

Einführung zu Therapieziele des Patienten

Sie haben sich in Psychotherapie begeben, weil Sie psychische oder psychosomatische Symptome entwickelt haben. Vielleicht können Sie schon ahnen, dass Sie ein umfangreiches Unterfangen vor sich haben. Da Sie unter Ihren Symptomen leiden, fällt Ihnen natürlich als Therapieziel sofort ein, dass Sie wieder gesund werden wollen. Manchmal heilt die Psyche und der Körper sich ganz von selbst und die Symptome verschwinden, ohne dass man Nennenswertes dazu getan hat. Entweder hatten Sie das vergeblich gehofft und sich nun entschlossen sich professionelle Hilfe zu holen oder Ihre Symptome haben Sie so sehr in Sorge versetzt, dass diese Sie zur Therapie gebracht hat.

In den ersten Gesprächen sind Sie durch die vielen Fragen Ihrer PsychotherapeutIn eventuell schon auf den Gedanken gekommen, dass krank machende Lebensumstände oder krank machende Beziehungsprobleme einem Ereignis vorausgegangen waren, das letztendlich zur Symptombildung führte. Vielleicht hat sich Ihre Erkrankung auch ganz allmählich ohne erkennbaren Auslöser entwickelt. Da kann es hilfreich sein, sich über sich selbst Gedanken zu machen und zu erkunden, ob es einiges gibt, das geändert werden kann. Etwas was Sie nicht haben oder nicht könnend. Etwas wo Sie sich wünschen, dass Sie es hätten oder könnten.

Da die Psyche des Menschen sehr komplex ist, können Sie mit Hilfe sehr vieler Fragen die innere Welt Ihrer Psyche ausleuchten. Manches springt Ihnen ins Auge, anderes ist hinter einer Tür verschlossen, zu der Sie noch keinen Zugang haben. Jede Frage ist ein Fenster, durch das Sie einen Aspekt Ihres Selbsts und Ihres Seelenlebens betrachten können. Schauen Sie mit Herz und Verstand hinein, lassen Sie Anmutungen entstehen und auch innere Bilder und die dazugehörigen Gefühle. Und antworten Sie spontan, indem Sie nur bei den Fragen in der ersten Spalte ganz links ein Kreuzchen machen. Das können ganz wenige Kreuzchen sein oder ganz viele. Sie haben das Gefühl, dass Sie etwas noch nicht können oder noch nicht haben. Sie müssen sich nicht sicher sein, dass es so ist. Aber das Ziel sollte Sie ansprechen. Ihr Gefühl sollte Ihnen sagen „Ja das wünsche ich mir!“. Dann ist das Kreuzchen richtig gesetzt.

Die letzte Spalte ganz rechts ist für später gedacht, wenn Sie mit Ihrer TherapeutIn schon ziemlich viel erarbeitet haben. Dann können Sie prüfen, welche Ziele Sie erreicht haben bzw. wieviel Prozent des Weges zu diesem Ziel Sie mittlerweile zurückgelegt haben.

Sie wissen ja, dass Psychotherapie ein Weg aus der Krankheit hin zur Gesundheit ist. Die Etappen zu diesem Ziel können vielfältig sein und Sie können sich jetzt die Zeit nehmen, um einige für Sie wichtige Etappenziele zu finden – nicht unter dem Vorzeichen „Das müsste ich tun oder das müsste so sein“ sondern als Wunsch, der Ihnen Orientierung, eine positive Perspektive und Zuversicht gibt. Wenn Sie sich vorstellen, wie es wäre, wenn der Wunsch in Erfüllung gegangen wäre, kann sich ein gutes Gefühl bemerkbar machen. Und dieses gute Gefühl kann der Wegweiser sein und eine Anziehungskraft auf Sie ausüben, so dass Sie die ersten Schritte Ihres Wegs gern gehen.

	THEMA	PROBLEM	ZIEL	ZIEL ERREICHT? 0 bis 100 % (100 % gleich ganz erreicht) Bitte erst später ausfüllen
Bitte ankreu- zen	Symptomverständnis	Bisher: Leider ist es noch so ...	Meine Ziele: Ich möchte ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
	Leiden unter den Symptomen	Ich leide unter meinen Symptomen	Ich möchte gesund und beschwerdefrei werden	
	Symptombildung verstehen	Ich verstehe nicht weshalb und wozu meine Symptome entstanden	Ich möchte verstehen, weshalb und wozu meine Symptome entstanden	
	Symptomaufrechterhaltung verstehen	Ich verstehe nicht, weshalb meine Symptome nicht wieder aufhören	Ich möchte verstehen, warum meine Symptome nicht aufhören	
	Umgang mit Symptomen	Ich kann nicht mit meinen Symptomen umgehen	Ich möchte mit meinem Symptom umgehen lernen	
	Rückfallprophylaxe	Ich weiß nicht, was ich tun kann, damit meine Symptome nicht wiederkommen	Ich möchte mit mir, meinen Beziehungen und meinem Leben so umgehen lernen, dass ich symptomfrei bleibe	
Bitte ankreu-	Umgang mit dem SYMPTOM	Bisher: Leider reagiere ich noch so ...	Meine Ziele: Ich möchte ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
	Primäre Emotion, z. B. Ärger	Ich unterdrücke Ärger	Ärger wahrnehmen lernen	
	primärer Impuls, z.B. Angreifen	Ich kann Wut nicht steuern	Wut steuern lernen	
	Angst vor den Folgen meines Handelns	Ich fürchte zu sehr Folgen	Bedrohung realistisch einschätzen lernen	
	Gefühle, die mich hindern, mich zu wehren	Schuldgefühle beherrschen mich	Schuldgefühle ignorieren lernen	
	Körperlich ohne wehrhafte Ausstrahlung	Mein Körper signalisiert Schwäche	Durch Körperhaltung Stärke ausstrahlen	
	In schwierige Situationen nachgeben, sich zurückziehen	Schwierige Situationen vermeide ich	Schwierige Situationen meistern lernen	

Bitte ankreu- zen	PERSÖNLICHKEIT	Ich bin eher noch ...	Ich möchte stattdessen ... sein	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
		Ängstlich zurückhaltend	durchsetzend	
		Mich ganz am anderen ausrichten	selbständig	
		Genau, perfektionistisch, leistungsorientiert	spontan	
		Nicht offen opponieren	offen konfliktfreudig	
		Im Mittelpunkt, affektiv expressiv	unauffällig	
		Lieber allein, nicht emotional einlassen	beziehungsbezogen, gefühlvoll	
		Bester sein müssen, nicht verlieren können	durchschnittlich sei	
		Heftige Gefühle regieren mich	durschnittlich sein können	
		Misstrauisch	vertrauen	
	KOMPETENZEN - Fertigkeiten			
Bitte ankreu- zen	EMOTIONALE KOMPETENZ	Bisher bin ich leider noch so ...	Meine Ziele: Ich möchte ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
		ich weiß wenig über Gefühle	Wissen über Gefühle aneignen	
		Ich lehne manche Gefühle ab	alle Gefühle akzeptieren	
		ich kann nicht mit meinen Gefühlen umgehen	guten Umgang mit Gefühlen lernen	
		Ich merke erst spät, welches Gefühl da ist	ein Gefühl früh wahrnehmen lernen	
		Ich verbiete mir ein Gefühl oft	ein aktuelles Gefühl erlauben lernen	
		Ich bringe ein Gefühl zum Schweigen	ein aktuelles Gefühl da sein lassen können	
		Ich finde keinen Namen für mein Gefühl	Mein Gefühl benennen können	
		Ich traue mich nicht, ein bestimmtes Gefühl zu haben	den Mut zu einem Gefühl haben	
		Ich weiß nicht, weshalb ein Gefühl jetzt kam	Erkennen, wodurch das Gefühl ausgelöst wurde	

		Ich weiß nicht, weshalb ein Gefühl jetzt kam	Erkennen, wenn ich ein verbotenes Gefühl durch ein anderes ersetze (z.B. Zorn durch Ohnmacht, Wut durch Schuldgefühl)	
		Wenn Wut da ist, kommt sofort ein Schuldgefühl, Angst oder ähnliches	Bei meinem eigentlichen Gefühl bleiben können, ohne es durch ein anderes wegzumachen	
		Ich lasse mir möglichst mein Gefühl nicht anmerken	Mein Gefühl ausdrücken können (auch im Gesichtsausdruck)	
		Ich spreche mein Gefühl nicht aus	Mein Gefühl aussprechen können	
		Ich kann danach nicht über meine Gefühle sprechen	Über meine Gefühle sprechen können	
		Ich weiß nicht, wo mein Gefühl hinführt	Erkennen, zu welchem Handeln ein Gefühl mich bewegen will	
		Oft mache ich das Gegenteil von dem, was mein Gefühl bewirken will	Erkennen, wie ich dieses natürliche Handeln blockiere und stattdessen etwas tue, was dem Gefühl nicht entspricht	
		Ich spüre nicht, was ich eigentlich von meinem Gegenüber gebraucht hätte	Erkennen, welche Reaktion ich von der anderen Person brauche	
		Ich kann nicht sagen, was ich brauche	Dem anderen sagen können, welches Verhalten von ihm mein Gefühl ausgelöst hat	
		Ich kann nicht aussprechen, welches Verhalten ich mir wünsche	dem anderen sagen können, welches Verhalten ich mir von ihm wünsche	
		Ich kann unangenehme Gefühle nicht aushalten, muss etwas tun, damit sie verschwinden	Ein unangenehmes Gefühl, das eine unveränderliche Situation charakterisiert, aushalten können	
		Wenn ein Gefühl da ist, kann ich es nicht für mich behalten	ein Gefühl erst mal in mir da sein lassen können, ohne gleich rausplatzen zu müssen	
		Ich kann nicht innehalten und prüfen, ob mein Gefühl angemessen ist	Prüfen können, ob ein Gefühl in einer Situation angemessen ist	
		Ich merke nicht, wenn ich zu heftig mit meinem Gefühl reagiere	Prüfen können, ob die Intensität meines Gefühls in der Situation angemessen ist	
		Auch wenn es falsch ist, kann ich mein Gefühl nicht stoppen	ein unangemessenes Gefühl beenden können	

		Ich schaffe es nicht, weniger heftig zu reagieren	die unangemessene Intensität eines Gefühls auf das richtige Maß reduzieren können	
Bitte ankreuzen	SOZIALE KOMPETENZ	Bisher bin ich leider noch so ...	Meine Ziele: Ich möchte ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
		Ich kann nicht auf andere zugehen	Auf den Anderen zugehen können, in Kontakt treten können	
		Es fällt mir schwer, anderen in die Augen zu schauen	Dem Anderen in die Augen schauen können	
		Ich kann andere nicht ansprechen	Den Anderen ansprechen können	
		Ich kann nicht mit fester Stimme und flüssig sprechen	Mit fester Stimme flüssig sprechen können	
		Ich kann im Gespräch keine aufrechte Körperhaltung einnehmen	Eine aufrechte Körperhaltung einnehmen können	
		Ich kann andere nicht um Auskunft bitten	Auskunft vom Anderen einholen können	
		Ich kann meinen Wunsch nicht aussprechen	Einen eigenen Wunsch aussprechen können	
		Ich kann nicht fordern	Eine Forderung stellen können	
		Ich kann nicht NEIN sagen	Nein sagen können, Forderung anderer ablehnen können	
		Ich kann meine Meinung nicht sagen	Die eigene Meinung sagen können	
		Ich kann meine Kritik nicht aussprechen	Kritik aussprechen können	
		Ich halte Unmut oder Ärger meines Gegenübers nicht aus	Unmut und Ärger des Anderen aushalten können	
		Ich kann Unzufriedenheit und Ärger nicht aussprechen	Unzufriedenheit und Ärger aussprechen können	
		Ich kann Lob nicht annehmen	Lob, Bewunderung annehmen können	
Bitte ankreuzen	KOMMUNIKATIONS-KOMPETENZ	Bisher bin ich leider noch so ...	Meine Ziele: Ich möchte ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
		Ich spüre meine eigenen Gefühle in der Begegnung mit anderen nicht	Eigene Gefühle in der Begegnung mit dem Anderen wahrnehmen	

		Ich weiß nicht, was mein Gefühl ausgelöst hat	Den Auslöser der eigenen Gefühle erkennen	
		Ich spüre mein Bedürfnis nicht (was ich von meinem Gegenüber brauche)	Eigene Bedürfnisse an den Anderen spüren	
		Ich kann nicht erkennen, welches Verhalten ich vom anderen erwarte	Eigene Erwartungen an das Verhalten des Anderen kennen	
		Ich kann Gefühle, Bedürfnisse und meine Erwartungen nicht aussprechen	Gefühle, Bedürfnisse, Erwartungen aussprechen und erläutern	
		Ich kann dem anderen nicht aufmerksam zuhören	Aufmerksam zuhören, was der Andere sagt	
		Ich kann nicht auf das eingehen, was der andere sagt	Auf das eingehen, was der Andere sagt	
		Ich kann das Gefühl des anderen nicht entziffern	Die Gefühlsbotschaft des Anderen entziffern und aussprechen, so dass er meine Wahrnehmung korrigieren kann	
		Ich verstehe nicht, was der andere braucht	Versuchen, den Anderen, sein Anliegen und seine Bedürfnisse zu verstehen	
		Ich spreche nicht aus, was ich verstanden habe	Dem Anderen sagen, was ich glaube, verstanden zu haben	
		Wenn wir uns uneins sind, kann ich nicht wohlwollend bleiben	In wohlwollender Haltung bleiben, auch wenn keine Übereinstimmung besteht	
		Ich kann nicht akzeptieren, dass wir etwas verschieden sehen	Das Fehlen von Übereinstimmung akzeptieren, aushalten und benennen	
		Ich kann nicht sagen, dass wir uns da einig sind	Übereinstimmung deutlich aussprechen	
		Ich habe kein Gespür für die richtige Distanz und Nähe	Nähe und Distanz für beide Seiten stimmig regulieren können	
Bitte ankreuzen	KOGNITIVE KOMPETENZ	Bisher bin ich leider noch so ...	Meine Ziele: Ich möchte ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
		Ich weiß nicht, was ich will oder nicht will	nimmt jetzt bewusst war, was er selbst will und was er nicht will	

		Ich kann nicht erkennen, was mein Verhalten bei anderen bewirkte	kann erkennen, wie sein bisheriges Verhalten auf Andere gewirkt hat	
		Ich kann nicht einschätzen, ob meine Wirkung befriedigend war	kann bewerten, inwiefern er mit dem Ergebnis seines bisherigen Verhaltens zufrieden ist	
		Ich kann mich zu keinem neuen wirksameren Verhalten entschließen	kann entscheiden, ein neues wirksameres Verhalten auszuprobieren	
		Ich kann nicht logisch erschließen, wie ich mich verhalten muss, um auf andere einwirken zu können	kann sein neues logisches Denken dazu verwenden, auf andere Menschen bewusst und gezielt Einfluss zu nehmen	
		auch wenn mir was gelungen ist, habe ich nicht das Gefühl, dass ich der bin, der das kann	kann die Erfahrung machen, dass er ein Mensch ist, der fähig ist, durch sein Verhalten im Umgang mit anderen Menschen ein Ergebnis zu erzielen, das er sich gewünscht hat	
Bitte ankreuzen	BEZIEHUNGSKOMPETENZ	Bisher bin ich leider noch so ...	Meine Ziele: Ich möchte ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
		Ich bin mir der Bedeutung meiner Bezugsperson für mich nicht bewusst	Sich der Bedeutung des Anderen Menschen für die eigene Person bewusst sein	
		Ich bin mir meiner Bedeutung für den anderen nicht bewusst	Sich der eigenen Bedeutung für den Anderen Menschen bewusst sein	
		Ich kann nicht spüren, wieviel Zuneigung ich für den anderen empfinde	Spüren, wie viel Zuneigung für den Anderen da ist	
		Ich kann nicht spüren, wieviel Zuneigung der andere für mich empfindet	Spüren, wie viel Zuneigung vom Anderen kommt	
		Ich kann den anderen nicht mitsamt seiner nicht so liebenswerten Seite akzeptieren und mögen	Den anderen mitsamt seiner nicht liebenswerten Seiten akzeptieren und mögen	
		Ich kann die nicht liebenswerten unveränderbaren Seiten des anderen nicht annehmen	Die nicht veränderbaren nicht liebenswerten Seiten des Anderen annehmen	

		Ich kann kein Feedback für die negativen Seiten des anderen geben, die er verändern könnte	Feedback für die veränderbaren negativen Seiten des Anderen geben	
		Ich kann nicht beharrlich fordern, veränderbare negative Seiten zu ändern	Beharrlich fordern, dass der Andere veränderbare negative Seiten ändert	
		Ich kann kein Feedback für die geschätzten und geliebten Seiten des anderen geben	Feedback für die geschätzten und geliebten Seiten des Anderen geben	
		Ich kann nicht Wertschätzung und Zuneigung spüren und wenn, kann ich es nicht aussprechen	Wertschätzung und Zuneigung spüren, deutlich und oft ausdrücken	
		Ich kenne die Bedürfnisse meiner Bezugsperson nicht	Die Bedürfnisse des Anderen kennen (ihn auffordern, sie auszusprechen)	
		Ich kann nicht Gefühle und Bedürfnisse verständnisvoll rückmelden	Empathisch Gefühle und Bedürfnisse des Anderen rückmelden	
		Ich kann Gefühle und Bedürfnisse nicht so deutlich ausdrücken, dass mein Gegenüber sie wahrnehmen kann	Gefühle und Bedürfnisse so ausdrücken, dass der Andere sie wahrnehmen kann	
		Ich kann mich nicht mitfühlend in den anderen hineinversetzen	Mitfühlend die Perspektive des Anderen einnehmen	
		Ich kann es dem anderen nicht zugestehen, dass er in schwierigen Momenten nicht schafft mitfühlend zu sein	Dem Anderen zugestehen, dass er in bestimmten Momenten nicht empathisch sein kann	
		Ich bin nachtragend, kann nicht verzeihen	Verzeihen können	
		Ich kann mir keinen Freiraum geben - meiner Bezugsperson auch nicht	Sich und dem Anderen Freiraum geben und nutzen können	
		Ich kann mich einfach nicht trennen	Sich trennen können	
		Ich kann nicht allein sein	Allein sein können	
		Ich schaffe es immer nur, zu einem einzigen Menschen eine wichtige Beziehung aufrecht zu erhalten	Mehr als eine wichtige Beziehung haben und pflegen	

Bitte ankreu- zen	PARTNERSCHAFT	Bisher bin ich leider noch so ...	Meine Ziele: Ich möchte ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
		Ich muss immer weiter kämpfen und streiten	Waffenstillstand	
		Der andere soll sich ändern, nicht ich	Eigenes Verhalten ändern, nicht das des anderen	
		Ich verstehe nicht, wie wir immer wieder aufeinander losgehen müssen	Dysfunktionale komplementäre Interaktionsmuster erkennen	
		Ich muss immer mit gleicher Münze zurückgeben	Lernen, antithetisch zu handeln	
		Eigentlich weiß ich vieles nicht von meinem Partner	Erkennen, was für ein Mensch ich bin, der andere ist	
		Es ist mir unmöglich, mit meinem Partner Mitgefühl zu empfinden	Empathie für den anderen entwickeln	
		Ich kann keine guten Seiten am anderen mehr erkennen	Lernen, gute Seiten des anderen zu sehen	
		Ich kann einfach nicht mit ihm so umgehen, dass es uns beiden gut tut	Lernen, gut miteinander umzugehen	
		Ich weiß nicht, ob es höhere Stufen des Umgangs mit Gefühlen und Beziehung gibt	Die Entwicklungsstufen erkennen	
		Ich weiß nicht, wie ich mich auf eine höhere Entwicklungsstufe begeben könnte	Zur nächsten Stufe entwickeln	
		Ich könnte auch im Spiel nicht erkennen, wie der andere ist	Im Spiel einprägen, wie der andere ist	
		Ich kann kein konstruktives Konfliktgespräch führen	Konfliktgespräche führen lernen	
		Ich kann mit Freiheit nicht verantwortlich umgehen	Von Geboten und Verboten zu verantwortlicher Freiheit	
		Ich traue mich nicht, meine Selbständigkeit in und von der Partnerschaft zu pflegen	Freie Liebe: ein Abend, ein Tag, eine Woche für mich ohne Dich	

Bitte ankreu- zen	SELBSTÄNDIGKEIT	Bisher bin ich leider noch so ...	Meine Ziele: Ich möchte ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
		Ich habe nur die Freunde meines Partners	Einen eigenen Freundeskreis ohne den Partner aufbauen	
		Ich habe kein Hobby ohne meinen Partner	Ein eigenes Hobby ohne den Partner aufbauen	
		Ich richte mich geschmacklich ganz nach meinem Partner	Einen eigenen Geschmack entwickeln	
		Ich mache nichts, was mein Partner kritisch sieht	Dinge tun, die Andere nicht so leicht akzeptieren	
		Ich vertrete meine Meinung nicht, wenn sie andere nicht teilen	Eine eigene Meinung vertreten, die Andere nicht teilen	
		Ich habe kein eigenes Einkommen	Ein eigenes Einkommen haben	
Bitte ankreu- zen	GENUSSFÄHIGKEIT	Bisher bin ich leider noch so ...	Meine Ziele: Ich möchte ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
		Genießen ist mir fremd	Genüsse mit allen Sinnen wahrnehmen können	
		Ich habe keine Zeit und keinen Sinn für Genüsse	Zeit und Muse nehmen können für Genüsse	
		Ich habe keinen Zugang zu Musik	Zugang zu Musik	
		Ich habe keinen Zugang zur bildenden Kunst	Zugang zur bildenden Kunst	
		Ich habe keinen Zugang zu Naturerleben	Zugang zu Naturerleben	
		Ich habe keinen Zugang zu Düften	Zugang zu Düften	
		Ich habe keinen Zugang zu geschmacklichen Deliktessen	Zugang zu geschmacklichen Deliktessen	
		Ich habe keinen Zugang zu sinnlichen Berührungen	Zugang zu sinnlichen Berührungen	

		Übergeordnete Ziele		
Bitte ankreuzen	Ein gesunder Mensch hat die Fähigkeit	Problem: Bis jetzt kann ich noch nicht ...	Ziel: Ich möchte können ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
	zur Emotionsregulation	Emotionsregulation - bisher: ENTWEDER Meine Handlungen werden von den Gefühlen geleitet, ich kann nicht dagegen handeln oder Gefühle aushalten. Ich habe Impulsdurchbrüche, v, a. durch negative Gefühle, die ich nicht aushalte. Ich leide darunter, wünsche mir, meine Gefühle besser im Griff zu haben. ODER Ich nehme mich selbst als vernünftig wahr, spüre keine Gefühle, was mir aber bewusst ist und worunter ich leide.	Mein Ziel ist: Ich kann Gefühle spüren und zeigen, sodass das Gegenüber deutlich das eigene Handeln nachvollziehen kann. Ich kann andererseits Gefühle aushalten (auch negative oder ambivalente) ohne gleich handeln zu müssen.	
	zur Selbstwahrnehmung	Ich nehme innere Prozesse nur sehr unpräzise wahr, meine Selbstreflexion ist mäßig, ich zeige kaum Verstehen, wie es zu einer bestimmten Reaktion kam. Ich sehe mich nur partiell als ein Wesen mit kontinuierlicher Identität. Es gibt viele verschiedene Bilder von mir, kein konstantes und überdauerndes Bild. Das Bild, das ich von mir habe, ist entweder stark überzeichnet oder	Das Bild, das ich von mir habe, ist relativ stabil, über die Zeit konstant und realistisch. Ich kann Eigenschaften und Fähigkeiten benennen, die mich ausmachen. Auch in Stresssituationen ist mir dies möglich. Ich kann gut über meine eigenen Gefühle und Motive reflektieren.	

	zur Selbststeuerung	Eine Kränkung bringt mich schnell aus dem Gleichgewicht, aber es ist mir möglich zu sagen, dass der andere nicht höchst aggressiv war, sondern dass ich selbst einfach sehr empfindlich bin. Ich reagiere meist mit impulsivem Verhalten darauf, würde aber gerne gelassener reagieren können. Lob kann ich nicht annehmen, auch wenn es insgeheim gut tut.	Lob kann ich annehmen, ich bin von Lob aber nicht abhängig. Kritik von anderen überprüfe ich. Es ist mir möglich, sofern die Kritik unberechtigt ist, diese nicht an mich heran zu lassen, sodass kein Gefühl der Kränkung entsteht.	
	zur sozialen Wahrnehmung	Die Bedürfnisse und Gefühle anderer beachte ich. Ich bewerte sie jedoch aus meiner eigenen Perspektive – manchmal ist es mir nicht vorstellbar, dass es auch andere Sichtweisen desselben Sachverhalts gibt. Grenzen kann ich teilweise beachten.	Ich kann mich in andere hineinversetzen und an deren Erleben teilhaben. Grenzen des anderen und eigene Grenzen kann ich gut beachten.	
	zur Kommunikation	ENTWEDER: Ich fühle mich meinen eigenen Gefühlen ausgeliefert und kann diese kaum regulieren, was dazu führt, dass das Gegenüber die Emotionen sehr stark mitbekommt. Ich biete keine Möglichkeit, darüber zu sprechen, weshalb Missverständnisse und aneinander vorbeireden vorherrschen. ODER: Ich fühle mich innerlich „cool“ und kann kaum Gefühle bei mir wahrnehmen, weshalb diese auch nicht mitgeteilt werden können. Diese Leere wird evtl. durch gedankliches Argumentieren überspielt oder so-tun-als-ob, d.h. das Fehlen ist mir bewusst, wodurch aber kein Gefühl der Empathie entstehen kann.	Emotionale Kontaktaufnahme und kommunikativer Austausch mit anderen gelingt mir gut. Ich kann gut über meine Gefühle und Gedanken mit anderen Personen sprechen, sodass es dem anderen leicht fällt, sich empathisch in mich einzufühlen.	

	zur Abgrenzung	Meine eigene Interessen nehme ich wahr. Sie werden jedoch durch die Interessen anderer bedroht. Streit gehe ich aus dem Weg, Disharmonie ist für mich nicht aushaltbar.	Eigene und fremde Interessen nehme ich fast immer wahr und berücksichtige sie. Mir gelingen gute Beziehungen zu anderen, bei denen Kompromisse im Falle gegenteiliger Meinungen geschlossen werden können. Falls dies nicht möglich ist, kann ich Disharmonie aushalten.	
	zur Bindung	Ich habe stabile innere Bilder meiner Bezugspersonen und ich kann eine Beziehung aufrecht erhalten. Wenn zu viel Zeit vergeht, wird diese Fähigkeit jedoch geschwächt und ich verliere den Bezug zu diesen Menschen. Dies bedeutet, dass meine Beziehung von der häufigen realen Anwesenheit des Anderen abhängig ist. Folge ist, dass ich nicht allein sein kann, da immer wenn ich allein bin, überwältigende Angst auftritt.	Ich habe innere Bilder mir wichtiger Menschen - und das Gefühl einer sicheren Bindung mit ihnen. Ich habe eine stabile Beziehung zu mehreren Menschen, die für mich verfügbar sind, die ich gut voneinander unterscheiden kann.	
	zum Umgang mit Beziehungen	Bei mir herrschen rasch wechselnde, kürzere Beziehungen vor. Der Partner wird von mir evtl. abwechselnd idealisiert oder abgewertet. Alleine sein fällt mir schwer, aber Beziehungen sind bald nicht mehr aushaltbar. Beziehungen kann ich nicht mit Bedacht pflegen.	Längere, intime Beziehungen sind mir möglich, die ich auch pflege. Ich kann mehrere wichtige Menschen beschreiben, zu denen nahe Beziehungen bestehen.	
	sich aus einer zu Ende gegangenen Bindung lösen zu können	Es dauert viel zu lange, bis eine Beziehung, die schon längst keine ausreichende Qualität mehr hat und nicht mehr reparierbar ist, von mir beendet wird, es dauert meist Jahre.	Fällige und notwendige Trennungen sind mir möglich, die ich auch betrauern kann.	

	zur Utilisierung von Ressourcen (Begabungen, Kenntnisse, Kreativität, soziales Umfeld)	Ich habe wenige Ressourcen aufgebaut. Die vorhandenen Ressourcen kann ich entweder als solche nicht erkennen oder nicht nutzen.	Ich kann den Wert und die Menge meiner vorhandenen Ressourcen realistisch wahrnehmen und sie einsetzen.	
	zur Bewältigung krisenhafter Situationen	Ich kann mich von einer Krise überhaupt nicht aus eigener Kraft erholen und benötige aufwändige Hilfe und Unterstützung von anderen, um wieder herauszufinden.	Ich kann mich aus Krisen mit angemessenen Anstrengungen und adäquatem Zeitbedarf herausarbeiten und erhole mich dann bald. Ich kann zusätzliche Hilfe anderer nutzen.	
	Leidenskapazität	Ich kann ein großes Leid nicht ertragen oder mich damit abfinden. Ich verliere viel Kraft durch wirkungsloses dagegen Ankämpfen.	Großes anhaltendes Leid, dem nicht zu entkommen ist, akzeptiere ich und ertrage es duldsam, ohne mich in wirkungsloses dagegen Ankämpfen zu verlieren.	
Bitte ankreuzen	Ein gesunder Mensch braucht	Ziel: Ich möchte haben ...	Ziel: Ich möchte können ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
	Eingebundensein in ein stabiles privates Umfeld	Falls dies gegenwärtig noch nicht vorhanden ist ist mein Ziel, ...	Ich will tatsächlich vorhandene Beziehungen (Art, Qualität und Zahl), intakte Partnerschaft, stützende Familie, gute Freunde, die Freud und Leid mit tragen, befriedigende Freizeitgestaltung, zufriedenstellende Wohnverhältnisse	
	Eingebundensein in ein stabiles berufliches Umfeld	Falls dies gegenwärtig noch nicht vorhanden ist ist mein Ziel, ...	Ich will einen sicheren Arbeitsplatz, gutes Klima, angemessenes Einkommen, dass mir die Arbeit Spaß macht, ein Gefühl von Selbstwirksamkeit gibt)	
	reale Chancen zur Reduktion pathogener Umweltfaktoren	Falls dies gegenwärtig noch nicht vorhanden ist ist mein Ziel, ...	aus dem negativ beeinflussenden Umfeld heraus können (z.B. Drogen- oder Alkoholszene), wieder einen Arbeitsplatz finden, sich die benötigte Wohnung leisten können, Partner ist bzw. Eltern sind durch neue angemessene Verhaltensweisen beeinflussbar, eine bisher unversöhnliche Feindschaft ist überwindbar	

	reale Chancen zur Entwicklung einer positiven Lebensperspektive	Falls dies gegenwärtig noch nicht vorhanden ist, sehe ich für mich die Chance, ...	Sofern ich es nicht schon habe, ist mir eine Partnerschaft vorstellbar, auch einen Freundeskreis kann ich schaffen, eine Familiengründung ist realisierbar, und berufliches Vorankommen ist möglich	
Bitte ankreuzen	Ein gesunder Mensch ist / macht	Problem: Bis jetzt mache ich noch nicht ...	Ziel: Ich möchte das machen ...	0 -1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10
		Ich wende mich NICHT/zu wenig neugierig dem Leben und der Welt zu	Ich wende mich neugierig dem Leben und der Welt zu	
	5 von 13 sollten schon da sein	Ich lerne NICHT/zu wenig begierig, eigne mir Wissen NICHT/zu wenig an	Ich lerne begierig, eigne mir Wissen an	
	weitere 3 als künftiges Ziel wäre sehr gut	Ich eigne mir NICHT/zu wenig neue Fähigkeiten an	Ich eigne mir neue Fähigkeiten an	
		Ich reflektiere NICHT/zu wenig das Geschehen in der Welt	Ich reflektiere das Geschehen in der Welt	
		Ich gestalte NICHT/zu wenig berufliche Projekte	Ich gestalte berufliche Projekte	
		Ich bin musisch und künstlerisch NICHT/zu wenig aktiv, genieße NICHT/zu wenig Kunst und Kultur	Ich bin musisch und künstlerisch aktiv, genieße Kunst und Kultur	
		Ich gehe NICHT/zu wenig in die Natur	Ich besuche die Natur	
		Ich bin sportlich NICHT/zu wenig aktiv	Ich bin sportlich aktiv	
		Ich suche und habe NICHT/zu wenig fruchtbare Begegnungen	Ich suche und habe fruchtbare Begegnungen	
		Ich beginne und pflege NICHT/zu wenig Beziehungen	Ich beginne und pflege Beziehungen	
		Ich gehe NICHT/zu wenig eine Partnerschaft ein und bewahre NICHT/zu wenig eine dauerhafte liebevolle Beziehung	Ich gehe eine Partnerschaft ein und bewahre eine dauerhafte liebevolle Beziehung	
		Ich gründe NICHT/zu wenig eine Familie und gib seinen Kindern, was sie brauchen	Ich gründe eine Familie und gib seinen Kindern, was sie brauchen	

		Ich stelle mich NICHT/zu wenig bewusst der Vergänglichkeit des Lebens und dem Tod (setze sich mit spirituellen Fragen auseinander)	Ich stelle mich bewusst der Vergänglichkeit des Lebens und dem Tod (setze sich mit spirituellen Fragen auseinander)	
--	--	--	---	--

**AUSWERTUNG: Bitte dazu die
Datei "VDS51 Auswertung"
öffnen und ausfüllen /
ausdrucken**

Bitte tragen Sie das Wichtigste Ziel aus dem Fragebogen in jeder weißen Zeile ein

Machen Sie einen Kreis um die Zahl (von 0 bis 10), die für den Therapiebeginn zutrifft und ein Kreuz, was heute zutrifft