

Auswertung Berner Inventar für Therapieziele – Checkliste Patientenversion (BIT-CP)

08.09.2023

Ihre Ziele für die kommende Therapie

Das Setzen von Zielen ist eine wichtige Voraussetzung für eine wirkungsvolle Therapie. Wir bitten Sie deshalb, hier Ihre persönlichen Ziele für die kommende stationäre Behandlung anzugeben.

Als Hilfe finden Sie zunächst eine Liste von möglichen Zielen einer Psychotherapie, gegliedert nach fünf Bereichen. Sie finden Stichworte, die das Thema des Therapieziels bezeichnen, danach die eigentlichen Ziele.

- Bitte gehen Sie diese Liste durch und kreuzen Sie alle Ziele an, die Sie mit Hilfe der kommenden Therapie erreichen wollen.

Vielen Dank für Ihre Angaben

Bewältigung bestimmter Probleme und Symptome

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Depressives Erleben

negative, kreisende Gedanken oder Schuldgefühle überwinden. [x]

aus meiner gedrückten Stimmung, Traurigkeit oder inneren Leere herauskommen. [x]

mit Stimmungsschwankungen besser umgehen lernen. [x]

wieder mehr Antrieb und Energie bekommen. []

Körperliche Selbstverletzung

lernen, mir keine körperlichen Verletzungen mehr zuzufügen (z. B. mich absichtlich schneiden oder brennen). []

Selbstmordgedanken überwinden und wieder Lebenswillen finden. [x]

Ängste

eine konkrete Angst bewältigen oder besser mit ihr umgehen lernen. [x]

lernen, Angst- und Panikanfälle in den Griff zu bekommen. []

lernen, ohne Angst und unsicheres Verhalten (z. B. Erröten, Stottern) unter die Leute zu gehen. []

lernen, wieder Dinge zu tun, die ich jetzt aus Angst vermeide. []

Zwanghafte Gedanken und Handlungen

ständig wiederkehrende, quälende Gedanken oder Impulse besser kontrollieren lernen. []

wiederholte, sinnlose und zeitraubende Handlungen (übertriebenes Händewaschen, Ordnen, Prüfen, Zählen etc.) einschränken lernen. [x]

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Traumatische Erlebnisse

traumatische Erlebnisse verarbeiten (z. B. schwerer Unfall, Gewaltverbrechen, Vergewaltigung, Naturkatastrophe u. a.).	☒
--	-------------------------------------

Suchtverhalten (bezogen auf Alkohol, illegale Drogen oder Medikamente)

den körperlichen Entzug von einem Suchtmittel durchführen.	☒
--	-------------------------------------

ohne Suchtmittel leben lernen.	☐
--------------------------------	--------------------------

meinen Suchtmittelkonsum kontrollieren lernen.	☐
--	--------------------------

mit schwierigen Situationen anders umgehen lernen, statt zum Suchtmittel zu greifen.	☒
--	-------------------------------------

Essverhalten

meine Essprobleme (Magersucht, Ess-Brechsucht, Esssucht etc.) bewältigen.	☐
---	--------------------------

mit meinem Gewicht umgehen lernen (es reduzieren oder so akzeptieren).	☒
--	-------------------------------------

Schlaf

meine Schlafprobleme (Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen, frühes Erwachen etc.) bewältigen.	☐
---	--------------------------

Sexualität

sexuelle Probleme bewältigen.	☒
-------------------------------	-------------------------------------

Körperliche Schmerzen und Krankheiten

mit körperlichen Schmerzen umgehen lernen oder diese nach Möglichkeit verringern.	☐
---	--------------------------

mit meiner körperlichen Krankheit umgehen lernen.	☒
---	-------------------------------------

Schwierigkeiten in bestimmten Lebensbereichen

meine Wohnsituation klären (ein Problem bewältigen oder ein Ziel anstreben).	☒
--	-------------------------------------

konkrete Probleme im Zusammenhang mit meiner Arbeit oder meiner Ausbildung bewältigen.	☒
--	-------------------------------------

meinen Alltag besser organisieren lernen.	☒
---	-------------------------------------

Stress

besser mit Stresssituationen umgehen lernen.	☐
--	--------------------------

Ziele im zwischenmenschlichen Bereich

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Bestehende Partnerschaft

die Beziehung mit meinem Partner/meiner Partnerin verbessern.	☐
---	--------------------------

das Sexualleben mit meinem Partner/meiner Partnerin verbessern.	☒
---	-------------------------------------

meine Erwartungen und Gefühle bezügl. Partner/Partnerin klären.	☒
---	-------------------------------------

Elternschaft und aktuelle Familie

mich mit meiner Vater- bzw. Mutterrolle auseinandersetzen.	☒
--	-------------------------------------

die Beziehung zu meinem Kind/meinen Kindern verbessern.	☐
---	--------------------------

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

versuchen, etwas an der ganzen familiären Situation zu verändern.	[]
---	-----

Herkunftsfamilie

die Beziehung zu meinen Eltern verändern (mich ablösen, Schuldgefühle oder Abhängigkeit überwinden etc.).	[x]
---	-----

Andere Beziehungen

die Beziehung zu bestimmten Personen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld klären oder verbessern.	[]
---	-----

die Trennung von meinem Ex-Partner/meiner Ex-Partnerin verarbeiten.	[x]
---	-----

Alleinsein und Trauer

meine Zeit alleine verbringen lernen.	[x]
---------------------------------------	-----

den Tod einer geliebten Person verarbeiten.	[]
---	-----

Selbstbehauptung und Abgrenzung

mich anderen gegenüber besser durchsetzen und abgrenzen lernen.	[]
---	-----

mit den Reaktionen anderer (Kritik, Ablehnung, Lob etc.) auf mein Verhalten besser umgehen lernen.	[]
--	-----

Kontakt und Nähe

lernen, besser mit Menschen Kontakt aufzunehmen und zu pflegen (z. B. lernen, wie ich Leute kennenlerne, Freundschaften aufbaue etc.).	[x]
--	-----

Nähe zulassen und Vertrauen zu anderen Menschen aufbauen lernen.	[x]
--	-----

mich auf eine neue Partnerschaft vorbereiten.	[]
---	-----

Verbesserung des Wohlbefindens

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Bewegung und Aktivität

mehr Sport und andere körperlichen Aktivitäten betreiben.	[x]
---	-----

meine Freizeit aktiver gestalten (Hobbies, kulturelle Aktivitäten etc.).	[x]
--	-----

Entspannung und Gelassenheit

Techniken erlernen, die mir helfen, mich zu entspannen.	[x]
---	-----

lernen, Probleme und Herausforderungen gelassener anzugehen.	[x]
--	-----

Wohlbefinden

mehr Optimismus und Lebensfreude entwickeln.	[]
--	-----

lernen, mich in meinem Körper wohl zu fühlen.	[]
---	-----

Orientierung im Leben

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

mit Teilen meiner Vergangenheit besser zurechtkommen lernen.	[x]
--	-----

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

mir klarer werden wer ich bin, was ich kann und was ich will.	[]
neue Zukunftsperspektiven (private oder berufliche) erarbeiten.	[x]
Sinnfindung	
Sinnfragen in meinem Leben klären.	[]

Selbstbezogene Ziele

Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

Einstellung zu mir selbst

mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit entwickeln.	[]
mich akzeptieren lernen, so wie ich bin.	[]

Bedürfnisse und Wünsche

meine Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken lernen.	[x]
meine Grenzen besser erkennen und danach handeln lernen.	[]
eigene Wünsche und Pläne besser verwirklichen lernen.	[x]

Verantwortung, Leistung und Kontrolle

lernen, Verantwortung für mich selbst zu übernehmen (eigenständig leben, Entscheidungen treffen usw.).	[x]
mehr Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen entwickeln.	[x]
meine hohen Ansprüche an mich oder an andere herabsetzen lernen.	[x]
Verantwortung und Kontrolle abgeben lernen.	[]

Umgang mit Gefühlen

Gefühle zulassen und äussern lernen.	[x]
mit starken negativen Gefühlen (z. B. Ärger, Wutausbrüchen) umgehen lernen.	[]