

Published on *Arbeitsbuch Reha-Ziele* (<https://www.reha-ziele.de>)

[Startseite](#) > [Reha-Zielarbeit](#) > [2. Reha-Ziele formulieren und überprüfen](#) > [2.1 Geeignete Reha-Ziele](#) > Anzahl und Schwierigkeit

Wieviele Ziele und welcher Schwierigkeitsgrad sind angemessen?

Um eine Über- und Unterforderung der Rehabilitanden zu vermeiden, sollten folgende Aspekte bei der Reha-Zielarbeit beachtet werden:

1. Begrenzung der Anzahl

In der Regel wird eine Vereinbarung von **drei bis maximal fünf Reha-Zielen** (Bovend'Eerdt et al., 2009; Buchholz & Kohlmann, 2013; Dibbelt et al., 2011; Turner-Stokes, 2009) oder auch die Beschränkung auf ein **einzelnes, gut durchdachtes Reha-Ziel** empfohlen.

2. Überprüfung auf Realitätsnähe

Die Einschätzung, ob ein Reha-Ziel in einem bestimmten Zeitrahmen **realistisch erreichbar** ist, gehört zu den zentralen Aufgaben des Reha-Teams. Unerreichbare Ziele können als Stressoren wirken, körperliche Stresssymptome auslösen und pathologische Verhaltensmuster verstärken (Kuhl, 2005). Ein Ausweg kann sein, **abgestufte Zielerreichungsgrade** zu formulieren und eine Anpassung des Schwierigkeitsgrades zu ermöglichen.

3. Anstreben eines mittleren Schwierigkeitsgrades

Der Schwierigkeitsgrad eines Ziels ergibt sich aus dem Verhältnis von Anforderung und Zeit. Um eine Unter- oder Überforderung der Rehabilitanden zu vermeiden, sollte bei der Festlegung der Zielschwierigkeit ein **mittleres Niveau** angestrebt werden. Anstelle der völlig selbständigen Körperpflege nach einem Schlaganfall könnte beispielsweise das Reha-Ziel lauten: *„Die Körperpflege kann ich mit Hilfsmitteln und geringer Unterstützung durch eine Pflegekraft bewerkstelligen.“*

4. Priorisierung der Ziele

Durch die Gewichtung der Ziele untereinander wird die Relevanz und die Erreichbarkeit insgesamt verbessert (Vogel et al., 1994). Eine methodische Möglichkeit für die Gewichtung einzelner Ziele ist das sogenannte „Ranking“. In Abbildung 3 ist beschrieben, wie Rehabilitanden unterstützt werden können, ihre drei wichtigsten Reha-Ziele nach Ihrer Bedeutung zu benennen.

Abbildung 3: Priorisierung eigener Ziele durch den Rehabilitanden

Wenn Sie mehrere Rehabilitationsziele genannt haben, welches sind die drei wichtigsten Ziele für Sie?

1. *mich insgesamt wacher und belastbarer fühlen*
2. *bei Stress ruhig bleiben*
3. *neue berufliche Perspektiven entwickeln*

Quelle: Reha-Klinik Lüdenscheid, Lüdenscheid (modifizierter Auszug)

5. Unterscheidung in langfristige und kurzfristige Ziele

Ein überschaubarer Zeithorizont ist eine wichtige Voraussetzung für eine effektive Zielverfolgung. Eine Staffelung in **kurzfristige und längerfristige Ziele** kann deshalb sinnvoll sein.

In der Rehabilitation bietet sich als Zeitraum zunächst die aktuelle Behandlungsphase an, wie zum Beispiel der stationäre Reha-Aufenthalt von drei Wochen. Bei Reha-Ende kann die Zielarbeit auf die Nachsorge-Phase ausgedehnt werden. Ein Zielvereinbarungsformular kann dabei bereits übergeordnete Reha-Ziele (z. B. Berufstätigkeit) vorgeben, wie das folgende Praxisbeispiel zeigt.

Abbildung 4: Staffelung in längerfristige und kurzfristige Ziele

Mein persönliches Reha-Ziel

Name: *W. Meyer*

Reha-Ziele zur Wiedererlangung der beruflichen Tätigkeit:

Fernkraftfahrer

Kurzfristige Ziele für die Reha-Zeit:

1. *Mindestens 90 Minuten am Stück schmerzfrei sitzen können*
2. *Matten-Übungsprogramm nutzen, das ortsunabhängig machbar ist*
3. *Geschmeidigkeit von Rumpf, Hüften und Schultern*

Quelle: REHA SÜD Freiburg, Freiburg im Breisgau (modifizierter Auszug)
