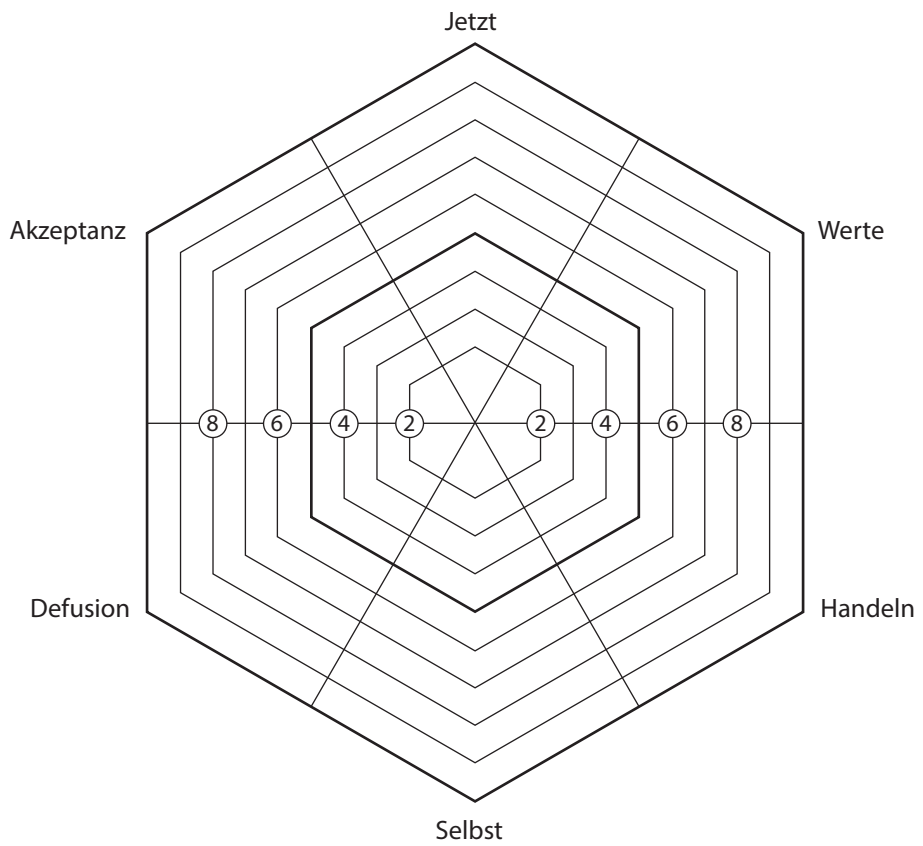


		0	5	10
Prozess	Entscheidende Faktoren des Patientenverhaltens	gar nicht oder sehr selten	manchmal oder nach Ermunterung	fließend und flexibel
Gegenwärtiger Augenblick	Bemerkt und nutzt interne und externe Ereignisse im Jetzt	0 ----- 5 ----- 10		
	Flexible Aufmerksamkeit – kann beibehalten oder verändert werden wie benötigt	0 ----- 5 ----- 10		
	Nicht in Vergangenheit oder Zukunft verstrickt, neigt nicht zu Sorgen, ängstlichen Voraussagen oder Grübeleien	0 ----- 5 ----- 10		
Selbst	Kontakt mit einem transzendenten Selbstgefühl	0 ----- 5 ----- 10		
	Sieht die Perspektiven anderer Menschen und anderer Orte und Zeiten	0 ----- 5 ----- 10		
	Nicht in konzeptualisiertes Selbst verstrickt	0 ----- 5 ----- 10		
	Nimmt Perspektiven ein, um effektives Handeln zu verstärken	0 ----- 5 ----- 10		
	Zeigt echte Empathie und Mitgefühl	0 ----- 5 ----- 10		
Akzeptanz	Offenes und interessiertes Herangehen an schmerzliche Erlebnisse	0 ----- 5 ----- 10		
	Genießt positive Emotionen, ohne sich daran zu klammern oder übertriebene Verlustangst zu zeigen	0 ----- 5 ----- 10		
	Aktiv und flexibel angesichts schwieriger Gedanken, Gefühle, Erinnerungen oder körperlicher Empfindungen	0 ----- 5 ----- 10		

		0	5	10
Prozess	Entscheidende Faktoren des Patientenverhaltens	gar nicht oder sehr selten	manchmal oder nach Ermunterung	fließend und flexibel
Defusion	Kann den Wunsch, recht zu haben oder gut dazustehen, loslassen	0 5 10 ----- ----- ----- ----- -----		
	Löst sich im Interesse effektiven Handelns von Geschichten und Begründungen	0 5 10 ----- ----- ----- ----- -----		
	Bewertet Gedanken hauptsächlich auf der Basis der Zweckmäßigkeit anstatt der „Wahrheit“ im wörtlichen Sinn	0 5 10 ----- ----- ----- ----- -----		
	Fasst Denken als laufenden Prozess auf, statt die Welt nur als durch Denken strukturiert wahrzunehmen	0 5 10 ----- ----- ----- ----- -----		
	Denken scheint offen, durchdringbar und flexibel	0 5 10 ----- ----- ----- ----- -----		
Werte	Klares Gefühl für gewählte Werte	0 5 10 ----- ----- ----- ----- -----		
	Werte intrinsisch statt durch Regelkonformität, Vermeidung oder Fusion erzeugt	0 5 10 ----- ----- ----- ----- -----		
	Werte schaffen Sinn in der Gegenwart	0 5 10 ----- ----- ----- ----- -----		
	Unterscheidet Werte von Zielen	0 5 10 ----- ----- ----- ----- -----		
	Offen für die Verletzbarkeit der gewählten Werten	0 5 10 ----- ----- ----- ----- -----		

		0	5	10
Prozess	Entscheidende Faktoren des Patientenverhaltens	gar nicht oder sehr selten	manchmal oder nach Ermunterung	fließend und flexibel
Engagiertes Handeln	Gefühl der Leichtigkeit, des Fließens, der Vitalität im Handeln			
	Patient ist bereit, im Dienste von Werten die Richtung zu ändern			
	Handeln ist mit selbst gewählter Zielrichtung verbunden, nicht mit Vermeidung			
	Immer umfassendere Muster effektiven Handelns bilden sich mit der Zeit heraus anstatt Impulsivität, Unfähigkeit oder passiver Untätigkeit			
	Patient hält sich an Commitments			





	Punkte
Akzeptanz	
Commitment und engagiertes Handeln	
Konzentration auf die Gegenwart	
Defusion	
Identifikation der Werte	
Selbst-als-Beobachter	
Gesamtpunktzahl für psychische Flexibilität	

Wertebewertung

Im Folgenden werden Lebensbereiche dargestellt, die von einigen Menschen wertgeschätzt werden. Nicht jeder hat dieselben Werte, und dieses Arbeitsblatt ist keine Prüfung, ob Ihre Werte „korrekt“ sind. Beschreiben Sie Ihre Werte so, als würde kein anderer Mensch jemals dieses Arbeitsblatt lesen. Denken Sie dabei über jeden Bereich sowohl in Form konkreter Ziele als auch allgemeinerer Lebensrichtungen nach. Wenn Sie zum Beispiel als konkretes Ziel gerne heiraten würden, könnte eine wertgeschätzte Lebensrichtung sein, ein liebevoller Partner zu sein. Das erste Beispiel (heiraten) ist etwas, das man erreichen und somit vollenden kann. Das zweite Beispiel (ein liebevoller Partner sein) ist „un-end-lich“, denn man kann immer noch liebevoller sein, wie sehr man es auch schon ist. Man kann auch darauf hinarbeiten, ein liebevoller Partner zu sein, wenn man gar nicht verheiratet ist oder eine Beziehung hat. Man kann sich zum Beispiel darauf vorbereiten, eine intime Beziehung wahrscheinlicher oder erfolgreicher zu machen.

Arbeiten Sie alle Lebensbereiche durch. Manche überschneiden sich auch; man kann zum Beispiel Familien- und Beziehungsfragen oft nur schwer auseinanderhalten. Tun Sie Ihr Bestes; Ihr Therapeut hilft Ihnen dabei, wenn Sie dieses Ziele- und Wertebewertungsblatt durchsprechen.

Nummerieren Sie die einzelnen Bereiche und halten Sie sie getrennt voneinander. In manchen Bereichen haben Sie vielleicht keine wertgeschätzten Ziele. Diese können Sie überspringen und Sie direkt mit Ihrem Therapeuten besprechen. Wichtig ist auch, dass Sie jeweils niederschreiben, was Sie wertschätzen würden, wenn es keine Hindernisse gäbe. Wir fragen nicht, was Sie oder andere für erreichbar halten, sondern wollen wissen, was Ihnen wichtig ist, worauf Sie, die bestmöglichen Bedingungen vorausgesetzt, gerne hinarbeiten möchten. Beim Ausfüllen dieses Arbeitsblatts sollten Sie davon ausgehen, dass wie durch Zauberei alles möglich ist.

1. Familiäre Beziehungen (außer Ehe oder Kindererziehung). Beschreiben Sie in diesem Abschnitt, was für ein Bruder / Schwester, Sohn / Tochter, Vater / Mutter Sie sein möchten. Beschreiben Sie die Eigenschaften, die Sie in einer solchen Beziehung gerne hätten. Schildern Sie, wie Sie diese Menschen behandeln würden, wenn Sie in diesen Beziehungen Ihr ideales Selbst wären.

2. Ehe / Paarbeziehung / intime Beziehung. Schildern Sie in diesem Abschnitt, was für ein Mensch Sie in einer intimen Partnerschaft gerne wären. Beschreiben Sie die Art Beziehung, die Sie gerne hätten. Versuchen Sie sich dabei auf Ihre Rolle in dieser Beziehung zu konzentrieren.

3. Kindererziehung. Welche Art von Vater / Mutter wären Sie gerne, entweder jetzt oder zukünftig?

4. Freundschaft/ Sozialbeziehungen. In diesem Abschnitt beschreiben Sie bitte, was es heißt, ein guter Freund zu sein. Wenn Sie der beste vorstellbare Freund wären, wie würden Sie sich gegenüber Ihren Freunden verhalten? Versuchen Sie eine ideale Freundschaft zu beschreiben.

5. Karriere/ Arbeitsverhältnis. Beschreiben Sie in diesem Abschnitt, was für eine Arbeit Sie gerne hätten. Die Beschreibung kann sowohl ganz spezifisch als auch sehr allgemein sein. (Denken Sie daran, Sie befinden sich in einer idealen Welt.) Anschließend erklären Sie bitte, was Ihnen an einem solchen Arbeitsplatz gefiele. Dann schildern Sie bitte, was für ein Kollege und Mitarbeiter Sie gerne wären. Wie sollten Ihre Beziehungen zu den Menschen am Arbeitsplatz aussehen?

6. Bildung/ Ausbildung/ persönliche Weiterentwicklung. Wenn Sie sich formell oder informell weiterbilden oder eine spezifische Ausbildung machen möchten, schreiben Sie es bitte auf. Warum spricht Sie eine solche Ausbildung oder Weiterbildung an?

7. Freizeit. Beschreiben Sie, wie Ihre Freizeit idealerweise aussähe. Schildern Sie Hobbys, Sportarten und Aktivitäten, die Sie gerne ausüben (würden).

8. Spiritualität. Wir beziehen uns hier nicht unbedingt auf organisierte Religion. Spiritualität bedeutet hier vielmehr das, was es für Sie bedeutet, ob Sie nun als Einzelner mit der Natur kommunizieren oder als eingeschriebenes Mitglied einer Religionsgemeinschaft aktiv sind. Was immer Spiritualität für Sie bedeutet, ist in Ordnung so. Wenn Ihnen dieser Lebensbereich wichtig ist, dann beschreiben Sie, wie er für Sie aussehen sollte. Wie alle anderen Bereiche können Sie ihn überspringen, wenn er für Ihre Werte nicht wichtig ist.

9. Gemeinschaftsleben. Für manche Menschen ist Teilhabe am Gemeinschaftsleben ein wichtiger Teil des Lebens, zum Beispiel Freiwilligenarbeit mit Obdachlosen oder Senioren, in Bürgerinitiativen zu politischen Fragen, im Umweltschutz oder bei einer Selbsthilfegruppe wie den Anonymen Alkoholikern. Wenn Ihnen solche sozialen Aktivitäten wichtig sind, beschreiben Sie bitte, welche Richtung Sie in diesem Bereich gerne einschlagen würden. Schildern Sie, was Ihnen an diesem Bereich gefällt.

10. Gesundheit und Fitness. Beschreiben Sie in diesem Abschnitt Ihre Werte in Bezug auf die Aufrechterhaltung von Gesundheit und körperlichem Wohlbefinden. Äußern Sie sich zu Gesundheitsfragen wie Schlaf, Ernährung, Sport, Rauchen und so weiter.

11. Umwelt/Nachhaltigkeit. Schildern Sie in diesem Abschnitt Ihre Werte, was Aktivitäten in Bezug auf Nachhaltigkeit und die Sorge um die Erde und besonders die Natur angeht.

12. Kunst/Kunstgenuss. In diesem Abschnitt schildern Sie bitte Ihre Werte, was Aktivitäten im Bereich bildende Kunst, Musik, Literatur, Kunsthandwerk und alle anderen für Sie bedeutsamen Formen von Schönheit im Leben angeht – ob Sie selbst kreativ tätig werden oder die Schöpfungen anderer genießen.

Formular für Werte-Narrative

Der Therapeut entwickelt ein kurzes Narrativ zu jeder Domäne aufgrund der Hausaufgabe des Patienten zur Wertebewertung. Wenn kein Narrativ anwendbar ist, schreiben Sie „keins“. Nach Abschluss aller Erzählungen lesen Sie sie dem Patienten vor und stimmen sie mit ihm ab. Setzen Sie diesen Prozess fort und halten Sie dabei von Pliance geprägte Antworten im Auge, bis Sie und der Patient sich auf eine gemeinsame Formulierung einigen können, die nach Auffassung des Patienten mit seinen Werten im jeweiligen Bereich konsistent ist.

Bereich	Narrative zur wertgeschätzten Richtung
Familiäre Beziehungen (außer Ehe und Kindererziehung)	
Ehe / Paarbeziehung / intime Beziehung	
Kindererziehung	
Freundschaft / Sozialbeziehungen	
Karriere / Arbeitsverhältnis	

Bereich	Narrative zur wertgeschätzten Richtung
Bildung / Ausbildung / persönliche Weiter- entwicklung	
Freizeit / Erholung	
Spiritualität	
Gemeinschaftsleben	
Gesundheit und Fitness	
Umwelt / Nachhaltigkeit	
Kunst / Kunstgenuss	

Im Folgenden finden Sie Lebensbereiche, die manche Menschen wertschätzen. Wir befassen uns hier mit Ihrer Lebensqualität in den einzelnen Bereichen. Es gibt jeweils mehrere Aspekte, die wir Sie zu bewerten bitten. Stellen Sie sich die folgenden Fragen, wenn Sie Ihre Bewertungen abgeben. Nicht jedem sind alle diese Bereiche wichtig oder gleich wichtig. Bewerten Sie jeden Bereich entsprechend Ihrer persönlichen Einschätzung.

Möglichkeit: Wie gut ist es möglich, dass etwas Bedeutsames in diesem Lebensbereich passieren könnte? Bewerten Sie die Möglichkeit auf einer Skala von 1 bis 10. 1 bedeutet, dass es überhaupt nicht möglich ist; 10, dass es sehr gut möglich ist.

Gegenwärtige Bedeutung: Wie wichtig ist Ihnen dieser Lebensbereich zum gegenwärtigen Zeitpunkt? Bewerten Sie die Wichtigkeit auf einer Skala von 1 bis 10. 1 bedeutet dabei, dass der Bereich überhaupt nicht wichtig ist; 10, dass er sehr wichtig ist.

Gesamtbedeutung: Wie wichtig ist Ihnen dieser Bereich insgesamt? Bewerten Sie die Wichtigkeit auf einer Skala von 1 bis 10. 1 bedeutet dabei, dass der Bereich überhaupt nicht wichtig ist; 10, dass er sehr wichtig ist.

Handeln: Wie weit haben Sie im Dienst dieses Bereichs in der letzten Woche gehandelt? Bewerten Sie Ihre Handlungsintensität auf einer Skala von 1 bis 10. 1 bedeutet, dass Sie in Bezug auf diesen Wert gar nicht aktiv geworden sind; 10, dass Sie sehr aktiv geworden sind.

Zufriedenheit mit Handlungsintensität: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Handlungsintensität in diesem Bereich in der letzten Woche? Bewerten Sie die Zufriedenheit mit Ihrer Handlungsintensität auf einer Skala von 1 bis 10. 1 bedeutet, dass Sie überhaupt nicht zufrieden sind; 10, dass Sie mit Ihrer Handlungsintensität in diesem Bereich völlig zufrieden sind.

Besorgnis: Wie besorgt sind Sie, dass Sie in diesem Bereich nicht die gewünschten Fortschritte machen? Bewerten Sie Ihre Besorgnis auf einer Skala von 1 bis 10. 1 bedeutet, dass Sie überhaupt nicht besorgt sind; 10, dass Sie sehr besorgt sind.

	Möglichkeit	Gegenwärtige Bedeutung	Gesamtbedeutung	Handeln	Zufriedenheit mit Handlungsintensität	Besorgnis
1. Familiäre Beziehungen (außer Ehe und Kindererziehung)						
2. Ehe / Paarbeziehung / intime Beziehung						
3. Kindererziehung						
4. Freundschaft / Sozialbeziehungen						
5. Karriere / Arbeitsverhältnis						
6. Bildung / Ausbildung / persönliche Weiterbildung						
7. Freizeit / Erholung						
8. Spiritualität						
9. Gemeinschaftsleben						
10. Gesundheit und Fitness						
11. Umwelt / Nachhaltigkeit						
12. Kunst / Kunstgenuss						

Ziele, Handlungen und Hindernisse

Arbeiten Sie für jede wertgeschätzte Richtung gemeinsam mit dem Patienten Ziele (erreichbare Ereignisse) und Handlungen (konkrete Schritte, die der Patient unternehmen kann) aus, die diese Werte manifestieren. Identifizieren Sie mithilfe von Befragungen und Übungen die psychischen Ereignisse, die zwischen dem Patienten und einem Fortschritt in den betreffenden Bereichen (die Handlungen auszuführen und auf die Ziele hinzuarbeiten) stehen. Wenn der Patient äußere Ereignisse als Hindernisse nennt, formulieren Sie diese neu als Ziele und stellen Sie sie neben den Wert, auf den sie sich beziehen (dieser kann in einer anderen Zeile als das ursprüngliche Problem stehen). Danach sehen Sie sich die für diese Ziele relevanten Handlungen und Hindernisse nochmals an.

Bereich	Wertgeschätzte Richtung	Ziele	Handlungen	Hindernisse
Familiäre Beziehungen (außer Ehe und Kindererziehung)				
Ehe / Paarbeziehung / intime Beziehung				
Kindererziehung				
Freundschaft / Sozialbeziehungen				
Karriere / Arbeitsverhältnis				
Bildung / Ausbildung / persönliche Weiterentwicklung				
Freizeit / Erholung				
Spiritualität				
Gemeinschaftsleben				
Gesundheit und Fitness				
Umwelt / Nachhaltigkeit				
Kunst / Kunstgenuss				