

Meine Therapiestunde

Name: _____

Datum: _____

Vor der Stunde

Nimm dir am Tag vorher 10 Minuten. Du kannst das Blatt mit in die Stunde nehmen und es einfach hinlegen, wenn dir das Sprechen schwerfällt.

So war meine Woche insgesamt (0 = sehr schlecht, 10 = sehr gut):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Das lief gut:

Das war schwierig:

Meine Übung / Hausaufgabe habe ich gemacht:

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein

Was hat geklappt, was war schwer daran?

Diese Themen möchte ich ansprechen (das Wichtigste zuerst):

- 1

- 2

- 3

Meine Fragen:

Darüber fällt es mir schwer zu sprechen, aber es ist wichtig:

Meine Therapiestunde

Name: _____

Datum: _____

Nach der Stunde

Am besten direkt danach oder am selben Abend, solange die Stunde noch frisch ist.

Das Wichtigste, das ich heute mitnehme:

Neue Skills, Übungen oder Ideen:

Meine Übung / Hausaufgabe bis zur nächsten Stunde:

So geht es mir nach der Stunde (0 = sehr schlecht, 10 = sehr gut):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Das hat mir gutgetan:

Das möchte ich beim nächsten Mal anders:

Nächster Termin: am _____ um _____

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.