

Online-Material 9

Das Vier-Sitzungen-Programm (vgl. Kap. 13)

Tabelle 1: Ziele der ersten Sitzung des Vier-Sitzungen-Programms

1. Überprüfung des allgemeinen Status des Patienten
2. Exploration, inwieweit der Patient die Vermittlung der bisherigen KVT-Strategien nachvollziehen konnte und inwiefern er in der Lage ist, diese anzuwenden
3. Einführung des veränderten Fokus der Therapie (Wohlbefinden statt psychische Belastung bzw. Symptomatik)
4. Informationsvermittlung bezüglich der Struktur und der Modalitäten der WBT, einschließlich der geschätzten Sitzungsanzahl und der erwarteten Therapieaufgaben
5. Vereinbarung von Therapieaufgaben (Wohlbefinden-Tagebuch), einschließlich der Beobachtung von Situationen des Wohlbefindens im Zusammenhang mit Gedanken und/oder Verhaltensweisen, die zu einer vorzeitigen Unterbrechung des Wohlbefindens führen, und der Perspektive des Beobachters

Tabelle 2: Ziele der zweiten Sitzung des Vier-Sitzungen-Programms

1. Überprüfung des allgemeinen Status des Patienten
2. Durchsicht des Wohlbefinden-Tagebuchs mit besonderem Augenmerk auf automatische Gedanken, Vermeidungsverhalten, Interpretation der Situation aus der Beobachterperspektive
3. Einführung des Konzepts der optimalen bzw. Flow-Erfahrung
4. Entsprechend des Materials, welches präsentiert wird: Einführung einer oder zwei psychischen Dimensionen des Wohlbefindens
5. Fortführung der vereinbarten Therapieaufgaben (Wohlbefinden-Tagebuch, Durchführung und Planung von Aktivitäten)

Tabelle 3: Ziele der dritten Sitzung des Vier-Sitzungen-Programms

1. Überprüfung des Allgemeinzustandes des Patienten mit speziellem Fokus auf die Steigerung des zeitlichen Umfangs der erlebten Phasen des Wohlbefindens
2. Durchsicht des Wohlbefinden-Tagebuchs mit besonderem Augenmerk auf automatische Gedanken, Vermeidungsverhalten, Interpretation der Situation aus der Bobachterperspektive
3. Ermutigung weiterer Bestrebungen nach optimalen bzw. Flow-Erfahrungen
4. Unterstützung der Kognitiven Umstrukturierung, Verstärkung von Verhaltensstrategien zur Verbesserung des Wohlbefindens
5. Herstellung eines gewissen Gleichgewichts hinsichtlich der Ausprägungen in den einzelnen psychischen Dimensionen des Wohlbefindens
6. Fortführung der vereinbarten Therapieaufgaben (Wohlbefinden-Tagebuch, Durchführung und Planung von Aktivitäten)
7. Explorieren der Gefühle des Patienten im Zusammenhang mit dem bevorstehenden Ende der Therapie

Tabelle 4: Ziele der vierten Sitzung des Vier-Sitzungen-Programms

1. Explorieren der Gefühle des Patienten im Zusammenhang mit dem Abschluss der Therapie
2. Durchsicht des Wohlbefinden-Tagebuchs, in dem Verbesserungen in den verschiedenen Bereichen des Wohlbefindens und in der Höhe der Belastung hervorgehoben werden
3. Besprechen von Schwierigkeiten, welche die selbstständige Arbeit mit WBT-Strategien eingeschränkt haben
4. Herstellung eines gewissen Gleichgewichts hinsichtlich der Ausprägungen in den einzelnen psychischen Dimensionen des Wohlbefindens durch Kognitive Umstrukturierung
5. Vereinbarung für zukünftige »Booster«-Sitzungen zur Verfügung zu stehen; Absprachen in Bezug auf Follow-up-Untersuchungen