DAP-Notiz

Patientin/Patient | Datum | Sitzung Nr.

D · Daten

Was in der Sitzung passiert ist: Worte der Patientin und Ihre Beobachtungen zusammen.

A · Einschätzung

Wie Sie die Daten verstehen: Arbeitshypothese, Verlauf, Risiken.

P · Plan

Wie es weitergeht: Aufgaben, Schwerpunkt der nächsten Sitzung.

DAP-Notiz: ausgefülltes beispiel

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

D · Daten

Kommt nach einem Konflikt mit der Vorgesetzten, schläft seit einer Woche schlecht. **„Die kündigen mir wegen eines einzigen Fehlers“**. Spricht schnell, ballt die Hände, sobald es um die Arbeit geht.

A · Einschätzung

Die Angst wird durch **Katastrophisieren** und Kontrollieren aufrechterhalten: Sie prüft den Bericht fünfmal, die Angst sinkt für eine Stunde. Keine Risiken geäußert.

P · Plan

Gedankenprotokoll, 3 Einträge bis Dienstag. Nächste Sitzung: Verhaltensexperiment zum Gedanken „Die kündigen mir“.