

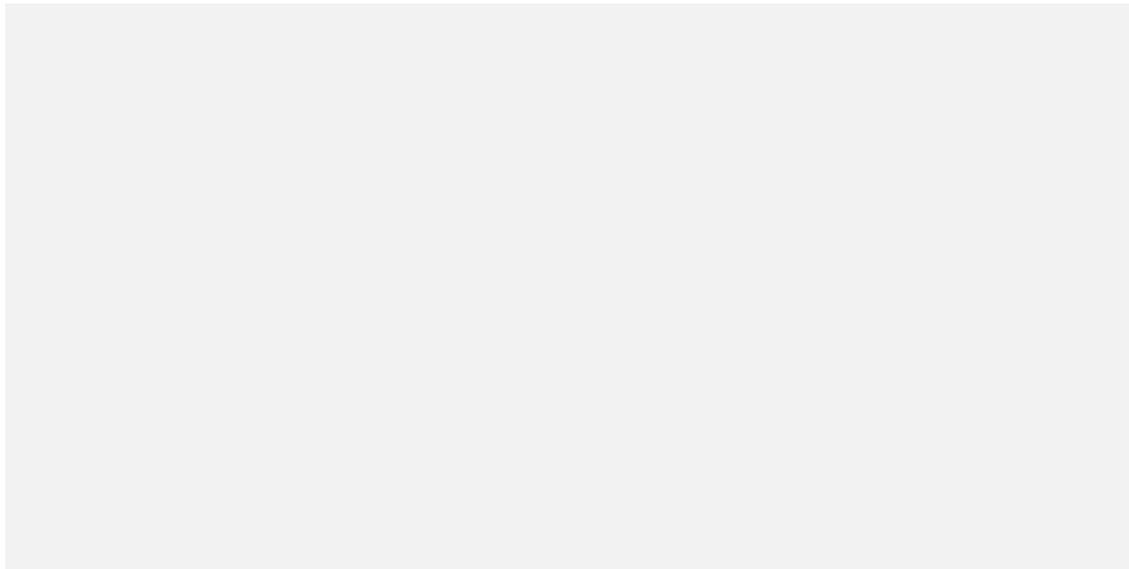
Name:
VPN-Nr.

Datum:

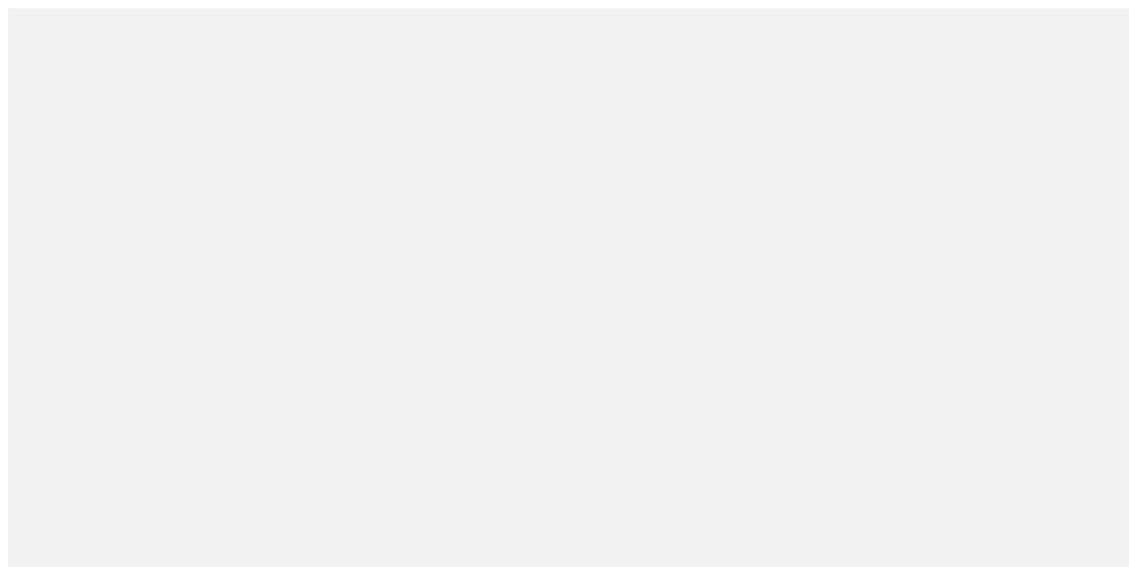
Kurs:

BLUEPRINT - ABSCHLUSSFRAGEN

1. Wie hat sich die soziale Angst oder das niedrige Selbstwertgefühl entwickelt?
(Was waren die Erfahrungen, die zu Ihrer sozialen Angst geführt haben? Können Sie sich erinnern, wann sie begonnen haben? War zu dieser Zeit etwas bedeutendes passiert? Gab es spätere Erfahrungen, die Ihre soziale Angst verschlimmerten?)



2. Was trägt dazu bei, dass die Soziale Phobie aufrechterhalten wird?
(Hier kann es nützlich sein die Sicherheitsverhalten bzw. die Selbstschutzstrategien die Sie angewendet haben aufzuschreiben und auf die Schwierigkeiten, die sie verursacht haben einzugehen. Schreiben Sie auf, wie Sie sich fühlten. Hatten Sie ein verzerrtes Bild / einen verzerrten Eindruck von sich selbst? Welche Situationen haben Sie vermieden?)



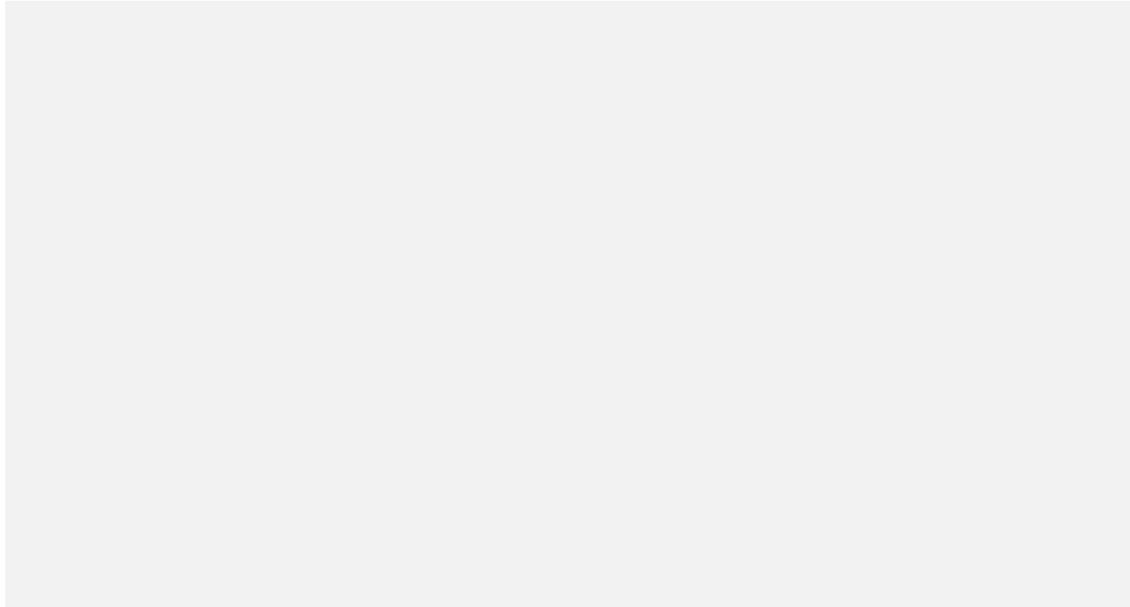
Name:
VPN-Nr.

Datum:

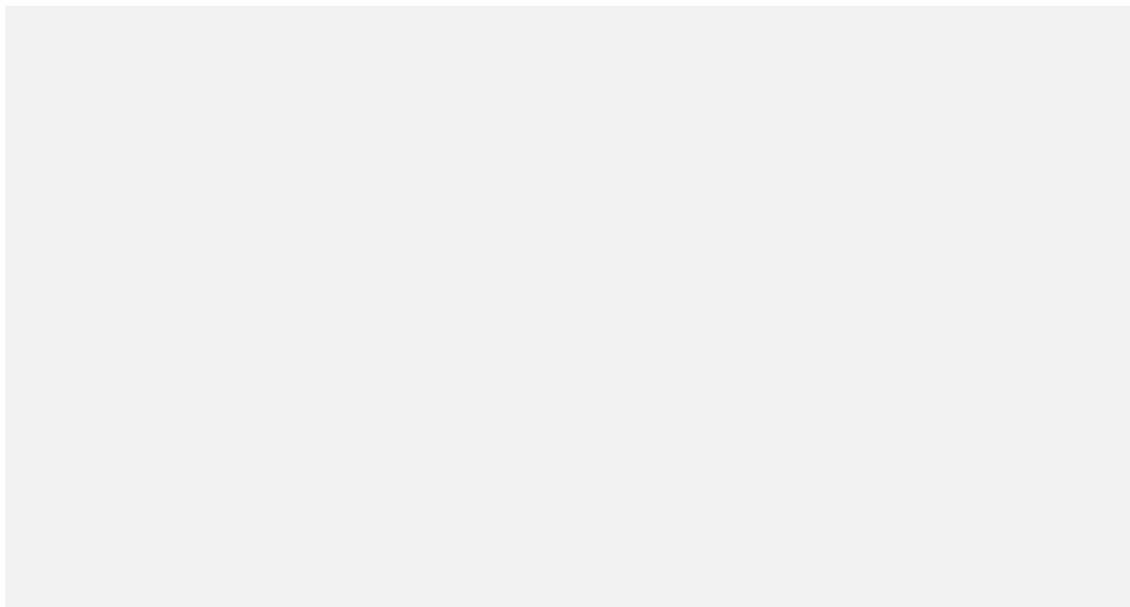
Kurs:

3. Was haben Sie in der Therapie gelernt, das nützlich für Sie war?

(Was haben Sie als hilfreich empfunden? Sehen Sie sich Ihre Notizen an und erinnern Sie sich an wichtige Punkte. Was haben Sie über die Rolle des Sicherheitsverhaltens gelernt? Was haben Sie getan? Wie können Sie Ihre innere Beobachtung externalisieren?)



4. Welches sind meine hauptsächlich negativen automatischen Gedanken in problematischen Situationen gewesen?

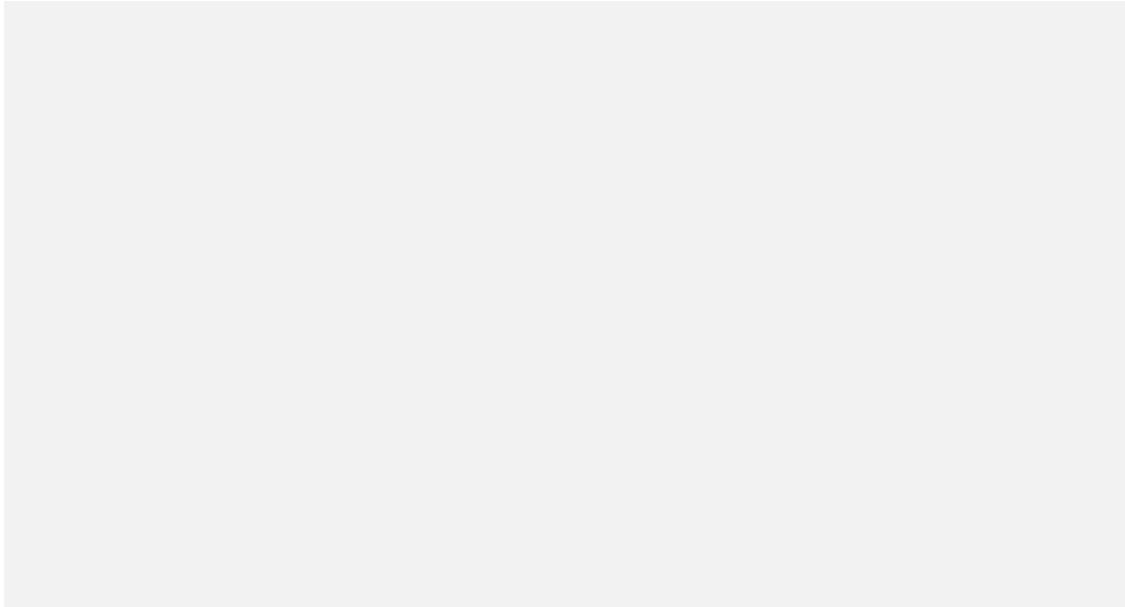


Name:
VPN-Nr.

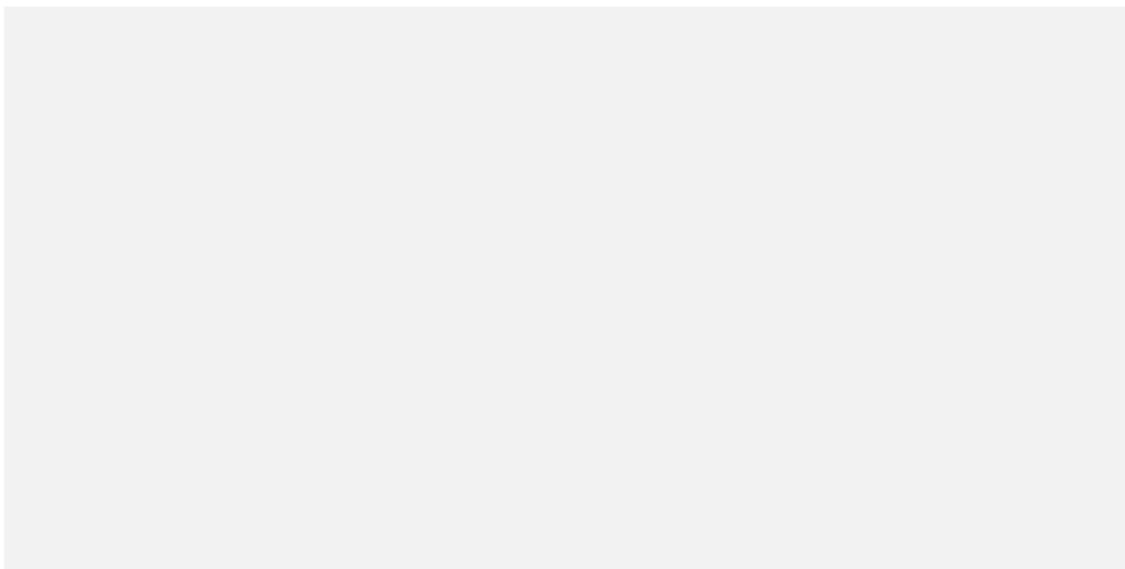
Datum:

Kurs:

5. Welches sind die rationalen Antworten (angemessenen Gedanken) zu diesen negativen automatischen Gedanken?



6. Wie kann ich das, was ich gelernt habe, weiter ausbauen? Was müssen Sie tun, um diese Änderungen und Verbesserungen beizubehalten? Woran müssen Sie noch arbeiten? Ein Aktionsplan könnte hier hilfreich sein. Gibt es noch Problembereiche - alles, was Sie noch vermeiden? Wie können Sie jetzt „im Rampenlicht stehen“? Experimentieren Sie damit, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen - welche zukünftigen Experimente würden Sie voranbringen? Was würde Ihnen angesichts Ihrer Erkenntnisse helfen, Ihre neuen Überzeugungen in Zukunft aufrechtzuerhalten?

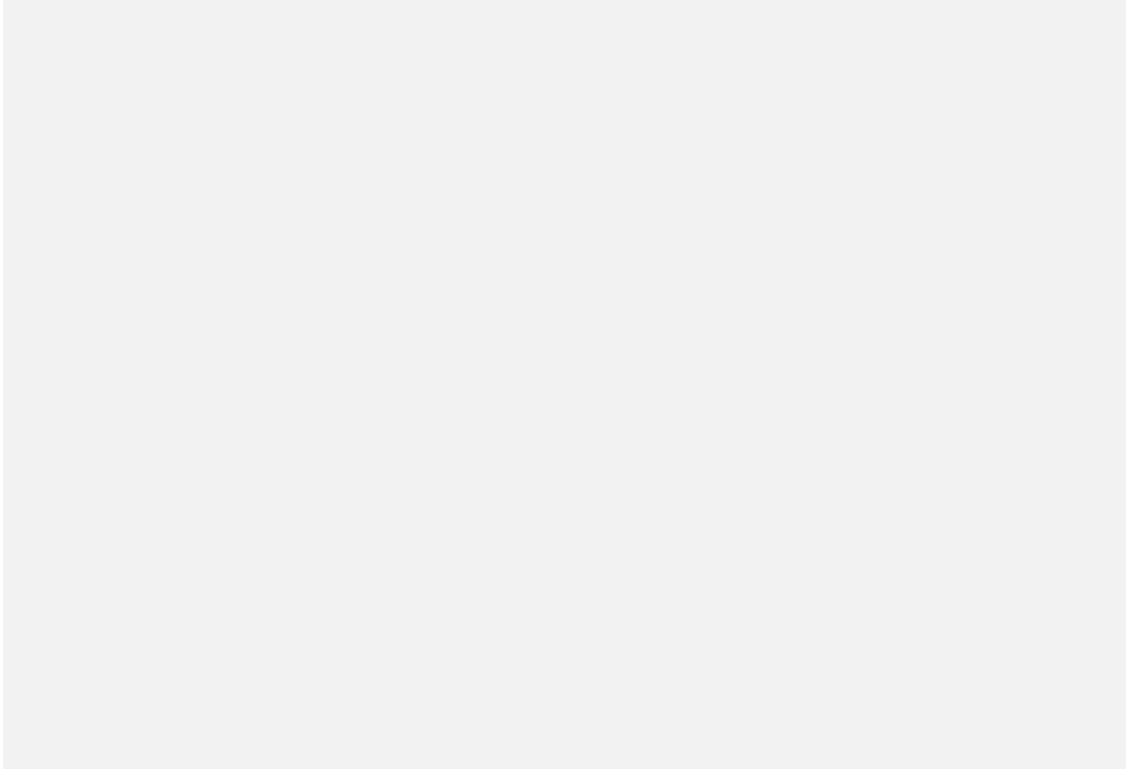


Name:
VPN-Nr.

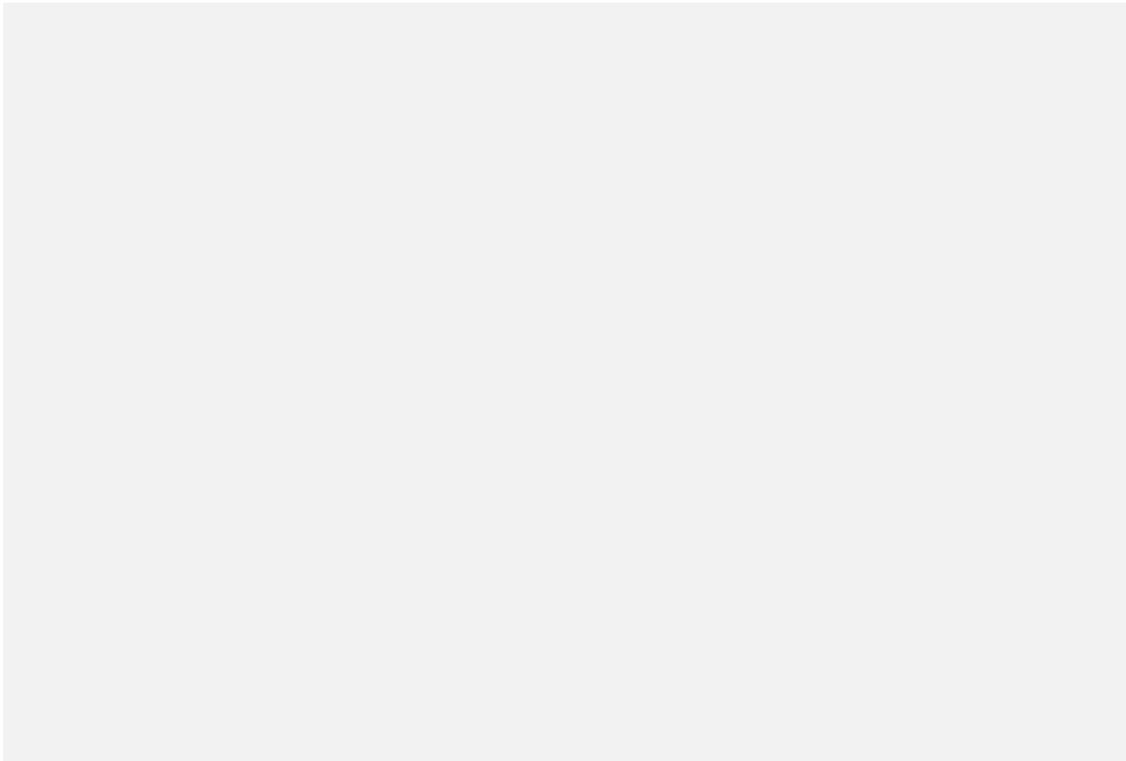
Datum:

Kurs:

7. Was kann bei mir einen Rückfall auslösen?



8. Wie sollte ich mit Risikosituationen in der Zukunft umgehen?

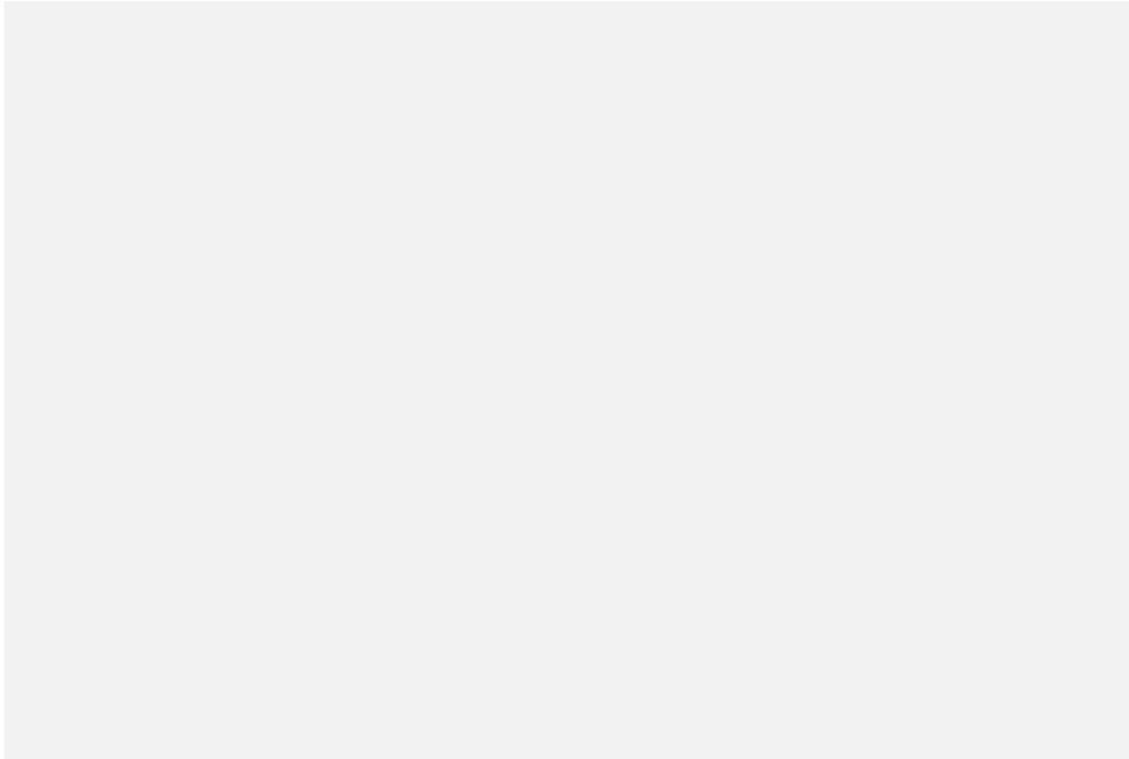


Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

9. Wenn ich einen Rückfall habe, was kann ich dann tun?



10. Gibt es andere Dinge, die ich in der Therapie gelernt habe und an die ich mich erinnern sollte?

