

Anhang D

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 im Vergleich zu anderen Wochen meine Stimmung?
3. Was ist während der Woche (sowohl Positives als auch Negatives) geschehen, wovon mein Therapeut wissen sollte?
4. Für welche Probleme möchte ich Unterstützung bei der Lösung? 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?