

## **Arbeitsblatt Therapieziele**

- ▶ Welche 3 realistischen, objektiv überprüfbaren Veränderungen möchte ich langfristig an meiner Symptomatik erreichen?

•	_____
•	_____
•	_____

- ▶ Was kann ich ab heute zur Erreichung meiner Ziele tun?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

- ▶ Woran bemerke ich Erfolge und Verbesserungen?

•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____
•	_____

