

Kennenlernbogen

Der Sinn dieses Fragebogens besteht darin, ein grobes Bild von Ihnen und Ihrer Lebensgeschichte und ihren Hauptfiguren zu erhalten. Nehmen Sie sich bitte etwas Zeit für die Beantwortung, vielleicht finden Sie ja Gefallen an dieser Art von Bestandsaufnahme.

Selbstverständlich sind alle Therapieunterlagen und persönlichen Informationen absolut vertraulich.

KEIN AUSSENSTEHENDER (auch nicht nahe Verwandte oder Ihr Hausarzt) ERHÄLT OHNE IHRE ERLAUBNIS ZUGANG ZU DIESEN INFORMATIONEN!

Bitte füllen Sie den Fragebogen möglichst ehrlich aus. Schwierige oder unangenehme Fragen können Sie mit einem Fragezeichen versehen und wir können diese auslassen oder bei einem nächsten Termin darüber sprechen!!!

Zu Ihnen:

Name:

Alter:

Ausbildung, vorige Berufe und jetzige Tätigkeit(en):

Schulbildung:

Erlerner Beruf:

Weshalb kommen Sie gerade jetzt?

Wie wurden Sie auf mich bzw. auf unsere Praxis aufmerksam?

1 Beschreiben Sie bitte die Beschwerden, seelische und körperliche Störungen und **aktuellen Hauptprobleme**, die Sie jetzt zu mir geführt haben. Seit wann bestehen die Beschwerden? Traten sie im Zusammenhang mit bedeutsamen Ereignissen Ihres Lebens auf? Mit welchen? Wie oft treten die Beschwerden auf? Wie lange dauern sie?

Konkrete Symptome, auch abseits vom aktuellen Fokus (bitte ankreuzen!)

Haben Sie Ein- oder Durchschlafstörungen?

Ja / Nein

Sind Sie müde oder haben Sie wenig Energie?

Ja / Nein

Haben Sie vermindertem oder vermehrten Appetit und essen besonders viel/wenig?

Ja / Nein

Haben Sie weniger Freude und Interessen?

Ja / Nein

Zweifeln Sie sich an und haben Sie Angst zu versagen?

Ja / Nein

Fühlen Sie sich langsamer als früher oder vermehrt nervös oder angespannt?

Ja / Nein

Haben Sie in letzter Zeit gedacht, es wäre besser, sie wären tot oder hatten sie Selbstmordgedanken?

Ja / Nein

Sind Sie auch schon mal aufgedreht, über längere Zeit gehobener Stimmung mit wenig Schlafbedürfnis?

Ja / Nein

Haben Sie Ängste oder Angstattacken?

Ja / Nein

Haben Sie Probleme mit Alkohol?

Ja / Nein

Fasten Sie öfter, haben Sie Gewichtsschwankungen oder treiben sie extrem viel Sport?

Ja / Nein

Leiden sie manchmal unter Ohrgeräuschen [], Schwindel [], Luftnot [], Herzklopfen [], Druckgefühl [], Schmerzen [], wo:

[], Beklemmungsgefühlen [], Schwitzen [], Nervosität [], Menstruationsbeschwerden [], Kopfschmerzen [] oder Übelkeit []?

Wie erklären Sie, wie erklärt – vielleicht unterschieden davon – Ihre Umwelt die Entstehung und Bedeutung der Beschwerden?

Wer möchte außer Ihnen noch, dass Sie sich in Therapie begeben?

An was hindert Sie Ihr Problem? Was macht es in Ihrem Leben unmöglich?

Was müsste geschehen, damit Ihr Problem von selbst verschwindet?

Benutzen Sie Ihre Probleme auch schon mal als Ausrede? Was sagen Sie dann?

Was ist Ihre Krankheitsgeschichte, welche wesentlichen **Erkrankungen** haben Sie durchgemacht? Ambulante, stationäre Behandlungen? Kuren? Psychotherapie? Nennen Sie nach Möglichkeit Namen der Ärzte, Psychiater, Therapeuten (mit Therapierichtung), Krankenhäuser und ungefähre Jahreszahlen bzw. ob Sie aktuell noch in Behandlung sind (und welche Medikamente Sie einnehmen). Welche chronischen Erkrankungen haben Eltern und Geschwister? (Wenn Sie Berichte haben, bringen Sie diese gerne mit!)

2 Bitte schreiben Sie spontan ohne besondere Reihenfolge **einschneidende Erlebnisse** auf, auch mit den Personen, die Ihr Leben dabei positiv oder negativ beeinflussten (gerne mit ungefähren Jahreszahlen).

3 Familiäre Situation (inkl. Bindungsfragen)

a) Versuchen Sie bitte, Ihre Beziehung zu Ihren Eltern zu der Zeit zu beschreiben, als Sie ein kleines Kind waren. Bitte fangen bei Ihren ersten Erinnerungen an.

b) Bitte wählen Sie fünf Adjektive, die Ihre Kindheitsbeziehung zu Ihrer Mutter bezeichnen.

c) Bitte wählen Sie fünf Adjektive, die Ihre Kindheitsbeziehung zu Ihrem Vater bezeichnen.

d) Zu welchem der Elternteile fühlten Sie sich am nächsten, und warum? Warum gilt das nicht für Ihren anderen Elternteil?

e) Wie war der Erziehungsstil Ihrer Eltern? Wurden Sie religiös erzogen?

f) Fühlten Sie sich irgendwann als Kind zurückgewiesen? Was taten Sie dann?

g) Wie sieht die Beziehung zu Ihren Eltern für Sie als Erwachsenen heute aus?

h) Wie war und wie ist die Beziehung der Eltern zueinander, welche Atmosphäre herrschte, welche Konflikte gab es?

i) Erinnern Sie sich an die erste Trennung von Ihren Eltern? Wie reagierten Sie und Ihre Eltern? Gibt es irgendwelche anderen besonderen Trennungen, an die Sie sich erinnern?

j) Mit welchen Gefühlen reagieren Sie heute, wenn Sie von Ihrem Kind getrennt sind, wie reagiert das Kind?

k) Gibt es irgendetwas Besonderes, was Sie insgesamt aus Ihren eigenen Kindheitserfahrungen gelernt haben? Was sollte Ihr Kind möglichst aus seinen Elternerfahrungen lernen?

l) Alter und Beruf der Eltern und Geschwister? Das wievielte Kind sind Sie? Wie ist Ihre Beziehung zu den einzelnen Geschwistern?

4 Körperliche Entwicklung

Wissen Sie etwas über die eigene Geburt? Wurden Sie gestillt? Sauberkeitserziehung? Beginn von Laufen und Sprechen? Störungen der körperlichen Entwicklung?

5 Psychische Entwicklung

Wer betreute Sie bis zum Eintritt in den Kindergarten bzw. in die Schule? Wie war der Verlauf Ihrer Kindheit, welche Spiele und Beschäftigungen liebten Sie? Träume, Ängste, Eigenarten (z.B. Alleingängertum, Bettnässen, Nägelkauen, Stottern), besondere Erlebnisse? Welche Erwachsenen oder Begebenheiten hatten Einfluss auf Ihre Entwicklung?

6 Sozio-Ökonomisches

Wie und wo leben Sie heute? Sind Sie mit Ihrem Einkommen zufrieden, sind Sie wohlsituiert, objektiv/subjektiv, müssen Sie manchmal kämpfen? Wie ist Ihre Stellung in der Gemeinschaft, in Parteien und Vereinen? (aktives Mitglied, Anführer, Mitläufer, Freundschaften, Feindschaften)? Was sind die wichtigsten Menschen – an- und abwesend – in Ihrem Leben?

7 Sexuelle Entwicklung

Pubertät und sexuelle Entwicklung: wie aufgeklärt, Verhältnis zur Selbstbefriedigung, Kontakt zum eigenen oder anderen Geschlecht?

Wann erster sexueller Kontakt? Weitere Freundschaften und Beziehungen? Wie wird heute Sexualität gelebt?

8 Krisen

Gab es Krisen in Ihrem Leben? Was war der Anlass? Wie sahen sie aus? Hatten Sie in der letzten Zeit Schwierigkeiten, Misserfolge oder Kränkungen hinzunehmen? Hatten oder haben Sie Selbstmordgedanken? Haben Sie Erfahrungen mit legalen/illegalen Drogen, wenn ja mit welchen? Sind Sie krankgeschrieben oder berentet?

9 Werte – was sind Ihre wichtigsten?

Wie ist Ihre Einstellung zu Essen und Trinken, Geld und Besitz? Welche Einstellung haben Sie zu Liebe, Ehe und Familie?

10 Selbsteinschätzung – Einstellung zu Aggressionen, Schuldgefühle, Abhängigkeiten. Zeigen Sie Ihre Gefühle? Argumentieren Sie viel? Kontaktfreudig? Ehrgeizig? Eher bequem? Sexuell gehemmt?

11 Schildern Sie bitte einen typischen **Tagesablauf!**

12 Welche **Wünsche, Pläne** und Hoffnungen haben Sie? Was möchten Sie durch die Therapie erreichen? Welche Erwartungen haben Sie jetzt an die Psychotherapie? Wie würden Sie Ihr Leben gestalten, wenn Sie gesund wären? Welche Erwartungen haben Sie an Ihren Psychotherapeuten? Wie würden Sie die für Sie ideale Beziehung zwischen Therapeut und Ihnen beschreiben?

Wie hoch schätzen Sie Ihre Therapiemotivation ein auf einer Skala von 1-10? 1 _____ 10

13 Genießen – wie geht das für Sie, wie weit geht das?

a) Welche Einstellung haben Sie zum Verdientsein von Genießen bei sich und anderen?

b) Leidet jemand in Ihrer Familie an Alkoholsucht, auffälligem Verhalten oder einer diagnostizierten psychischen Störung?

c) Bitte zählen Sie Situationen auf, in denen Sie sich entspannen und wohl fühlen:

d) Wie sieht es aus, wenn Sie schon mal die Kontrolle über sich verlieren (Weinkrampf, Wut- oder Aggressionsfälle)? Beschreiben Sie dies bitte:

e) Musik und andere «Eskapismusooptionen»

Persönlichkeitsstatements (bitte ankreuzen)

- (1) Ich bin eher zurückhaltend, reserviert. []
- (2) Ich schenke anderen leicht Vertrauen, glaube an das Gute im Menschen. []
- (3) Ich bin bequem, neige zur Faulheit. []
- (4) Ich bin entspannt, lasse mich durch Stress nicht aus der Ruhe bringen. []
- (5) Ich habe nur wenig künstlerisches Interesse. []
- (6) Ich gehe aus mir heraus, bin gesellig. []
- (7) Ich neige dazu, andere zu kritisieren. []
- (8) Ich erledige Aufgaben gründlich. []
- (9) Ich werde leicht nervös und unsicher. []
- (10) Ich habe eine aktive Vorstellungskraft, bin fantasievoll. []

Vervollständigungssätze

Ich weiss und will „eigentlich“ dass _____, aber glaube doch irgendwie, dass

Während meines ganzen Lebens _____

Ich bin stolz darauf, dass _____

Es fällt mir schwer zuzugeben, dass _____

Eines der Dinge, die ich nicht vergeben kann, ist _____

Unter anderem fühle ich mich schuldig, weil _____

Eine der Arten, wie andere mir weh tun, ist _____

Was ich von (m)einer (m) Frau (Mann) brauche, aber nie bekommen habe, ist _____

Eine dominante (un)angenehme Phantasie-Vorstellung: _____

Schemafragen bitte zwischen 1 (überhaupt nicht zutreffend) und 10 (Volltreffer) einen Kreis markieren!

1 Verlassenheit, Isolation: im Stich gelassen. Bezugspersonen waren zwar meist da; ich bekam aber wenig gefühlte Wärme, liebevolle Blicke oder Berührungen. Manchmal denke ich, dass ich wichtige Beziehungen kaum halten kann oder wahrscheinlich verlassen werde/muss. 1 _____ 10

2 Misstrauen: Ich wurde belogen, betrogen, sehr oft geschlagen, gedemütigt oder sogar meine körperlichen oder sexuellen Grenzen wurden nicht respektiert. Ich denke oft, dass andere mich übervorteilen möchten oder mich für ihre Sache (aus)nutzen oder verletzen wollen. Ich bleibe lieber misstrauisch, sehr vorsichtig und abwartend-aufmerksam. 1 _____ 10

3 Emotionale Entbehrung: Ich war als Kind häufig allein und habe mich auch oft allein gefühlt. Materiell stimmte aber alles. Auch heute ist soweit alles in Ordnung, ich fühle mich OK. Aber andere meinen, es fehle mir manchmal an emotionaler Tiefe. 1 _____ 10

4 Unzulänglichkeit, Scham: Ich wurde ausgegrenzt, gehänselt oder sogar gemobbt. Manchmal dachte und mitunter passiert mir das auch heute noch, ich sei nichts wert oder nicht so gut, attraktiv oder beliebt wie andere. 1 _____ 10

5 Abhängigkeit: Meine Eltern schauten genau, wie ich etwas tat und erledigte. Oft griffen sie ein und korrigierten oder verbesserten mich oder nahmen mir Entscheidungen ab. Ich mache in der Regel bei Aufgaben, die mir gestellt werden,

»gut mit« und wirke engagiert. Doch oft ändert sich nicht viel oder ich komme trotzdem nicht voran.

- 1 _____ 10
- 6 Anfälligkeit: Meine Eltern waren äußerst vorsichtig oder sogar ängstlich und behüteten mich sehr stark, um Unfälle, Krankheit, Missgeschicke fernzuhalten. Ich habe heute gelegentlich Befürchtungen vor Krankheit, Katastrophen, unerwarteten Problemen und Schwierigkeiten. 1 _____ 10
- 7 Verstrickung: Ich war mit meinen Eltern sehr stark verbunden und sie (oder ich) fühlten sich unwohl, wenn wir nicht beisammen waren. Heute liebe ich oder sehne mich nach sehr enge(n) und sehr vertrauensvolle(n) Beziehungen, die mir das Gefühl wirklicher Zugehörigkeit geben. 1 _____ 10
- 8 Versagen: Meine Eltern verlangten hohe Leistungen, waren äußerst genau und oft genügte ich dem nicht und erntete Kritik statt Lob. Das habe ich auch in der Schule erlebt. Ich denke manchmal, ich bin weniger talentiert und somit anderen in vielen Dingen nicht ganz ebenbürtig. 1 _____ 10
- 9 Anspruchshaltung, Besonderssein: Meine Eltern setzten mir wenig Grenzen, wo ich besondere Rechte oder Privilegien für mich wahrnahm oder durchsetzte. Sie förderten, dass ich auch in Beziehungen eine Messlatte anlege: Wer ist erfolgreicher oder hat mehr zu sagen? Ich bin kein gewöhnlicher Mensch, sondern versuche, mich vom Üblichen abzuheben, gehorche nicht einfach den Regeln, sondern ergreife selbst die Initiative. 1 _____ 10
- 10 Unzureichende Selbstkontrolle: Meine Eltern ließen mich einfach machen. Sie forderten mich kaum, trieben mich nicht an und gaben bei »Zoff« lieber nach. Ich bin bei längeren Aufgaben oder Routinen schnell genervt, achte eher auf Wohlergehen statt auf Pflichterfüllung. 1 _____ 10
- 11 Unterordnung, Unterwerfung: Meine Eltern nahmen auf meine Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse wenig Rücksicht. Ich musste eher so funktionieren, wie es zu den Umständen passte. Ich überlasse lieber anderen die Führung oder Verantwortung und bleibe in der zweiten Reihe. Andererseits fehlt mir oft Klarheit darüber, was ich eigentlich will und wo meine Bedürfnisse genau liegen. 1 _____ 10
- 12 Selbstaufopferung, übertriebene Fürsorge für andere: Meine Eltern banden mich in ihre Gefühle, Sorgen, Pläne schon als kleines Kind ein oder ich durfte sie auch schon sehr früh unterstützen. In normalen Situationen spüre ich oft, welche Bedürfnisse andere haben. Darauf gehe ich als hilfsbereiter Mensch gerne ein. 1 _____ 10
- 13 Anerkennung/hohe Standards: Meine Eltern achteten darauf, dass ich mich so verhielt, wie es von der Umgebung gewünscht war. Wir stellten etwas dar und ich habe auch heute mitunter perfektionistische Ansprüche. Es ist mir wichtig, dass andere meine Leistung wahrnehmen können. Manche Vergnügen verkneife ich mir, wenn dahinter kein mich voranbringender Nutzen steht. 1 _____ 10
- 14 Negativität, Pessimismus: Meine Eltern nahmen oft das Gefährliche, Schlechte oder Negative an mir, an anderen, an Umständen oder Plänen wahr. Wenn ich etwas falsch mache, beschäftigt mich das lange (unangenehm). Ich habe ein wachsames Auge darauf, Fehler zu vermeiden. 1 _____ 10
- 15 Emotionale Gehemmtheit: Meine Eltern bestrafte(n) oder beschämte(n) mich manchmal aus heiterem Himmel. Meist konnte ich den genauen Grund nicht klar erkennen. Oder man machte sich über mich lustig, wenn ich wütend oder traurig war. Ich halte meine Gefühle lieber zurück und bin nicht zu spontan oder impulsiv, um erst einmal genau die Lage zu sondieren. 1 _____ 10
- 16 Bestrafung: Wenn ich etwas falsch machte oder von Regeln abwich, wurde das manchmal sehr, sehr hart bestraft. Ich achte auf Disziplin und kann recht ungeduldig werden, wenn etwas nicht gut klappt. Bei Fehlern (anderer) sollte es spürbare, empfindliche Konsequenzen geben. 1 _____ 10

Strukturfragen (bitte mit entweder „Ja“ oder „Nein“ einkreisen!)

- A0) Haben Sie jemals Halluzinationen gehabt? Ja / Nein
- A1) Kommt es vor, dass Sie von etwas überzeugt sind, während ihr Umfeld es als nicht existent betrachtet? Ja / Nein
- A2) Hat man Ihnen häufiger gesagt, dass Sie man gar nicht versteht, was Sie meinen? Ja / Nein
- B1) Kann man sagen, dass Sie viel daran denken, was die anderen über Sie denken? Ja / Nein
- B2) Fühlen Sie sich erleichtert, wenn Sie den Eindruck haben, den anderen zu verstehen? Ja / Nein
- B3) Passiert es, dass größere Wünsche nach „Erfüllung“ so gar nicht mehr faszinieren? Ja / Nein
- C1) Gibt es viele Aspekte in Ihrem Leben, nur „loyal“ zu funktionieren? Ja / Nein
- C2) Beobachten und studieren und kontrollieren Sie eher als spontan an etwas teilzunehmen? Ja / Nein
- C3) Gibt es viele Routinen oder Listen, die sie abarbeiten und sonst sehr genervt wären? Ja / Nein
- D1) Haben Sie eine besondere private, von wenigen geteilte Überzeugung, eine Art Religion? Ja / Nein
- D2) Kommt es vor, dass Sie immer wieder etwas tun, das andere irritiert (unter Umständen auch mal Angst macht), das Sie aber für nötig und zumindest gerecht halten, unabhängig von Konventionen? Ja / Nein