Sitzungsprotokoll Körperpsychotherapie

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. Zustand des Nervensystems

Der Zustand und das Maß der Aktivierung, wie er sich in Atmung, Haltung und Impulsen zeigte, und der Auslöser.

4. Felt Sense

Was sich im Körper entfaltete, wo und wie, in den Worten der Patientin. Ohne es zu deuten.

5. Titration und Pendeln

Das Wechseln zwischen Aktivierung und Halt in kleinen Dosen und welche Ressource trug.

6. Ressourcen und Abschluss

Körperliche Ressourcen und Halt, eine Schutzreaktion, die vollendet oder entladen wurde, falls es geschah.

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 Körperpsychotherapie: 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. Zustand des Nervensystems

Sympathische Aktivierung beim Sprechen über die Besprechung → flache Atmung, Schultern hochgezogen.

4. Felt Sense

„Ein enges Band quer über der Brust" → lockert sich etwas beim Ausatmen.

5. Titration und Pendeln

Brust ↔ Füße auf dem Boden: drei Runden, jedes Mal wird das Band schneller weich.

6. Ressourcen und Abschluss

Orientierung im Raum → ein tiefer Atemzug von selbst, Wärme in den Händen.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Orientieren und Füße auf dem Boden vor jeder Teambesprechung.

8. Risiken

Nicht geäußert.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

10. Plan für die nächste Sitzung

In kleinen Dosen zum Band in der Brust zurückkehren, von den Füßen aus.