Mein Entwicklungskonzept

Reflexion und Dokumentation während und nach der Therapie

Diese Mappe ist Dein persönlicher Arbeitsordner. Du kannst sie ausdrucken, handschriftlich ausfüllen, ergänzen und in die Sitzungen mitbringen. Sie darf wachsen und sich verändern.

Diese Mappe gehört

Beginn der Therapie

Inhalt

1 Mein Profil
Motivation · Lebensereignisse gestern, heute, morgen · Werte & Identität · Stärken & Vulnerabilitäten

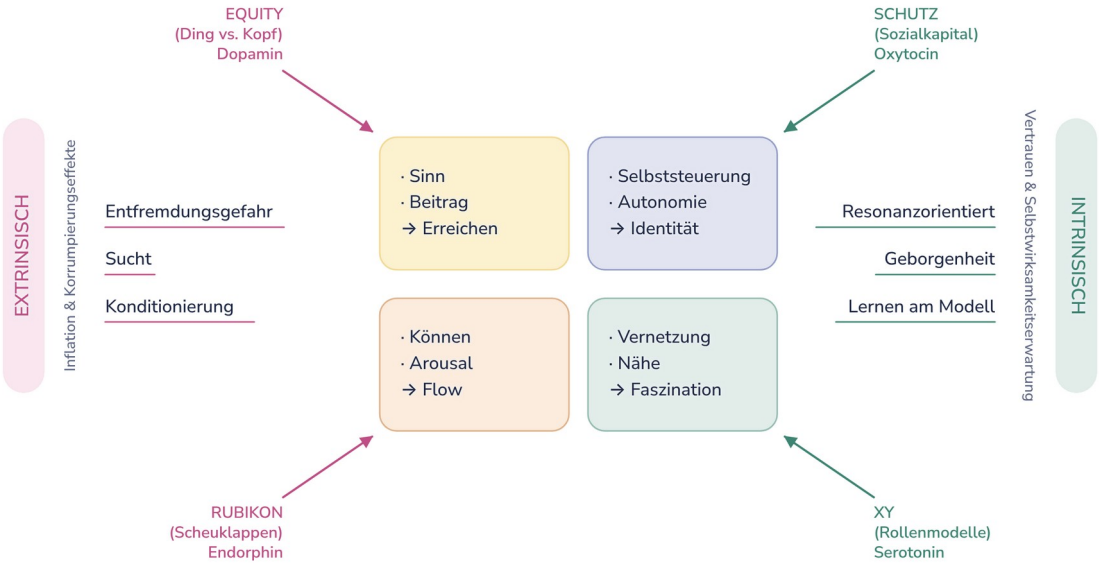
2 Meine Arbeit
Pathogenese: Krankheit verstehen, Medikamente, Therapieziele, Hintergrundwissen, Bewerten, messen, testen · Salutogenese: Selbstwirksamkeitsvermutung, Frühwarnindikatoren, Vision meines zukünftigen Selbst

3 Meine sozialen Systeme
Familie, Beruf, Freunde: Ressourcen und Stressoren

4 Mein Wachstum
Interventionen und Werkzeuge · Dokumentation · Fortschrittsmessung · Tagebuch

1 Mein Profil

1.1 Motivation



Motivation: Wechselwirkung zwischen Botenstoffen und sozialen Systemen

Was motivierte mich zum Wandel / zur Therapie?

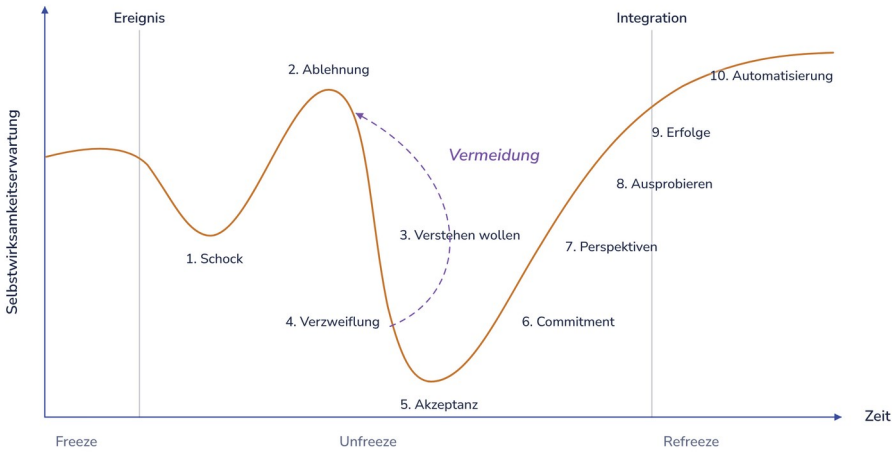
Können / Mastery

Sinn / Erfüllung / Funktion

Vernetzung / Beziehungen

Selbststeuerung / Autonomie

1.2 Lebensereignisse gestern, heute, morgen



Störung & Anpassung

Was waren wesentliche Lebensereignisse, die mich geprägt haben bzw. heute noch prägen?

Positiv

Negativ

Meine Schlussfolgerungen

Welche kommenden Lebensereignisse will ich in Zukunft erleben und gestalten, welche befürchte ich bzw. auf welche sollte ich mich vorbereiten?

Positiv

Negativ

Meine Schlussfolgerungen

1.3 Werte & Identität

Die eigenen Werte sind ein wesentlicher Bestandteil der Identität und bilden Leitplanken für die eigene Entwicklung.

Wert	Begrenzungen	Aktivierung

1.4 Stärken & Vulnerabilitäten

Wo bin ich generell – nicht nur bezogen auf meine aktuellen Probleme – stabil, wo bin ich verwundbar, und was bedeutet das für mich auf dem Weg zur Gesundheit und danach?

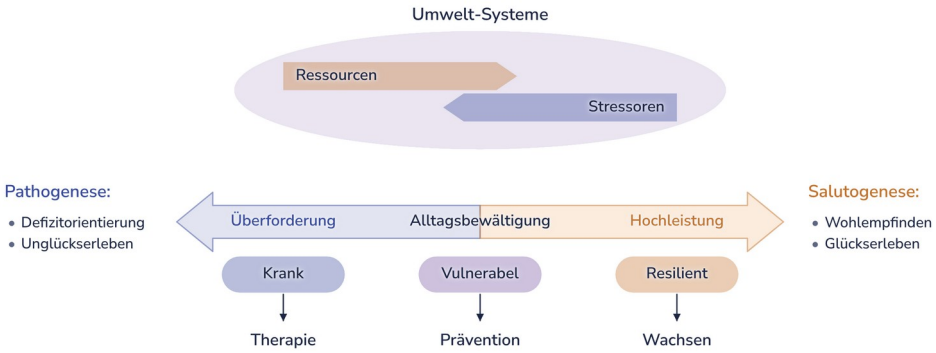
Stärken

Vulnerabilitäten

Meine Schlussfolgerungen

② Meine Arbeit

Therapie beginnt den Weg in der Pathogenese (Krankheit) und bereitet den Weg in die Salutogenese. Widerstandskraft bzw. Resilienz ist keine Eigenschaft, sondern ein Prozess, den man gestalten kann und sollte. Zufriedenheit und ein gutes Leben stärken die psychische Gesundheit.

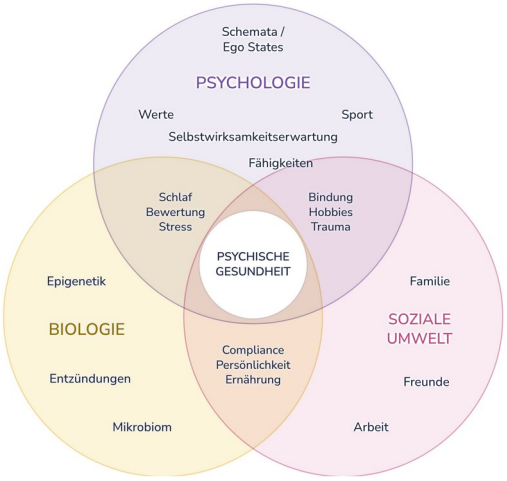


Salutogenese für die Psyche

2.1 Pathogenese

2.1.1 Krankheit verstehen

Wer eine Gefahr versteht, vermag zu handeln, und wenn man handeln kann, verliert eine Gefahr an Bedrohlichkeit. Dies gilt auch für psychische Probleme und Krankheiten. Wer gut informiert ist, kann die eigene Behandlung aktiv mitgestalten.



Biopsychosoziales Gesundheitsmodell

Meine Gedanken dazu

Mein biopsychosoziales Modell

Psychologisch

Biologisch

Sozial

Meine Schlussfolgerungen

2.1.2 Medikamente

Die pharmakologische und die psychotherapeutische Therapie ergänzen sich im Idealfall und stehen in Wechselwirkung zueinander. Werden stabilisierende Medikamente abgesetzt, hat dies auch Auswirkungen auf die Therapie. In den meisten Fällen sollte auch bei der pharmakologischen Therapie das Ziel sein, diese im Verlauf des Prozesses zu reduzieren oder einzustellen – immer in Absprache mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt.

Medikament	Dosis	morgens	mittags	abends	nachts	Reserve

Anpassung Medikamente & Veränderungen

2.1.3 Therapieziele

Ein klares Bild davon zu haben, was sich verändern soll, hilft. Dies wird gerne auch „Traumfrage“ genannt. Wesentliche Mindestanforderung sollte dabei die Alltagstauglichkeit sein.

Meine gesunde Zukunft

2.1.4 Hintergrundwissen

Platz für Notizen, Schaubilder und Gedanken zu meiner Problematik.

Notizen

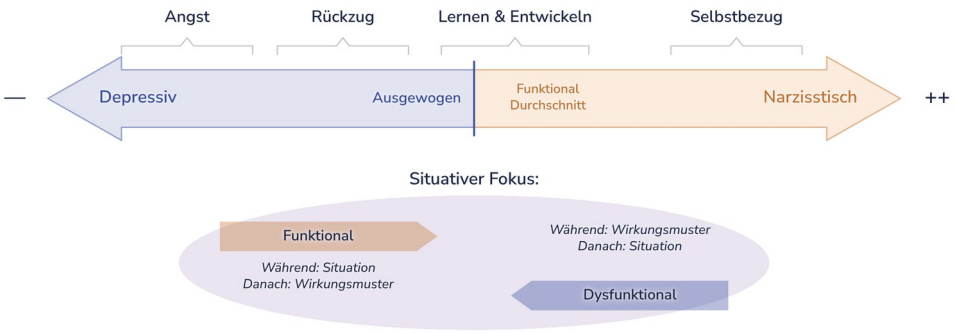
2.1.5 Bewerten, messen, testen

Platz für Mess- und Testverfahren zu meiner Problematik.

Mess- und Testverfahren

2.2 Salutogenese

2.2.1 Selbstwirksamkeitsvermutung



Selbstwirksamkeitsvermutung

Wo stehe ich jetzt und wo sollte ich stehen?

2.2.2 Frühwarnindikatoren

Wer sich gut kennt, erkennt frühzeitig die Warnsignale, die auf eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit hinweisen. Wer diese Indikatoren gut im Blick behält, kann frühzeitig gegensteuern, damit die Balance erst gar nicht aus den Fugen gerät.

Indikator	Vorwarnzeit	Auswirkungen	Maßnahmen

Überprüfungshäufigkeit: ☐ Halbjährlich ☐ Quartal ☐ Monatlich ☐ Wöchentlich

2.2.3 Vision meines zukünftigen Selbst

Wir unterschätzen systematisch unsere eigene Veränderungsfähigkeit und investieren in der Folge wenig bis gar nichts in die Gestaltung unserer Persönlichkeit. Wie soll mein zukünftiges Selbst (Future Ego State) gestaltet sein? Braucht es mehr Freiheit, Sicherheit, Balance, Fortkommen? Die Zukunft ist naturgemäß unscharf, deshalb dürfen hier auch Bilder entstehen.

Meine Vision

③ Meine sozialen Systeme

Wo in meinem Umfeld liegen Ressourcen, die mich stärken, und wo wirken Stressoren, die entschärft werden können?

	Ressourcen	Stressoren
Familie		
Beruf / Ausbildung / Gesellschaft		
Freunde		

Meine Schlussfolgerungen

④ Mein Wachstum

4.1 Interventionen

Hier hältst Du fest, welche Methoden und Werkzeuge wir gemeinsam für Dich auswählen und welche Erfahrungen Du damit machst. Die Werkzeuge findest Du im Methodenbaukasten auf deine-therapie.at.



Prozess & Struktur

Übergreifende Werkzeuge (für alle Ebenen)	Angewandt	Erfahrungen
Zu Beginn und begleitend	☐	
– Biopsychosoziales Modell	☐	
– Lebenslinie	☐	
– Traumfrage und Zielskala	☐	
– Konsumtagebuch	☐	
– Notfallplan	☐	
– Rückfallprophylaxe	☐	

Meine Gedanken zur Auswahl

Ebene 1 · Skills & Fähigkeiten	Angewandt	Erfahrungen
ABC-Analyse / SORCK-Modell	☐	
– SORCK-Modell	☐	
– Gedankenprotokoll	☐	
– Verantwortungstorte	☐	
– Plananalyse	☐	
Aktivierung & Sport	☐	
– Aktivierungsplan	☐	
– Abwärtsspirale	☐	
– Positivtagebuch und Genusstraining	☐	
Konfrontation / Exposition	☐	
– Angsthierarchie und Angstkurve	☐	
– Teufelskreis der Angst	☐	
– Verhaltensexperimente	☐	
Konflikt & Kommunikation	☐	
– Schwieriges Gespräch vorbereiten	☐	
Personalisierte Entspannung	☐	
– Atemtakt	☐	
– Stressampel	☐	
Schlafstörungen	☐	
– Schlaftagebuch	☐	
Grübeln & Gedankenstopp	☐	
– Grübeln oder Nachdenken	☐	

Ebene 2 · Schema, Modi, Ego States	Angewandt	Erfahrungen
Schematherapie	☐	
– Schemata und Modi	☐	
Ego-State-Therapie	☐	
– Ego States (innere Bühne)	☐	
Selbstmanagement-Therapie	☐	
– Selbstmanagement-Plan	☐	
– Ambivalenzwaage	☐	
– Entscheidungswaage	☐	
– Problemlösetraining	☐	
ACT & Werte	☐	
– ACT-Matrix	☐	
– Lebenskompass	☐	
Systemisches Coaching: Beruf & Familie	☐	
– Beziehungsnetz	☐	

Ebene 3 · Bindung & Traumata	Angewandt	Erfahrungen
Selbstwert & Selbstwirksamkeit	☐	
– Selbstwertraster	☐	
– Kontinuum-Technik	☐	
Bindung & Trauma	☐	
Persönlichkeit & Profil	☐	
EMDR	☐	
Emotionsregulation & Exekutivfunktionen	☐	
– Gefühlsthermometer	☐	
– Spannungskurve	☐	
– Skills-Koffer mit STOP-Karte	☐	
– Verhaltenskette	☐	
– Wochenstruktur und Prioritäten	☐	

4.2 Dokumentation

Platz für die Dokumentation der Interventionen.

Dokumentation

4.3 Fortschrittsmessung

4.3.1 Indikatoren

Was gemessen wird, wird oftmals greifbarer. Halte fest, woran Du Fortschritte erkennst, wie oft Du misst, welche Werte Du anstrebst und was Du tust, wenn sie sich verschlechtern.

Indikator	Messfrequenz	Zielwerte	Maßnahmen

4.3.2 Tagebuch zum Fortschritt / Dankbarkeitstagebuch

Kurze Einträge genügen: Was ist gelungen, wofür bin ich dankbar, was habe ich Neues ausprobiert?

Datum	Eintrag