

## Auswertung Berner Inventar für Therapieziele – Checkliste Patientenversion (BIT-CP)

18.10.2022

Ihre Ziele für die kommende Therapie

Das Setzen von Zielen ist eine wichtige Voraussetzung für eine wirkungsvolle Therapie. Wir bitten Sie deshalb, hier Ihre persönlichen Ziele für die kommende stationäre Behandlung anzugeben.

Als Hilfe finden Sie zunächst eine Liste von möglichen Zielen einer Psychotherapie, gegliedert nach fünf Bereichen. Sie finden Stichworte, die das Thema des Therapieziels bezeichnen, danach die eigentlichen Ziele.

- Bitte gehen Sie diese Liste durch und kreuzen Sie alle Ziele an, die Sie mit Hilfe der kommenden Therapie erreichen wollen.

Vielen Dank für Ihre Angaben

### Bewältigung bestimmter Probleme und Symptome

#### Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...

##### Depressives Erleben

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| negative, kreisende Gedanken oder Schuldgefühle überwinden.                  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| aus meiner gedrückten Stimmung, Traurigkeit oder inneren Leere herauskommen. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| mit Stimmungsschwankungen besser umgehen lernen.                             | <input checked="" type="checkbox"/> |
| wieder mehr Antrieb und Energie bekommen.                                    | <input type="checkbox"/>            |

##### Körperliche Selbstverletzung

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| lernen, mir keine körperlichen Verletzungen mehr zuzufügen (z. B. mich absichtlich schneiden oder brennen). | <input type="checkbox"/>            |
| Selbstmordgedanken überwinden und wieder Lebenswillen finden.   | <input checked="" type="checkbox"/> |

##### Ängste

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| eine konkrete Angst bewältigen oder besser mit ihr umgehen lernen.                              | <input type="checkbox"/>            |
| lernen, Angst- und Panikanfälle in den Griff zu bekommen.                                       | <input type="checkbox"/>            |
| lernen, ohne Angst und unsicheres Verhalten (z. B. Erröten, Stottern) unter die Leute zu gehen. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| lernen, wieder Dinge zu tun, die ich jetzt aus Angst vermeide.                                  | <input checked="" type="checkbox"/> |

##### Zwanghafte Gedanken und Handlungen

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| ständig wiederkehrende, quälende Gedanken oder Impulse besser kontrollieren lernen.  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| wiederholte, sinnlose und zeitraubende Handlungen (übertriebenes Händewaschen, Ordnen, Prüfen, Zählen etc.) einschränken lernen. | <input type="checkbox"/>            |

---

**Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...**

---

## Traumatische Erlebnisse

traumatische Erlebnisse verarbeiten (z. B. schwerer Unfall, Gewaltverbrechen, Vergewaltigung, Naturkatastrophe u. a.). [X]

## Suchtverhalten (bezogen auf Alkohol, illegale Drogen oder Medikamente)

den körperlichen Entzug von einem Suchtmittel durchführen. [ ]

ohne Suchtmittel leben lernen. [ ]

meinen Suchtmittelkonsum kontrollieren lernen. [X]

mit schwierigen Situationen anders umgehen lernen, statt zum Suchtmittel zu greifen. [X]

## Essverhalten

meine Essprobleme (Magersucht, Ess-Brechsucht, Esssucht etc.) bewältigen. [X]

mit meinem Gewicht umgehen lernen (es reduzieren oder so akzeptieren). [X]

## Schlaf

meine Schlafprobleme (Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen, frühes Erwachen etc.) bewältigen. [X]

## Sexualität

sexuelle Probleme bewältigen. [ ]

## Körperliche Schmerzen und Krankheiten

mit körperlichen Schmerzen umgehen lernen oder diese nach Möglichkeit verringern. [ ]

mit meiner körperlichen Krankheit umgehen lernen. [X]

## Schwierigkeiten in bestimmten Lebensbereichen

meine Wohnsituation klären (ein Problem bewältigen oder ein Ziel anstreben). [X]

konkrete Probleme im Zusammenhang mit meiner Arbeit oder meiner Ausbildung bewältigen. [X]

meinen Alltag besser organisieren lernen. [X]

## Stress

besser mit Stresssituationen umgehen lernen. [ ]

Ziele im zwischenmenschlichen Bereich

---

**Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...**

---

## Bestehende Partnerschaft

die Beziehung mit meinem Partner/meiner Partnerin verbessern. [ ]

das Sexualleben mit meinem Partner/meiner Partnerin verbessern. [ ]

meine Erwartungen und Gefühle bezügl. Partner/Partnerin klären. [ ]

## Elternschaft und aktuelle Familie

mich mit meiner Vater- bzw. Mutterrolle auseinandersetzen. [ ]

die Beziehung zu meinem Kind/meinen Kindern verbessern. [ ]

versuchen, etwas an der ganzen familiären Situation zu verändern. [ ]

---

---

**Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...**

---

**Herkunftsfamilie**

die Beziehung zu meinen Eltern verändern (mich ablösen, Schuldgefühle oder Abhängigkeit überwinden etc.). [ x ]

**Andere Beziehungen**

die Beziehung zu bestimmten Personen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld klären oder verbessern. [ ]

die Trennung von meinem Ex-Partner/meiner Ex-Partnerin verarbeiten. [ ]

**Alleinsein und Trauer**

meine Zeit alleine verbringen lernen. [ ]

den Tod einer geliebten Person verarbeiten. [ x ]

**Selbstbehauptung und Abgrenzung**

mich anderen gegenüber besser durchsetzen und abgrenzen lernen. [ ]

mit den Reaktionen anderer (Kritik, Ablehnung, Lob etc.) auf mein Verhalten besser umgehen lernen. [ x ]

**Kontakt und Nähe**

lernen, besser mit Menschen Kontakt aufzunehmen und zu pflegen (z. B. lernen, wie ich Leute kennenlerne, Freundschaften aufbaue etc.). [ x ]

Nähe zulassen und Vertrauen zu anderen Menschen aufbauen lernen. [ x ]

mich auf eine neue Partnerschaft vorbereiten. [ ]

Verbesserung des Wohlbefindens

---

**Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...**

---

**Bewegung und Aktivität**

mehr Sport und andere körperlichen Aktivitäten betreiben. [ ]

meine Freizeit aktiver gestalten (Hobbies, kulturelle Aktivitäten etc.). [ x ]

**Entspannung und Gelassenheit**

Techniken erlernen, die mir helfen, mich zu entspannen. [ ]

lernen, Probleme und Herausforderungen gelassener anzugehen. [ x ]

**Wohlbefinden**

mehr Optimismus und Lebensfreude entwickeln. [ ]

lernen, mich in meinem Körper wohl zu fühlen. [ x ]

Orientierung im Leben

---

**Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...**

---

**Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft**

mit Teilen meiner Vergangenheit besser zurechtkommen lernen. [ ]

mir klarer werden wer ich bin, was ich kann und was ich will. [ ]

---

---

**Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...**

---

neue Zukunftsperspektiven (private oder berufliche) erarbeiten. [ ]

Sinnfindung

Sinnfragen in meinem Leben klären. [x]

Selbstbezogene Ziele

---

**Mit Hilfe der Psychotherapie möchte ich...**

---

Einstellung zu mir selbst

mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit entwickeln. [ ]

mich akzeptieren lernen, so wie ich bin. [x]

Bedürfnisse und Wünsche

meine Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken lernen. [x]

meine Grenzen besser erkennen und danach handeln lernen. [ ]

eigene Wünsche und Pläne besser verwirklichen lernen. [x]

Verantwortung, Leistung und Kontrolle

lernen, Verantwortung für mich selbst zu übernehmen (eigenständig leben, Entscheidungen treffen usw.). [ ]

mehr Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen entwickeln. [x]

meine hohen Ansprüche an mich oder an andere herabsetzen lernen. [x]

Verantwortung und Kontrolle abgeben lernen. [x]

Umgang mit Gefühlen

Gefühle zulassen und äussern lernen. [x]

mit starken negativen Gefühlen (z. B. Ärger, Wutausbrüchen) umgehen lernen. [ ]