



# Praxisformular

## Wo stehe ich in der Therapie?

Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen zur Therapie durch und geben Sie an, in welchem Ausmaß sie auf Sie zutreffen, indem Sie die entsprechende Zahl einkreisen. Dabei bedeutet 1 = trifft überhaupt nicht zu, 2 = trifft eher nicht zu, 3 = trifft etwas zu, 4 = trifft weitgehend zu, 5 = trifft voll und ganz zu.

1.	Die therapeutischen Sitzungen sind für mich belastend.	1	2	3	4	5
2.	Ich fühle mich in der Therapie verstanden.	1	2	3	4	5
3.	Ich freue mich auf die Therapiesitzungen.	1	2	3	4	5
4.	Ich verstehe mich und meine Probleme besser als am Anfang der Therapie.	1	2	3	4	5
5.	Ich kann besser mit meinen Problemen umgehen.	1	2	3	4	5
6.	Es gelingt mir besser, schwierige Gefühle zu akzeptieren.	1	2	3	4	5
7.	Ich nehme nicht mehr alle Gedanken, die ich habe, so ernst.	1	2	3	4	5
8.	Ich kann meine Aufmerksamkeit besser steuern und im Hier und Jetzt bleiben.	1	2	3	4	5
9.	Ich bin besser in der Lage, zwischen mir selbst und meinen Gefühlen und Gedanken zu unterscheiden.	1	2	3	4	5
10.	Ich habe mehr Klarheit darüber gewonnen, was für mich wirklich zählt im Leben.	1	2	3	4	5
11.	Ich bin besser in der Lage, mir Dinge vorzunehmen und auch umzusetzen.	1	2	3	4	5
12.	Insgesamt hilft mir die Therapie.	1	2	3	4	5

Bitte beantworten Sie noch folgende Fragen zur Therapie.

Was würden Sie gerne ändern an der Therapie?

.....

.....

Worüber würden Sie gerne noch sprechen in der Therapie?

.....

.....

Gibt es noch irgendetwas, was Sie über die Therapie mitteilen möchten?

.....

.....