

Bilanz zum Therapieabschluss

Seite 2

Diese Dinge habe ich in der Therapie **gelernt** oder **erreicht**:

Dies war(en) für mich der/die **wichtigste(n)** oder wertvollste(n) **Aspekt(e)** in meiner Therapie:

Dies **mochte** ich in der Therapie **nicht**:

Dies fand ich **nicht hilfreich**:

Gedanken und ggf. **Sorgen**, die ich rund um das **Ende der Therapie** habe:

Mein **Umgang** mit dem Thema Therapieende, **Strategien** und Dinge, die mir helfen:

Hier finde ich zukünftig **Hilfe** und **Unterstützung**, wenn ich sie benötige:

An diesen Themen oder **Zielen** möchte ich in **Zukunft** weiter arbeiten:

Meine wichtigste "**Take-Home-Message**" aus der Therapie lautet:

Bilanz zum Therapieabschluss

Seite 1

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** gekommen?

	Ausgangslage bei Therapiebeginn	→ Fortschritt	Mein idealer Zielzustand
1			
2			
3			
4			

Diese **Veränderungen** haben sich durch die Therapie ergeben:

Privat

In Ausbildung oder Beruf

Im Umgang mit mir selbst

Im Umgang mit anderen Menschen