

Zielvereinbarung Körpertherapie

Wie möchtest du dich fühlen nach einer Behandlungsserie?

Bei dieser Frage geht es konkret darum, was du dir von der Therapie erhoffst und in welche Richtung du dich persönlich weiterentwickeln möchtest. Wichtig dabei ist, dass du dir ein positives Bild von dir selbst vorstellst.

Lenke deinen Fokus nun kurz auf deinen Körper und beobachte, ob sich etwas verändert.

Mit welchen Themen möchtest du gelassener umgehen können?

Bei dieser Frage darfst du aufschreiben, welche Themen und welche körperlichen oder psychischen Symptome dich aktuell beschäftigen.

Falls du noch Ideen zur Beantwortung der Fragen benötigst, findest du einige Anregungen auf der folgenden Seite.

Ideen zur Zielvereinbarung

Wie möchtest du dich fühlen nach einer Behandlungsserie?

Kraftvoll, frisch, leicht, beschwingt, lebendig, dankbar, ausgeglichen, geborgen, berührt, selbstbewusst, optimistisch, voller Energie, hoffnungsvoll, lustvoll, zuversichtlich, entspannt, gelassen, geerdet, voller Ideen, gut abgegrenzt, beständig, zentriert, erfüllt, erleichtert

Mit welchen Themen möchtest du gelassener umgehen können?

Ängste, Nervosität, Stress, Schmerzen, Verspannungen, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Wut, Frustration, Gedankenkreisen, Verdauungsprobleme, Schlaflosigkeit, Konflikte, Unsicherheit, Familie, Berufliches Umfeld