



Zu Ihrer Person

Vor- und Nachname:

Geburtsdatum:

Familienstatus:

Wohnsituation:

Beruf:

Aufnahmearlass

Ich möchte Sie zuerst dazu einladen sich mit dem Thema zu beschäftigen, weswegen Sie sich ein Erstgespräch wünschen. Dazu gehen wir gemeinsam die folgenden Fragen durch.

1. An welchen Schwierigkeiten/ Problemen möchten Sie arbeiten?
Was läuft anders, als Sie es möchten? Womit sind Sie unzufrieden? Was erleben Sie dabei? Wo findet das statt? Welche Menschen spielen dabei eine Rolle?
2. Wann und wie hat das Problem angefangen? Hat sich im Leben „drumherum“ etwas Wichtiges verändert? (Familie, Beziehung, Beruf, Freizeit, Gesundheit)
3. Was haben Sie bereits alles ausprobiert, um es allein zu ändern? Was hat ggf. bereits geholfen?



Aktuelle Lebenssituation

Ich möchte Sie dazu einladen, sich mit Ihrer aktuellen Lebenssituation zu beschäftigen. Dazu gehen wir gemeinsam die folgenden Fragen durch. Sie können sich gerne Notizen machen – das ist häufig sehr hilfreich, um anschließend das Gesamt aller Bereiche ansehen zu können. Sie können mit Trennlinien arbeiten, so dass das Blatt in 9 Kästchen unterteilt ist. Schreiben Sie Stichpunkte und verwenden Sie dafür entweder 3 verschiedene Farben oder die Zeichen „+“, „-“ und „o“, um zwischen Ressourcen, Belastungen und neutralen Elementen zu unterscheiden.

Ursprungsfamilie

Schauen wir uns die Beziehung zu Ihren Eltern, Ihren Geschwistern oder auch anderen relevanten/wichtigen Personen in Ihrer Familie an – sofern diese am Leben sind, natürlich. Wie erleben Sie die Beziehung zu diesen Personen? Wie häufig sehen Sie sie? Wie aktiv pflegen Sie den Kontakt und was machen Sie dabei? Wie verhalten sich diese Menschen im Umgang mit Ihnen?

Partnerbeziehung und Familienleben

Falls zutreffend: Wie erleben Sie die Beziehung zu Ihrer Partnerin bzw. zu Ihrem Partner? Und zu Ihren Kindern? Wie ist der Umgang zwischen Ihnen? Womit sind Sie zufrieden, womit weniger? Und falls Sie keine Beziehung bzw. keine Kinder haben: Wie erleben Sie das? Welche Rolle spielt es in Ihrem Leben?

Freundschaften

Wie erleben Sie die Beziehung zu guten Bekannten und Freunden? Wann hatten Sie mit ihnen zuletzt Kontakt? Wie verlief er? Wie viel Unterstützung bekommen Sie von ihnen? Wie ist die Balance zwischen „geben und nehmen“? Wie zufrieden sind Sie mit diesen Beziehungen?



Hobbys und Freizeit

Welche Hobbys haben Sie bzw. wie verbringen Sie Ihre freie Zeit? Wie häufig widmen Sie diesen Tätigkeiten Zeit? Wie zufrieden sind Sie damit? Was möchten Sie ggf. ändern?

Beruf

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer beruflichen Situation? Wie erleben Sie Ihren Arbeitsalltag? Womit sind Sie zufrieden, was „gehört eher dazu“, was würden Sie gerne ändern? Wie erleben Sie die sogenannte Work-Life-Balance – um es auf „Neudeutsch“ zu sagen?

Finanzielle Situation

Wie ist ihre finanzielle Situation? Wie häufig beschäftigen Sie sich damit? Wie finanziell unabhängig oder frei erleben Sie sich?

Gesellschaftlicher Kontext

Welche Aspekte ihres gesellschaftlichen Lebens fallen Ihnen gerade als relevant ein? Haben Sie bspw. Ehrenämter inne? Sind Sie politisch aktiv? Welche Rolle spielt für Sie die Entwicklung unserer Gesellschaft und die politische Lage? Wie sehr beschäftigen Sie sich damit? Welchen Einfluss haben diese Faktoren auf Sie und ihr Leben?



Kulturelle Aspekte

Welche Aspekte der Kultur, in dem Sie leben, erleben Sie gerade als für Sie wichtig oder relevant? Wie sehr identifizieren Sie sich mit dieser Kultur vor dem Hintergrund ihrer eigenen Geschichte und kulturellen Ursprungs? Welche Konflikte ergeben sich in ihrem Alltag aufgrund kultureller Phänomene? Was erleben Sie als Ressourcen, was als Belastung?

Sonstiges

Falls es weitere Elemente gibt, die wir uns nicht angeschaut haben und dennoch relevant sind, schreiben Sie sie in dieses letzte Kästchen auf.



Psychologische Prozesse

Wir schauen uns jetzt die 6 wichtigsten psychologischen Bereiche und Funktionen an. Füllen Sie bitte dafür diesen Fragebogen aus. Unser Fokus liegt nicht auf „Symptomen“, sondern auf Fertigkeiten. Manche Fertigkeiten sind gut vorhanden, andere brauchen Training. Je besser erhalten diese Fertigkeiten sind, um so flexibler sind wir. Je flexibler wir sind, umso besser kommen wir mit Herausforderungen des Lebens zurecht.

(Angelehnt am psychologischer Flexibilitätsfragebogen „PsyFlex“, Gloster et al 2021)

1. Aufmerksamkeit und der Bezug zum „hier und jetzt“

Auch wenn ich in Gedanken wo anders bin, kann ich in wichtigen Momenten auf das achten, was gerade vor sich geht

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	①

Jetzt ein bisschen genau in **Bezug auf Ihre Schwierigkeiten**.

<p><i>Was passiert mit Ihrer Aufmerksamkeit dabei? Worauf achten Sie denn besonders? Wie „anwesend“ sind Sie?</i></p>	<p><i>Wie ist es in Situationen, in denen es besser läuft? Worauf achten Sie dann? Wie anwesend sind Sie?</i></p>

2. Umgang mit Gefühlen

Wenn es darauf ankommt, kann ich unangenehme Gefühle und Erlebnisse geschehen lassen, ohne sie gleich loswerden zu müssen

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	①

Jetzt ein bisschen genau in **Bezug auf Ihre Schwierigkeiten**.

<p><i>Was passiert mit Ihren Gefühlen dabei? Welche Emotionen nehmen Sie eher wahr? Welche werden ggf. blockiert?</i></p> <p>Freude – Angst - Trauer – Ekel - Ärger/Wut Schuld – Scham – Neid – Stolz Misstrauen – Verachtung – Hass Mitgefühle – Liebe – Dankbarkeit</p>	<p><i>Wie ist es in Situationen, in denen es besser läuft? Was nehmen Sie dann wahr? Welche Emotionen werden ggf. blockiert?</i></p> <p>Freude – Angst - Trauer – Ekel - Ärger/Wut Schuld – Scham – Neid – Stolz Misstrauen – Verachtung – Hass Mitgefühle – Liebe – Dankbarkeit</p>



3. Umgang mit Gedanken

Hinderliche Gedanken kann ich mit Abstand betrachten, ohne mich von ihnen beherrschen zu lassen

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	①

Jetzt ein bisschen genau in **Bezug auf Ihre Schwierigkeiten**.

<p><i>Was passiert mit Ihren Gedanken dabei? Was sagen die Sätze „im Kopf“ über die Situation, über andere Personen? Wie ernst nehmen Sie diese Gedanken?</i></p>	<p><i>Wie ist es in Situationen, in denen es besser läuft? Was machen Sie mit solchen Gedanken dann?</i></p>
---	--

4. Selbsterleben

Auch wenn mich Gedanken und Erlebnisse durcheinanderbringen, kann ich so etwas wie einen ruhenden Pol in mir wahrnehmen

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	①

Jetzt ein bisschen genau in **Bezug auf Ihre Schwierigkeiten**.

<p><i>Wie gehen Sie mit sich selbst um? Wie viel Selbstwert/-vertrauen erleben Sie dabei? Wie hart gehen Sie mit sich selbst um? Wie viel Selbstmitgefühl erleben Sie?</i></p>	<p><i>Wie ist es in Situationen, in denen es besser läuft? Wie gehen Sie dann mit sich selbst um?</i></p>
--	---



5. Entstehung von Motivation

Ich bestimme, was für mich wichtig ist und entscheide, wofür ich meine Energie einsetzen möchte

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	①

Jetzt ein bisschen genau in **Bezug auf Ihre Schwierigkeiten**.

<p><i>Worum geht es Ihnen? Was wollen Sie dann mit Ihrem Verhalten erreichen oder loswerden?</i></p>	<p><i>Wie ist es in Situationen, in denen es besser läuft? Wie klar sind Ihnen Ihre eigenen Ziele und Wünsche?</i></p>
--	--

6. Selbststeuerung und sichtbare Handlungen

Ich engagiere mich tatkräftig für das, was ich wichtig, nützlich oder sinnvoll finde

sehr häufig	häufig	ab und zu	selten	sehr selten
⑤	④	③	②	①

Jetzt ein bisschen genau in **Bezug auf Ihre Schwierigkeiten**.

<p><i>Was tun Sie genau? Wie tun Sie es? Wie bewusst können Sie sich dabei steuern?</i></p>	<p><i>Wie ist es in Situationen, in denen es besser läuft? Was machen Sie dann anders?</i></p>
---	--



Körperliche Prozesse

Ich möchte Sie dazu einladen, sich vorzustellen, dass Sie den sinnbildlichen Scheinwerfer Ihrer Aufmerksamkeit bedienen können. In den kommenden Minuten werden wir diesen bewusst auf körperliche Empfindungen richten, um diese besser wahrnehmen zu können. Zunächst beginnen wir mit einer allgemeinen und offenen Frage: *wie fühlen Sie sich in diesem Moment körperlich?*

Jetzt werden wir etwas genauer schauen. Dafür bitte ich Sie, diese Dimensionen anzuschauen und einen Strich entsprechend Ihrer aktuellen Befindlichkeit zu machen.

müde/energieelos	_____	ausgeschlafen/energievoll
muskulär entspannt	_____	angespannt/verkrampft
innerlich ruhig	_____	innerlich unruhig
gesättigt	_____	hungrig
schmerzfrei	_____	schmerzbelastet

Jetzt ein paar konkrete Fragen, die als körperliche Prozesse verstanden werden können:

- Wie sorgen Sie derzeit für ausreichenden **Schlaf und Erholung**?
- Wie sorgen Sie aktuell für **körperliches Wohlbefinden**, muskuläre und auch innere Entspannung?
- Wie ausgewogen und selbstfürsorglich **ernähren** Sie sich?



- Wie sorgen Sie derzeit für gute sportliche Fitness, Beweglichkeit und Belastbarkeit? Wie häufig machen Sie **Sport**?
- Wie gehen Sie mit **körperlichen Erkrankungen**, Belastungen und Einschränkungen um? Nehmen Sie **Medikamente** ein, die diese Empfindungen beeinflussen? Wie gehen Sie mit den Nebenwirkungen um?
- Wie wirken sich diese körperlichen Prozesse auf Ihre Stimmungslage, Ihre Konzentrationsfähigkeit, Ihr Denken, Ihren Umgang mit anderen Menschen?



Lebensgeschichte

Jetzt beschäftigen wir uns mit Ihrer Lebensgeschichte – v.a. mit Erlebnissen, die Sie geprägt haben. Wir haben alle eine Geschichte und ziehen diese häufig heran, um uns in der Gegenwart zurechtzufinden. Deswegen nennen wir es manchmal „Lerngeschichte“.

1. Entstehung, Geburt und Entwicklung

Was wissen Sie über Ihre „Vorgeschichte“? Haben die Eltern geplant, schwanger zu werden? Wie „erwünscht“ waren Sie?

Wie verlief die Geburt? Gab es Komplikationen?

Wie verliefen die ersten 3 Jahre? Was wissen Sie über Ihre Entwicklung? (Stichpunkte!)

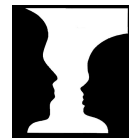
2. Die familiäre Kulisse

Mit welchen Menschen haben Sie zusammengelebt? Welche Menschen spielten noch eine Rolle im Alltag?

Beschreiben Sie bitte mit Stichpunkten die sozialen und finanziellen Umstände, unter denen Sie groß geworden sind.

3. Schulzeit, Ausbildung und Beruf

Welche Schulen besuchten Sie? Wie erlebte Sie die Schulzeit?

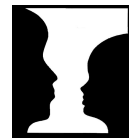


Welche(n) Beruf(e) erlernte Sie? (Ausbildung, Weiterbildung, Studium)
Wie entschieden Sie sich dazu? Wie erlebten Sie diese Zeit?

Was haben Sie bisher beruflich gemacht?

4. Prägende Erfahrungen

	Positiv	Negativ
Kindheit		
Jugend		
Erwachsenen		



5. Mutter

Alter bei Ihrer Geburt:

Beruf:

Persönliche Eigenschaften:

Prägende Erlebnisse mit ihr (Stichpunkte)

Positiv	Negativ

6. Vater

Alter bei Ihrer Geburt:

Beruf:

Persönliche Eigenschaften:

Prägende Erlebnisse mit ihm (Stichpunkte)

Positiv	Negativ



7. Weitere Person:

Altersunterschied:

Beruf:

Persönliche Eigenschaften:

Prägende Erlebnisse mit ihr (Stichpunkte)

Positiv	Negativ

8. Weitere Person:

Altersunterschied:

Beruf:

Persönliche Eigenschaften:

Prägende Erlebnisse mit ihm (Stichpunkte)

Positiv	Negativ



9. Weitere Person:

Altersunterschied:

Beruf:

Persönliche Eigenschaften:

Prägende Erlebnisse mit ihr (Stichpunkte)

Positiv	Negativ

10. Weitere Person:

Altersunterschied:

Beruf:

Persönliche Eigenschaften:

Prägende Erlebnisse mit ihm (Stichpunkte)

Positiv	Negativ

