Sitzungsprotokoll Gestalttherapie

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. Figur und leitendes Bedürfnis

Was hier und jetzt in den Vordergrund trat und wie es sich zeigte.

4. Kontakt und Kontaktunterbrechungen

Wie die Patientin Kontakt aufnahm und abbrach und welches Bedürfnis dabei zurückgehalten wurde.

5. Experiment und Gewahrsein

Das Experiment, was in Körper und Gefühl geschah und was der Patientin bewusst wurde.

6. Unerledigtes und Dialog

Unerledigte Situationen und Momente echten Kontakts mit der Therapeutin.

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 Gestalttherapie: 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. Figur und leitendes Bedürfnis

Das Bedürfnis nach Unterstützung → „Ich bin damit allein", ihre Schultern ziehen sich hoch.

4. Kontakt und Kontaktunterbrechungen

Hält den Atem an, statt über die Wut zu sprechen → **wirkt wie Retroflexion**.

5. Experiment und Gewahrsein

Spricht auf dem leeren Stuhl zum Vorgesetzten → **„Ich bin keine Maschine für null Fehler"**, atmet tiefer.

6. Unerledigtes und Dialog

Unausgesprochene Worte nach dem Konflikt → sie bittet darum, darauf zurückzukommen.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Die Brust wahrnehmen vor der Teambesprechung: Was sie tun möchte.

8. Risiken

Nicht geäußert.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

10. Plan für die nächste Sitzung

Zum leeren Stuhl und zu den unausgesprochenen Worten an den Vorgesetzten zurückkehren.