

Fragebogen zur Lebensgeschichte (die Angaben dienen einer individuell auf Sie abgestimmten Therapieplanung und stehen selbstverständlich unter Schweigepflicht.)

1. Zu Ihren Beschwerden

a) Beschreiben Sie mit Ihren eigenen Worten die Probleme, weswegen Sie eine Therapie aufsuchen (körperliche und psychische Beschwerden):

b) Seit wann bestehen diese Schwierigkeiten?

c) Geben Sie einen kurzen Bericht über die Vorgeschichte Ihrer Beschwerden (Häufigkeit, Auswirkungen im Alltag auf Sie und andere Personen):

d) Welche Umstände oder Ereignisse könnten bei der Entstehung Ihrer Beschwerden eine Rolle gespielt haben (z.B., in der Familie oder im Beruf)?

e) Was haben Sie bisher unternommen, wen haben Sie wegen Ihres augenblicklichen Problems um Rat gefragt? Wer hat Ihnen Psychotherapie empfohlen?

f) Welche Medikamente oder Drogen nehmen Sie zur Zeit / in den letzten 5 Jahren/ früher?

g) Trinken Sie regelmässig Alkohol? Wieviel, bei welcher Gelegenheit, wie oft?

h) Wie oft, wie lange und weshalb waren Sie in den letzten beiden Jahren arbeitsunfähig?

i) Waren Sie schon einmal zur Kur? Wann, wo, wie lange, weshalb (Diagnosen)? j) Wann, wo weshalb, wie lange waren Sie schon stationär im Krankenhaus?

2. Zu Ihrer Ursprungsfamilie:

a) Geburts-/Todesjahr/-ursache/erlernte und ausgeübte Berufe von

Vater

Mutter

b) Waren die Eltern vor Ihrer Geburt verheiratet? Wann haben sie geheiratet?

c) Welche Krankheiten kamen in der Familie vor (körperliche und psychische)?

d) Was ist Ihnen über das Befinden Ihrer Mutter in der Schwangerschaft bekannt?

j) Beschreiben Sie die Atmosphäre Ihres Elternhauses bzw. wo Sie aufwuchsen:

e) Vornamen, Alter, Beruf und Familienstand etwaiger Geschwister. Wie war und ist Ihr Verhältnis zu Ihnen? Vorname plus/minus Altersunterschied in Jahren:

f) Welche wichtigen Bezugspersonen gab es während Ihrer Kindheit noch?

g) Waren Sie in den ersten 5 Lebensjahren längere Zeit von den Eltern/Bezugspersonen getrennt?

h) Beschreiben Sie Ihre Mutter und ihre Einstellung zu Ihnen (früher und heute):

i) entsprechend Ihren Vater bzw. andere wichtige Bezugspersonen:

3. Zu Ihrer jetzigen Lebenssituation

a) Mit wem leben Sie derzeit zusammen (Vorname, Alter, Beruf)?

b) Wie lange sind Sie zusammen / verheiratet?

c) Beschreiben Sie Ihre Wohnung:

d) Frühere Ehen bzw. Partnerschaften: Vorname von bis

e) Übereinstimmung mit dem derzeitigen/letzten Partner in folgenden Gebieten:

f) In welchen Gebieten gibt es Unstimmigkeiten? Wo hat der Partner Probleme?

g) Wie würden Sie Ihr momentanes Sexualleben beschreiben?

h) Name /Geburtsjahr / Familienstand / Beruf Ihrer Kinder:

4. zu Ihrer körperlichen und seelischen Entwicklung

a) Grösse und Gewicht bei der Geburt, gab es Komplikationen?

b) Grösse und Gewicht heute / Maximum | Minimum, zu welchem Zeitpunkt?

c) Welche Kinderkrankheiten hatten Sie?

d) Gesundheitszustand während der Kindheit:

e) Körperliche Entwicklung:

In welchem Altern lernten Sie Gehen: Sprechen: Sauberkeit:

f) Wann hatten Sie Ihre erste Blutung, den ersten Samenerguss, an den Sie sich erinnern?

g) Wie und wann wurden Sie sexuell aufgeklärt?

h) Unterstreichen Sie bitte, was in Ihrer Kindheit vorkam: Bettnässen, Nägelkauen, Daumenlutschen, Stottern, Ängste, Albträume, Lese- und Rechtschreibschwäche, Konzentrationsstörungen, Schulschwierigkeiten - in welchem Alter?

i) Hatten Sie irgendwelche Unfälle (mit welchen Folgen?) oder schwere Krankheiten?

j) Wann wurden Sie das letzte Mal ärztlich untersucht? Von wem?

k) Wie verliefen Ihre ersten sexuellen Erfahrungen? In welchem Alter? Wo liegen auf sexuellem Gebiet Ihre Hemmungen?

l) Welche besonders wichtigen hetero- oder homosexuellen Erfahrungen gibt es für Sie?

m) Erwähnen Sie irgendwelche Abtreibungen, Fehl- oder Totgeburten in Ihrem Umfeld:

n) Wie leicht fällt es Ihnen, Kontakte zu anderen Menschen zu knüpfen? Inwieweit können Sie die Beziehungen aufrechterhalten? Wenn nicht, woran liegt es?

o) Beschreiben Sie Ihr Verhältnis zu Ihrem Körper:

5. Zu Ausbildung und Beruf

a) Jahr der Einschulung:

b) Art / Zeitpunkt / Durchschnittsnote von Schulabschlüssen:

c) Art / Zeitpunkt / Durchschnittsnote von Berufsabschlüssen:

d) Berufstätigkeit von bis als

e) Wie waren Ihre früheren Berufswünsche in Kindheit und Jugend?

f) Wie befriedigend ist Ihre derzeitige Arbeitssituation? Was würden Sie sich anders wünschen, zukünftige Berufspläne?

g) Wieviel Geld (netto) haben Sie monatlich zur Verfügung? Wieviel kostet davon Ihr Lebensunterhalt?

h) Welche Interessen und Hobbies haben Sie in Ihrer Freizeit?

6. Zu Ihren Erwartungen

a) Nennen Sie Ihre 5 grössten Ängste:

b) Was erwarten Sie von der Therapie/ der Therapeutin?

Unterstreichen Sie bitte, was auf Sie zutrifft: Kopfschmerzen, Herzklopfen, Durchfälle, Neigung zu Verstopfung, Erbrechen, Ärger, Albträume, Anspannung, Depressionen, kann Freizeit nicht genießen, Schulden, starkes Schwitzen, Schwindelgefühle, Magenbeschwerden, nehme Beruhigungsmittel, Selbstmordgedanken, ehrgeizig, Minderwertigkeitsgefühle, Gedächtnisprobleme, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Ohnmachtsanfälle, Hilflosigkeit, kein Appetit, Schlafstörungen, Alkohol zur Beruhigung oder Aufmunterung, Drogen, Hass, Langeweile, Schüchternheit, Entscheidungsschwierigkeiten, kein Vertrauen, Schuldgefühle, Durchsetzungsschwäche, schreckliche Gedanken, Wahnideen, Zwänge, Ekel, Träumer(in), unattraktiv, Wutanfälle, Allergien, Einsamkeit, Abhängigkeit, Beziehungssucht, Unfallneigung, Selbstverletzungen, Diäten, Appetitzügler, Raucher(in), Spielsucht

Andere Probleme:

Was wäre in Ihrem Leben anders, wenn Sie die geschilderten Beschwerden nicht hätten?

Bitte notieren Sie hier ein paar Erinnerungen aus Ihrer Kindheit, möglichst frühe Begebenheiten, evt. schon vor Schulbeginn, einmalige Ereignisse... Was fällt Ihnen spontan ein? Angehörige dazu zu fragen wäre eher hinderlich als nützlich. Es kommt weniger auf den realen Ablauf an, als auf das, was sich Ihnen eingepägt hat. Gliederungsvorschlag:

Ungefähres Alter: Überschrift: „Als ich einmal...“

Gefühle als Kind:

Gefühle beim Aufschreiben heute:

Entsprechendes gilt für Kindheitsträume, besonders wichtig sind Wiederholungsträume.

Ungefähres Alter: Überschrift:

Gefühle damals:

Gefühle heute / beim Aufwachen:

Auch aktuelle Träume sind sehr wertvoll für die Therapie. Gliederungsvorschlag:

Ungefähres Datum: Überschrift:

Ablauf:

Gefühl beim Aufwachen: