

Therapiestundenbogen

Datum: _____ Therapiestunde Nr.: _____ Name: _____

Anleitung

Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen genau und beurteilen Sie jeweils, in welchem Maße Sie die letzte Therapiestunde bzw. die letzten Therapiestunden erlebt haben. Bitte geben Sie dazu an, wie sehr die nachfolgenden Feststellungen für Sie zutreffen.

Beurteilungszeitraum (bitte ankreuzen): letzte Therapiestunde letzte ② ③ ④ ⑤

1. Ich habe mich bisher in der Beziehung zu meiner Therapeutin/meinem Therapeuten wohl gefühlt	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
2. Ich habe den Eindruck, dass ich mich selbst und meine Probleme besser verstehe	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
3. Ich bin in der Therapie wirklich vorwärts gekommen	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
4. Die Therapie hilft mir, meine Stärken und Fähigkeiten zu sehen	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
5. Mir ist klarer geworden, weshalb ich bisher in bestimmten Situationen gerade so und nicht anders reagiert habe	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
6. Ich erlebe mich von meiner Therapeutin/meinem Therapeuten verstanden	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
7. Ich finde, wir müssten anderen Themen mehr Beachtung schenken *	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
8. Ich glaube, die Therapeutin/der Therapeut ist an meinem Therapieerfolg interessiert	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
9. Ich traue mir jetzt mehr zu, meine Probleme aus eigener Kraft zu lösen	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
10. Ich habe zwischen den Therapiesitzungen regelmäßig meine Hausaufgaben gemacht	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
11. Ich fühle mich insgesamt schlechter als zu Beginn der Therapie *	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
12. Ich finde die Sichtweise der Therapeutin/des Therapeuten von meinen Problemen zu einfach *	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu

Bitte wenden (Fortsetzung auf der Rückseite)

13.	Ich weiß, was ich im Leben will	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
14.	Ich habe den Eindruck, die Therapeutin/der Therapeut denkt anders über mich, als sie/er mir sagt	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
15.	Ich bin in der Therapie gefühlsmäßig stark beteiligt	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
16.	Ich habe den Eindruck, dass mich die Therapeutin/der Therapeut grundsätzlich akzeptiert und wertschätzt	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
17.	Die Themen, die wir in der Therapie bearbeiten, betreffen mich sehr	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
18.	Ich habe den Eindruck, Situationen besser gewachsen zu sein, denen ich bisher nicht gewachsen war	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
19.	Ich glaube ein anderes therapeutisches Vorgehen wäre für mich besser geeignet	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
20.	Ich habe in den Therapiestunden aktiv mitgearbeitet	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
21.	Ich habe neue Denk- und Verhaltensweisen außerhalb der Therapiestunden aktiv geübt	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
22.	Ich fühle mich insgesamt besser als zu Beginn der Therapie	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
23.	Ich habe den Eindruck, dass mir die Therapie helfen wird, meine Probleme langfristig zu lösen	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu
24.	Mir erscheinen die vermittelten Modelle plausibel und hilfreich	Trifft -3 gar nicht zu	Trifft -2 überwiegend nicht zu	Trifft -1 eher nicht zu	Trifft 0 teils zu/ teils nicht zu	Trifft 1 eher zu	Trifft 2 überwiegend zu	Trifft 3 voll und ganz zu