

Arbeitsblatt 12.18: Protokoll für das nächste Arzt-Patient-Gespräch (Verhaltensexperiment)

<p>A) Benennen Sie ein konkretes Ziel für das nächste Gespräch mit Ihrem Arzt. Prüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten, wie realistisch dieses Ziel ist.</p>		<p>G) Meine Erwartungen vor dem Gespräch:</p>
<p>B) Was möchten Sie Ihrem Arzt sagen? Sie können die Inhalte, die Sie Ihrem Arzt im Gespräch mitteilen möchten ggf. auch nach »ganz wichtig« und »weniger wichtig« sortieren. Achten Sie darauf, dass die Reihenfolge, in der Sie Inhalte mit Ihrem Arzt besprechen möchten, einem roten Faden folgt.</p>		
<p>C) Wenn Sie »Schwachstellen« Ihrerseits für das Gespräch befürchten, wählen Sie eine aus, mit der Sie lernen möchten umzugehen. Notieren Sie 1–2 Strategien, wie Sie mit dieser Schwachstelle umgehen könnten.</p>		
<p>E) Was würde Ihnen im Gespräch Schwierigkeiten bereiten (z. B. ein bestimmtes Verhalten Ihres Arztes, Schwierigkeiten in der Situation, wie z. B. Zeitdruck)? Notieren Sie eine Schwierigkeit und überlegen Sie sich 2 Strategien, wie Sie mit der Schwierigkeit umgehen möchten.</p>		<p>G) Haben sich meine Erwartungen bewahrheitet?</p>
<p>F) Nach dem Arztgespräch: Was habe ich gut gemacht?</p>	<p>F) Nach dem Arztgespräch: Was könnte ich verbessern?</p>	