

# Therapie-Zwischenbilanz

Was waren meine Gründe, eine Therapie zu starten? Wie ging es mir damals?

Datum Therapiestart

Datum heute

Therapiestunde Nr.

Welche Therapieziele habe ich zu Beginn für mich definiert?

1

3

2

4

Wie weit bin ich in der Bearbeitung meiner Ziele bereits gekommen?

Ausgangslage  
bei Therapiebeginn

→  
Fortschritt

Mein idealer  
Zielzustand

1

2

3

4

Was hat sich gebessert?

Welche Erkenntnis/Übung/Technik war für mich besonders bedeutsam?

Neue Probleme oder Ziele, die sich in der Therapie ergeben haben

Das möchte ich in den kommenden Sitzungen lernen oder mir erarbeiten