
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 |