

Fragen zu DEINER Lebensgeschichte

Dieser Fragebogen kann mir einen umfassenden Eindruck über DEINEN lebensgeschichtlichen Hintergrund vermitteln. Dies ist für die psychosoziale Beratung notwendig, damit ich DEIN Anliegen möglichst genau erfassen kann, um es dann umso gründlicher bearbeiten zu können. Selbstverständlich werden DEINE Angaben auf diesem Fragebogen absolut vertraulich behandelt. Sollte eine aussenstehende Person, Interesse an diesem Fragebogen haben, wird dieser nur nach Rücksprache mit DIR und DEINER Unterschrift Zugang gewährt.

1. PERSONALIEN

Name, Vorname:

Adresse:

PLZ/Wohnort:

Telefon:

Emailadresse:

Geburtsdatum:

Religion: aktiv: ja nein

Erlerner Beruf:

Jetzige Tätigkeit:

2. ANLIEGENSKLÄRUNG

a) Bitte beschreibe DEIN Anliegen, weshalb DU zu mir in die Beratung gekommen bist:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

b) Wann hat sich dieses Thema zum ersten Mal gezeigt?

.....

.....

c) Bitte schätze auf einer Skala ein, wie belastend dieses Thema für DICH ist: (kreuze an)

1-----2-----3-----4-----5
Leicht mittelschwer sehr schwer äusserst schwer unerträglich
beunruhigend

d) Wen hast DU in diesem Thema schon um Rat gefragt?

.....

.....

.....

.....

e) Befindest DU DICH ausserhalb dieser Praxis in psychotherapeutischer Behandlung oder in einer anderen Therapie?

.....

.....

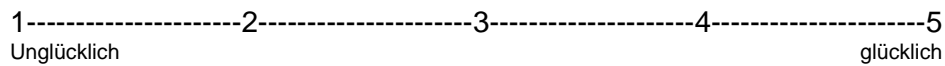
.....

.....

.....

3. LEBENSGESCHICHTLICHE ENTWICKLUNG

a) Beschreibe auf einer Skala wie DEINE Kindheit war:



b) Wie war DEIN Gesundheitszustand während DEINER Kindheit?

.....
.....
.....

c) Wie war DEIN Gesundheitszustand während DEINER Jugend?

.....
.....
.....

d) welche Spiele und Interessen hattest DU in DEINER Kindheit/Jugend?

.....
.....
.....
.....

e) Wie ging es DIR im Kindergarten und in der Schule? Welche Rolle hattest DU?

.....
.....
.....
.....
.....

f) Gibt es Ereignisse in DEINER Kindheit/Jugend, an die DU DICH gerne oder ungerne erinnerst?

.....
.....
.....
.....
.....

4. FAMILIE

a) Name und Alter DEINER Eltern:

.....
.....

b) Wie war die Beziehung zu DEINEN Eltern früher?

Mutter:
.....

Vater:
.....

c) Wie ist die Beziehung zu DEINEN Eltern heute?

Mutter:
.....

Vater:
.....

d) Name und Alter DEINER Geschwister:

.....
.....
.....
.....

e) Wie war die Beziehung zu DEINEN Geschwistern früher und wie ist sie heute?

Früher:
.....
.....

Heute:
.....
.....

f) Welche Art von Bestrafung gab es bei euch Zuhause?

.....
.....

g) Welche Belohnungen gab es?

.....
.....
.....

h) Konntest DU DEINEN Eltern vertrauen?

.....
.....
.....

i) Welche Menschen waren DIR in DEINER Kindheit/Jugend wichtig?

.....
.....
.....

j) Gab es in DEINER Kindheit/Jugend belastende Ereignisse für DICH?

.....
.....
.....
.....

k) Gibt es sonst noch etwas aus DEINER Kindheit/Jugend was DICH positiv/negativ geprägt hat?

.....
.....
.....
.....
.....

5. DEINE AKTUELLE LEBENSSITUATION

a) Bist DU verheiratet oder in einer Partnerschaft? (bei nein leer lassen)

Name und Alter des Partners:

b) Bitte beschreibe die Persönlichkeit DEINES Partners in 5 Wörter:

.....
.....

c) Gibt es ein Problem in eurer Beziehung, dass bisher noch nicht angesprochen wurde?

.....
.....
.....
.....

d) Wie würdest DU eure Beziehung beschreiben?

.....
.....
.....
.....

e) Hast DU Kinder?

Name, Geschlecht, Alter:

Name, Geschlecht, Alter:

Name, Geschlecht, Alter:

Name, Geschlecht, Alter:

f) Wie würdest DU die Beziehung zu DEINEN Kindern beschreiben?

.....
.....
.....
.....

6. DEINE PERSÖNLICHKEIT

a) Bitte unterstreiche, was auf DICH zutrifft:

offen, wertlos, aktiv, nutzlos, glücklich, Leben ist Sinnlos, schlagfertig, dumm, entschlossen, unfähig, liebevoll, mache nichts richtig, schuldig, gutmütig, schreckliche Gedanken, humorvoll, voller Hass, fürsorglich, ängstlich, gelassen, getrieben, kontaktfreudig, selbstunsicher, geduldig, warmherzig, aggressiv, ruhig, hässlich, zuversichtlich, unattraktiv, belastbar, deprimiert, zu Panik fähig, einsam, Leben hat Sinn, werde gebraucht, missverstanden, vernünftig, gelangweilt, optimistisch, ohne Hoffnung, gescheit, ruhelos, attraktiv, verwirrt, sympathisch, im Konflikt, wertvoll, verschlossen

b) Welches sind DEINE grössten Ängste?

.....

.....

.....

c) Was kannst DU besonders gut?

.....

.....

.....

d) Was kannst DU nicht so gut?

.....

.....

.....

e) Wie würde DICH DEIN Partner beschreiben?

.....

.....

.....

.....

f) Wie würde DICH jemand beschreiben, der DICH nicht mag?

.....

.....

.....

g) Bitte ergänze folgende Sätze:

Ich bin ein Mensch der gerne.....

Während meines ganzen Lebens.....

Seit meiner Kindheit.....

Eine Sache, auf die ich stolz bin, ist.....

Es fällt mir schwer zuzugeben, dass.....

Ich kann nicht vergeben, dass.....

Unter anderem fühle ich mich schuldig, weil.....

.....

Eine der Arten wie andere mir weh tun ist,

.....

Von meinen Eltern hätte ich mich oft gewünscht, dass.....

.....

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

Ich wünsche mir von meinem Partner, dass.....

.....

Zurzeit würde ich am liebsten.....

Das wollte ich schon immer mal machen.....

7. PROBLEMANALYSE

a) Welche Vermutungen über die Ursache DEINES Anliegens hast DU?

.....
.....
.....

b) Wann und wo treten DEINE Probleme auf?

.....
.....

c) Wann treten sie nicht auf?

.....
.....

d) Was würde es ändern, wenn dieses Problem weg wäre?

.....
.....

e) Welche Gedanken und Gefühle hast DU, in Bezug auf DEIN Anliegen?

.....
.....
.....

f) Gibt es auch körperliche Reaktionen?

.....
.....

g) Sind andere Personen davon betroffen?

.....
.....

8. SELBSTHILFE/ RESSOURCEN

a) Was empfindest DU momentan als Stütze und Stabilität in DEINEM Leben?

.....
.....
.....

b) Gibt es besondere Menschen, die DICH unterstützen?

.....
.....

c) Welche Ressourcen hast DU zur Verfügung?

.....
.....

d) Gibt es Lebensbereiche, die von dem Problem verschont blieben?

.....
.....

f) Mit welchen Hobbies oder Interessen kannst DU DICH erholen?

.....
.....

g) Was hilft DIR besonders gut, wenn DU traurig bist?

.....
.....
.....

f) Wie gehst DU mit herausfordernden Lebensumständen um?

.....
.....
.....
.....

9. DEINE THERAPIEZIELE

a) Bitte nenne mir DEINE drei wichtigsten Therapieziele, die DU bei mir erreichen möchtest:

- 1.
.....
- 2.
.....
- 3.
.....

b) Welchen Einfluss wird das Erreichen DEINER Ziele auf DEIN Leben haben?

.....
.....
.....

c) Was müsste sich an DEINER Lebenssituation ändern, damit DU DEINE Ziele erreichen kannst?

.....
.....
.....

d) Was müsstest DU an DIR selbst ändern (Verhalten, Gewohnheiten, Ansichten), damit DU DEINE Ziele erreichen kannst?

.....
.....
.....

10. DEINE ERWARTUNGEN AN MICH

a) Welche persönliche Eigenschaft sollte ich unbedingt mitbringen, damit DU DICH verstanden fühlst?

.....
.....

b) Wie würdest DU die ideale Beziehung zu mir als Beraterin beschreiben?

.....
.....

c) Welche anderen Erwartungen an mich als Beraterin hast DU noch?

.....
.....
.....

d) Hast DU einen besonderen Wunsch an mich? Auf was sollte ich unbedingt achten?

.....
.....
.....

11. ABSCHLUSS

a) Gibt es Personen, von denen DU mich von der gesetzlichen Schweigepflicht entbinden möchtest? (zusätzliches Formular)

ja nein

b) Bist Du damit einverstanden, dass ich von unseren Beratungen, Tonaufnahmen mache? Diese dienen als Grundlage für DEINE nächsten Beratungen bei mir. Selbstverständlich werde ich auch diese nach der gesetzlichen Grundlage der Schweigepflicht vertraulich behandeln.

ja nein

Ich bin damit einverstanden:

Ort, Datum

Unterschrift