

# Online-Material 1

## Das Acht-Sitzungen-Programm (vgl. Kap. 5–12)

**Tabelle 1:** Ziele der ersten Sitzung des Acht-Sitzungen-Programms

1. Informationsgewinnung darüber, wie der Patient sich aktuell fühlt, über derzeitigen und früheren Leidensdruck und seine Behandlungsgeschichte
2. Informationsvermittlung über die Struktur und Module der WBT, einschließlich der voraussichtlichen Anzahl der Sitzungen, deren Dauer und Intervalle sowie der Therapieaufgabe als wichtiger Bestandteil der Therapie
3. Etablierung einer Kommunikationsbasis und Beginn des Aufbaus der therapeutischen Beziehung
4. Einführung in das Konzept der Selbsttherapie (= Hilfe zur Selbsthilfe)
5. Besprechung der ersten Therapieaufgabe (Einführung des Wohlbefinden-Tagebuchs)

**Tabelle 2:** Ziele der zweiten Sitzung des Acht-Sitzungen-Programms

1. Exploration, wie die zwei Wochen für den Patienten generell verlaufen sind
2. Durchsicht des Wohlbefinden-Tagebuchs und Zusammentragen von damit verbundenen Schwierigkeiten
3. Verständnis dafür entwickeln, welche Gefühle und Erfahrungen dazu führen, dass es dem Patienten besser geht
4. Einführung in das Konzept der optimalen bzw. Flow-Erlebnisse bzw. Erfahrungen
5. Einführung in die Beobachtung von Gedanken und Verhaltensweisen, die Wohlbefinden unterbrechen
6. Fortsetzung der Therapieaufgaben (Führen des Wohlbefinden-Tagebuchs)



**Tabelle 3:** Ziele der dritten Sitzung des Acht-Sitzungen-Programms

1. Exploration, wie die zwei Wochen für den Patienten generell verlaufen sind
2. Durchsicht des Wohlbefinden-Tagebuchs und Zusammentragen von damit verbundenen Schwierigkeiten
3. Verständnis dafür verbessern, welche Gefühle und Erlebnisse dem Patienten ein besseres Gefühl geben, einschließlich optimaler bzw. Flow-Erlebnisse
4. Verständnis dafür entwickeln, welche Gedanken und/oder Verhaltensweisen zu einer vorzeitigen Unterbrechung des Wohlbefindens führen
5. Einführung der Beobachterspalte in das Wohlbefinden-Tagebuch
6. Weiterführung der Therapieaufgaben (Führen des Wohlbefinden-Tagebuchs, Aktivitätsaufbau und Alltagsstrukturierung)

**Tabelle 4:** Ziele der vierten Sitzung des Acht-Sitzungen-Programms

1. Exploration, wie die zwei Wochen für den Patienten generell verlaufen sind
2. Durchsicht des Wohlbefinden-Tagebuchs und Zusammentragen von damit verbundenen Schwierigkeiten
3. Verständnis dafür verbessern, welche Gefühle und Erlebnisse dem Patienten ein besseres Gefühl geben, einschließlich optimaler bzw. Flow-Erfahrungen
4. Verständnis dafür entwickeln, welche Gedanken und/oder Verhaltensweisen zu einer vorzeitigen Unterbrechung des Wohlbefindens führen, auch durch die Beobachterspalte
5. Einführung in eine oder zwei psychische Dimensionen des Wohlbefindens entsprechend des mitgebrachten Materials
6. Weiterführung der Therapieaufgaben (Führen des Wohlbefinden-Tagebuchs, Aktivitätsaufbau und Alltagsstrukturierung, graduierte Therapieaufgaben)



**Tabelle 5:** Ziele der fünften Sitzung des Acht-Sitzungen-Programms

1. Exploration, wie die zwei Wochen für den Patienten generell verlaufen sind
2. Durchsicht des Wohlbefinden-Tagebuchs und Zusammentragen von damit verbundenen Schwierigkeiten
3. Verständnis und Streben nach optimalen bzw. Flow-Erfahrungen verbessern
4. Kontinuierliche Kognitive Umstrukturierung der Gedanken und Verhaltensweisen, die zu einer vorzeitigen Unterbrechung des Wohlbefindens führen, auch durch das Ausfüllen der Beobachterspalte
5. Einführung in weitere Dimensionen des psychischen Wohlbefindens ausgehend vom eingebrachten Material und Diskussion darüber, wie diese Dimensionen verändert werden können
6. Weiterführung der Therapieaufgaben (Führen des Wohlbefinden-Tagebuchs, Aktivitätsaufbau und Alltagsstrukturierung, graduierte Therapieaufgaben)

**Tabelle 6:** Ziele der sechsten Sitzung des Acht-Sitzungen-Programms

1. Exploration, wie es dem Patienten generell geht
2. Durchsicht des Wohlbefinden-Tagebuchs und Erfassung des gegenwärtigen Strebens nach optimalen bzw. Flow-Erfahrungen
3. Unterstützung der Kognitiven Umstrukturierung und der unmittelbaren (in vivo-) Formulierung von Antithesen zu den automatischen Gedanken durch den Patienten
4. Einführung und/oder Verbesserung von dysfunktionalen Dimensionen des psychischen Wohlbefindens entsprechend des mitgebrachten Materials
5. Weiterführung der Therapieaufgaben (Führen des Wohlbefinden-Tagebuchs, Aktivitätsaufbau und Alltagsstrukturierung, graduierte Therapieaufgaben)



**Tabelle 7:** Ziele der siebten Sitzung des Acht-Sitzungen-Programms

1. Exploration, wie es dem Patienten generell geht und der Gefühle, die mit der baldigen Beendigung der Therapie im Zusammenhang stehen
2. Durchsicht des Wohlbefinden-Tagebuchs und Erfassung des gegenwärtigen Strebens nach optimalen bzw. Flow-Erfahrungen
3. Unterstützung der Kognitiven Umstrukturierung und der unmittelbaren (in vivo-) Formulierung von Antithesen zu den automatischen Gedanken durch den Patienten
4. Verstärkung von Strategien zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens
5. Weiterführung der Therapieaufgaben (Führen des Wohlbefinden-Tagebuchs, Aktivitätsaufbau und Alltagsstrukturierung)
6. Verstärkung der Bereitschaft zur Weiterarbeit (Selbsttherapie) nach Therapieende

**Tabelle 8:** Ziele der achten Sitzung des Acht-Sitzungen-Programms

1. Exploration der Gefühle, die mit der baldigen Beendigung der Therapie im Zusammenhang stehen
2. Durchsicht des Wohlbefinden-Tagebuchs
3. Aufzeigen von Verbesserungen, die in den verschiedenen Dimensionen des Wohlbefindens und bezüglich Belastungen erreicht worden sind
4. Besprechen von Schwierigkeiten, welche die selbstständige Arbeit mit WBT-Strategien einschränken
5. Betonung der Wichtigkeit, die erlernten Strategien weiterhin anzuwenden (Selbsttherapie)
6. Bestätigung der Verfügbarkeit des Therapeuten für zukünftige »Booster«-Sitzungen – sollten diese notwendig sein; Vereinbarung von Follow-up-Terminen
7. Einordnung der Erfahrungen im Rahmen der WBT in den Kontext der Behandlungsvorgeschichte des Patienten, einschließlich möglicher Perspektiven durch andere Behandlungsansätze