4.4 Zentrales Beziehungskonfliktthema (ZBKT) - Die „Depressionsformel“

Nachdem das ZBKT in der Therapie gemeinsam mündlich erarbeitet wurde, empfehlen wir, es auch zu verschriftlichen und dem Patienten eine Kopie davon mit nach Hause zu geben. Im Laufe der Therapie wird das ZBKT manchmal noch verfeinert oder modifiziert. Auch dies kann auf diesem Arbeitsblatt dokumentiert werden.
Da manche Komponenten des ZBKTs schwächer werden können, während andere sich vielleicht verstärken, kann jede der drei Komponenten auf einer Skala von 0-9 eingeschätzt werden, die die Ausprägung der jeweiligen Komponente darstellt. Dabei bedeutet 0 „gar nicht" und 9 „sehr stark". Anhand der Zahlenwerte kann die Veränderung im ZBKT so auch quantitativ dargestellt werden.

Patient: _____ Sitzung Nr.: _____ Datum: _____

[W] Ich wünsche mir: ☐

_____

_____

_____

[RO] Die Anderen: ☐

_____

_____

_____

[RS] Ich: ☐

_____

_____

_____

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung