

Rehazielfragebogen Fachklinik für Psychosomatik und Verhaltensmedizin

Name: _____ Vorname: _____ Aufnahme-tag: _____

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

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

- Bitte gehen Sie zunächst diese ausgedruckte Liste durch und kreuzen Sie Bereiche an, die Sie mit Hilfe der kommenden Therapie angehen wollen.
- Wenn Sie zusätzliche Themen haben, die Sie hier nicht vorgefunden haben, können Sie diese am Ende der Liste in die Leerzeilen schreiben.
- Treffen Sie bitte eine Auswahl Ihrer **wichtigsten drei bis fünf Ziele** und **übertragen Sie diese in den Onlinebogen** ins letzte Kapitel „3. Rehazielle“.

Herzlichen Dank!

Mit Hilfe der stationären Therapie möchte ich...

Bewältigung bestimmter Probleme und Symptome

Depressives Erleben

- negative, kreisende Gedanken, Grübeleien überwinden
- aus meiner gedrückten Stimmung, Traurigkeit oder inneren Leere herauskommen
- mit Stimmungsschwankungen besser umgehen lernen
- wieder mehr Antrieb und Energie bekommen
- lebensverneinende Gedanken überwinden und wieder Lebensmut finden

Ängste

- eine konkrete Angst bewältigen oder besser mit ihr umgehen lernen
- lernen, Angst- und Panikanfälle in den Griff zu bekommen
- lernen, ohne Angst und unsicheres Verhalten (z. B. Erröten, Stottern) unter Leute zu gehen
- lernen, wieder Dinge zu tun, die ich jetzt aus Angst vermeide

Schlaf

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

Körperliche Schmerzen und chronische Krankheiten

- mit meiner körperlichen Krankheit umgehen lernen
- Mit körperlichen Schmerzen umgehen lernen oder diese nach Möglichkeit verringern

Berufs- und Arbeitsplatzbezogene Ziele

- Arbeitsfähigkeit wiedererlangen
- konkrete Probleme im Zusammenhang mit meiner Arbeit oder meiner Ausbildung bewältigen
- Konflikte am Arbeitsplatz thematisieren
- Wiedereingliederung, Hilfen zur Teilhabe am Arbeitsleben etc. klären

Stress

- besser mit Stresssituationen umgehen lernen
- Konfliktfähigkeit verbessern
- Organisations- und Zeitmanagement optimieren
- Abgrenzungsfähigkeit verbessern, „Nein“ sagen trainieren

Zwischenmenschlicher Bereich

Elternschaft und aktuelle Familie

- mich mit meiner Vater- bzw. Mutterrolle auseinandersetzen
- die Beziehung zu meinem Kind/meinen Kindern verbessern
- versuchen, etwas an der ganzen familiären Situation zu verändern
- die Beziehung zu meinen Eltern verändern (mich ablösen, Schuldgefühle oder Abhängigkeit überwinden etc.)

Partnerschaftliche und andere Beziehungen

- die Beziehung zum Partner und oder zu bestimmten Personen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld klären oder verbessern
- die Trennung von meinem Ex-Partner/meiner Ex-Partnerin verarbeiten

Alleinsein und Trauer

- meine Zeit alleine verbringen lernen
- 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 aufrechterhalten)
- Nähe zulassen und Vertrauen zu anderen Menschen aufbauen lernen

Verbesserung des Wohlbefindens

Bewegung und Aktivität

- mehr Sport und andere körperlichen Aktivitäten betreiben
- meine Freizeit aktiver gestalten (Hobbies, kulturelle Aktivitäten etc.)

Wohlbefinden

- lernen, Probleme und Herausforderungen gelassener anzugehen
- Techniken erlernen, die mir helfen, mich zu entspannen
- mehr Optimismus und Lebensfreude entwickeln
- lernen, mich in meinem Körper wohlfühlen
- Suchtmittel, wie Alkohol und/oder Nikotin reduzieren
- auf meine Ernährung besser achten

Selbstbezogene Ziele

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
- meine Grenzen besser erkennen und danach handeln lernen
- eigene Wünsche und Pläne besser verwirklichen lernen

Verantwortung, Leistung und Kontrolle

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

Umgang mit Gefühlen

- Gefühle zulassen und äußern lernen
- mit starken negativen Gefühlen (z. B. Ärger, Wutausbrüchen) umgehen lernen

Wenn Sie noch andere Ziele haben, die nicht in der Liste aufgeführt sind, können Sie diese hier aufschreiben:

- _____
- _____
- _____