Sitzungsprotokoll Personzentrierte 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. Kernbedingungen und Reaktion der Patientin

Wie Empathie, Kongruenz und Wertschätzung gelangen: Ihre Spiegelung und wie die Patientin sie aufnahm.

4. Inkongruenz und Bewertungsbedingungen

Eine von anderen übernommene Regel des Wertes oder eine Lücke zwischen Selbstbild und Erleben.

5. Erleben und organismisches Erfahren

Momente gefühlter Bedeutung im Körper und des Vertrauens darauf.

6. Ort der Bewertung und Bewegung

Woher die Patientin das Maß für sich nimmt, und jede Verschiebung.

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 Personzentrierte 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. Kernbedingungen und Reaktion der Patientin

Gespiegelt: „Sie sind es leid, ständig auf der Hut zu sein" → **„Ja, genau das ist es"**, sie wird langsamer.

4. Inkongruenz und Bewertungsbedingungen

„Ich bin nur etwas wert, wenn ich keine Fehler mache" → und doch ist sie erschöpft.

5. Erleben und organismisches Erfahren

Bleibt bei der Enge in der Brust → **„Das ist keine Angst, ich bin müde"**.

6. Ort der Bewertung und Bewegung

Von „Was wird sie denken" → **„Ich weiß, dass ich den Bericht gut gemacht habe"**: ein Schritt nach innen.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Keine Aufgaben: Sie nimmt sich selbst vor zu bemerken, wann sie für den Vorgesetzten kontrolliert und wann für sich.

8. Risiken

Nicht geäußert.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

10. Plan für die nächste Sitzung

Dem folgen, was sie mitbringt, bei der Müdigkeit bleiben, falls sie wiederkehrt.