

## FOKS

### Forschungspraxis für Kognitive Seelsorge

am Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)

### Das FOKS-Trainingsprogramm für die Einzelberatung

Sitzungsdauer pro Beratungsstunde (BS): 50 min.

Die Sitzungstermine werden nach Möglichkeit gleich zu Beginn des Trainings festgelegt. Es handelt sich um insgesamt 10 Sitzungen = 17 Beratungsstunden.

Es gibt maximal 10 gleichzeitige Beratungsplätze (Einzel- oder Paarberatung) im FOKS-Programm.

Vorlauf: Ausfüllen und Einsenden des Life Consult-Anamnesefragebogens.

#### **Sitzung 1**

2 BS

Kennenlernen, Besprechen des Anamnesefragebogens  
Gesundheitsfragebogen PHQ-D, Persönlichkeitstest HPI-K, FAMOS-Fragebogen, INK-Fragebogen

*Hausaufgabe I:* Schriftliche Definition persönlicher Lebensziele und möglicher Etappenziele auf dem Weg dorthin

Auswertung der Fragebögen und Tests durch den Trainer bis zur nächsten Sitzung

Abstand zur nächsten Sitzung: 1-2 Wochen

#### **Sitzung 2**

2 BS

Besprechen der Test- und Fragebogenergebnisse und Abgleichung mit Hausaufgabe I. Daraus hervorgehend präzierte Lebenszielanalyse. Von dorthin vorläufige Bestimmung des Therapieziels.

*Hausaufgabe II:* Schriftliche Notizen zur Frage „Was hindert mich gerade, meine Ziele zu erreichen?“

Abstand zur nächsten Sitzung: 1-2 Wochen

#### **Sitzung 3**

2 BS

Besprechung von Hausaufgabe II.

Erklärung des ABC-Modells Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REVT) bzw. der Kognitiven Seelsorge. Durchführung einer situativen ABC-Problemanalyse mit Disputation unter der Fragestellung: „Was hindert Sie gerade, ihre Ziele zu erreichen und was können Sie tun, um das Hindernis zu überwinden?“

*Hausaufgabe III:* Erstellung eines eigenen ABCs mit Hilfe eines Rasters als Vorlage

Abstand zur nächsten Sitzung: 1-2 Wochen

#### **Sitzung 4**

2 BS

Besprechung von Hausaufgabe III.  
Durchführung einer weiteren ABC-Analyse mit Disputation.  
Zwischenbilanz.  
Erneutes Ausfüllen der Fragebögen FAMOS und INK, ggf. weitere Verlaufsdagnostik.  
Revidierte Bestimmung des Therapieziels.

*Hausaufgabe IV:* Erstellung eines weiteren eigenen ABCs mit Hilfe des Rasters als Vorlage.  
Schriftliche Notizen zur Frage „Welche konkreten Schritte könnte ich unternehmen, um deutlich ein Stück weit auf dem Weg zu meinen Zielen voranzukommen?“

Abstand zur nächsten Sitzung: 1-2 Wochen

Auswertung der Fragebögen und Tests durch den Trainer bis zur nächsten Sitzung

#### **Sitzung 5**

2 BS

Besprechung von Hausaufgabe IV.  
Von dorthin konkrete Planung einer Expositionsübung (bzw. eines konkreten, signifikanten Veränderungsschritts, um ein Hindernis auf dem Weg zum Ziel zu überwinden).  
Gemeinsames Erstellen eines ABCs mit den Alternativen „Entmutigung“ und „Ermutigung“ im Blick auf das Erfolgsziel der Expositionsübung.  
„Advocatus Diaboli“-Disputation (Trainer übernimmt die Rolle der Entmutigung, Klient hält selbstermutigend dagegen)

*Hausaufgabe V:* Erstellung eines weiteren eigenen ABCs mit Hilfe des Rasters als Vorlage.  
Durchführung der Exposition (ggf. im Beisein des Trainers)

Abstand zur nächsten Sitzung: 1-2 Wochen

#### **Sitzung 6**

2 BS

Besprechung von Hausaufgabe V.  
Weitere konkrete Planung einer Expositionsübung (eines weiteren Veränderungsschritts). Im Weiteren wie Sitzung 5.  
Erneutes Ausfüllen der Fragebögen FAMOS und INK, ggf. weitere Verlaufsdagnostik.  
Revidierte Bestimmung des Therapieziels.

*Hausaufgabe VI:* Erstellung eines weiteren eigenen ABCs mit Hilfe des Rasters als Vorlage.  
Durchführung einer weiteren Exposition (ggf. im Beisein des Trainers. Falls die erste Exposition nicht erfolgreich verlaufen ist, ABC-Analyse ihres Mislingens; nun erneuter Anlauf oder eine neue Variante der Exposition).

Abstand zur nächsten Sitzung: 1-2 Wochen

#### **Sitzung 7**

1 BS

Besprechung von Hausaufgabe VI. Besprechung der Fragebogenergebnisse.  
Durchführung eines weiteren vollständigen ABCs durch den Klienten selbst.  
Eigene Formulierung des Klienten konkreter Zielbestimmungen zur Umsetzung in den nächsten

Wochen.

*Hausaufgabe VII: Vom Klienten selbst bestimmt*

Abstand zur nächsten Sitzung: 2-3 Wochen

### **Sitzung 8**

1 BS

Besprechung von Hausaufgabe VII.

Erneutes Ausfüllen der Fragebögen FAMOS, INK und HPI, ggf. weitere Fragebögen zur Symptomveränderung.

Auswertung von Fragebögen und Test durch den Trainer bis zur nächsten Sitzung

Abstand zur nächsten Sitzung: 2-3 Wochen

### **Sitzung 9**

1 BS

Besprechung der Ergebnisse von Fragebögen und Test.

Bilanz. Benennung weiterer Ziele.

Hausaufgabe: Evaluationsfragebogen

Abstand zur nächsten Sitzung: 3 Monate

### **Sitzung 10**

1 BS

Follow up-Sitzung.

Gespräch über den weiteren Verlauf

Erneutes Ausfüllen der Fragebögen FAMOS, INK und HPI, ggf. weitere Fragebögen zur Symptomveränderung.

Auswertung von Fragebögen und Test durch den Trainer. Schriftliche Mitteilung der Ergebnisse; abschließendes Assessment.

Nach weiteren drei Monaten weiterer Evaluations-Fragebogen zur Nachhaltigkeit des Trainingserfolgs.