



## Meine Therapieziele

Was möchten Sie durch eine Verhaltenstherapie erreichen? Beschreiben Sie Ihr Therapieziel so konkret wie möglich. Wenn Sie mehrere Ziele haben, nutzen sie mehrere Blätter, pro Blatt nur ein Ziel.

Ich, \_\_\_\_\_ (Vorname, Name) möchte

---

---

---

Was kann ein erster, zweiter, dritter Schritt auf dem Weg zu meinem Ziel sein:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

An den folgenden Veränderungen erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe:

---

---

---

Was verändert sich sonst noch in meinem Leben, wenn ich mein Ziel erreicht habe:

---

---

---

Diese Schwierigkeiten muss ich auf dem Weg zu meinem Ziel überwinden:

---

---

---