

Meine Therapieziele

Name: _____

Behandlungswoche: _____

Was möchten Sie durch eine Verhaltenstherapie erreichen? Beschreiben Sie Ihre Therapieziele so **konkret** wie möglich. Bitte lesen Sie zunächst unbedingt das Info-Blatt «Ziele setzen und erreichen»:

Link: http://www.psychotherapie-davos.ch/Kontakt/Service/Download_Materialien/Ziele_SPORt.pdf

Für Ihre weiteren Ziele bitte dieses Arbeitsblatt kopieren.

Ziel-Nr. ____

An den folgenden **konkreten** Veränderungen werde ich erkennen, dass ich mich dem Ziel nähere:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Noch stehen die folgenden Schwierigkeiten meinem Ziel entgegen:

