

Nachbereitungsbogen für die Psychotherapiesitzung vom _____

- Die wichtigsten Themen und Aspekte in dieser Sitzung waren für mich:
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- Welche **Einsicht/Erkenntnis** habe ich heute neu gewonnen oder verfestigt?
Was will ich mir besonders **merken**?
- Was habe ich mir **vorgenommen** (wie ich mich verhalten will)?
Was will ich **ausprobieren** anders zu machen?
- Mein wichtigster **Fortschritt** der letzten Zeit:
- Folgende **Aufgaben** haben wir abgesprochen:
- Themen, die **nicht besprochen** wurden, die ich in der **nächsten** Sitzung ansprechen will: