

## Anamnesebogen

Sie wünschen sich bestimmte Veränderungen in Ihrem Leben. Meist braucht es hierfür ein Verständnis aktueller und vergangener Lebensumstände. Die folgenden Fragen dazu sollen Sie in Ihrem Anliegen unterstützen. Ihre Antworten werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht ohne Ihre ausdrückliche Erlaubnis weitergegeben.

Bitte antworten Sie nach bestem Wissen und soweit Sie sich derzeit offenbaren wollen. Was Sie nicht beantworten wollen oder können, lassen Sie frei. Falls der Platz nicht reicht, verweisen Sie bitte auf zusätzlichen Blättern auf die jeweilige Fragennummer.

Bitte nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Sie brauchen den Bogen nicht ohne Pause bearbeiten. Vielleicht lesen Sie die Fragen erst und lassen die Gedanken schweifen. Vielleicht wollen Sie auch nach einiger Zeit noch etwas ändern oder ergänzen. Das Ausfüllen ist bereits Teil Ihrer therapeutischen Arbeit.

In diesem ersten Abschnitt geht es um Ihr Thema:

1. Welche Veränderungen wünschen Sie sich?
2. Was ist der Anlass, sich jetzt mit diesem Thema zu beschäftigen?
3. Was haben Sie bisher versucht, um Ihrem Ziel näher zu kommen?
4. Was hat Ihren Erfolg bislang verhindert?
5. Welche Ursachen vermuten Sie für Ihre Schwierigkeiten?

Nachfolgend geht es um die Situationen, die anders werden sollen.

6. Bitte beschreiben Sie eine typische Situation, in der es anders läuft als gewünscht.

7. Wie geht es Ihnen an solchen Tagen, bevor Sie in diese Situation kommen?

8. Welche körperlichen Wahrnehmungen haben Sie in diesen Situationen?

9. Welche Gedanken kommen Ihnen in solchen Situationen?

10. Welche Gefühle haben Sie in diesen Momenten?

11. Welche Bilder oder Erinnerungen kommen Ihnen dabei in den Sinn?

12. Wie verhalten Sie sich als Reaktion auf die Situation?

13. Wie beeinflussen Sie derartige Erlebnisse in Ihrem Alltag?

14. Seit wann und wie häufig kommen Sie in solche Situationen?

15. Wie reagieren die Menschen, die Ihnen wichtig sind, auf diese Schwierigkeiten?

Im nächsten Abschnitt geht es darum, wer Sie sind und wie Sie leben.

16. Bitte beschreiben Sie kurz Ihren typischen Tages- bzw. Wochenablauf.

17. Welche Menschen treffen Sie regelmäßig und wie?

18. Welche Bedeutung haben diese Menschen für Sie?

19. Was betrachten Sie als Ihre Stärken – und wie sehen diese anderen das wohl?

20. Was tun Sie, wenn es Ihnen richtig gut geht, was, wenn das nicht so ist?

21. Wie gehen Sie mit Einschränkungen oder Schwierigkeiten in Ihrem Leben um?

22. Wofür können Sie sich begeistern bzw. was verschafft Ihnen Freude?

23. Was empfinden Sie als abstoßend bzw. worüber ärgern Sie sich?

24. Was macht Sie traurig, was niedergeschlagen?

25. In welchen Situationen empfinden Sie Angst, in welchen Scham?

26. Worin besteht für Sie der Sinn Ihres Lebens?

27. Wofür fühlen Sie sich verantwortlich?

28. Wie gestalten Sie Urlaub und Freizeit?

Im vorletzten Fragenblock geht es um Ihre Lebensgeschichte.

29. Was wissen Sie über das Leben Ihrer Eltern und deren Probleme vor Ihrer Geburt?

30. Was wissen Sie über die Umstände Ihrer Geburt?

31. Wie ist Ihre Kindheit verlaufen und wie haben Sie sich dabei gefühlt?

32. Wie ist Ihr bisheriger Lern- und Berufsweg verlaufen?

33. Was bedeuten Partnerschaft und Familie für Sie?

34. Welche positiven oder negativen Erlebnisse haben Sie geprägt?

35. An welche Unfälle, Krankheiten oder andere Belastungen erinnern Sie sich?

36. Welche Schicksalsschläge haben sich sonst in Ihrem Umfeld ereignet?

37. Welche Ihrer Entscheidungen würden Sie, wenn es möglich wäre, verändern?

Abschließend geht es um Ihre Therapie.

38. Welche Vorstellungen haben Sie zum Ablauf der therapeutischen Arbeit?

39. Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?

40. Wie schätzen Sie Ihren Anteil zum Gelingen ein?

41. Wer oder was sollte noch in die Therapie mit einbezogen werden?

42. Was möchten Sie noch ergänzen, ohne dazu eine Frage gefunden zu haben?

Vielen Dank für Ihren Einsatz. Sie haben mit dem Ausfüllen einen weiteren wichtigen Schritt für Ihre gute Zukunft gemacht. Lassen Sie uns im nächsten darüber sprechen.