Sitzungsprotokoll CFT

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. Drei Systeme der Affektregulation

Welches System führte: Bedrohung, Antrieb oder Beruhigung, und wie es sich zeigte.

4. Scham und Selbstkritik

Der Satz der inneren Kritikerin wörtlich, angreifend oder lenkend.

5. Flüsse des Mitgefühls und Ängste vor Mitgefühl

Zu sich selbst, von anderen, zu anderen, und was jeden Fluss blockiert.

6. Mitfühlendes Selbst und Übungen

Die Übung in der Sitzung, die Qualität, die sie stärkte, und ihre Wirkung.

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 CFT: 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".

3. Drei Systeme der Affektregulation

Bedrohung → Enge in der Brust vor der Besprechung, der Antrieb hält sie bis spät beim Kontrollieren.

4. Scham und Selbstkritik

Selbstangriff → „Du vermasselst es wieder, du bist nutzlos".

5. Flüsse des Mitgefühls und Ängste vor Mitgefühl

Zu sich selbst: Angst → „Wenn ich nachsichtig mit mir bin, werde ich nachlässig".

6. Mitfühlendes Selbst und Übungen

Beruhigender Atemrhythmus → langsamerer Atem, „die Brust ließ etwas los".

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Beruhigender Atem eine Minute vor jeder Teambesprechung.

8. Risiken

Nicht geäußert.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

10. Plan für die nächste Sitzung

Imagery des mitfühlenden Selbst, ein Brief an sich selbst zum Fehler im Bericht.