

Therapiebewertung und Rückmeldung an den Therapeuten

Name:..... Datum:.....

Bitte bewerten Sie die folgenden Aussagen mit den Schulnoten 1 (= absolut richtig) bis 5 (stimmt überhaupt nicht). Beziehen Sie Ihre Aussagen auf die Therapiesitzungen in der Zeit vom.....bis..... (. bis . Sitzung)

Therapieerfolge	1	2	3	4	5
Ich nähere mich meinen (Therapie)-Zielen.					
Ich komme durch die Therapie in meinem Leben voran.					
Ich habe während der Therapie schon wichtige Probleme bewältigt.					
Ich entdecke immer mehr eigene Fähigkeiten.					
Ich spüre und erkenne meine Probleme, weiß also, worum es geht.					
Ich verstehe immer mehr Zusammenhänge, mir wird einiges klar.					
Ich sehe mein Leben in neuem Licht.					
Ich nehme aus den Sitzungen neue Erkenntnisse mit.					
Ich habe neue Erfahrungen gemacht, die mir helfen.					
Ich verhalte mich bereits anders (für mich günstiger).					
Ich sehe (mehr) Sinn in meinem Leben.					
Meine Symptome bessern sich.					
Meine sozialen Beziehungen verbessern sich.					
Ich fühle mich körperlich gesünder.					
Ich fühle mich seelisch gesünder.					
Ich sehe heute mehr Lösungsmöglichkeiten als früher, vor allem Möglichen anders zu denken und mich anders zu verhalten.					
Ich werde mich auf jeden Fall positiv weiterentwickeln.					
Therapiequalität	1	2	3	4	5
Die Therapie orientiert sich konsequent an <u>meinen</u> Therapiezielen.					
Ich fühle mich individuell behandelt.					
Mir gefällt, daß wir gemeinsam praktische Vorschläge zu meiner Weiterentwicklung und zur Verbesserung meiner Lebensumstände erarbeiten.					
Die ergänzenden Erfahrungen zwischen den Therapiesitzungen helfen mir.					
Die schriftlichen „Trainingstipps“ (Merkzettel) sind nützlich.					
Die Praxisräume und ihre Gestaltung sprechen mich an.					
Der Ablauf der Therapiesitzung gefällt mir.					
Es ist für mich in Ordnung, daß außerhalb der Sitzungen keine Kontakte zum Therapeuten vorgesehen sind (z.B. telefonisch).					
Manchmal verstehe ich den Therapeuten nicht.					
Die Therapie ist für mich zu sehr strukturiert (zu wenig flexibel).					
Manchmal fehlt mir in der Therapie der Bezug zu meinen Problemen.					
Die Therapie ist zu kopflastig und zu wenig gefühlsbezogen.					
Die Therapie geht zu schnell voran.					
Mir fehlt der rote Faden und die Therapie erscheint mir chaotisch.					
Therapeutische Beziehung/Therapeutenverhalten	1	2	3	4	5
Ich freue mich auf die Therapiesitzungen.					
Ich habe Vertrauen zum Therapeuten.					
Ich fühle mich vom Therapeuten ernst genommen und verstanden.					
Ich erlebe den Therapeuten als beruhigend.					
Der Therapeut motiviert mich.					
Das Vorgehen des Therapeuten leuchtet mir ein.					
Der Therapeut hat mir Sicherheit vermittelt und Mut gemacht.					

Wie der Therapeut spricht, gefällt mir (Tempo, Wortwahl, Pausen).					
Der Therapeut sieht die Dinge zu einfach.					
Der Therapeut ist zu fordernd.					
	1	2	3	4	5
Der Therapeut gibt zu viele Ratschläge.					
Der Therapeut setzt mich unter Druck.					
Der Therapeut verunsichert mich.					
Wünsche an den Therapeuten	1	2	3	4	5
Ich wünsche mir, im Rahmen der Therapie noch mehr reden zu können.					
Ich wünsche mir einen weniger aktiven (geduldigeren) Therapeuten.					
Ich wünsche mir noch mehr Rückmeldungen.					
Ich möchte noch mehr kreative Angebote (nicht nur Reden im Sitzen).					
Ich wünsche mir mehr theoretische (psychologische) Erklärungen (auch schriftlich), unter anderem über das therapeutische Vorgehen.					
Ich möchte noch mehr auf meine Gefühle eingehen.					
Ich möchte noch mehr Bezugspersonen in Sitzungen einladen.					
Ich möchte an einer Gruppentherapie teilnehmen.					
Ich wünsche mir einen Hausbesuch.					
Einige Wünsche habe ich noch nicht geäußert.					
Eigenes Verhalten	1	2	3	4	5
Mit meiner eigenen Mitarbeit bin ich zufrieden.					
Ich bereite mich auf die Sitzungen vor.					
Ich spreche den Therapeuten auf unsere Beziehung an.					
Ich wage es, mit dem Therapeuten zu streiten.					
Ich kann gegenüber dem Therapeuten gut meine Wünsche äußern.					
Gegen manche Therapeuten-Angebote sträube ich mich, sage aber nichts.					
Ich nutze die Zeit zwischen den Therapiesitzungen zum Üben usw.					
Ich werde den Therapeuten weiterempfehlen.					
Ich habe vor den Sitzungen Angst.					
Ich habe nicht alles für mich Wichtige in der Therapie angesprochen.					

Bitte notieren Sie kurz mit eigenen Worten, was für Sie bisher in der Therapie besonders wichtig war:

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte schreiben Sie in kurzen Sätzen auf, wovon Sie bis heute in der Therapie am meisten profitiert haben:

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte teilen Sie mir kurz mit, was Sie sich für die weitere Therapie vor allem wünschen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vielen Dank!