

Fragebogen zur Evaluation und Reflexion der Psychotherapie

Chiffre:

Behandlungszeitraum:

Anzahl Stunden:

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre **psychotherapeutische Behandlung**. Ihre Antworten sind wertvoll für Ihre und meine Reflexion des Therapieprozesses und sollen der stetigen Weiterentwicklung und Verbesserung meines therapeutischen Angebots dienen. Sollten Daten zu Forschungszwecken verwendet werden, werden Sie in einem Datensatz zusammengefasst, was in jedem Fall einen Rückschluss auf Sie als Person unmöglich macht (siehe Behandlungsvereinbarung).

Bitte antworten Sie so spontan und ehrlich wie möglich.

1. Die Behandlung wird von mir als	wertlos	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	wertvoll angesehen.
2. Ich fühle mich	wenig	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	viel gebessert.
3. Ich habe z. Z.	Weniger	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	mehr körperliche Symptome
4. Ich fühle mich psychisch	freier	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	psychisch gehemmter
5. Ich schätze den Betrag neu gewonnener Erfahrungen für meine Situation zu Hause	groß	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	gering ein
6. Ich schätze den Betrag neugewonnener Erfahrungen für meine berufliche Situation	groß	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	gering ein
7. Ich konnte von der Therapie	wenig profitieren	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	sehr profitieren
8. In den Gesprächen habe ich mich	sehr wohl	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	unwohl gefühlt
9. Ich wurde in der Therapie	labiler	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	stabiler
10. Ich konnte meinem Therapeut meine Probleme und Schwierigkeiten	leicht	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	schwer darlegen
11. Es gelang mir, eigene Probleme	gut	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	schwer zu bearbeiten
12. Ich fühlte mich in der Therapie	verstanden	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	unverstanden
13. Ich fühlte mich in der Therapie	abhängig	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	selbstständig
13. Ich fühlte mich in der Therapie	verantwortlich	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	nicht verantwortlich

Ich hatte eine gute und vertrauensvolle Beziehung zu meinem Psychotherapeuten.

- Trift voll zu
- Trift eher zu
- Trift teilweise zu
- Trift weniger zu
- Trift nicht zu

Ich habe mich frei gefühlt, meinen Therapeuten auch auf schwierige Gefühle, ihm gegenüber anzusprechen.

- Trift voll zu
- Trift eher zu
- Trift teilweise zu
- Trift weniger zu
- Trift nicht zu

Ich konnte mit meinem Therapeuten auch schambehaftete und schwierige persönliche Themen besprechen.

- Trift voll zu
- Trift eher zu
- Trift teilweise zu
- Trift weniger zu
- Trift nicht zu

Ich fühle mich nach der Psychotherapie weniger durch die Symptome und Schwierigkeiten belastet, wegen der er ich eine Psychotherapie aufgesucht habe.

- Trift voll zu
- Trift eher zu
- Trift teilweise zu
- Trift weniger zu
- Trift nicht zu

Wir haben meine zentralen Themen erkannt und strukturiert daran gearbeitet.

- Trift voll zu
- Trift eher zu
- Trift teilweise zu
- Trift weniger zu
- Trift nicht zu

Zu Beginn der Therapie fühlte ich mich gut über Arbeitsweise, Wirkungen und Nebenwirkungen und alternative Therapieverfahren aufgeklärt.

- Trift voll zu
- Trift eher zu
- Trift teilweise zu
- Trift weniger zu
- Trift nicht zu

Das Vorgehen meines Therapeuten war für mich transparent und nachvollziehbar.

- Trifft voll zu
- Trifft eher zu
- Trifft teilweise zu
- Trifft weniger zu
- Trifft nicht zu

Die Psychotherapie bot eine gute Balance zwischen Prozessoffenheit und Struktur.

- Trifft voll zu
- Trifft eher zu
- Trifft teilweise zu
- Trifft weniger zu
- Trifft nicht zu

Durch die Psychotherapie habe ich eine bessere Kenntnis von mir erlangt.

- Trifft voll zu
- Trifft eher zu
- Trifft teilweise zu
- Trifft weniger zu
- Trifft nicht zu

Durch die Psychotherapie gelingt es mir besser mit meinen Emotionen umzugehen.

- Trifft voll zu
- Trifft eher zu
- Trifft teilweise zu
- Trifft weniger zu
- Trifft nicht zu

Durch die Psychotherapie habe ich eine bessere Wahrnehmung meines Körpers erlangt.

- Trifft voll zu
- Trifft eher zu
- Trifft teilweise zu
- Trifft weniger zu
- Trifft nicht zu

Durch die Psychotherapie fühle ich mich selbstbewusster.

- Trifft voll zu
- Trifft eher zu
- Trifft teilweise zu
- Trifft weniger zu
- Trifft nicht zu

Durch die Psychotherapie fühle ich mich innerlich sicherer.

- Trifft voll zu
- Trifft eher zu
- Trifft teilweise zu
- Trifft weniger zu
- Trifft nicht zu

Durch die Therapie habe ich ein tieferes Vertrauen darin entwickelt, einen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens finden zu können.

- Trift voll zu
- Trift eher zu
- Trift teilweise zu
- Trift weniger zu
- Trift nicht zu

Nach der Therapie leide ich weniger unter meinen psychischen Problemen, als vor der Therapie.

- Trift voll zu
- Trift eher zu
- Trift teilweise zu
- Trift weniger zu
- Trift nicht zu

Beziehungsklärungen mit meinem Therapeuten haben mir beim Verständnis meiner zwischenmenschlichen Themen weitergeholfen.

- Trift voll zu
- Trift eher zu
- Trift teilweise zu
- Trift weniger zu
- Trift nicht zu

Der Abschiedsprozess der Psychotherapie wurde rechtzeitig eingeläutet und gut begleitet.

- Trift voll zu
- Trift eher zu
- Trift teilweise zu
- Trift weniger zu
- Trift nicht zu

Ich denke, dass die Fortschritte, die ich in der Psychotherapie habe machen können, auch über die Gespräche hinaus wirken werden.

- Trift voll zu
- Trift eher zu
- Trift teilweise zu
- Trift weniger zu
- Trift nicht zu

Freitext

Durch die Psychotherapie habe ich folgende Fortschritte machen können / persönliche Veränderungen bemerkt:

Welches sind Ihre wichtigsten Erfahrungen im Bereich der Selbstkenntnis?

Wovon habe ich in der Psychotherapie am meisten profitiert?

Wenn es für mich einen zentralen Moment in der Therapie gab, welcher war dies?

Was glaube ich, wie die Psychotherapie bei mir gewirkt hat?

Was war für mich das Wichtigste innerhalb der Psychotherapie?

Was ist mir in der Therapie schwer gefallen?

Was kam für mich zu kurz?

Wovon hätte ich mir mehr gewünscht?

Was möchte ich sonst noch sagen:

Herzlichen Dank für das Ausfüllen des Evaluationsbogens!