Sitzungsprotokoll KVT

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. Automatische Gedanken und Denkfehler

Der Gedanke in den Worten der Patientin und der Denkfehler, falls benannt.

4. Grundannahmen und Zwischenannahmen

Eine Überzeugung über sich selbst und eine Wenn-dann-Regel.

5. Aufrechterhaltender Kreislauf und Sicherheitsverhalten

Situation → Gedanke → Gefühl → Verhalten → Konsequenz.

6. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Aufgaben und Beobachtungen bis zur nächsten Sitzung.

7. Risiken

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

8. Besonderheiten von Sprache und Denken

Auffälligkeiten in der Form der Sprache. Meist leer.

9. Plan für die nächste Sitzung

Wozu Sie zurückkehren.

Sitzungsprotokoll KVT: ausgefülltes beispiel

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

1. Kurzer Kontext

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

2. Leitthemen und Affekte

Angst → „Es wird eng in der Brust vor Teambesprechungen".

3. Automatische Gedanken und Denkfehler

„Die kündigen mir wegen eines einzigen Fehlers" → Katastrophisieren.

4. Grundannahmen und Zwischenannahmen

„Ich bin nicht gut genug" → „Wenn ich einen Fehler mache, werde ich abgelehnt".

5. Aufrechterhaltender Kreislauf und Sicherheitsverhalten

Prüft den Bericht fünfmal → Angst sinkt für eine Stunde, die Sicherheit wächst nicht.

6. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Gedankenprotokoll → 3 Einträge bis Dienstag.

7. Risiken

Nicht geäußert.

8. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

9. Plan für die nächste Sitzung

Gedanken „Die kündigen mir" prüfen: Verhaltensexperiment.