
Inhaltsverzeichnis

- 1 Einführung. 1
 - Literatur. 3
- 2 Eine kurze Übersicht über den theoretischen Hintergrund zu Therapiezielen 5
 - Literatur. 9
- 3 Gemeinsame Zielfestlegung vs. Zielorientierung im Hintergrund. 11
 - Literatur. 13
- 4 Warum Therapieziele wichtig sind 15
 - 4.1 Gründe für jede Art von Zielorientierung 15
 - 4.2 Gemeinsam mit dem Patienten festgelegte Ziele. 16
 - Literatur. 23
- 5 Kriterien für gute Therapieziele 25
 - 5.1 Spezifische Therapieziele. 26
 - 5.2 Messbare Therapieziele 27
 - 5.3 Erreichbare Therapieziele 27
 - 5.4 Angemessene Therapieziele. 29
 - 5.5 Zeitlich festgelegte Therapieziele 30
 - 5.6 Attraktive Therapieziele. 31
 - 5.7 Annäherungs- statt Vermeidungsziele 32
 - 5.8 Patientinnen, die nicht in der Lage sind, Ziele festzulegen 33
 - Literatur. 38
- 6 Das 1x1 der Zielfestlegung 39
 - 6.1 Zeitpunkt 39
 - 6.2 Therapieziele festlegen 40
 - 6.3 Anzahl an und Priorisieren von Therapiezielen. 41
 - 6.4 Zusammenhang zwischen Zielen und Interventionen 43

6.5	Festlegung des Behandlungsplans	44
6.6	Potenzielle Veränderbarkeit von Zielen miteinplanen	44
	Literatur.	45
7	Einführung in das Goal Attainment Scaling	47
7.1	Vorteile und Nachteile des <i>Goal Attainment Scaling</i>	48
7.2	<i>GAS</i> – Schritt für Schritt erklärt.	48
	Literatur.	63
8	Alternative Strategien für die Arbeit mit Zielen	65
8.1	Reduziertes <i>GAS</i>	66
8.2	„Der rote Faden“ – Auflistung von Zielen oder Problembereichen auf Flipchart als roter Faden in der Psychotherapie.	67
8.3	Einstieg über „zu große“ Ziele.	69
8.4	Ziele schrittweise herunterbrechen oder „Was wäre der nächste Schritt?“	72
8.5	Einsatz von Fragebogen.	73
8.6	Einsatz von Imaginationen und anderen kreativen Techniken.	79
8.7	Arbeit an Zielen mit Zeitlinien	83
8.8	Den Psychotherapieverlauf als Geschichte formulieren	83
8.9	Arbeit mit Metaphern in der Zielfindung.	84
8.10	Mikroziele für jede Stunde festlegen	86
8.11	Es ist nie zu spät – Zielbesprechung ist immer möglich und darf flexibel sein.	87
	Literatur.	88
9	Der psychotherapeutische Stellenwert von Werten und der Zusammenhang mit Therapiezielen	89
	Literatur.	91
10	Problematische Therapieverläufe durch Schwierigkeiten in der Zielfestlegung	93
	Literatur.	104
11	Therapieziele in Dritte-Welle-Psychotherapien	105
11.1	Therapieziele in der Schematherapie.	106
11.2	Therapieziele in der Interpersonellen Therapie	107
11.3	Therapieziele in der Acceptance and Commitment-Therapie (ACT)	107
11.4	Therapieziele in der <i>EMDR</i> -Therapie	108
11.5	Therapieziele in der <i>CBASP</i> -Therapie	109
11.6	Therapieziele in der emotionsfokussierten Therapie (EFT)	109

11.7	Therapieziele in der MBCT und anderen achtsamkeitsbasierten Verfahren	110
11.8	Zusammenfassung	111
11.9	Lösungsvorschlag.	113
	Literatur.	114
12	Abschluss	117
	Literatur.	119