# Sitzungsprotokoll Integrative Therapie

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. Arbeitsformulierung

Was diese Sitzung zur Formulierung beitrug: ein Muster und wie es sich abspielte.

## 4. Veränderungsstadium und Bereitschaft

Das Veränderungsstadium nach dem Material, die Bereitschaft, falls die Patientin sie nannte.

## 5. Intervention und Reaktion

Die Technik mit ihrem Verfahren, wie die Patientin reagierte und was folgt.

## 6. Gemeinsame Wirkfaktoren

Bündnis, Hoffnung, Einigkeit über Ziele und Passung, wie die Patientin sie zeigte.

## 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 Integrative Therapie: 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. Arbeitsformulierung

**Selbstkritik → Angst → Kontrollieren** → eine Stunde Erleichterung, vor der Besprechung wieder da.

## 4. Veränderungsstadium und Bereitschaft

**Vorbereitung**: bereit, den Bericht einmal zu prüfen, Zuversicht 5 von 10.

## 5. Intervention und Reaktion

**Defusion (ACT)**: „Ich habe den Gedanken, dass sie mir kündigen" → „klingt weniger wie eine Tatsache", weitermachen.

## 6. Gemeinsame Wirkfaktoren

**Bündnis**: „Hier kann ich über Fehler sprechen, ohne mich zu rechtfertigen".

## 7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

**Verhaltensexperiment (KVT)** → den Bericht einmal prüfen, Angst davor und danach notieren.

## 8. Risiken

Nicht geäußert.

## 9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

## 10. Plan für die nächste Sitzung

Das Experiment auswerten, prüfen, ob die **Defusion** noch passt.