

SITZUNGSBRÜCKE

Sitzungsbrücke

Gedanken für die nächste Therapiesitzung sammeln und Wichtiges nicht aus dem Blick verlieren.

Worum es geht: Dieses Blatt kann vor einer Sitzung ausgefüllt werden. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten; Stichworte genügen.

Name / Kürzel · optional

Datum · optional

1 · SEIT DER LETZTEN SITZUNG

Was war wichtig? · Ereignis, Begegnung, Entscheidung oder Beobachtung

Was hat sich verändert? · auch kleine oder unerwartete Veränderungen

Was war hilfreich? · eigene Handlung, Unterstützung oder hilfreicher Moment

Was war schwierig? · Belastung, Hindernis oder offene Situation

2 · MIT IN DIE SITZUNG NEHMEN

Was habe ich ausprobiert oder über mich bemerkt? · zum Beispiel eine Vereinbarung, Übung, Reaktion oder neue Sichtweise

Das möchte ich heute ansprechen oder fragen · Themen, Fragen oder Situationen; gern nach Wichtigkeit ordnen

Falls die Zeit knapp ist: Das ist heute mein wichtigster Punkt

Für die eigene Reflexion oder die therapeutisch begleitete Arbeit. Kein diagnostisches Instrument und keine Notfallversorgung.