

Sie haben sich entschlossen, unser DBT-Angebot im teilstationären Bereich kennenzulernen.

Manchmal ist es schwer, sich auf die entsprechenden Angebote einzulassen, und Sie fragen sich „Was soll das alles?“, „Warum tue ich das hier?“

In diesen Fällen ist es sinnvoll, sich die eigene Motivation noch einmal vor Augen zu führen. Deshalb sollten Sie die Ergotherapie in der Einstiegsphase Ihrer Therapie nutzen, um sich den sogenannten „Motivationskuchen“ herzustellen.

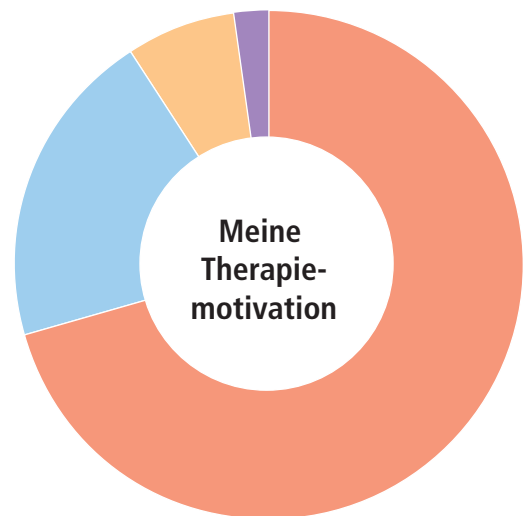
Aufgabe:

Stellen Sie sich die Motivation zur Therapie als 100 % vor. Stellen Sie sich nun folgende Fragen:

- Wer, außer Ihnen, möchte, dass Sie an der Therapie teilnehmen?
- Wie groß sind die Anteile in Prozent?
- Wie hoch ist Ihr eigener Anteil in Prozent?

Füllen Sie zur Unterstützung nachfolgende Tabelle aus:

Wer?	Prozent
Ich	70%
Partner	20%
Eltern	7%
Kollegen	2%



Als ersten Schritt in die Zielvereinbarungen, die mit Ihnen getroffen werden, haben Sie die Gelegenheit, folgende Fragen zu beantworten:

- Warum möchten Sie an der Therapie teilnehmen?
- Warum soll sich z. B. selbstverletzendes Verhalten verändern?
- Warum möchten Sie langfristig nicht schädliche Fertigkeiten erlernen?