BIRP-Notiz

Patientin/Patient | Datum | Sitzung Nr.

B · Verhalten

Was die Patientin sagte und wie sie sich in der Sitzung verhielt.

I · Intervention

Was Sie getan haben: Techniken, Fragen, Übungen.

R · Reaktion

Wie die Patientin auf die Intervention reagierte.

P · Plan

Wie es weitergeht: Aufgaben, Schwerpunkt der nächsten Sitzung.

BIRP-Notiz: ausgefülltes beispiel

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

B · Verhalten

Berichtet vom Konflikt mit der Vorgesetzten und von Schlafproblemen. **Kontrolliert Berichte fünfmal**, spricht schnell, ballt die Hände.

I · Intervention

Den Gedanken **„Die kündigen mir wegen eines einzigen Fehlers“** bearbeitet: Belege dafür und dagegen, Verbindung zum Kontrollieren. Gedankenprotokoll erklärt.

R · Reaktion

Findet zwei Belege dagegen, zum Ende **Angst deutlich geringer**. Stimmt zu, das Protokoll zu führen.

P · Plan

Gedankenprotokoll, 3 Einträge bis Dienstag. Nächste Sitzung: Verhaltensexperiment.