

Fragebogen zur Lebensgeschichte

Ich freue mich, dass Sie eine ambulante Psychotherapie bei mir anstreben. Um optimal beurteilen zu können, ob mein therapeutisches Angebot ihren persönlichen Beschwerden und Erwartungen an eine ambulante Behandlung entspricht, bitte ich Sie, die nachfolgenden Fragen möglichst vollständig zu beantworten.

Der Fragebogen soll mir als Therapeuten einen umfassenden Eindruck von Ihrem lebensgeschichtlichen Hintergrund vermitteln, damit das Verständnis Ihrer Situation erleichtert wird. Gleichzeitig hilft er Ihnen vielleicht, Tendenzen und zentrale Lebensskripte, die zur Aufrechterhaltung Ihrer Problematik beitragen zu entdecken und so erste Schritte zur Veränderung einzuleiten.

Die hier erfassten Informationen werden absolut vertraulich von mir behandelt.

Kein Außenstehender erhält ohne Ihre ausdrückliche Erlaubnis Zugang zu diesen Informationen.

Wenn Sie eine Frage nicht beantworten wollen, schreiben Sie einfach: "möchte ich nicht beantworten.", oder lassen Sie die Frage frei. Sollte der Platz bei einer Frage nicht ausreichen, schreiben Sie bitte auf den Rückseiten weiter.

1. Angaben zur Person:

Name/Vorname:

Geburtsdatum:..... Gewicht:..... Größe:.....

Telefon Privat:.....Arbeit:.....Mobil:.....

Krankenkasse/Kostenträger:.....

Wie sind Sie auf mich aufmerksam geworden? (Überweisung Arzt, Telefon, Empfehlung, etc.?)

2. Lebenssituation

bitte jeweils ankreuzen oder unterstreichen

Familienstand: ledig

verlobt

verheiratet

wiederverheiratet

getrennt

geschieden

verwitwet

Momentane Wohnsituation:

Allein lebend

mit anderen zusammenlebend
(Familie, Freunde)

Berufliche Situation:

Schulabschluss:

Erlerner Beruf:

Jetzige Beschäftigung und Berufe, die Sie früher ausübten:

arbeitsunfähig seit:

arbeitslos seit:

berentet seit

Eigene Religionszugehörigkeit:

a:) während der Kindheit:

b:) heute:

Was hat Ihnen bei Ihren Versuchen sich selber zu helfen bisher am besten geholfen?

Welche Veränderungen z.B. in Wahrnehmung, Einstellung oder Verhalten konnten Sie am deutlichsten bemerken, seit Sie sich für eine Psychotherapie entschieden haben?

4. *Psychosoziale Entwicklung*

A: Unterstreichen Sie bitte, was von den folgenden Dingen auf Ihre Kindheit zutrifft:

| | | | |
|-----------|---------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Alpträume | Bettnässen | Schlafwandeln | Daumenlutschen |
| Ängste | glückliche Kindheit | unglückliche Kindheit | Nägelkauen |
| Stottern | keine Freunde | "Schlüsselkind" | starke Schulschwierigkeiten |

B: Sonstige Auffälligkeiten?

C: Beschreiben Sie kurz Ihre religiöse Erziehung:

5. *Soziale Bindungen /Ehe / Partnerschaft*

A: Schließen Sie leicht Freundschaften?

B: Halten diese Freundschaften lange an?

C: Welche Menschen bedeuten Ihnen am meisten in Ihrem Leben?

D: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben? Geben Sie dem bitte eine Note, wie in der Schule:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

E: Hatten Sie früher Ängste oder Schuldgefühle aufgrund sexueller Gefühle oder Fantasien?

F: Haben Sie zur Zeit ähnliche Ängste oder Gedanken? Wenn ja, versuchen Sie bitte diese zu beschreiben.

G: Gibt es für Sie hetero- oder homosexuelle Erfahrungen, an die Sie heute noch denken oder die Sie beschäftigen?

C: **Geschwister:**_

Zahl der Brüder:

Alter:

Zahl der Schwestern:

Alter:

Die Beziehung zwischen Ihnen und Ihren Geschwistern:

Früher:

Heute:

Falls verstorben, Ursache:

Wann:

Wie alt waren Sie?

Beschreiben Sie die Persönlichkeit Ihres Vaters oder Pflegevaters und seine Einstellung zu Ihnen (früher u. heute):

Beschreiben Sie die Persönlichkeit Ihrer Mutter oder Pflegemutter und ihre Einstellung zu Ihnen (früher u. heute):

Auf welche Art wurden Sie als Kind von Ihren Eltern bestraft?

Vermitteln Sie einen Eindruck von der Atmosphäre zu Hause, wo Sie aufgewachsen sind. Wie kamen Ihre Eltern miteinander und mit den Kindern aus?

Fühlten Sie sich grundsätzlich von Ihren Eltern geliebt und akzeptiert?

Falls Sie Stiefeltern hatten bzw. haben, wie alt waren Sie bei der Wiederheirat des einen Elternteils, bzw. zu dem Zeitpunkt, als der neue Partner fest zur Familie gehörte?

Falls Sie nicht bei Ihren Eltern aufgewachsen sind, von wem wurden Sie während welchen Zeitraums erzogen?

Hat sich jemand (Eltern, Verwandte oder Freunde) jemals in Ihre Ehe bzw. Partnerschaft oder Beruf eingemischt?

Litt/leidet irgendjemand anderes in Ihrer Familie an etwas, das man als psychische Störung bezeichnen könnte?

7. Selbstbeschreibung:

A: Unterstreichen Sie bitte, was auf Sie zutrifft:

wertlos, nutzlos, ein Niemand, Leben ist sinnlos, inadäquat, dumm, inkompetent, naiv, mache nichts richtig, schuldig, böse, liege moralisch falsch, schreckliche Gedanken, feindlich, voller Hass, ängstlich, getrieben, selbstunsicher, aggressiv neige zur Panik, hässlich, deformiert, unattraktiv, abstoßend, deprimiert, einsam, ungeliebt, missverstanden, gelangweilt ausgeschlossen, ohne Hoffnung, ruhelos, verwirrt, ohne Zuversicht, im Konflikt, voll Ablehnung, wertvoll, geschätzt, intelligent, sympathisch, attraktiv, erfolgreich, optimistisch, vernünftig, voller Hoffnung, liebenswert, mutig, fröhlich, gesellig, flexibel,

Anderes:

B: Unterstreichen Sie bitte, was bei Ihnen vorkommt:

| | | |
|--|--------------------------------|----------------------------------|
| Kopfschmerzen | Schwindel | Schwächeperioden |
| Herzklopfen | Magenstörungen | Ohnmachten |
| Verdauungsstörungen | nehme Beruhigungsmittel | Appetitlosigkeit |
| Ärgerzustände | Panikgefühle | Schlaflosigkeit |
| Alpträume | Alkoholsucht | Spannungsgefühle |
| Konflikte | Zittern | Depressionen |
| Selbstmordgedanken | nehme Drogen | antriebslos |
| Unfähig zur Entspannung | über ehrgeizig | schüchtern |
| Minderwertigkeitskomplexe | unfähig zu Entscheidungen | finanzielle Probleme |
| Konzentrationsschwierigkeiten | starkes Schwitzen | Selbstvorwürfe |
| schwierig, Freundschaften zu schließen | schlechte Familienverhältnisse | mag keine Wochenenden und Ferien |
| kann mich nicht mitteilen | sexuelle Probleme | |

C: Notieren Sie bitte alle weiteren Probleme:

D: Gibt es bei Ihnen noch etwas, das Angst, Furcht oder Stress macht, was Sie aber bisher nicht erwähnt haben?

E: Schreiben Sie bitte Ihre 5 größten Ängste auf:

1.)

2.)

3.)

4.)

5.)

Bitte ergänzen Sie die folgenden Sätze:

Ich bin ein Mensch der.....

Seit meiner Kindheit.....

Eine der Sachen, auf die ich stolz bin,.....

Es fällt mir schwer zuzugeben,.....

Eine Art, wie man mir weh tun kann, ist.....

Mutter war immer.....

Was ich von meiner Mutter gebraucht hätte, aber nicht bekommen habe, ist.....

.....

Vater war immer.....

Was ich von meinem Vater gebraucht hätte, aber nicht bekommen habe, ist.....

.....

Wenn ich es wagen würde in allem "ich selbst" zu sein, dann.....

.....

Eines der Dinge, über die ich mich ärgere,.....

Was ich von meinem Partner brauche, aber nicht erhalte, ist.....
.....

Der Nachteil beim Erwachsen werden ist.....
.....

Ein Weg, wie ich mir selbst helfen könnte, es aber nicht tue, ist.....
.....

Bei allen Nachteilen und Beeinträchtigungen ist der Vorteil an meinem Problem, dass.....
.....

Zählen Sie beliebige Situationen auf, in denen Sie sich entspannt und wohlfühlen:

Was passiert in Situationen, in denen Sie mal die Kontrolle über sich verlieren? (z.B. Weinkrampf, Wutanfälle, etc...)
Wie fühlen Sie sich danach?

Stellen Sie sich vor, jemand anderes sollte Sie beschreiben. Was glauben Sie, würden wohl folgende Menschen über Sie sagen:

Ihr Vater:

Ihre Mutter:

Ihr Partner:

Ihr bester Freund:

Jemand, der Sie nicht leiden kann:

Was war der Höhepunkt, der schönste Augenblick in Ihrem Leben?

Was war der tiefste Punkt, das schlimmste Ereignis in Ihrem Leben?

Bei der abschließenden Betrachtung dieser Forschungsreise durch Ihr Leben geht es darum, ein übergreifendes Thema zu finden. Was zieht sich, wenn Sie das bisher Gesagte überdenken, bei den einzelnen Fragen, Abschnitten und Charakteren für Sie möglicherweise wie ein roter Faden durch Ihr Leben? Gibt es ein Leitmotiv, eine Idee, die in all diesen Details immer wieder auftaucht? Welches ist das wichtigste Thema in Ihrem Leben, dem sich alles andere unterordnet? Welche Gemeinsamkeiten oder Grundmuster gibt es **und was tun Sie dafür oder was unterlassen Sie, damit dieses Grundmuster erhalten bleibt?**

Wenn Sie Ihrem Leben, bzw. Ihrer jetzigen Situation ein Motto geben sollten, wie würde das lauten?

Bitte schreiben Sie jetzt noch alles auf, was Ihnen wichtig erscheint und bisher nicht erwähnt wurde oder was mir als Therapeuten zum Verständnis Ihrer Probleme weiterhelfen könnte. Nutzen Sie dazu gegebenenfalls die Rückseite:

8. Umgang mit Alkohol, Medikamenten, Drogen; Essen:

Haben Sie Probleme im Umgang mit Alkohol? Ja Nein

Führen Sie bitte Menge und Art des von Ihnen konsumierten Alkohols/Woche auf:

Haben Sie Probleme im Zusammenhang mit Essen? Ja Nein

Beschreiben Sie kurz Ihr Essverhalten. Erwähnen Sie bitte insbesondere Essanfälle, Erbrechen, Abmagern, Diäten und Einnahme von Appetitzüglern oder Abführmitteln:

Nehmen oder nahmen Sie Drogen ein? Ja Nein

Wenn „Ja“, welche Drogen, Zeitraum und Mengen:

Nehmen Sie irgendwelche Medikamente? Insbesondere Schlaf-, Beruhigungs-, oder Schmerzmittel?
Falls ja, welche, wie viel, wie häufig und mit welchem Ergebnis? Bitte auch Menge und Zeitraum:

9. Zur Therapie

A: Welche Ziele verfolgen Sie mit Ihrem Wunsch nach einer Therapie?

B: Was an ihrem momentanen **Verhalten** würden Sie gerne verändern?

C: Welche **Gefühle** würden Sie gerne verändern?

D: Welche persönlichen Eigenschaften sollte Ihrer Meinung nach der ideale Therapeut haben?

E: Was kann Ihrer Meinung nach die Therapie leisten und wie lange meinen Sie, sollte die Therapie dauern?

Datum:

Unterschrift: