

Patientensitzungsbogen (PSB)

Name: _____ Datum: _____ ID: _____

Anleitung: Kreuzen Sie bitte an, wie sehr Sie den folgenden Aussagen zustimmen. Bitte beachten Sie dabei, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Uns interessiert nur Ihre Sicht.

In der heutigen Sitzung...

- | | | | | | | | |
|--|----------------------|------------|-----------------|-----------------|--------------|---------|--------------|
| 1. ...habe ich mich in der Beziehung zur Therapeutin/ zum Therapeuten wohlfühlt. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 2. ...habe ich gemerkt, dass die Therapeutin/ der Therapeut mich schätzt. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 3. ...hatte ich das Gefühl, dass die Therapeutin/ der Therapeut mich versteht. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 4. ...habe ich erlebt, wo meine Schwierigkeiten liegen. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 5. ...hat die Therapeutin/der Therapeut mir eine Erklärung für meine Schwierigkeiten gegeben. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 6. ...habe ich die Hoffnung geschöpft, dass meine Schwierigkeiten gelöst werden können. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 7. ...war ich motiviert, meine Schwierigkeiten zu überwinden. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 8. ...haben die Therapeutin/der Therapeut und ich die gleichen Ziele verfolgt. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 9. ...war ich aktiv beteiligt | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 10. ...haben die Therapeutin/der Therapeut und ich gut zusammengearbeitet: | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 11. ...habe ich erfahren, wo meine Stärken und Fähigkeiten liegen. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 12. ...war ich gefühlsmässig beteiligt. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 13. ...habe ich Gefühle zugelassen, die ich sonst eher zu vermeiden/unterdrücken versuche. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 14. ...war mir bewusst, welche Körperempfindungen, Gefühle oder Gedanken ich im Moment gerade hatte. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 15. ...habe ich die Erfahrung gemacht, dass negative Gefühle wie Angst oder Ärger mit der Zeit abnehmen. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |
| 16. ...habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich auf meine Gefühle Einfluss nehmen kann. | überhaupt nicht
1 | nicht
2 | eher nicht
3 | weder noch
4 | eher ja
5 | ja
6 | ja sehr
7 |

Bitte wenden

In der heutigen Sitzung...

17. ...habe ich die Erfahrung gemacht, dass meine Befürchtungen unbegründet sind.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

18. ...habe ich gemerkt, dass ich meine Schwierigkeiten als Teil von mir akzeptieren kann.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

19. ...habe ich neue Denkweisen kennengelernt.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

20. ...sind mir Zusammenhänge klar geworden.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

21. ...habe ich gemerkt, dass ich über mein Erleben und/oder Handeln bewusster nachdenke.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

22. ...habe ich eine neue Sicht auf meine Lebensgeschichte gewonnen.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

23. ...habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich die Gedanken, Absichten oder Gefühle anderer besser einschätzen kann.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

24. ...habe ich bei der Bewältigung meiner Schwierigkeiten Fortschritte erzielt.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

25. ...habe ich gelernt, auf schwierige Situationen angemessener zu reagieren.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

26. ...habe ich gemerkt, dass ich mir zutraue, meine Schwierigkeiten/Probleme aus eigener Kraft zu bewältigen.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

Die folgenden Fragen bitte nur bei Teilnahme an einer Gruppentherapie beantworten.

27. ...hatte ich das Gefühl, dass wir als Gruppe einen guten Zusammenhalt haben.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

28. ...hatte ich das Gefühl, dass ich von den anderen Gruppenmitgliedern akzeptiert werde.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

29. ...habe ich erfahren, dass andere Gruppenmitglieder ähnliche Probleme haben.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

30. ...habe ich Informationen oder Ratschläge von anderen Gruppenmitgliedern erhalten.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

31. ...haben mir andere Gruppenmitglieder mitgeteilt, wie mein Verhalten in der Gruppe wirkt.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

32. ...habe ich in der Gruppe ähnliche Beziehungskonflikte erlebt wie früher in der Familie.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

33. ...habe ich erfahren, wie andere Gruppenmitglieder mit ähnlichen Problemen umgehen.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

34. ...habe ich in der Gruppe die Erfahrung gemacht, dass auch ich andere unterstützen kann.

überhaupt nicht 1	nicht 2	eher nicht 3	weder noch 4	eher ja 5	ja 6	ja sehr 7
----------------------	------------	-----------------	-----------------	--------------	---------	--------------

Vielen Dank für Ihre wertvolle Mitarbeit!