

# Therapietechnikbogen (TTB)

Name Therapeutin/Therapeut: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Name Patientin/Patient: \_\_\_\_\_ Therapienummer: \_\_\_\_\_ Sitzung: \_\_\_\_\_

## Anleitung:

Kreuzen Sie bitte an, wie intensiv Sie in der heutigen Sitzung mit den folgenden Techniken gearbeitet haben. Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

### In der heutigen Sitzung habe ich...

1. mich komplementär zu den Motiven/Zielen der Patientin/des Patienten verhalten (**Komplementäre Beziehungsgestaltung**).
2. die Sitzung strukturiert, indem ich bestimmte Themen angesprochen/zusammengefasst habe (**Strukturierung**).
3. die Schwierigkeiten im Erleben und Verhalten der Patientin/des Patienten exploriert (**Exploration**).
4. mit der Technik der freien Assoziation gearbeitet (d.h. die Patientin/den Patienten die Gedanken, die sie/er gerade hat, äußern lassen, gleichgültig, ob sie ihr/Ihm wichtig erscheinen) (**Freie Assoziation**).
5. die Patientin/den Patienten nach Erlebnissen/Erfahrungen in ihrer/seiner Vergangenheit gefragt (**Biographische Fragen**).
6. mit der Technik der Wunder-/Feenfrage gearbeitet (z.B. „Was wäre anders, wenn die Probleme durch ein Wunder plötzlich verschwunden wären?“) (**Wunder-/Feenfrage**).
7. zirkuläre Fragen gestellt (Frage an A, was das Verhalten von B für C bedeuten könnte?) (**Zirkuläres Fragen**).
8. die Patientin/den Patienten angeleitet, ein Selbstbeobachtungsprotokoll/Tagebuch zu führen (**Tagebuchverfahren**).
9. für die Sichtweise aller Beteiligten Verständnis geäußert (**Allparteilichkeit**).
10. mich darum bemüht, bei der Patientin/beim Patienten positive Seiten anzusprechen („**Joining**“).
11. Krankheitswissen vermittelt (**Psychoedukation**).
12. mit der Patientin/dem Patienten ein Erklärungsmodell für ihre/seine Schwierigkeiten erarbeitet (**Erklärungsmodell**).
13. das therapeutische Vorgehen vermittelt (**Therapierationale**).
14. mit der Patientin/dem Patienten die Vor- und Nachteile einer Verhaltensänderung erörtert (**Motivierende Gesprächsführung**).
15. mit der Patientin/dem Patienten Therapie- oder Sitzungsziele vereinbart (**Zielvereinbarung**).
16. auf das unmittelbar gefühlte Selbsterleben der Patientin/des Patienten und die damit verbundenen Bedeutungen („felt sense“) fokussiert (**Fokussieren**).
17. die Patientin/den Patienten dazu angeregt, ihre/seine Gefühle in der Sitzung zu zeigen (**Förderung des Emotionsausdrucks**).
18. das emotionale Erleben der Patientin/des Patienten in meinen Worten zurückgemeldet (**Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte**).
19. mich der Stellungnahme zu Äußerungen der Patientin/des Patienten enthalten (**Therapeutische Abstinenz**).
20. mit Traummaterial der Patientin/des Patienten gearbeitet (**Traumdeutung**).

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

nicht	minimal	wenig	moderat	deutlich	stark	intensiv
1	2	3	4	5	6	7

Bitte wenden

### In der heutigen Sitzung habe ich...

21. wiederkehrende Reaktionen der Patientin/des Patienten in der Therapiebeziehung auf frühere Beziehungsmuster bezogen (**Übertragungsdeutung**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

22. Äußerungen und Verhaltensweisen der Patientin/des Patienten als Ausdruck von Widerstand/Abwehr interpretiert (**Widerstandsdeutung**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

23. mit der Patientin/dem Patienten wiederholt konflikthafte Objektbeziehungen gedeutet und bearbeitet (**Durcharbeiten**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

24. die Patientin/den Patienten einen Dialog mit einem vorgestellten Gegenüber auf einem leeren Stuhl oder im Rollenwechsel auf zwei Stühlen führen lassen (**Leer-/Zwei-Stuhl-Technik**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

25. die Patientin/den Patienten gebeten, mit Hilfe von Medien (Malen, Musik, Tanz etc.) Erlebnisse/Erfahrungen/innere Zustände kreativ darzustellen (**Kreativer Ausdruck**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

26. imaginative Übungen/Hypnose verwendet, um innere Zustände der Patientin/des Patienten zu vergegenwärtigen und zu bearbeiten (**Imaginative Verfahren**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

27. Metaphern verwendet, um der Patientin/dem Patienten indirekt eine neue Sichtweise auf seine Probleme zu ermöglichen (**Arbeit mit Metaphern**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

28. die Patientin/den Patienten ihre/seine Beziehungen räumlich darstellen lassen (**Skulptur-/Aufstellungsarbeit**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

29. paradox interveniert, indem ich das Problemverhalten umgedeutet („reframing“), positiv konnotiert oder verschrieben habe (**Paradoxe Intention**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

30. gemeinsam mit der Patientin/dem Patienten dysfunktionale Gedanken identifiziert und mit Hilfe geleiteter logischer Analyse im Sokratischen Dialog, Verhaltensexperimenten oder Reattribution bearbeitet (**Kognitive Bearbeitung**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

31. die Patientin/den Patienten in der Vorstellung oder in vivo, graduell oder massiert mit Problemsituationen konfrontiert und Vermeidungshandlungen unterbunden (**Exposition**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

32. erwünschtes Verhalten der Patientin/des Patienten verstärkt oder unerwünschtes Verhalten durch Entfernen situativer Verstärker reduziert (**Verstärkung**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

33. mit Hilfe von Anleitungen, Modelldarbietungen, Rollenspielen, Rückmeldungen soziale Kompetenzen vermittelt (**Training sozialer Fertigkeiten**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

34. systematisches Problemlösen geübt (**Problemlösetraining**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

35. die Patientin/den Patienten angeleitet, durch hilfreiche Selbstinstruktionen ihr/sein Verhalten zu kontrollieren oder belastende Situationen zu bewältigen (**Selbstinstruktionstraining**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

36. der Patientin/dem Patienten eine formalisierte Verhaltensaufgabe gegeben (**Verschreiben von Ritualen**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

37. Achtsamkeitsübungen (z.B. Atemachtsamkeit, Atemraum, „Body Scan“, Yoga) durchgeführt oder angeleitet (**Achtsamkeitsübungen**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

38. die Patientin/den Patienten angeleitet, mit eigenen Emotionen umzugehen (**Vermittlung von Emotionsregulationsstrategien**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

39. Entspannungsübungen (progressive Muskelrelaxation, autogenes Training) durchgeführt oder angeleitet (**Entspannungsübung**).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

40. von der Patientin/dem Patienten geäußerte negative Gefühle ausgehalten ohne unmittelbar darauf zu reagieren, und versucht, sie durch genaues Verstehen einzuordnen („**Containing**“).

nicht 1	minimal 2	wenig 3	moderat 4	deutlich 5	stark 6	intensiv 7
------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	---------------

Vielen Dank für die wertvolle Mitarbeit!