Thomas Ammich
Heilpraktiker für Psychotherapie

Privatpraxis für Psychotherapie
Kevelaer · thomas-ammich.de

Was möchte ich verändern?

Ein Anliegen greifbar machen

Wählen Sie ein Thema, das Ihnen gerade wichtig ist. Es muss noch nicht vollständig klar sein. Stichworte genügen; Fragen dürfen offenbleiben.

Name / Kürzel (optional): _____ Datum: _____

Was beschäftigt mich gerade?

Was wünsche ich mir stattdessen?

Beschreiben Sie möglichst, was Sie erleben oder tun möchten.

Woran würde ich im Alltag eine kleine Veränderung bemerken?

Denken Sie an eine konkrete Situation, nicht an eine perfekte Lösung.

Mein nächster kleiner Schritt

Was möchte ich bis wann ausprobieren? Was oder wer könnte dabei helfen?

Zur freiwilligen Orientierung, auch ohne Termin. Lassen Sie Fragen offen; bei Belastung pausieren Sie. Das Blatt ersetzt keine persönliche Abklärung oder Behandlung. Ausgefüllte Blätter bitte zur Sitzung mitbringen oder einen sicheren Übermittlungsweg abstimmen.

Was möchte ich verändern?

Begleitblatt · Orientierung und Ausfüllbeispiel

Manchmal ist zunächst nur spürbar, dass etwas anders werden soll. Das Arbeitsblatt hilft Ihnen, ein Anliegen in eigene Worte zu fassen. Es muss noch kein fertiges Therapieziel entstehen.

Mit einem Thema beginnen

Wählen Sie etwas, das Ihnen gerade wichtig ist. Sie dürfen Unsicherheit, widersprüchliche Wünsche oder mehrere Gedanken notieren. Wenn vieles zusammenkommt, greifen Sie für dieses Blatt einen Teil heraus. Auch „Ich weiß noch nicht genau, was ich brauche“ ist ein Anfang.

Vom Problem zum eigenen Wunsch

Beschreiben Sie zunächst, was Sie beschäftigt. Überlegen Sie dann, was Sie stattdessen erleben oder tun möchten. Woran würden Sie in einer Alltagssituation eine kleine Veränderung bemerken? Achten Sie darauf, was Ihnen selbst wichtig ist und in Ihrem Einflussbereich liegt.

Ein mögliches Beispiel · frei erfunden

Was mich beschäftigt: „Nach der Arbeit bleibe ich gedanklich bei den Aufgaben. Zu Hause höre ich meiner Partnerin kaum zu.“

Mein Wunsch: „Ich möchte nach Feierabend ankommen und wieder aufmerksamer am gemeinsamen Abend teilnehmen.“

Woran ich eine Veränderung bemerken würde: „Beim Abendessen lege ich das Handy beiseite und kann mich dem Gespräch zuwenden.“

Mein kleiner Schritt: „An zwei Abenden dieser Woche notiere ich vor dem Feierabend die noch offenen Aufgaben und den nächsten Arbeitsschritt.“

Was helfen könnte: „Ich spreche mit meiner Partnerin über meinen Versuch und schaue danach, ob er für mich hilfreich war.“

Einen machbaren Schritt wählen

Wählen Sie etwas Kleines und Konkretes: Was möchten Sie wann ausprobieren? Wer oder was könnte helfen? Es darf auch ein Gespräch, eine Bitte um Unterstützung oder eine bewusste Pause sein. Sie müssen Ihr Anliegen nicht sofort lösen.

Das Anliegen darf sich verändern

Ihre Notizen sind eine Gesprächsgrundlage. Vielleicht wird erst in der Sitzung deutlich, was dahinterliegt oder welche Rahmenbedingungen sich ändern müssten. Wenn ein Schritt nicht passt, können wir ihn anpassen. Bringen Sie das Blatt auch unvollständig mit.

Weiterführend: WHO · Doing What Matters in Times of Stress, zum Handeln nach eigenen Werten.
Geprüft am 20.11.2026 · Eigene Erläuterungen und eigenes Beispiel zum Praxisarbeitsblatt.