



## BODYMIND THERAPY

# Bodymind Therapy Vertrag

In der Bodymind Therapy verwenden wir einen SMART-Vertrag, um klare Therapieziele festzulegen und den Rahmen unserer Sitzungen zu definieren.

## *Inhaltsbezogener Vertrag*

Dieser Vertrag beschreibt spezifische Themen und Verhaltensweisen, die behandelt werden sollen. Es können allgemeine Ziele wie z.B. „mehr Selbstvertrauen bei der Arbeit gewinnen“ oder spezifische Ziele wie z.B. „mit Stress bei der Arbeit durch bestimmte Bewältigungstechniken umgehen“ festgelegt werden.

## *SMART-Kriterien*

Damit dieser Vertrag wirksam ist, sollten die Ziele die SMART-Kriterien erfüllen:

- **Spezifisch:** Setze spezifische Ziele. Zum Beispiel: „Ärger direkt äußern, wenn ich mich in meiner Arbeit untergraben fühle“.
- **Messbar:** Lege Kriterien fest, um deinen Fortschritt zu verfolgen. Zum Beispiel: „Die Häufigkeit des klaren Ausdrucks von Bedürfnissen in persönlichen Beziehungen von einmal im Monat auf einmal in der Woche erhöhen“.
- **Erreichbar und Positiv:** Ziele sollten realistisch und positiv formuliert sein. Zum Beispiel: statt „aufhören, in Meetings passiv zu sein,“ wäre ein erreichbares und positives Ziel „aktiv mindestens zwei Ideen in jedem wöchentlichen Meeting beitragen.“
- **Relevant:** Jedes Ziel sollte sich direkt auf deine persönlichen Entwicklungsbedürfnisse beziehen. Zum Beispiel: „Verbesserung der emotionalen Ausdrucksfähigkeit zur Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen“.
- **Zeitgebunden:** Ziele sollten einen klaren Zeitrahmen haben. Beispiel: „Die Häufigkeit von Angstzuständen am Arbeitsplatz in den nächsten sechs Monaten um 30 % reduzieren.“

## *Zielsetzungsbereiche*

Schreibe und priorisiere 5 Ziele in den folgenden Bereichen innerhalb deines Therapievertrags:

**Intrapersonale Ziele:** Konzentriere dich auf Selbstbewusstsein, Selbstregulation und persönliches Wachstum. Zum Beispiel: Selbstvertrauen entwickeln, Emotionen managen, Selbstdisziplin verbessern.

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. .... | 4. .... |
| 2. .... | 5. .... |
| 3. .... |         |

**Zwischenmenschliche Ziele:** Verbesserung der Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeiten. Zum Beispiel: Zuhören lernen, Empathie zeigen, Konflikte lösen.

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. .... | 4. .... |
| 2. .... | 5. .... |
| 3. .... |         |

**Transpersonale/Existenzielle Ziele:** Beziehen sich auf übergeordnete Lebensziele und spirituelle Erfüllung. Z.B: Sinn im Leben finden, zur Gemeinschaft beitragen, spirituelle Überzeugungen erkunden.

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. .... | 4. .... |
| 2. .... | 5. .... |
| 3. .... |         |

## *Jährliche Überprüfung & Zielerreichung*

Bei der jährlichen Überprüfung bewerten wir deine Fortschritte und passen bei Bedarf den Therapieplan an deine sich ändernden Lebensumstände an.

## *Zusätzliche Bestimmungen*

**Planungsbedingung:** Um deine Behandlung gut organisieren zu können, bitte buche alle Termine für den nächsten Monat bis Monatsende und spätestens bis zum 1. des Folgemonats.

**Pausen- oder Unterbrechung:** Bei Bedarf kann eine Pause oder Unterbrechung der Therapiesitzungen beantragt werden. Eine schriftliche Begründung reicht aus, um den therapeutischen Ansatz anzupassen.

**Anti-Suizid-Klausel:** Äußerst du suizidale Gedanken oder Absichten, besprechen wir diese in der nächsten Sitzung. Sofortmaßnahmen werden ergriffen, um deine Sicherheit zu gewährleisten, ggf. die Therapie anzupassen oder andere Fachleute hinzuzuziehen.

## *Vertragsabschluss*

Dieser SMART-Vertrag sorgt für Klarheit in Zielen und Abläufen, was zu erfolgreichen Therapieergebnissen führt. Lass uns gemeinsam an deiner Therapierreise arbeiten!

Deine Unterschrift: ..... Datum: .....

Unterschrift des Therapeuten (Enrico): ..... Datum: .....