

Woran würden Sie merken, dass die Verhaltenstherapie erfolgreich war? Was möchten Sie genau erreichen?

Beschreiben Sie dazu bitte konkrete Situationen. Hier schon mal eine Beispiel für das Ziel „Ich möchte mehr Selbstwertgefühl haben“. Schreiben Sie unten bitte konkrete Situationen auf.

So ist es jetzt.	So soll es sein. Dies möchte ich erreichen.
<i>Bsp.: Immer wenn mein Chef mich zu sich herein ruft, fange ich an zu schwitzen, zittere und fühle mich minderwertig. Hinterher bin ich den ganzen Tag traurig und denke: „Nie machst du was richtig!“</i>	<i>Bsp.: Ich höre mir in Ruhe an, was mein Chef sagt. Ungerechtigkeiten und unangemessene Kritik weise ich freundlich aber bestimmt zurück. Mir selbst mache ich meine bisherigen guten Leistungen deutlich und denke „Fehler macht jeder.“ Ich arbeite ruhig und gelassen weiter.</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.