

2. Therapieziele

**ZIELDIMENSION A BESSERUNG VON BESCHWERDEN AUF
PSYCHO-SOZIALER EBENE**

A 1 PSYCHISCHE STABILISIERUNG

- A 1.1 Psychische Erholung
- A 1.2 Ermöglichung von Ruhe und Entspannung
- A 1.3 Verbesserung der psychischen Belastbarkeit

A 2 REDUKTION DER SPEZIFISCHEN SYMPTOMATIK

- A 2.1 Reduktion der Angstsymptomatik
- A 2.2 Reduktion der depressiven Symptomatik
- A 2.3 Reduktion der Tinnitusymptomatik
- A 2.4 Reduktion der somatoformen Störung

A 3 VERÄNDERUNG / BEARBEITUNG EMOTIONALER ASPEKTE

- A 3.1 Emotionale Entlastung und Stabilisierung
 - A 3.1.1 Abbau von Schuldgefühlen / Scham
 - A 3.1.2 Verbesserung des Umgangs mit Ärger / Wut / Aggression
 - A 3.1.3 Unterstützung eines adäquaten Trauerprozesses
 - A 3.1.4 Stimmungsaufhellung
 - A 3.1.5 Abbau von Versagensängsten
 - A 3.1.6 Verarbeitung erlebter Kränkungen
- A 3.2 Verbesserung der Affektdifferenzierung/ -wahrnehmung
- A 3.3 Verbesserung des Affektausdrucks
- A 3.4 Verbesserung der Impulskontrolle
- A 3.5 Verbesserung der Affekttoleranz

A 4 BEARBEITUNG KOGNITIVER ASPEKTE

- A 4.1 Kognitive Umstrukturierung
- A 4.2 Verbesserung der Problemlösefähigkeiten
- A 4.3 Verbesserung der Fremdwahrnehmung
- A 4.4 Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

**Zieldimension A Besserung von Beschwerden auf
Psycho-sozialer Ebene (Fortsetzung)**

A 5 VEBESSERUNG DER KRANKHEITSBEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN

A 5.1 Verbesserung der Angstbewältigungskompetenzen

A 5.1.1 Abbau von Vermeidungsverhalten

A 5.2 Verbesserung der Depressionsbewältigungskompetenzen

A 5.2.1 Aktivitätssteigerung

A 5.2.2 Verbesserung der Tagesstrukturierung

A 5.2.3 Antriebssteigerung

A 5.2.4 Abbau des Rückzugsverhaltens

A 5.3 Verbesserung der Suchtbewältigungskompetenzen

A 5.4 Verbesserung der Schmerzbewältigungskompetenzen

A 5.5 Normalisierung des Essverhaltens

A 5.6 Aktivierung von Ressourcen

A 6 FÖRDERUNG DER SOZIALEN KOMPETENZ

A 6.1 Verbesserung des Kommunikationsverhaltens

A 6.1.1 Verbesserung der Verbalisierung und Durchsetzung eigener Wünsche, Bedürfnisse und Forderungen

A 6.1.2 Verbesserung der Kritikfähigkeit

A 6.2 Verbesserung des Interaktions- / Beziehungsverhaltens

A 6.2.1 Aufbau selbstsicherer Verhaltensweisen

A 6.2.2 Verbesserung der Kontaktfähigkeit

A 6.2.3 Verbesserung der Konfliktfähigkeit

A 6.2.4 Förderung der Abgrenzungsfähigkeit

A 6.2.5 Förderung der Unabhängigkeit in Beziehungen

A 6.2.6 Erkennen und Bearbeiten dysfunktionaler Beziehungsmuster

A 7 BEARBEITUNG VON INTRAPSYCHISCHEN ASPEKTEN

A 7.1 Erlernen von Konfliktbewältigungskompetenzen

A 7.2 Verbesserung der Konflikttoleranz

A 7.3 Verbesserung der Konfliktwahrnehmung

A 7.4 Bearbeitung der grundlegenden intrapsychischen Konflikte

A 7.4.1 Bearbeitung des Autonomie-Abhängigkeitskonflikts

A 7.4.2 Bearbeitung des Schuldkonflikts

**Zieldimension A Besserung von Beschwerden auf
Psycho-sozialer Ebene (Fortsetzung)**

A 8 VERÄNDERUNGEN BEZÜGLICH ASPEKTEN DES SELBST

- A 8.1 Entwicklung eines realistischen Selbstbildes
- A 8.2 Steigerung der Selbstwirksamkeit
- A 8.3 Steigerung des Selbstvertrauens
- A 8.4 Steigerung des Selbstwertgefühls
- A 8.5 Verbesserung der Introspektionsfähigkeit
- A 8.6 Verbesserung der Selbstwahrnehmung
 - A 8.6.1 Verbesserung der Wahrnehmung eigener Ziele, Wünsche und Bedürfnisse
- A 8.7 Steigerung der Selbstverantwortung / Eigenmotivation
- A 8.8 Stärkung / Förderung der Ich-Funktionen

A 9 AKZEPTANZ DER REALITÄT

- A 9.1 Wahrnehmung und Akzeptanz von Belastungsgrenzen
- A 9.2 Verbesserung der Frustrationstoleranz
- A 9.3 Verbesserung der Körperakzeptanz
- A 9.4 Abbau der Selbstüberforderungstendenzen / Perfektionismus
- A 9.5 Förderung der Akzeptanz der Krankheit/Symptome
- A 9.6 Erarbeitung einer Krankheitseinsicht

A 10 BEARBEITEN BIOGRAPHISCH RELEVANTER EREIGNISSE

- A 10.1 Bearbeitung / Bewältigung des vorangegangenen Trennungs- oder Verlustgeschehens
- A 10.2 Bearbeitung traumatischer Lebensereignisse
- A 10.3 Aufarbeitung sexueller Gewalterlebnisse
- A 10.4 Bearbeitung der biographischen Hintergründe der Symptomatik
- A 10.5 Bearbeitung der Beziehungen zur Herkunftsfamilie

A 11 MOTIVIERUNG ZUR AKTIVEN TEILNAHME AM BEHANDLUNGSSPROZESS

- A 11.1 Entwicklung eines tragfähigen therapeutischen Arbeitsbündnisses
- A 11.2 Aufbau einer stabilen Psychotherapiemotivation
- A 11.3 Motivierung für Nachsorgemaßnahmen
 - A 11.3.1 Motivierung für ambulante Psychotherapie
 - A 11.3.2 Motivierung zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe
- A 11.4 Zielklärung

A 12 VERBESSERTER UMGANG MIT SEXUALITÄT

A 13 VORBEREITUNG / PLANUNG VON NACHSORGEMAßNAHMEN

A 99 NICHT NÄHER BEZEICHNETES PROBLEMFELD DER HAUPTGRUPPE A

ZIELDIMENSION B BESSERUNG VON BESCHWERDEN AUF SOMATISCHER EBENE

B 1 STEIGERUNG DER KÖRPERLICHEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT / BELASTBARKEIT

- B 1.1 Körperliche Erholung / Stabilisierung
- B 1.2 Steigerung der Beweglichkeit / Muskelkoordination
- B 1.3 Steigerung der körperlichen Ausdauer
- B 1.4 Verbesserung der Körperwahrnehmung
- B 1.5 Körperliche Kräftigung
 - B 1.5.1 Kräftigung der Rückenmuskulatur

B 2 LINDERUNG VEGETATIVER BESCHWERDEN

- B 2.1 Lockerung der muskulären Anspannung
- B 2.2 Verbesserung von Störungen des Herz-Kreislaufsystems
- B 2.3 Linderung von Beschwerden des Gastrointestinaltrakts

B 3 LINDERUNG VON SCHMERZEN

- B 3.1 Linderung von Schmerzen im Bewegungsapparat
 - B 3.1.1 Linderung von Schmerzen im Wirbelsäulenbereich
 - B 3.1.2 Linderung von Gelenkbeschwerden
- B 3.2 Linderung von Kopfschmerzen

B 4 REDUZIERUNG VON RISIKOVERHALTEN/ -FAKTOREN

- B 4.1 Verbesserung des Ernährungszustandes
 - B 4.1.1 Gewichtsreduktion
 - B 4.1.2 Gewichtszunahme
- B 4.2 Reduzierung / Abstinenz von Suchtmittelgebrauch
 - B 4.2.1 Nikotinreduktion / Abstinenz
 - B 4.2.2 Alkoholreduktion / Abstinenz
 - B 4.2.3 Reduktion der Medikamentenabhängigkeit
- B 4.3 Verbesserung der Stoffwechselfparameter
 - B 4.3.1 Normalisierung der Cholesterinwerte
 - B 4.3.2 Verbesserung der Leberwerte

B 5 OPTIMIERUNG DER MEDIKATION

- B 5.1 Reduktion / Absetzen / Ausschleichen von Psychopharmaka
- B 5.2 Ansetzen einer adäquaten Medikation
- B 5.3 Verbesserung der Compliance der Medikation

B 6 REDUKTION DER SCHLAFSTÖRUNGEN

B 7 DIAGNOSTISCHE ABKLÄRUNG DES SOMATISCHEN ZUSTANDSBILDES

B 99 NICHT NÄHER BEZEICHNETES PROBLEMFELD DER HAUPTGRUPPE B

ZIELDIMENSION C ZIELSETZUNGEN AUF EDUKATIVER EBENE

C 1 VERMITTLUNG VON INFORMATIONEN ÜBER DIE KRANKHEIT

C 1.1 Vermittlung eines Erklärungsmodells für Entstehung und Aufrechterhaltung der Symptomatik

C 1.1.1 Analyse von symptomauslösenden Bedingungen

C 1.1.2 Analyse von symptomaufrechterhaltenden Bedingungen

C 1.2 Vermittlung eines psychosomatischen Krankheitsverständnisses

C 1.2.1 Vermittlung des psychodynamischen Hintergrunds der Symptomatik

C 1.2.2 Vermittlung eines bio-psycho-sozialen Krankheitsverständnisses

C 2 VERMITTLUNG VON TECHNIKEN ZUM ABBAU VON RISIKOVERHALTEN

C 2.1 Erlernen von Techniken zur Reduktion von Drogenkonsum

C 2.2 Erlernen von Techniken zur Reduktion von Genussmittelkonsum

C 2.3 Erlernen von Methoden zur Rückfallprävention

C 3 VERMITTLUNG VON TECHNIKEN ZUR FÖRDERUNG VON GESUNDHEITSV ERHALTEN

C 3.1 Erlernen rückenschonender Haltungen und Bewegungen

C 3.2 Erlernen krankengymnastischer Übungen

C 3.3 Erwerb von Kenntnissen über krankheitsgerechte / gesunde Ernährung

C 4 VERBESSERUNG DER STRESSBEWÄLTIGUNG

C 4.1 Förderung der Entspannungsfähigkeit durch Erlernen eines Entspannungsverfahrens

C 4.2 Vermittlung von Information über Stressentstehung und -bewältigung

C 4.3 Förderung der Genussfähigkeit

C 99 NICHT NÄHER BEZEICHNETES PROBLEMFELD DER HAUPTGRUPPE C

**ZIELDIMENSION D ZIELSETZUNG AUF DER EBENE DER AKTIVITÄTEN UND
TEILHABE**

D 1 WIEDERHERSTELLUNG/ERHALT DER ARBEITSFÄHIGKEIT

- D 1.1 Wiedereingliederung in das Erwerbsleben
- D 1.2 Steigerung der beruflichen Leistungsfähigkeit
- D 1.3 Erarbeitung einer neuen beruflichen Orientierung
- D 1.4 Durchführung einer Arbeitsbelastungserprobung
- D 1.5 Verbesserung des beruflichen Leistungsvermögens
- D 1.6 Klärung der beruflichen Situation

D 2 VERBESSERUNG VON PROBLEMEN IM INTERPERSONELLEN BEREICH

- D 2.1 Aufbau von sozialen Beziehungen
- D 2.2 Bearbeitung von interpersonellen Problemen im beruflichen Bereich
- D 2.3 Bearbeitung von interpersonellen Problemen im familiären Bereich
- D 2.4 Bearbeitung von Problemen in der Partnerschaft

D 3 ERARBEITUNG VON ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN

- D 3.1 Erarbeitung von Zukunftsperspektiven im beruflichen Bereich
- D 3.2 Erarbeitung von Zukunftsperspektiven im sozialen Bereich

D 4 VERBESSERUNG DER FREIZEITGESTALTUNG

D 5 VERBESSERUNG DER ALLTAGSBEWÄLTIGUNG

- D 5.1 Verbesserung der finanziellen Situation

D 6 SOZIALMEDIZINISCHE LEISTUNGSBEURTEILUNG

- D 6.1 Beurteilung der (beruflichen) Leistungsfähigkeit

D 99 NICHT NÄHER BEZEICHNETES PROBLEMFELD DER HAUPTGRUPPE D

**999 NICHT NÄHER BEZEICHNETES PROBLEMFELD, KEINER DER 4 HAUPTGRUPPEN
ZUZUORDNEN**