IKVT – Arbeitsheft zur Selbstreflexion und Veränderung

Strukturiert nach der Integrativen Kognitiven Verhaltenstherapie (IKVT) nach Harlich H. Stavemann

1 · Zielklärung & Problemdefinition

Mein Hauptziel (Was soll konkret anders sein?)

Warum ist mir dieses Ziel wichtig? (Wertebezug)

Aus eigener Kraft beeinflussbar? (ja/nein – was genau?)

Kosten & Nutzen (Zeit, Energie, Konsequenzen)

Motivationsskala (0–100 %) und mögliche Hindernisse

2 · Analyse nach IKVT (Situation → Kognition → Bewertung → Emotion → Handlung)

S · Situation (objektiv – was ist passiert?)

K · Kognition (was habe ich gedacht?)

B · Bewertung (Regel, Ziel, Maßstab)

E · Emotion (Art, Intensität 0–100)

H · Handlung (was habe ich getan oder vermieden?)

Alternative Bewertung / alternative Handlung

3 · Kognitive Überprüfung & Veränderungsplanung

Gedanken-TÜV (Qualitätsprüfung)

- ☐ Realistisch?
- ☐ Hilfreich?
- ☐ Aus eigener Kraft beeinflussbar?
- ☐ Wertkongruent?
- ☐ Langfristig sinnvoll?
- ☐ Flexibel formuliert?
- ☐ Akzeptanz enthalten?
- ☐ Verantwortung klar?

Zielcheck / Moralcheck / Logikcheck

Zielcheck

Moralcheck

Logikcheck

Interventionsplanung (Neue Bewertung & Verhalten)

Neue Bewertung (realistisch, wertkongruent)

Neue Handlung (wann? wo? wie oft?)

4 · Stabilisierungsplan & Notizen

Frühwarnzeichen & Gegenstrategien

Ressourcen & Unterstützung (Personen, Routinen)

Wochen- & Transferplan (wann, wo, wie oft)

Notizen / Erkenntnisse / Vereinbarungen