7.7 Zukunftssituationsanalyse
1. Beschreibung der künftigen Situation Bitte stellen Sie sich die künftige Situation möglichst genau vor. Beschreiben Sie auch, wo die Situation anfangen und wo sie aufhören wird.
2. Erwünschtes Ergebnis Welches Ergebnis wünschen Sie sich für die künftige Situation? Wie soll sie ausgehen? Beschreiben Sie nur ein Ergebnis, das Sie realistisch erzielen können.
3. Hilfreiche Interpretationen Welche Interpretationen wären hilfreich, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen? Was müssten Sie sich selber sagen, um das gewünschte Ergebnis erreichen zu können?
4. Verhalten Wie sollten Sie sich verhalten, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen? Probieren Sie mit Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin zusammen aus, wie Sie sich verhalten könnten.

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