

DBT: Fertigkeitenwochenprotokoll

Datum:
Name:

Fertigkeiten	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	A(j/n)	N(0-4)	A(j/n)	N(0-4)	A(j/n)	N(0-4)	A(j/n)	N(0-4)	A(j/n)	N(0-4)	A(j/n)	N(0-4)	A(j/n)	N(0-4)
Achtsamkeit														
Wahrnehmen														
Beschreiben: innen														
Beschreiben: außen														
Teilnehmen														
Nichtwertende Haltung														
Konzentration auf den Augenblick														
Wirkungsvolles Handeln														
Zwischenmenschliche Fertigkeiten														
Entscheidung für/gegen Bitten/Neinsagen														
Richtlinien für die Orientierung auf das Ziel														
Richtlinien für die Orientierung auf die Beziehung														
Richtlinien für die Orientierung auf die Selbstachtung														

A = Anwendung ja oder nein
 N = Nutzen 0 - 4

0 = gar nicht
 1 = kaum
 2 = mittel
 3 = viel
 4 = sehr viel

