



Name: _____ Behandlungswoche: _____

Was möchten Sie durch eine Verhaltenstherapie erreichen? Beschreiben Sie Ihre Therapieziele so konkret wie möglich. Bitte lesen Sie zunächst unbedingt das Info-Blatt «Ziele setzen und erreichen»:

Für Ihre weiteren Ziele bitte dieses Arbeitsblatt kopieren.

Ziel-Nr. ____

An den folgenden konkreten Veränderungen werde ich erkennen, dass ich mich dem Ziel nähere:

1.

2.

3.

4.

5.

Noch stehen die folgenden Schwierigkeiten meinem Ziel entgegen:

