Sitzungsprotokoll Achtsamkeit

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. Achtsamkeitspraxis

Formelle und informelle Übungen, wie regelmäßig sie waren und was im Weg stand, in den Worten der Patientin.

4. Dezentrierung und Umgang mit dem Erleben

Momente, einen Gedanken als Gedanken zu sehen, sich dem Erleben zuzuwenden oder sich abzuwenden.

5. Autopilot und Gegenwärtigkeit

Wo der Autopilot übernahm und wo sie in die Gegenwart zurückkam.

6. Rückfallsignale und weise Antwort

Frühe Zeichen eines Tiefs und wie die Patientin darauf reagierte.

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 Achtsamkeit: 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. Achtsamkeitspraxis

Atemraum zweimal in dieser Woche, beim Body-Scan ist sie eingeschlafen.

4. Dezentrierung und Umgang mit dem Erleben

„Da ist wieder dieser Gedanke" an die Kündigung, sie blieb bei der Enge in der Brust.

5. Autopilot und Gegenwärtigkeit

Abends den Bericht erneut kontrolliert, im Autopilot, beim vierten Mal bemerkt.

6. Rückfallsignale und weise Antwort

Schlechter Schlaf und abendliches Grübeln → ein Atemraum vor dem Schlafen, er half teilweise.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Atemraum dreimal täglich und vor Teambesprechungen.

8. Risiken

Nicht geäußert.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

10. Plan für die nächste Sitzung

Das Übungsprotokoll durchgehen, sich der Enge in der Brust zuwenden.