Sitzungsprotokoll DBT

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. Zielhierarchie und Selbstbeobachtung der Woche

Ziele von lebensbedrohlich bis Lebensqualität und was die Patientin diese Woche festgehalten hat.

4. Kettenanalyse

Auslösendes Ereignis → Vulnerabilität → Kettenglieder → Verhalten → Funktion → Lösung.

5. Skills

Modul und Skill, das Kettenglied, auf das er zielt, und wie es lief.

6. Dialektik: Akzeptanz und Veränderung

Wo die Patientin Akzeptanz und Veränderung zugleich halten konnte, in ihren Worten.

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 DBT: 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. Zielhierarchie und Selbstbeobachtung der Woche

Lebensqualität → kontrolliert den Bericht fünfmal pro Abend, Drang mit 4 von 5 bewertet.

4. Kettenanalyse

Fehler im Bericht → **eine Woche schlechter Schlaf** → „Die kündigen mir" → kontrolliert fünfmal → Angst sinkt für eine Stunde.

5. Skills

Emotionsregulation, Fakten prüfen → am Glied „gekündigt", in der Sitzung geübt.

6. Dialektik: Akzeptanz und Veränderung

Synthese → „Ich habe Angst, und ich kann ihn trotzdem nach einer Kontrolle abschicken".

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Fakten prüfen vor jeder Teambesprechung, den Kontrolldrang notieren.

8. Risiken

Nicht geäußert.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

10. Plan für die nächste Sitzung

Kette des nächsten Kontrollabends, ein Skill für das Glied Schlaf.