

## Arbeitsblatt 5.2: Meine persönlichen Therapieziele

Tragen Sie bitte ein, welche Ziele Sie mit Hilfe der Therapie mittelfristig (am Ende der Behandlung) und langfristig (1–3 Jahre nach Therapieende) erreichen möchten! Sie können gerne weitere Zielbereiche ergänzen! Tipp für die Zielformulierung: möglichst konkret, damit die Erreichung des jeweiligen Ziels überprüfbar ist! Möglicherweise gelingt es Ihnen auch, kurzfristige Ziele zu formulieren (positive Veränderungen innerhalb der nächsten Wochen, d. h. kleine Fortschritte)?

	(Kurzfristig)	Mittelfristig	Langfristig
Körperliche Beschwerden			
Arbeit			
Freizeit			