

## PROTOKOLL – ERSTGESPRÄCH

---

<b>Patient:in:</b> <b>Behandler:in:</b>	<b>Datum:</b> <b>Sitzungs-Nr.:</b>
<b>Organisatorisches:</b> <input type="radio"/> Karte eingesehen <input type="radio"/> Aufnahmebogen <input type="radio"/> Fragebögen <input type="radio"/> Patient:inneninfo (PTV 10) <input type="radio"/> indiv. Patient:inneninfo (PTV 11) <input type="radio"/> Info Therapie  Folgetermin: _____      Mögliche Termine: _____  Andere Empfehlungen:	
<b>Symptomatik:</b>	
<b>Ziele:</b>	
<b>Motivation:</b>	<b>Vorbehandlungen:</b>
<b>Psychischer Befund:</b>  <b>Interaktionsverhalten / Beziehungsqualität:</b>	
<b>Lebenssituation und andere Problembereiche</b> (z. B. Schulden, Erkrankungen, Beziehungsprobleme, Konsum von Suchtmitteln ...):	
<b>Relevante biografische Daten:</b>	
<b>Vorläufige Ideen zu Diagnose, Modellen, Therapiezielen:</b>	
<b>Gruppeneignung:</b>	<b>Interesse an Gruppe:</b>

## ÜBERSICHT MODULE

---

		Module	Datum	
Achtsamkeit	Selbstregulation	Bereitschaft	1 Vermeidung: Unmittelbare Reaktion und Bewältigungsverhalten (Kasten 2, 3+4)	
			2 Bereitschaft: Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstregulation (Kasten 3+4)	
			3 Annäherung: Bedürfnisse und Werte (Kasten 6)	
			4 Umsetzung: Selbstmitgefühl und Umgang mit Barrieren (Kasten 3+7)	
				8 Wochen (4*100 Minuten Gruppe)

## ABLAUF VON MODUL 1

Inhalt	Vorgehen	Material	Zeitbedarf in Min.
Organisatorisches	Terminabsprachen, Karten einlesen	Kartenlesegerät, Kalender	5
Begrüßung	Kurze Begrüßung der TN	–	2
Gruppenregeln	Regeln erläutern und Blatt austeilen	AB 1.1 „Gruppenregeln“	2
Kennenlernspiel	Übung anleiten, beginnen	Ball	5
Überblick über die Module	Arbeitsblatt austeilen und Module kurz vorstellen	AB 1.2 „Überblick über die Module“	5
Unmittelbare automatische Stressreaktion	Gemeinsame Sammlung auf der Tafel: Was gibt es für belastende Reaktionen?	Whiteboard / Flipchart / Poster „Meine Monster“, Stifte	15
Entstehung von Stressreaktionen	Vortrag mit Schaubild: Alarmmodell erklären und an zwei Beispielen aus der Gruppe durchgehen	Poster „Alarmmodell“	15
Vermeidende Bewältigungsreaktionen	Gemeinsame Sammlung auf der Tafel	Whiteboard / Flipchart, Stifte	10
Konsequenzen der vermeidenden Reaktion	Vortrag und Gespräch: Erlebensvermeidung führt zur Aufrechterhaltung des Problems	Evtl. Poster „Annäherung und Vermeidung“	5
Einführung: Automatische Reaktion und Achtsamkeit	Vortrag: Automatisierung wichtig, aber Umlernen schwierig, Überleitung Achtsamkeit	–	5
Achtsamkeitsübung	Einfache Achtsamkeitsübung anleiten	Ggf. Material für Übung	10
HA besprechen	Notwendigkeit des Übens verdeutlichen, verschiedene Möglichkeiten für Übungen zu Hause vorstellen, hilfreiche Strategien besprechen, Übungsprotokoll erklären, Infomaterial austeilen	AB 1.3 „Protokoll therapeutischer Übungen“, AB 1.4 „Patienteninformation Modul 1“	10
Abschlussrunde	Jede:r benennt kurz, was er/sie aus der Stunde mitnehmen und sich für die Zwischenzeit vornehmen möchte; intervenieren, wenn es nicht realistisch oder zu ehrgeizig ist	–	10
<b>Summe</b>			<b>99</b>

## ABLAUF MODUL 2

Inhalt	Vorgehen	Material	Zeitbedarf in Min.
Wiederholung: Reaktion und Bewältigungsreaktion	Offenes Gespräch	–	5
Besprechung HA: Achtsamkeitsübungen	„Blitzlicht“: Welche Erfahrungen haben die Teilnehmenden gemacht, wo gab es ggf. Schwierigkeiten?	–	10
Annäherungs- und Vermeidungsschema	AB einführen, Einzelarbeit	AB 2.1 „Annäherung und Vermeidung“	10
Seilübung	Freiwillige:n auswählen, anleiten, Übung durchführen, besprechen	Seil, Papier, Stifte	20
Einführung Selbstregulation	Überleitung aus Seilübung, Vortrag	–	10
Selbstregulation ausprobieren	Übungen (Atemübung, Kontakt spüren) anleiten und hinterher kurz besprechen	–	10
„Da ist ...“-Distanzierung	„Da ist ...“-Distanzierung an Tafel mit Beispiel einführen, 5 Minuten Selbstbeobachtung des inneren Erlebens ausprobieren lassen, nachbesprechen	Whiteboard / Flipchart, Stifte, AB 2.2 „Da ist ...“-Übung	10
Hausaufgabe besprechen	Übungsmöglichkeiten vorstellen: innere Prozesse beobachten, Selbstregulation ausprobieren (Atem, Füße, „Da ist ...“-Distanzierung), Bereitschaft ausprobieren	–	5
Abschlussrunde	Jede:r benennt kurz, was er/sie aus der Stunde mitnehmen und sich für die Zwischenzeit vornehmen möchte; intervenieren, wenn es nicht realistisch oder zu ehrgeizig ist	AB 2.3 „Patient:innen-information Modul 2“	10
<b>Summe</b>			<b>90 Min.</b>

## ABLAUF MODUL 3

Inhalt	Vorgehen	Material	Zeitbedarf in Min.
Weitere Skills / Selbstregulations-techniken	Kurz einführen, dann gemeinsam mit der Gruppe durchführen	Ggf. Material für Skills	5
Wiederholung: Folgen der Vermeidung, Bereitschaft und Selbstregulation	Offenes Gespräch	–	5
Besprechung HA: Achtsamkeit, Selbstregulation, Bereitschaft	Blitzlicht: Welche Erfahrungen haben die Teilnehmenden gemacht? Wo gab es ggf. Schwierigkeiten?	–	10
Körperübung Vermeidungs- und Annäherungshaltung	Erklären, gemeinsam durchführen, Erfahrungen besprechen und einordnen	–	10
Einführung: Annäherungsdimensionen	Plakate verteilen und vorstellen lassen, Karten beispielhaft zuordnen lassen, diskutieren	Plakate mit Beschreibungen von Annäherungsdimensionen, Karten mit Beispielen	15
Bedürfnisse weiter differenzieren	Bedürfniskarten in körperliche und psychische Bedürfnisse trennen lassen, einzelne Bedürfnisse besprechen und erklären	Bedürfniskarten	10
Arbeitsblatt „Annäherung und Vermeidung“ weiter ausfüllen	Erklären, in Einzelarbeit ausfüllen lassen	Ersatzexemplare des Arbeitsblattes 2.1 „Annäherung und Vermeidung“	10
Annäherung Bedürfnis	Jede:r Teilnehmer:in sucht sich ein Bedürfnis aus, einzeln besprechen, was ein Schritt auf das Bedürfnis zu wäre; Was müssten sie dabei an Unangenehmen aushalten (Bereitschaft)?	Bedürfniskarten	15
HA besprechen	Übungsmöglichkeiten vorstellen: Haltungen beobachten, Bedürfnisse erfüllen, Beschäftigung mit Werten, Erfüllungsgrad Werten / Bedürfnisse, bekannte Übungen weiterführen	AB 3.1 „Werte“, AB 3.2 „Wichtigkeit und Grad der Erfüllung von Bedürfnissen und Werten“, AB 3.3 „Patient:innen-information Modul 3“	5
Abschlussrunde	Jede:r benennt kurz, was er/sie aus der Stunde mitnehmen und was er/sie sich für die Zwischenzeit vornehmen möchte; intervenieren, wenn es nicht realistisch oder zu ehrgeizig ist	–	10
<b>Summe</b>			<b>95 Min.</b>

## ABLAUF MODUL 4

Inhalt	Vorgehen	Material	Zeitbedarf in Min.
Wiederholung „Annäherung und Vermeidung“	Offenes Gespräch	–	5
Besprechung der Hausaufgabe: Annäherung an Bedürfnis, Annäherungshaltung, Erfüllung der Bedürfnisse, Übungen zum Thema Werte	Blitzlicht: Welche Erfahrungen haben die Teilnehmenden gemacht? Wo gab es ggf. Schwierigkeiten?	–	10
Selbstmitgefühl kennenlernen	Vortrag und Definition Selbstmitgefühl, Diskussion, evtl. anhand eines Videos	Laptop, Link zum Video	15
Selbstmitgefühl anwenden	Freie Sammlung von Ideen und Sätzen, wie wir uns selbst gegenüber Mitgefühl zeigen können	–	15
Umgang mit Barrieren	An Schaubild hindernisreichen Weg zeigen, Übung anleiten, sich in kleinen Schritten auf Ziel zu bewegen, bei Barrieren wieder auf den Weg zurückfinden	Poster „Barrieren überwinden“, Papier, Stift, Flipchart	30
Reflektion: Was nehme ich mit? Was kann ich weiter tun?	Jede:r reflektiert kurz für sich, was er/sie aus der Gruppe mitnehmen möchte, und schreibt es auf eine Karte	Karteikarten und Stifte	5
Abschlussrunde, Feedback und Verabschiedung	Jede:r benennt kurz, was er/sie aus der Gruppe mitnehmen möchte, gibt Feedback und verabschiedet sich von den anderen Teilnehmenden, Abschied Therapeut:in, weiterführende Möglichkeiten	AB 4.1 „Patient:innen-information Modul 4“	15
<b>Summe</b>			<b>95 Min.</b>

## ALTERNATIVE FÜR NICHTKLINISCHE GRUPPEN

---

Achtsamkeit	Selbstregulation	Bereitschaft	Module	Datum	8 Wochen (4*100 Minuten)
			1 Stress und seine Entstehung		
			2 Selbstregulation		
			3 Bedürfnisse und Werte		
			4 Verhalten verändern und neue Gewohnheiten		

## MODULÜBERSICHT: offene Gruppen

---

	<b>Modul 1</b>	<b>Modul 2</b>	<b>Modul 3</b>	<b>Modul 4</b>
<b>Schritt 1: Vermeidung aufgeben</b>	Verhaltensanalyse	Arbeitsblatt „Annäherung und Vermeidung“	Seilübung, verpasste Chancen	Körperübung „Annäherung und Vermeidung“
<b>Schritt 2: Bereitschaft</b>	Kurzfristige- und langfristige Konsequenzen	Vertrauen oder Sicherheit	Loslassen	Verletzlichkeit
<b>Schritt 3: Selbstregulation</b>	Achtsamkeit und Atmung	Defusion und Skills	Sich erden	Selbstmitgefühl
<b>Schritt 4: Annäherung</b>	Körperliche Grundbedürfnisse	Psychische Grundbedürfnisse	Werte	Ziele und erste Schritte
<b>Datum</b>				



## ALTERNATIVEN MIT SECHS MODULEN

		Module	Datum		
Achtsamkeit	Selbstregulation	Bereitschaft	1 Unmittelbare Reaktion und Bewältigungsverhalten (Kasten 2, 3+4)		6/12 Wochen (6*100 Minuten Gruppe)
			2 Selbstregulation: Achtsamkeit, Akzeptanz, Selbstmitgefühl (Kasten 3)		
			3 Bedürfnisse (Kasten 6+1)		
			4 Werte (Kasten 6)		
			5 Erste Schritte planen (Kasten 7) und gute Voraussetzungen schaffen (Kasten 1+2)		
			6 Erste Schritte umsetzen (Kasten 7)		

## ALTERNATIVEN MIT 12 MODULEN

		Module	Datum		
Achtsamkeit	Selbstregulation	Bereitschaft	1 Unmittelbare Reaktion und Bewältigungsverhalten (Kasten 2, 3+4)		12 Wochen (12*100 Minuten Gruppe)
			2 Achtsamkeit, Akzeptanz, Selbstregulation (Kasten 3)		
			3 Bedürfnisse (Kasten 6+1)		
			4 Werte (Kasten 6)		
			5 Selbstmitgefühl (Kasten 3)		
			6 Erste Schritte planen (Kasten 7) und gute Voraussetzungen schaffen (Kasten 1+2)		
			7 Erste Schritte umsetzen (Kasten 7)		
			8 Umgang mit Barrieren (Kasten 3, 4+7)		
			9 Vertiefung und Aufrechterhaltung		
			10 Vertiefung und Aufrechterhaltung		
			11 Vertiefung und Aufrechterhaltung		
			12 Rückfallprophylaxe und Abschluss		