

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, dass 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 bzw. 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?

Diplom Psychologe Uwe Minde
Psychologischer Psychotherapeut
International zertifizierter PBSP Therapeut

Sie haben mit Sicherheit in Ihrem Leben bisher schwierige Situationen gemeistert. Welche Fähigkeiten haben Ihnen dabei am meisten 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?“ „Das 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 weiß was passiert ist!“ antwortet der andere nach eine Weile, „Ich habe die falsche Seite gebuttert.“

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

Diplom Psychologe Uwe Minde
Psychologischer Psychotherapeut
International zertifizierter PBSP Therapeut

Fragebogen:

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Familienstand:	
PLZ Ort:	
Telefon:	
E-Mail :	
Krankenkasse:	
Hausarzt:	

Gibt es in Ihrer Familie schwerwiegende psychische Erkrankungen?

Gab es vor oder bei Ihrer eigenen Geburt besondere Komplikationen?

**Diplom Psychologe Uwe Minde
Psychologischer Psychotherapeut
International zertifizierter PBSP Therapeut**

Leiden Sie unter angeborenen Krankheiten oder Behinderungen? Wenn ja, welche?

Wie erlebten Sie die Atmosphäre in Ihrem Elternhaus?

Wie würden Sie Ihre Kindheit beschreiben?

Diplom Psychologe Uwe Minde
Psychologischer Psychotherapeut
International zertifizierter PBSP Therapeut

Ihr Vater:

Alter bei Ihrer Geburt:	
Falls verstorben, wann und woran:	
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?

Diplom Psychologe Uwe Minde
Psychologischer Psychotherapeut
International zertifizierter PBSP Therapeut

Ihre Mutter:

Alter bei Ihrer Geburt:	
Falls verstorben, wann und woran:	
Beruf:	

Beschreiben Sie die Persönlichkeit Ihrer Mutter 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 Ihrer Mutter?

Diplom Psychologe Uwe Minde
Psychologischer Psychotherapeut
International zertifizierter PBSP Therapeut

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 Verhaltensauffälligkeiten (Ernährungsstörungen, Alpträume, Bettnässen, Nägelkauen, Stottern etc.)?

Sonstige Auffälligkeiten oder Belastungen während Ihrer Kindheit?

Diplom Psychologe Uwe Minde
Psychologischer Psychotherapeut
International zertifizierter PBSP Therapeut

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:

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?

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?

Diplom Psychologe Uwe Minde
Psychologischer Psychotherapeut
International zertifizierter PBSP Therapeut

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

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

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

Diplom Psychologe Uwe Minde
Psychologischer Psychotherapeut
International zertifizierter PBSP Therapeut

Haben Sie derzeit einen festen Partner / Partnerin mit der / dem Sie zusammenleben?
Falls ja, seit wann besteht diese Partnerschaft?

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

Welche Bedeutung haben Ihre Kinder derzeit für Ihr Leben?

Diplom Psychologe Uwe Minde
Psychologischer Psychotherapeut
International zertifizierter PBSP Therapeut

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?

Diplom Psychologe Uwe Minde
Psychologischer Psychotherapeut
International zertifizierter PBSP Therapeut

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?

Diplom Psychologe Uwe Minde
Psychologischer Psychotherapeut
International zertifizierter PBSP Therapeut

Wie sehen Sie sich selbst?

Wie sieht eine typische Woche für Sie aus?

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

Herzlichen Dank für Ihre Mühe

Diplom Psychologe

Uwe Minde