

SCHMERZZENTRUM KSGR

«Mein Schmerz-Therapieziel»

Liebe Patientin / Lieber Patient,

Ein realistisches Ziel, auf welches man hinarbeiten kann, erleichtert den Weg zur Verbesserung der Situation sehr. Auch hilft es, die Geduld und die Zuversicht nicht zu verlieren. Ein Ziel muss aber greifbar und realistisch sein, sonst ist die Frustration vorprogrammiert. Versuchen Sie, ein Ziel für sich zu finden, z. Bsp. nach dem System

SMART = spezifisch – messbar – 'ärreichbar' – realistisch – terminiert.

Mein Schmerz-Therapie-Ziel = _____

Was sind mögliche Etappen / Zeilschritte auf dem Weg zu meinem Ziel?

-
-
-
-

Wer/Was unterstützt mich bei der Zielerreichung?

-
-
-

Wer/Was hindert mich an der Zielerreichung?

-
-
-

Erfüllt mein Ziel die SMART-Kriterien?

SMART = spezifisch ☐ – messbar ☐ – 'ärreichbar' ☐ – realistisch ☐ – terminiert ☐

.....
.....

SCHMERZZENTRUM KSGR

«Mein Schmerz-Therapieziel»

Liebe Patientin / Lieber Patient,

Ein realistisches Ziel, auf welches man hinarbeiten kann, erleichtert den Weg zur Verbesserung der Situation sehr. Auch hilft es, die Geduld und die Zuversicht nicht zu verlieren. Ein Ziel muss aber greifbar und realistisch sein, sonst ist die Frustration vorprogrammiert. Versuchen Sie, ein Ziel für sich zu finden, z. Bsp. nach dem System

SMART = spezifisch – messbar – 'ärreichbar' – realistisch – terminiert.

Mein Schmerz-Therapie-Ziel = _____

Was sind mögliche Etappen / Zeilschritte auf dem Weg zu meinem Ziel?

-
-
-
-

Wer/Was unterstützt mich bei der Zielerreichung?

-
-
-

Wer/Was hindert mich an der Zielerreichung?

-
-
-

Erfüllt mein Ziel die SMART-Kriterien?

SMART = spezifisch ☐ – messbar ☐ – 'ärreichbar' ☐ – realistisch ☐ – terminiert ☐

.....
.....