

Arbeitsblatt: von Grobzielen zu Feinzielen - *aus einem ersten Gedanken wird ein realistischer Plan*

In der Psychotherapie haben viele Menschen zunächst oftmals eher allgemeine Wünsche oder Grobziele. Dieses Arbeitsblatt hilft dabei, daraus **konkrete, beobachtbare und erreichbare Feinziele** zu entwickeln. Je klarer ein Ziel beschrieben ist, desto leichter kann der Weg dorthin geplant werden und desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie es erreichen!



1. Mein(e) Grobziel(e)

Welche(s) allgemeine(n) **Ziel(e)** möchte ich **durch die Therapie erreichen**?



2. Was bedeutet dieses Ziel konkret?

Woran würde ich **merken**, dass sich etwas **verbessert** hat?



3. Verhaltensbezogene Merkmale

Was würde ich dann **häufiger tun**? Was würde ich **seltener tun**?



4. Mein Feinziel

Formulieren Sie ein möglichst **konkretes Ziel** in einem Satz.



5. Erste kleine Schritte

Welche kleinen **Schritte** könnte ich **bereits** in den **nächsten Tagen** umsetzen?



6. Erfolgskriterien

Woran kann ich **erkennen**, dass ich meinem **Ziel näherkomme**?



HINWEIS / BEISPIEL

Beispiel

Grobziel: „*Ich möchte wieder glücklicher sein.*“

Konkretisierung: Mehr Freude erleben, weniger Rückzug, mehr Aktivität.

Feinziel: „*Ich möchte innerhalb der nächsten vier Wochen wieder zweimal pro Woche einen sozialen Kontakt pflegen und an drei Tagen pro Woche bewusst eine angenehme Aktivität durchführen.*“