

Arbeitsbogen zur Vorbereitung auf die Therapiesitzung

1. Was hatten wir in der letzten Sitzung besprochen, das für mich wichtig war? Was steht dazu in meinen Therapienotizen?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Wie war meine Stimmung in dieser Woche im Vergleich zu anderen Wochen?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Was ist in dieser Woche (sowohl Positives als auch Negatives) geschehen, wovon mein Therapeut wissen sollte?

.....

.....

.....

.....

.....

4 Bei welchen Probleme möchte ich Unterstützung, um sie lösen zu können? Was wäre eine Kurzbezeichnung für jedes dieser Probleme?

.....

.....

.....

.....

5 Welche Hausaufgaben habe ich gemacht? (Falls ich sie nicht gemacht habe, was hat mich daran gehindert?) Was habe ich dabei gelernt?

.....

.....

.....

.....