Privatpraxis für Psychotherapie
Dipl.-Psych. Sara Parpart
Wrangelstraße 45,
24105 Kiel-Blücherplatz

0176 – 61 64 5701
praxis@psychotherapie-parpart.de

# Praxisformular
## Zwischen den Therapiesitzungen

Damit das in der Therapiestunde Besprochene und Erfahrene möglichst großen Nutzen für Sie hat, bitten wir Sie, sich nach der Sitzung sowie kurz vor der darauf folgenden Sitzung noch einmal gezielt mit den Therapieinhalten zu beschäftigen. Bitte orientieren Sie sich dabei an folgenden Fragen.

Sie können sich unten auf dem Blatt oder an einer anderen Stelle Notizen für Ihre Antworten machen.

**Nach der Therapiestunde**

1. Was waren für Sie die Hauptthemen und -inhalte der letzten Sitzung?
2. Welche neuen Erkenntnisse haben Sie gewonnen? Was haben Sie gelernt?
3. Haben Sie noch Fragen zu den Inhalten der letzten Sitzung, möchten Sie einzelne Aspekte noch genauer besprechen?
4. Haben Sie eine oder mehrere Hausaufgaben erhalten und/oder haben Sie sich selbst Übungen vorgenommen? Wenn ja, welche? Wann werden Sie sie durchführen?

**Kurz vor der nächsten Therapiestunde**

5. Haben Sie die geplanten Übungen durchgeführt? Was haben Sie dabei für Erfahrungen gemacht, was haben Sie dabei gelernt?
6. Gab es Schwierigkeiten bei den Übungen? Haben Sie es geschafft, die Schwierigkeiten allein zu überwinden und wenn ja, wie?
7. Gab es außerhalb der geplanten Übungen Gelegenheiten, Dinge, die in der Therapie besprochen wurden umzusetzen oder auszuprobieren?
8. Gibt es neue Themen, die Sie in der kommenden Sitzung ansprechen möchten?

**Notizen:**

Vor- /Nachbereitung der Stunde

Aus Fehm und Helbig: Hausaufgaben in der Psychotherapie © 2008 Hogrefe, Göttingen