Sitzungsprotokoll ACT

Patientin/Patient | Datum | Sitzung Nr.

1. Kurzer Kontext

Womit die Patientin kam, wichtige Ereignisse.

2. Leitthemen und Affekte

In der Sitzung genannte Themen, Gefühle, Körperreaktionen.

3. Werte und Schritte dorthin

Die Richtung in den Worten der Patientin und der Schritt, den sie darauf zu geht.

4. Fusion und Vermeidung

Der Gedanke, in dem die Patientin hängen bleibt, oder die Situation, die sie meidet, und was das kostet.

5. Gegenwärtiger Moment, Defusion und beobachtendes Selbst

Momente von Kontakt mit dem Jetzt, Abstand zu einem Gedanken, Beobachten aus der Distanz.

6. Funktionalität

Dient die Strategie den Werten der Patientin, ohne darüber zu streiten, ob der Gedanke stimmt.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Aufgaben und Beobachtungen bis zur nächsten Sitzung.

8. Risiken

Nur Signale, die zur Sprache kamen. Leer, wenn keine.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Auffälligkeiten in der Form der Sprache. Meist leer.

10. Plan für die nächste Sitzung

Wozu Sie zurückkehren.

Sitzungsprotokoll ACT: ausgefülltes beispiel

Patientin/Patient Anna, 34 (fiktiv) | Datum 12.11. | Sitzung Nr. 4

1. Kurzer Kontext

Kommt nach einem Konflikt mit dem Vorgesetzten, schläft seit einer Woche schlecht.

2. Leitthemen und Affekte

Angst → „Es wird eng in der Brust vor Teambesprechungen“, sie möchte, dass sie verschwindet.

3. Werte und Schritte dorthin

Arbeit machen, auf die sie stolz ist → den Bericht nach einer Kontrolle abgeben.

4. Fusion und Vermeidung

Fusion: „Die kündigen mir wegen eines einzigen Fehlers“ → die Abende gehen für Kontrollen drauf.

5. Gegenwärtiger Moment, Defusion und beobachtendes Selbst

Defusion → „Ich habe den Gedanken, dass sie mir kündigen“, in der Brust wird es etwas weiter.

6. Funktionalität

Kontrollieren funktioniert nicht → die Angst sinkt für eine Stunde, Erholung und Schlaf gehen verloren.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Den Haken benennen → „Ich habe den Gedanken …“ vor jeder Teambesprechung.

8. Risiken

Nicht geäußert.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

10. Plan für die nächste Sitzung

Werte in der Arbeit jenseits von „nicht gekündigt werden“, Bereitschaft, die Angst da sein zu lassen.