



Dein Jahr in Rückblick

*Jahresreflexions-Fragebogen
für Psychotherapeut*innen,
Berater*innen, Coaches*



Praxis / Setting: _____

Reflexionszeitraum (z. B. Jahr): _____

Datum der Reflexion: _____

Hinweis:

Dieser Fragebogen dient nur für dich zur strukturierten Selbstreflexion. Es geht nicht um Bewertung oder Kontrolle, sondern um Klarheit, Einordnung und bewusste Ausrichtung für das kommende Jahr.

A. FACHLICHE ARBEIT & THERAPEUTISCHE ENTWICKLUNG

Welche Arbeitsfelder haben mein Praxisjahr geprägt?

- ☐ Einzeltherapie
- ☐ Gruppentherapie
- ☐ Kinder / Jugendliche
- ☐ Erwachsene
- ☐ Paare / Familien
- ☐ Sonstiges: _____

Mit welchen therapeutischen Methoden oder Ansätzen habe ich überwiegend gearbeitet?

Welche therapeutischen Prozesse oder Entwicklungen empfinde ich rückblickend als besonders gelungen?

Gab es Fallkonstellationen, die mich fachlich besonders gefordert haben?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Wenn ja, wodurch genau?

Wo habe ich im vergangenen Jahr fachliche Grenzen gespürt?

Welche Rolle spielten Fortbildung, Supervision oder Intervention?

Zwischenfazit – fachliche Ebene

Was habe ich über meine therapeutische Arbeitsweise gelernt?

B. THERAPEUTISCHE BEZIEHUNG & PROFESSIONELLE HALTUNG

Wie habe ich meine therapeutische Präsenz insgesamt erlebt?

☐ Sehr stabil

☐ Meist stabil

☐ Wechselhaft

☐ Häufig belastend

In welchen Situationen fiel mir Abgrenzung leicht?

In welchen Situationen fiel mir Abgrenzung schwer?

Sind mir wiederkehrende Beziehungsmuster aufgefallen?

☐ Ja

☐ Nein

Wenn ja, welche?

Zwischenfazit – Beziehungsebene

Welche Beziehungsmuster möchte ich künftig bewusster wahrnehmen oder früher ansprechen?

C. SELBSTFÜRSORGE, BELASTUNG & RESILIENZ

Wie habe ich meine durchschnittliche Arbeitsbelastung erlebt?

☐ Gut tragbar

☐ Zeitweise hoch

☐ Dauerhaft zu hoch

Gab es Phasen von Erschöpfung oder innerem Rückzug?

☐ Ja

☐ Nein

Wenn ja, wodurch ausgelöst?

Welche Strategien zur Selbstfürsorge haben mir tatsächlich geholfen?

Was habe ich trotz besseren Wissens vernachlässigt?

Zwischenfazit – Selbstfürsorge

Was hat mich stabilisiert – und was hat mich besonders belastet?

D. PRAXISORGANISATION & ADMINISTRATION

Welche administrativen Aufgaben haben mich am meisten Zeit oder Energie gekostet?

Welche organisatorischen Abläufe haben gut funktioniert?

Wo kam es zu unnötigen Unterbrechungen, Doppelarbeit oder Stress?

Wie übersichtlich habe ich meine Praxisorganisation insgesamt erlebt?

- ☐ Sehr übersichtlich
- ☐ Ausreichend
- ☐ Eher unübersichtlich

Zwischenfazit – Organisation

Welche Abläufe würden meinen Praxisalltag spürbar entlasten?

E. DOKUMENTATION & RECHTLICHE SICHERHEIT

Wie regelmäßig und zeitnah habe ich dokumentiert?

- ☐ Konsequent
- ☐ Überwiegend
- ☐ Unregelmäßig

Waren meine Dokumentationseinträge später gut nachvollziehbar?

- ☐ Ja
- ☐ Teilweise
- ☐ Eher nicht

Gab es Dokumentationsrückstände?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Wenn ja, warum?

Habe ich mich im Umgang mit Datenschutz und Aufbewahrungspflichten sicher gefühlt?

- ☐ Ja
- ☐ Teilweise
- ☐ Eher unsicher

Zwischenfazit – Dokumentation

Was gibt mir Sicherheit – und wo wünsche ich mir mehr Struktur?

F. ZUSAMMENFASSUNG DER JAHRESREFLEXION

Die drei wichtigsten Erkenntnisse aus meinem Praxisjahr:

1.
2.
3.

Was möchte ich bewusst beibehalten?

Was möchte ich verändern oder vereinfachen?

G. ZIELSETZUNG FÜR DAS KOMMENDE JAHR

Hinweis:

Wähle maximal drei Schwerpunkte. Konkrete, realistische Ziele sind wirksamer als viele Vorsätze.

ZIEL 1

Bereich:

- ☐ Fachliche Arbeit
- ☐ Beziehungsgestaltung
- ☐ Selbstfürsorge
- ☐ Organisation
- ☐ Dokumentation

Zielbeschreibung:

Woran merke ich konkret, dass ich dieses Ziel erreicht habe?

ZIEL 2 (optional)

Bereich:

- ☐ Fachliche Arbeit
- ☐ Beziehungsgestaltung
- ☐ Selbstfürsorge
- ☐ Organisation
- ☐ Dokumentation

Zielbeschreibung:

Woran merke ich konkret, dass ich dieses Ziel erreicht habe?

ZIEL 3 (optional)

Bereich:

- ☐ Fachliche Arbeit
- ☐ Beziehungsgestaltung
- ☐ Selbstfürsorge
- ☐ Organisation
- ☐ Dokumentation

Zielbeschreibung:

Woran merke ich konkret, dass ich dieses Ziel erreicht habe?

H. ABSCHLUSS

Was nehme ich aus dieser Reflexion für mich mit?

Wann überprüfe ich meine Ziele erneut?

- ☐ In 3 Monaten
- ☐ In 6 Monaten
- ☐ Zum nächsten Jahresende