

Etablieren regelmäßiger Aktivitäten

Datum:	Person mit AD:	Angehöriger:
Sitzung:	Anwesend: Ja/Nein	Anwesend: Ja/Nein

Thema/Arbeitsblatt	Ja	Nein	Begründung/Bemerkungen
Probleme und Fortschritte mit regelmäßigen angenehmen Aktivitäten besprechen			
Motivationsstrategien zum Etablieren regelmäßiger Aktivitäten aufschreiben: - Liste mit positiven Folgen von Aktivitäten erstellen (Arbeitsblatt 3.4) - Auf persönlichen Liste angenehmer Aktivitäten „Selbstbelohnungsaktivitäten“ markieren (Arbeitsblatt 3.3) - „Mutmacher-Sätze“ auf Liste schreiben (Arbeitsblatt 3.5)			
Falls in der nächsten Sitzung Modul 4 beginnt: Einführen des Gedankenprotokolls (Arbeitsblatt 4.1)			
Hausaufgaben: - Weiter angenehme Aktivitäten gemäß Wochenplan durchführen - Eventuell Gedankenprotokolle zu guter und schlechter Stimmung ausfüllen (Arbeitsblatt 4.1)			

Weitere Bemerkungen: