

Eine Therapiekladde, was ist das?

Zu Beginn einer Psychotherapie schlage ich jeder/m Klient/in vor, sich eine DIN A5 Ringbuchkladde o. ä. anzuschaffen. Sie soll nur einem Zweck dienen, Ihren Anliegen und Wünschen noch näher zu kommen:

1. Zum Beispiel Ihre „entdeckten **Bedürfnissen**“ sichern, weil Sie lange genug die Bedürfnisse der Familie besser gemerkt haben als die eigenen.
2. Zum Beispiel kann die Kladde für Sie eine **Tagebuchfunktion der Therapie - Vor- oder Nachbereitung** bekommen: Wer mehr und klarer sagt was er will, bekommt in der Regel auch mehr.
3. Zum Beispiel **Hausaufgaben**: Verhaltenstherapeuten machen den Klienten zum eigenen Therapeuten, indem er Wochenpläne, Konfrontationsprotokolle, Selbstbeobachtungen, o. ä. bearbeitet und dokumentiert.
4. Zum Beispiel **einen wichtigen Traum** direkt zu notieren, da nur dann Einzelheiten erinnerbar sind.
5. Zum Beispiel den **Therapieverlauf** noch mal nachlesen. Gerne können **Ihre Wünsche an die nächste Stunde** eingebaut werden.

Nicht zuletzt gibt es noch viel mehr Möglichkeiten:

Diese Liste lässt sich individuell endlos erweitern und fortführen. Die Therapiekladde soll selbst gestaltet werden und muss keiner festen Vorgabe als Ihnen zu folgen als Ihnen zu gefallen und muss natürlich keinem gezeigt werden.