

Wellenform - Arbeitsblatt Zwischenbilanz

Omid François Zamani

Was haben Sie bisher erreicht?

Jede Therapie sollte Ziele verfolgen, die überprüfbar sind. In der Regel geht es um eine Reduktion der Symptome und konkrete Anhaltspunkte dafür, dass sich das Leben allgemein verbessert hat.

Zu Beginn der Therapie haben Sie sicher solche Ziele vor Augen gehabt. Hier können Sie diese überprüfen und sehen, wie viele Fortschritte Sie bereits gemacht haben.

Notieren Sie hier bitte die wichtigsten **Störungssymptome** und wie diese zurückgegangen (in Prozent):

.....

.....

.....

.....

.....

Gibt es noch **andere Dinge**, an denen Sie merken, dass Sie durch die Therapie weitergekommen sind?

.....

.....

.....

.....

.....

Lassen Sie die Dinge, die Sie oben aufgeschrieben haben, auf sich wirken. Überlegen Sie, wie lange Sie dafür gebraucht haben, und schätzen Sie, wie lange der weitere Weg noch sein wird. Seien Sie stolz auf das, was Sie bisher erreicht haben. Wenn Sie noch nicht so weit gekommen sind: Versuchen Sie, den Weg zu akzeptieren und die Geduld dafür aufzubringen. Dies kann sehr entlastend sein. Sie sind damit nicht alleine, bei anderen dauert es auch oft lange.

Kontrollerleben

„Wer mit Jogginghose das Haus verlässt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren“, sagte einmal der Modeschöpfer Karl Lagerfeld. Ich würde eher sagen, dass man durch eine psychische Störung die Kontrolle über sein Leben verliert. Psychotherapie soll einen wieder in die Lage versetzen, die Kontrolle zurückzugewinnen. Deshalb ist die folgende Frage ein wichtiger Anhaltspunkt dafür, wie weit man ist.

Wie sehr hatten Sie zu Beginn der Therapie das Gefühl, dass Sie Ihr Leben unter Kontrolle haben?

Wellenform - Arbeitsblatt Zwischenbilanz

Omid François Zamani

Und wie ist es jetzt? Geben Sie beide Werte in Prozent an.

.....

Der Bereich zwischen 50 und 90 % ist als eher „gesund“ anzusehen. 100 % wäre wiederum illusorisch, weil das nicht der Realität entspricht.

Wann sollte man die Therapie beenden?

Entscheidend ist nicht, dass man alle Probleme vollständig gelöst hat, sondern dass man sich sicher genug fühlt, dass man dies mit der Zeit schaffen wird. Deshalb auch die Frage nach dem Kontrollerleben. Je weiter man in der Therapie kommt, desto mehr wird sie zur allgemeinen Persönlichkeitsentwicklung. Dafür einen Coach zu haben, ist zwar schön, aber nicht im Sinne der Krankenkassen. Deshalb wägen Sie, zusammen mit Ihrem Therapeuten, ab wo Sie stehen. Meistens ist es sinnvoll, gegen Ende die Abstände zwischen den Sitzungen immer weiter zu verlängern, um Rückfälle zu vermeiden.

Auf Basis der bis hierhin zusammengetragenen Informationen: Was benötigen Sie noch, um bereit zu sein, die Therapie zu beenden? **Welche konkreten Ziele** möchten Sie dafür noch erreichen?

.....

.....

.....

.....

.....

Seien Sie stolz darauf, dass Sie sich so aktiv mit sich selbst auseinandersetzen! Ich bin überzeugt davon, dass die Welt eine bessere wäre, wenn mehr Menschen das tun würden! Danke dafür!

Omid Zamani