

## Anamnesebogen KB Therapie und Shiatsu

Name:

---

# Fragebogen zur Lebensgeschichte und Problematik

### A. Was ist das für ein Fragebogen?

- Die Beantwortung dieser Routinefrage hilft mir als Therapeutin einen Überblick über Ihre individuelle Lebensgeschichte, besondere Lebensumstände, aktuelle Problematik und persönlichen Ziele zu erhalten.

### B. Warum soll ich ihn ausfüllen?

- Anhand Ihrer persönlichen Lebensgeschichte und der individuellen Analyse der Problematik bin ich in der Lage, einen für Sie eigens zugeschnittenen Behandlungsplan - mit den für Sie passenden Methoden - zu erstellen.
- Dadurch können wir von Anfang an, gezielt an den „richtigen Stellen“ arbeiten.
- Außerdem erhalten Sie durch das Ausfüllen ein (noch) tieferes Verständnis über sich selbst, über Entstehung und bisherige Entwicklung der Problematik.
- Durch eine strukturierte - für Sie individuell zugeschnittene - Therapie (Coaching), bei der Sie aktiv zur Selbsthilfe angeleitet werden, sparen Sie nicht nur Zeit und Kosten, sondern Sie lernen auch als Ihr eigener Coach mit zukünftigen Herausforderungen lösungsorientierter umzugehen.

### **C. Wie genau fülle ich den Fragebogen aus?**

- Sie können selbst zum Erfolg Ihrer Therapie (Coachings) beitragen, indem Sie alle Fragen beantworten.
- Falls der vorgesehene Platz für Ihre Antworten nicht ausreicht, dann schreiben Sie bitte Ihre Antwort gut lesbar auf ein separates Blatt Papier.
- Planen Sie ausreichend Zeit für die sorgfältige Beantwortung der Fragen ein.
- Bitte beantworten Sie den Fragebogen außerhalb unserer Sitzungen. Notieren Sie sich ggf. auftretende Fragen, so dass wir sie dann gemeinsam besprechen können.
- Markieren Sie vor allem die Stellen, die mit (starken) Gefühlen verbunden sind!
- Umso klarer und ehrlicher Sie antworten, desto gezielter kann ich mit Ihnen in den Sitzungen arbeiten.

### **D. Was geschieht mit dem ausgefüllten Fragebogen?**

- Alle Ihre Therapieunterlagen und persönlichen Informationen sind absolut vertraulich!
- Kein Außenstehender (auch nicht nahe Verwandte oder Ihr Hausarzt) erhält ohne Ihre schriftliche Erlaubnis Zugang zu diesen Informationen!

## 1. Allgemeine Informationen

Name: .....

Adresse: .....

Telefon: (tagsüber) .....

(abends) .....

Geburtsdatum: .....

Staatsangehörigkeit: .....

Religion:..... aktiv: ja nein

Ihre Größe: ..... Ihr Gewicht: .....

Aktuelle

Beschäftigung: .....

Erlerner

Beruf: .....

Familienstand: ledig, allein ledig, mit festem/r Partner/in

seit ..... verheiratet seit .....

getrennt lebend seit .....

verwitwet seit ..... geschieden seit .....

Von wem wurden Sie überwiesen oder bekamen Informationen über meine

Praxis? .....

## 2. Probleme, Beschwerden, Symptome

2.1 Nennen Sie den Anlass, weswegen Sie mich aufsuchen. Inwieweit wird dadurch Ihr Leben beeinträchtigt?

2.2 Seit wann fallen Ihnen die Beschwerden auf?

2.3 In welchen Situationen sind Ihre Beschwerden sehr stark, in welchen weniger stark ausgeprägt?

2.4 Hatten Sie früher schon ähnliche Beschwerden und wie alt waren Sie da ungefähr?

2.5 Welche Vermutungen haben Sie selbst darüber, wie Ihre Beschwerden entstanden sein und womit sie zusammenhängen könnten?

2.6 Waren Sie wegen dieser Symptome schon einmal in Behandlung?

Nein

Ja	ambulant	stationär
	psychiatrisch	psychotherapeutisch
	psychosomatisch	

Im Alter von ..... Jahren (von ..... bis ..... )

2.7 Waren Sie wegen anderer psychischer Belastungen schon einmal in Behandlung?

Nein

Ja	ambulant psychiatrisch psychosomatisch	stationär psychotherapeutisch
----	--	----------------------------------

Im Alter von ..... Jahren (von ..... bis ..... )

Grund der Behandlung:

Art der Behandlung:

Ergebnis der Behandlung:

2.8 Hatten Sie (schwere) körperliche Krankheiten? Wenn ja, welche und wann?

2.9 Gab es in den letzten zwei Jahren besondere Veränderungen oder Ereignisse in Ihrem Leben?

2.10 Wie kam es dazu, dass Sie sich gerade jetzt professionelle Unterstützung suchen?

2.11 Was haben Sie bisher selbst versucht, Ihre Probleme in den Griff zu bekommen?

2.12 Welche Erwartungen setzen Sie in die Therapie - was wollen Sie erreichen?

### **3. Ihre Herkunftsfamilie**

3.1 Welche Personen gehörten zu dem Haushalt, in dem Sie aufwuchsen?

#### **Mutter**

Alter bei Ihrer Geburt:

Beruf:

Beschreiben Sie bitte kurz den Charakter Ihrer Mutter:

Beschreiben Sie bitte die Beziehung zu Ihrer Mutter in Ihrer Kindheit:

#### **Vater**

Alter bei Ihrer Geburt:

Beruf:

Beschreiben Sie bitte kurz den Charakter Ihres Vaters:

Beschreiben Sie bitte die Beziehung zu Ihrem Vater in Ihrer Kindheit:

3.2 Wie war die Beziehung zwischen Ihren Eltern?

3.3 Wie war die Atmosphäre in Ihrem Elternhaus?

3.4 Bitte zählen Sie Ihre Geschwister (auch Halb- oder Stiefgeschwister) auf, geben Sie den Altersabstand und Ihre Beziehung zu Ihnen in Ihrer

Kindheit an!

3.5 Gab es sonstige Bezugspersonen (Oma, Tante) in Ihrer Kindheit und wie war Ihr Verhältnis zu ihnen?

3.6 Gab es irgendwelche besonderen Ereignisse oder Probleme in Ihrer Kindheit?

3.7 Würden Sie Ihre Kindheit als glücklich oder unglücklich bezeichnen und warum?

3.8 Wie ist das Verhältnis zu Ihren Eltern und Geschwistern heute?

3.9 Gab es in Ihrer Familie bereits psychische oder (schwerwiegende) körperliche Erkrankungen?

## **4. Schulische und berufliche Entwicklung**

4.1 Bitte schildern Sie Ihre schulische und berufliche Entwicklung in Stichworten!

4.2 Wie waren Ihre Kontakte mit Mitschülern und Lehrern während Ihrer Schulzeit?

4.3 Wie waren Ihre Leistungen?

4.4 Gab es in Ihrer Pubertät besondere Ereignisse oder Erfahrungen?

4.5 Wie haben Sie Ihre Ausbildungszeit bzw. Studienzeit erlebt?

4.6 In welcher beruflichen Situation befinden Sie sich derzeit?

4.7 Wie ist Ihr Verhältnis zu Vorgesetzten und Kollegen? Gibt es Probleme bei der Arbeit?

## **5. Ihre gegenwärtigen Beziehungen**

5.1 Wie alt waren Sie, als Sie Ihre(n) Partner/in kennen gelernt haben? .....

Jahre 5.2 Wie alt waren Sie, als Sie Ihre(n) Partner/in geheiratet haben? ..... Jahre

5.3 Wie alt ist Ihr(e) Partner(in) heute? ..... Jahre (Jahrgang ..... )

5.4 Geben Sie bitte den Beruf Ihres Partners/Ihrer Partnerin an!



5.5 Beschreiben Sie bitte die Beziehung zu Ihrem Partner/in!

5.6 Bitte beschreiben Sie, welche Eigenschaften Sie an Ihrem Partner/in schätzen und welche Sie stören:

5.7 Haben Sie Kinder? Wenn ja, wie viele, welches Geschlecht haben und wie alt sind sie?

5.8 Wie ist die Beziehung zu Ihren Kindern?

5.9 Haben Sie Freunde oder Verwandte, auf die Sie sich verlassen können? Wenn ja, wen?

## **6. Weitere wichtige Lebensereignisse**

6.1 Führen Sie bitte alle für Sie wichtigen Lebensereignisse auf, die von den vorhergehenden Fragen nicht erfasst wurden. (Bitte mit Angabe von Daten)

6.2 Waren Sie bereits schon einmal verheiratet oder gab es wichtige Partnerbeziehungen, die in den vorherigen Fragen nicht erfasst wurden? (Bitte mit Angabe von Daten)

## **7. Medikamente und Drogen**

7.1 Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? Wenn ja, welche und wie lange schon?

7.2 Trinken Sie regelmäßig Alkohol oder nehmen Sie andere Drogen ein? Wenn ja, welche, wann und wie lange schon?

## **8. Stärken und Ressourcen**

8.1 Welche Stärken sehen Sie in Ihrer Person, die es Ihnen bisher ermöglichen, mit vergangenen Herausforderungen umzugehen?

8.2 Welchen Tätigkeiten und Beschäftigungen gehen Sie in Ihrer freien Zeit nach? Womit befassen Sie sich besonders gerne und/oder häufig?

8.3 In welchen Situationen können Sie entspannen und auftanken?

## **9. Sonstiges**

Weitere Informationen, die Sie für wichtig halten?