

Arbeitsblatt 18

Meine Zwischenbilanz

1. Was habe ich bisher für mich erreicht?
Welche Veränderungen hat es gegeben?
Womit bin ich schon zufrieden bzw. besonders zufrieden?

2. Welche Fragen sind für mich noch offen?
Welche Ängste, Zweifel, Sorgen beschäftigen mich zurzeit?

3. Wie lange brauche ich die Unterstützung durch die Psychotherapie noch?

4. Was möchte ich mir hier noch erarbeiten?
Was wäre für mich noch wichtig/notwendig?

5. Wie geht es nach meiner Behandlung bzw. nach meinem Klinikaufenthalt weiter? (therapeutisch, medizinisch, beruflich, familiär)