

Vorbemerkung

Wenn sie diesen Fragebogen lesen, haben Sie sich zu einer Psychotherapie entschieden. Im Vorfeld möchte ich Ihnen einige Informationen geben. Psychotherapie ist eine Leistung der Krankenkassen. Sie wird bewilligt und von der Krankenkasse finanziert, wenn eine Krankheit vorliegt. In bis zu fünf Vorgesprächen, sogenannte ‚probatorischen Sitzungen‘, soll festgestellt werden, ob es sich bei dem vorliegenden Problem um eine Krankheit handelt. Mithilfe psychotherapeutischer Methoden sind generell verschiedene Probleme behandelbar, lediglich für die Finanzierung durch die Krankenkassen ist eine Diagnose (= Krankheit) notwendig.

Der Gesetzgeber unterscheidet vereinfacht zwischen Kurzzeittherapie (25 Stunden) und einer Langzeittherapie (45 Stunden). Eine ‚Psychotherapiestunde‘ dauert 50 Minuten. Die Psychotherapieforschung hat gezeigt, das ein häufiger Grund für Therapieabbrüche oder Unzufriedenheit „ ... die Uneinigkeiten über Ziele und Aufgaben der Therapie darstellt.“

Psychotherapie kann als eine Wegstrecke betrachtet werden, die Sie und ich gemeinsam gehen. Sie suchen einen Expertenrat, weil Sie mit Ihrer jetzigen Situation unzufrieden sind und einen Wunsch nach Veränderung haben.

Bitte beschreiben Sie in Stichworten ihre Ausgangssituation, ihr Anliegen:

Zudem möchte ich Sie bitten, in Stichworten zu beschreiben, welche Veränderung Sie sich wünschen. Welche Ziele streben Sie im Rahmen unserer gemeinsamen Arbeit an?

Sie haben mit Sicherheit in Ihrem Leben bereits schwierige Situationen gemeistert. Welchen Fähigkeiten haben Ihnen dabei geholfen? Worin liegen Ihre größten Stärken?

Was würde sich für Sie Wesentliches ändern, wenn Sie beschwerdefrei wären?

Zur Einstimmung:

Zwei Freunde frühstücken miteinander. „Weißt du, dass das Brötchen immer auf die gebutterte Seite fällt, wenn es vom Tisch fällt?“ „Dass stimmt nicht!“, entgegnet der Befragte. „Doch, ich werde es dir beweisen!“ Gesagt, getan. Er schmiert eine Brötchenhälfte und gibt ihr einen Schubs. Sie fällt auf die ungebutterte Seite. „Siehst du, nicht immer!“, meint daraufhin der Freund. „Oh, ich weis was passiert ist!“ antwortet der andere nach eine Weile, „Ich habe die falsche Seite gebuttert.“

Diese kleine Geschichte soll verdeutlichen, dass wir alle eine starke Tendenz haben unsere Gewohnheiten selbst dann beizubehalten, wenn sie unsere Freude und Zufriedenheit im Wege stehen.

Fragebogen:

Name: **Vorname:**

Straße: **PLZ:** **Ort:**

Telefon: **E-Mail:**

Häufig sind es die in unserer Lebensgeschichte erworbenen Verhaltensmuster, die es uns schwer machen eine Lösung in unserem aktuellen Dilemma zu finden. Daher einige Fragen zu Ihrer Lebensgeschichte:

Fragen zur Herkunftsfamilie:

Gibt es in Ihrer Familie schwerwiegende psychische Erkrankungen?

Gab es vor oder bei Ihrer eigenen Geburt besondere Komplikationen?

Leiden Sie unter angeborenen Krankheiten oder Behinderungen? Welche?

Wie würden Sie ihre Kindheit beschreiben?

Wie erlebten Sie die Atmosphäre in ihrem Elternhaus?

Ihr Vater:

Alter bei ihrer Geburt:

Falls verstorben, wann:

Todesursache:

(früherer) Beruf:

Beschreiben Sie die Persönlichkeit ihres Vaters und Ihre gegenseitige Beziehung während Ihrer Kindheit.

Welche Erlebnisse mit Ihrem Vater prägen Sie bis heute?

Welchen Erziehungsstil hat ihr Vater bevorzugt? Erinnern Sie noch typische Sätze Ihres Vaters?

Ihre Mutter:

Alter bei ihrer Geburt: Falls verstorben, wann:

Todesursache: (früherer) Beruf:

Beschreiben Sie die Persönlichkeit ihres Vaters und Ihre gegenseitige Beziehung während Ihrer Kindheit.

Welche Erlebnisse mit Ihrer Mutter prägen Sie bis heute?

Welchen Erziehungsstil hat ihre Mutter bevorzugt? Erinnern Sie noch typische Sätze Ihres Vaters?

Falls Sie nicht bei Ihren Eltern aufwachsen konnten, welche Gründe gab es dafür, und wer waren in Ihrer Kindheit Ihre wichtigsten Bezugspersonen?

Sind Sie Einzelkind, oder haben Sie Geschwister? Falls Sie Geschwister haben geben Sie bitte Alter und Geschlecht an und beschreiben Sie kurz welche Beziehung sie zu diesen in Ihrer Kindheit hatten bzw. heute haben:

Gesundheitliche Entwicklung:

Gab es in Ihrer gesundheitlichen Entwicklung Besonderheiten? Gab es typische kindliche Verhaltens- auffälligkeiten (Ernährungsstörungen; Albträume; Bettnässen; Nägelkauen; Stottern; etc.)?

Sonstige Auffälligkeiten oder Belastungen während ihrer Kindheit?

Ausbildung:

Welche Schulen haben Sie besucht und abgeschlossen? Was erinnern Sie gerne aus ihrer Schulzeit und an was erinnern Sie sich weniger freudig?

Wie verlief Ihre Ausbildung weiterhin? Welchen Beruf haben Sie gelernt?

Welche beruflichen Tätigkeiten und Ausbildungsorte waren für Sie bedeutsam:

Welche Tätigkeit über Sie akutell aus? Ist Ihre Arbeit befriedigend? Wenn nicht, womit sind Sie unzufrieden?

Freundschaften und Partnerschaften:

Hatten Sie in der Kindheit viele oder wenige Freunde? Welche Rolle nahmen Sie während ihrer Kindheit in einer Gruppe ein?

Wie waren Ihre sozialen Kontakte während Ihrer Jugend?

Welche Einstellung hatten Ihre Eltern zur Sexualität? Wurden Sie aufgeklärt? Wurde über Sexualität gesprochen?

Wann und durch wen Haben Sie zum ersten Mal von sexuellen Dingen gehört, und wann wurden Ihnen Ihre eigenen sexuellen Gefühle das erste Mal bewusst? Wann hatten Sie erste sexuelle Kontakt mit anderen?

Gab oder gibt es für Sie unangenehme sexuelle Erlebnisse? Können Sie Sexualität genießen?

Familienstand:

Haben Sie derzeit enien festen Parner/ Parnerin mit der/dem Sie zusammenleben?

Falls ja, seit wann besteht diese Partnerschaft?

Würden Sie Ihre Partnerschaft eher als befriedigend oder eher als unbefriedigend einstufen? Was schätzen Sie an Ihrer Partnerschaft besonders? Was belastet Sie in Ihrer Partnerschaft besonders

Machen Sie gegebenenfalls Angaben über frühere Ehen und Partnerschaften, die Sie für wichtig halten:

Haben Sie Kinder? Wenn ja zählen Sie diese bitte in zeitlicher Reihenfolge auf.

Welche Bedeutung haben Ihre Kinder derzeit für Ihr Leben?

Welche Hobbys und Freizeitaktivitäten spielen in Ihrem Leben eine Rolle?

Mit wem und womit verbringen Sie Ihre Freizeit vorwiegend?

Welche Weltanschauung (Religion) hat sie eventuell geprägt?

Selbstbeschreibung:

Bitte geben Sie in Stichworten ein Bild von sich selbst (ohne jemanden zu fragen)?

Wie sieht Sie wohl ihre Partnerin / ihr Partner?

Wie sieht Sie wohl Ihre beste Freundin / ihr bester Freund?

Wie sieht sie wohl jemand, der Sie nicht leiden kann?

Wie sehen sie sich selbst?

Wie sieht eine typische Woche aus?

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00							
8:00							
10:00							
12:00							
14:00							
16:00							
18:00							
20:00							
22:00							