



DAVOS

Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Dr. Rainer Wilkening · Fachpsychologe für Psychotherapie FSP · Hertistrasse 5 · 7270 Davos · Tel. 081 420 1988

Was können Sie selbst tun, um Ihre Therapie voranzutreiben ...

- Im Gespräch möglichst offen und ehrlich Auskunft geben, über Ihre Schwierigkeiten, Gefühle und Gedanken sprechen, Ihre Vergangenheit sowie Ihre Ziele/Wünsche für die Zukunft mitteilen.
- Bereit sind, bestimmte eigene Einstellungen, Lebenshaltungen, Werte, Motive und Verhaltensmuster zu analysieren.
- Aktiv mitarbeiten, Fragebogen ausfüllen, Beobachtungen oder kleine Aufgaben durchführen, bestimmte Dinge ausprobieren oder üben, neue Erfahrungen machen und reflektieren.
- Termine pünktlich und regelmässig wahrnehmen, die Therapie ernst nehmen und sich auch im Alltag dafür die nötige Zeit reservieren.
- Allmählich vom Reden zum Handeln kommen – insbesondere was Veränderungen anbetrifft.
- Ihre Aufmerksamkeit mehr auf die Zukunft als auf die Vergangenheit, mehr auf Lösungen als auf Probleme und mehr auf Stärken als auf Fehler lenken.
- Möglichst jeden kleinen Schritt auf dem Weg zum Erfolg würdigen – denn „der Fortschritt ist eine Schnecke“.
- Fragen stellen, wenn Ihnen etwas unklar ist oder „gegen den Strich läuft“.
- Die Aufgaben und Vereinbarungen der letzten Sitzung tatsächlich umsetzen.
- Sich noch aufmerksamer als bisher beobachten, insbesondere in Richtung: Was genau löste meine Gefühle aus? Wie hängen Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen zusammen?

und zwischen den Sitzungen ...

- Wichtige Punkte der letzten Therapiesitzung nochmals Revue passieren lassen – welche Erkenntnisse, Einsichten, Lernerfahrungen und Vereinbarungen gab es?
- Sich möglichst oft an Ihre Vorsätze bis zur nächsten Stunde erinnern und diese bei passender Gelegenheit in die Tat umsetzen.
- Weitere Fortschritte, neue Erkenntnisse, Einsichten und „Aha-Erlebnisse“ registrieren und festhalten.

- Etwas ausprobieren und neugierig beobachten ob andere überhaupt etwas davon merken.
- Auch zwischen den Sitzungen an Veränderungen arbeiten, wie z. B. im Alltag mit neuen Verhaltensweisen und Einstellungen experimentieren, bestimmte Schritte ausprobieren, die Konsequenzen bestimmter Entscheidungen tragen etc.
- Sich zwischendurch die Stichpunkte zur letzten Sitzung vornehmen, um weiter über wichtige Themen nachzudenken.
- Im Alltag absichtlich etwas anders machen und mit kleinen Veränderungen experimentieren, um nicht nur immer die alten ausgetretenen Pfade zu gehen.
- Sich fragen, was in dieser Woche gut oder weniger gut gelaufen ist und wo Sie derzeit im Hinblick auf Ihre Ziele und Wünsche stehen.
- Bereit sein, Verantwortung für die Themen und Schwerpunkte der jeweiligen Sitzung mit zu übernehmen und mit zu entscheiden. Dazu gehört auch, positive Eindrücke genauso anzusprechen wie Dinge, die Ihnen "gegen den Strich" gehen.
- Ihre Notizen, Protokolle oder andere Materialien bereithalten, so dass in der Therapiestunde gleich wieder der Anschluss gefunden werden kann.
- Ich nehme meine Fortschritte nicht als selbstverständlich, sondern beobachte sie weiterhin und „klopfe mir auch auf die Schulter“ dafür.
- Ich tue alles, dass sich die neuen Muster richtig „etablieren“, so dass aus den positiven Veränderungen neue Gewohnheiten werden