

Zielcheckliste (BIT-CP; Patientenversion)

Ihre Ziele für die kommende Therapie

Das Setzen von Zielen ist eine wichtige Voraussetzung für eine wirkungsvolle Therapie. Wir bitten Sie deshalb, hier Ihre persönlichen Ziele für die kommende ~~stationäre~~ Behandlung anzugeben.

Als Hilfe finden Sie zunächst eine Liste von möglichen Zielen einer Psychotherapie, gegliedert nach fünf Bereichen. Links finden Sie hier Stichworte, die das Thema des Therapieziels bezeichnen, rechts die eigentlichen Ziele.

- Bitte gehen Sie zunächst diese Liste durch und kreuzen Sie alle Ziele an, die Sie mit Hilfe der kommenden Therapie erreichen wollen.
- Wenn Sie zusätzliche Ziele haben, die Sie hier nicht vorgefunden haben, können Sie diese am Ende der Liste in die Leerzeilen schreiben.
- Zum Schluss treffen Sie bitte eine Auswahl ihrer wichtigsten fünf Ziele.

Vielen Dank für Ihre Angaben

Bewältigung bestimmter Probleme und Symptome

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Depressives Erleben	<input type="checkbox"/> ₁ negative, kreisende Gedanken oder Schuldgefühle überwinden. <input type="checkbox"/> ₂ aus meiner gedrückten Stimmung, Traurigkeit oder inneren Leere herauskommen. <input type="checkbox"/> ₃ mit Stimmungsschwankungen besser umgehen lernen. <input type="checkbox"/> ₄ wieder mehr Antrieb und Energie bekommen.
Körperliche Selbstverletzung	<input type="checkbox"/> ₅ lernen, mir keine körperlichen Verletzungen mehr zuzufügen (z.B. mich absichtlich schneiden oder brennen). <input type="checkbox"/> ₆ Selbstmordgedanken überwinden und wieder Lebenswillen finden.
Ängste	<input type="checkbox"/> ₇ eine konkrete Angst bewältigen oder besser mit ihr umgehen lernen. <input type="checkbox"/> ₈ lernen, Angst- und Panikanfälle in den Griff zu bekommen. <input type="checkbox"/> ₉ lernen, ohne Angst und unsicheres Verhalten (z.B. Erröten, Stottern) unter die Leute zu gehen. <input type="checkbox"/> ₁₀ lernen, wieder Dinge zu tun, die ich jetzt aus Angst vermeide.
Zwanghafte Gedanken und Handlungen	<input type="checkbox"/> ₁₁ ständig wiederkehrende, quälende Gedanken oder Impulse besser kontrollieren lernen. <input type="checkbox"/> ₁₂ wiederholte, sinnlose und zeitraubende Handlungen (übertriebenes Händewaschen, Ordnen, Prüfen, Zählen etc.) einschränken lernen.
Traumatische Erlebnisse	<input type="checkbox"/> ₁₃ traumatische Erlebnisse verarbeiten (z.B. schwerer Unfall, Gewaltverbrechen, Vergewaltigung, Naturkatastrophe u.a.).
Suchtverhalten (bezogen auf Alkohol illegale Drogen oder Medikamente)	<input type="checkbox"/> ₁₄ den körperlichen Entzug von einem Suchtmittel durchführen. <input type="checkbox"/> ₁₅ ohne Suchtmittel leben lernen. <input type="checkbox"/> ₁₆ meinen Suchtmittelkonsum kontrollieren lernen. <input type="checkbox"/> ₁₇ mit schwierigen Situationen anders umgehen lernen, statt zum Suchtmittel zu greifen.
Essverhalten	<input type="checkbox"/> ₁₈ meine Essprobleme (Magersucht, Ess-Brechsucht, Essssucht etc.) bewältigen.

	<input type="checkbox"/> ₁₉ mit meinem Gewicht umgehen lernen (es reduzieren oder so akzeptieren).
Schlaf	<input type="checkbox"/> ₂₀ meine Schlafprobleme (Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen, frühes Erwachen etc.) bewältigen.
Sexualität	<input type="checkbox"/> ₂₁ sexuelle Probleme bewältigen.
Körperliche Schmerzen und Krankheiten	<input type="checkbox"/> ₂₂ mit körperlichen Schmerzen umgehen lernen oder diese nach Möglichkeit verringern. <input type="checkbox"/> ₂₃ mit meiner körperlichen Krankheit umgehen lernen.
Schwierigkeiten in bestimmten Lebensbereichen	<input type="checkbox"/> ₂₄ meine Wohnsituation klären (ein Problem bewältigen oder ein Ziel anstreben). <input type="checkbox"/> ₂₅ konkrete Probleme im Zusammenhang mit meiner Arbeit oder meiner Ausbildung bewältigen. <input type="checkbox"/> ₂₆ meinen Alltag besser organisieren lernen.
Stress	<input type="checkbox"/> ₂₇ besser mit Stresssituationen umgehen lernen.

Ziele im zwischenmenschlichen Bereich

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Bestehende Partnerschaft	<input type="checkbox"/> ₂₈ die Beziehung mit meinem Partner/meiner Partnerin verbessern. <input type="checkbox"/> ₂₉ das Sexualleben mit meinem Partner/meiner Partnerin verbessern. <input type="checkbox"/> ₃₀ meine Erwartungen und Gefühle bezügl. Partner/Partnerin klären.
Elternschaft und aktuelle Familie	<input type="checkbox"/> ₃₁ mich mit meiner Vater- bzw. Mutterrolle auseinandersetzen. <input type="checkbox"/> ₃₂ die Beziehung zu meinem Kind/meinen Kindern verbessern. <input type="checkbox"/> ₃₃ versuchen, etwas an der ganzen familiären Situation zu verändern.
Herkunftsfamilie	<input type="checkbox"/> ₃₄ die Beziehung zu meinen Eltern verändern (mich ablösen, Schuldgefühle oder Abhängigkeit überwinden etc.).
Andere Beziehungen	<input type="checkbox"/> ₃₅ die Beziehung zu bestimmten Personen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld klären oder verbessern. <input type="checkbox"/> ₃₆ die Trennung von meinem Ex-Partner/meiner Ex-Partnerin verarbeiten.
Alleinsein und Trauer	<input type="checkbox"/> ₃₇ meine Zeit alleine verbringen lernen. <input type="checkbox"/> ₃₈ den Tod einer geliebten Person verarbeiten.
Selbstbehauptung und Abgrenzung	<input type="checkbox"/> ₃₉ mich anderen gegenüber besser durchsetzen und abgrenzen lernen. <input type="checkbox"/> ₄₀ mit den Reaktionen anderer (Kritik, Ablehnung, Lob etc.) auf mein Verhalten besser umgehen lernen.
Kontakt und Nähe	<input type="checkbox"/> ₄₁ lernen, besser mit Menschen Kontakt aufzunehmen und zu pflegen (z.B. lernen, wie ich Leute kennenlernen, Freundschaften aufbauen etc.). <input type="checkbox"/> ₄₂ Nähe zulassen und Vertrauen zu anderen Menschen aufbauen lernen. <input type="checkbox"/> ₄₃ mich auf eine neue Partnerschaft vorbereiten.

Verbesserung des Wohlbefindens

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Bewegung und Aktivität	<input type="checkbox"/> 44 mehr Sport und andere körperlichen Aktivitäten betreiben. <input type="checkbox"/> 45 meine Freizeit aktiver gestalten (Hobbies, kulturelle Aktivitäten etc.).
Entspannung und Gelassenheit	<input type="checkbox"/> 46 Techniken erlernen, die mir helfen, mich zu entspannen. <input type="checkbox"/> 47 lernen, Probleme und Herausforderungen gelassener anzugehen.
Wohlbefinden	<input type="checkbox"/> 48 mehr Optimismus und Lebensfreude entwickeln. <input type="checkbox"/> 49 lernen, mich in meinem Körper wohl zu fühlen.

Orientierung im Leben

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	<input type="checkbox"/> 50 mit Teilen meiner Vergangenheit besser zuretkommen lernen. <input type="checkbox"/> 51 mir klarer werden wer ich bin, was ich kann und was ich will. <input type="checkbox"/> 52 neue Zukunftsperspektiven (private oder berufliche) erarbeiten.
Sinnfindung	<input type="checkbox"/> 53 Sinnfragen in meinem Leben klären.

Selbstbezogene Ziele

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Einstellung zu mir selbst	<input type="checkbox"/> 54 mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit entwickeln. <input type="checkbox"/> 55 mich akzeptieren lernen, so wie ich bin.
Bedürfnisse und Wünsche	<input type="checkbox"/> 56 meine Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken lernen. <input type="checkbox"/> 57 meine Grenzen besser erkennen und danach handeln lernen. <input type="checkbox"/> 58 eigene Wünsche und Pläne besser verwirklichen lernen.
Verantwortung, Leistung und Kontrolle	<input type="checkbox"/> 59 lernen, Verantwortung für mich selbst zu übernehmen (eigenständig leben, Entscheidungen treffen usw.). <input type="checkbox"/> 60 mehr Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen entwickeln. <input type="checkbox"/> 61 meine hohen Ansprüche an mich oder an andere herabsetzen lernen. <input type="checkbox"/> 62 Verantwortung und Kontrolle abgeben lernen.
Umgang mit Gefühlen	<input type="checkbox"/> 63 Gefühle zulassen und äußern lernen. <input type="checkbox"/> 64 mit starken negativen Gefühlen (z.B. Ärger, Wutausbrüchen) umgehen lernen.

Wenn Sie noch andere Ziele haben, die nicht in der Liste aufgeführt sind, können Sie diese hier aufschreiben.



Nachdem Sie sich über verschiedene Ziele für die kommende Therapie Gedanken gemacht haben und wahrscheinlich mehrere Ziele angekreuzt haben, ist es nun sinnvoll, sich zuerst einmal auf die wichtigsten Ziele zu konzentrieren. Geben Sie hier bitte Ihre wichtigsten Ziele für die kommende Therapie an. Sie können bis zu fünf Ziele auswählen.

- Für einen besseren Überblick übertragen Sie zuerst die Nummern der ausgewählten Ziele in die dafür vorgesehenen Kästchen (pro Kästchen eine Nummer).
- Anschliessend formulieren Sie die ausgewählten Ziele bitte möglichst konkret in eigene Worte um, damit diese sich auf Ihre ganz persönliche Situation beziehen.

Beispiel:

Ziel Nr. 10 *Ich möchte lernen, wieder ohne Angst alleine aus dem Haus zu gehen und öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen.*

Ziel Nr.



Ziel Nr.



Ziel Nr.



Ziel Nr.



Ziel Nr.

