

Zielebogen

Datum _____

Auf diesem Bogen können Sie angeben, welche Veränderungen Sie während der Behandlung für sich erreichen wollen.

| | |
|---|---|
| <p>In welchem Bereich möchten Sie etwas für sich erreichen bzw. verändern?</p> | <p>Woran werden Sie als erstes bemerken, dass Sie Ihrem Ziel ein Stück näher gekommen sind?</p> |
| <p>Im Bereich meines körperlichen Befindens:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> | |
| <p>Im Bereich meiner Gedanken, Stimmungen und meines Verhaltens:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> | |
| <p>Im Bereich meines Umgangs mit anderen:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> | |

in Zusammenarbeit mit Dr. Askan Hendrichske

■ **Abb. 4.1** Arbeitsblatt 1: Zielebogen

4