

Praxis für integrative Therapie



Alexander Reich
Diplom Psychologe
und Heilpraktiker
Zur Börse 2
10247 Berlin

Gestalttherapie
Körperpsychotherapie
Traumatherapie mit Brainspotting und EMDR

Dieser Fragebogen wurde von mir entwickelt, damit Ich mir gleich zu Anfang ein Bild von Dir und deinen Themen machen kann. Er dient dazu, dass wir beide einen Überblick bekommen über das, was in der bevorstehenden Zeit ansteht. Bitte fülle ihn zu Hause aus, dann sparen wir uns die Zeit in den Therapiesitzungen und können direkt in Themen einsteigen.

Ich unterliege als Psychologe der gesetzlichen Schweigepflicht. Alle Angaben, die Du hier machst werden von niemandem ausser mir gelesen, und ich werde sie auch nicht an Dritte weitergeben.

Nimm Dir Zeit für den Bogen. Das Ausfüllen ist bereits ein Einstieg in einen therapeutischen Prozess. Versuche Dich kurz zu fassen. Sollte Dir eine Frage unangenehm sein und Du willst sie nicht beantworten, dann beantworte sie nicht. Dies gilt auch für Fragen, auf die du jetzt noch keine Antwort hast. Reicht der Platz nicht aus, nehme die Rückseite des Zettels.

Name:

Adresse:

Tel. Festnetz:

Tel. Handy:

email:

Geburtsdatum:

Was ist der Grund für die Therapie/die psychologische Beratung? Gibt es einen aktuellen Anlass?

Wenn am Abschluss der Therapie alles gut gelaufen wäre, woran würdest Du das merken? Woran würden andere das merken?

Hast Du bereits früher einmal eine Therapie gemacht? Welcher Art?

Hast Du chronische körperliche Erkrankungen? Welche?

Hast Du regelmäßig Schmerzen? Wenn ja, wo im Körper? z.B.: Rückenschmerz, Kopfschmerz. Hast Du Zusammenhänge zwischen den Schmerzen und aktuellen Situationen feststellen können?

Welche großen Kinderkrankheiten hattest Du? Gab es Krankenhausaufenthalte, insbesondere in der Kindheit? Wenn ja, zu welchem Anlass?

Gab es größere Unfälle in deinem Leben?

Hast Du Allergien? Welche?

Nimmst Du regelmäßig Medikamente? Alkohol? Drogen? Tabak? Wenn ja was und wie häufig?

Gab es Situationen in deinem Leben, die Dich in einen Zustand totaler Hilflosigkeit geführt haben? Gab es Lebensbedrohliche Situationen?

Was sind Deine Fähigkeiten? Was kannst Du gut?

Wie hilfst Du Dir selber wenn Du in problematischen Situationen bist?

Zur Familie:

Leben Deine Eltern noch? Wie alt sind sie oder wann und wodurch sind sie verstorben?

Welchen Beruf haben oder hatten die Eltern?

Gab es eine Trennung Deiner Eltern? Bzw. bist Du mit beiden Elternteilen aufgewachsen?

Wie ist Dein Verhältnis zu Deinem Vater / Deiner Mutter heute? Und wie war es als Kind?

Bist Du adoptiert?

Hast Du Geschwister? Wie alt sind sie? Wie war Dein Verhältnis zu ihnen als Kind, wie ist es heute?

Was weißt Du über Deine Geburt?

Wurdest Du gestillt? Wie lange?

Was ist Deine früheste Kindheitserinnerung? Bitte schildere kurz.

Hast Du einen Kindergarten besucht? Wie sind Deine Erinnerungen daran?

Welche Schulen hast Du besucht? Wie sind Deine Erinnerungen daran?

Wie war Deine Position unter den Mitschülern?

Wie waren Deine Schulischen Leistungen? Was hast Du gerne gemacht was nicht?

Beschreibe eine typische Szene, die die Atmosphäre im Elternhaus schildert.

Welche Werte sind Deinen Eltern wichtig. Gäbe es ein Familienmotto, wie würde das lauten?

Hattest Du eine religiöse Erziehung?

Wie war der Umgang mit Sexualität im Elternhaus?

In welchem Alter hast Du erste sexuelle Erfahrungen gemacht? Hattest Du einen entspannten Start in Sexualität?

Leben Deine Großeltern noch? Hatten sie Kriegserfahrungen? Weisst Du genaueres?

Gab es im Umfeld Deiner Familie psychische Erkrankungen? Depressionen? Psychosen?

Sind Familienmitglieder (bis zurück zu Groß/Urgroßeltern) eines unnatürlichen Todes gestorben? z.B. durch Unfälle, Krieg, Selbstmord?

Gab es in Deiner Herkunftsfamilie eine Abtreibung?

Wenn Du eine Frau bist: Hattest Du schon eine Abtreibung? Wenn Du ein Mann bist: Hat eine Partnerin von Dir abgetrieben?

Gibt es Tabuthemen in deiner Familie über die einfach nicht gesprochen wird?

Aktuelles Leben:

Lebst Du in einer Beziehung? Beschreibe kurz die Beziehung. Wenn die Beziehung ein Motto hätte, wie würde das lauten?

Was waren die längeren Beziehungen in deinem Leben?

Gibt es ein Muster, das sich durch Deine Beziehungen zieht?

Hast Du Kinder? Wie alt sind sie? Wie geht es Dir als Vater/Mutter mit Deinen Kindern?

Wie würdest Du heute Dein Sexualleben beschreiben?

Wie würdest Du Dein vorwiegendes Lebensgefühl beschreiben? Hätte Dein Leben ein Motto wie würde es lauten?

Wie ist Dein Verhältnis zu deinem eigenen Körper?

Was tust Du, um Dich zu entspannen?

Was ist die schönste Situation aus Deinem Leben, die Du spontan erinnerst?

Was ist die schönste Erinnerung des letzten halben Jahres?

Was hast Du für eine Berufsausbildung?

Gibt es noch etwas, was Du mir mitteilen möchtest ?

Anhang

Du hast Dich entschlossen, Dich eine Zeit lang von mir begleiten zu lassen, um dich tiefer mit Dir selber auseinander zu setzen. Hier ein paar Anregungen für die bevorstehende Zeit.

Der eigentliche Veränderungsprozess findet zwischen den Therapiesitzungen statt. Bitte nimm Dir die Zeit und reflektiere die Sitzungen. Gerade nach körpertherapeutischen Sitzungen kann es oft vorkommen, dass Du erschöpft bist. Versuche direkt nach den Sitzungen keinen anstrengenden Termin zu haben.

Wenn ich Dir Übungen beibringe, mache diese regelmäßig. Wenn Dir dabei irgendetwas zu viel wird, höre auf und berichte mir davon.

Es wird in Deiner Zeit unter Umständen auch zu emotional belastenden Prozessen kommen. Das ist ein natürlicher Teil von Veränderungsprozessen, genauso wird es oft Phasen von Hochgefühl und Zufriedenheit geben. Wenn Dir irgendetwas zu viel wird, sprich mit mir darüber.

Solltest Du zu einem Termin nicht kommen können, sage bitte rechtzeitig ab. Termine die weniger als 24 Stunden vorher abgesagt werden, stelle ich voll in Rechnung.

Viele Grüße,

Alexander Reich