

## 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](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:

---

---

---

---