



Anamnesebogen

Seitenzahl 1

Die Absicht dieses Fragebogens besteht darin, ein umfassendes Bild von der Umwelt zu bekommen, in der Sie leben und in der sie aufgewachsen sind. In der wissenschaftlichen Arbeit sind Daten über Ihre Persönlichkeit notwendig, da sie es ermöglichen, sich mit den Problemen zu befassen. Wenn Sie diesen Fragebogen so vollständig und so genau wie möglich ausfüllen, erleichtern Sie die Durchführung Ihrer therapeutischen Behandlung. Sie werden gebeten, dieses Routinefragen zu Hause zu beantworten, damit von Ihrer eigentlichen Behandlungszeit nicht zu viel Zeit verloren geht. Es ist verständlich, dass Sie sich darüber Gedanken machen, was mit diesen Informationen geschieht, denn viele oder alle diese Informationen sind sehr persönlich. Die Daten über Ihre Persönlichkeit sind streng vertraulich. ES IST KEINEM AUSSENSTEHENDEN OHNE ERLAUBNIS GESTATTET, IN DIESE DATEN EINZUSEHEN. Wenn Sie bestimmte Fragen nicht beantworten möchten, schreiben Sie lediglich "Antwort uninteressant". Sollte der Platz, der Ihnen zur Beantwortung zur Verfügung steht, nicht reichen, so schreiben Sie auf der Rückseite weiter.

Allgemeines

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefopriv: _____

Telefon dienstl: _____

Tel. -Mobil: _____

Geb. - Datum: _____ Geburtsort: _____

Versicherung: _____

Vers - Status: _____

Mitglieds - Nr: _____

Adresse der Geschäftsstelle Ihrer Krankenkasse _____

Von wem sind Sie überwiesen worden? _____

Wer ist Ihr Hausarzt? _____

Wurde vor der jetzigen Behandlung bereits Psychotherapie durchgeführt? Ja Nein

Wen Ja, wann war der Letzte Sitzungstermin _____



Anlass und Beschwerden

- 1) Bitte schildern Sie mit Ihren eigenen Worten Ihre wichtigsten Probleme und wie lange Sie schon unter Ihnen leiden:

- 2) Was war der unmittelbare Anlass dafür, nun therapeutische Hilfe aufzusuchen?

- 3) Was möchten Sie durch die Behandlung für sich erreichen?

I. _____

II. _____

III. _____

- 4) Schätzen Sie bitte auf der Skale ein, wie schwer Sie Ihr Problem (Ihre Probleme) empfinden:

leicht beunruhigend

mittelschwer

sehr schwer

äußerst schwer

bringst mich vollkommen aus der Fassung

- 5) Unterstreichen Sie alles, was auf Sie zutrifft und versuchen Sie, die Häufigkeit und Intensität der Beschwerden einzuschätzen:

Kopfschmerzen

Herzklopfen

Schwindelgefühle

Verdauungsbeschwerden

Übermäßiges Schwitzen

Magenbeschwerden

Müdigkeit

Sexuelle Probleme

Ohnmachtsanfälle



Schlaflosigkeit

Zittern

Allergien

Menstruationsbeschwerden

6) Unter welchen Gefühlszuständen leiden Sie häufiger und wenn ja in welchen Situationen besonders?

Ärgerzustände

Gespanntheit

Minderwertigkeitsgefühle

Hemmungen im Umgang mit anderen

Konzentrationschwierigkeiten

7) Mit wem besprechen Sie persönliche Dinge? _____

8) Wie schnell schließen Sie Freundschaften? _____

9) Von wem geht das Kontaktangebot aus? _____

10) Wie lange halten diese Freundschaften an? _____

11) Wie viele sehr gute Freunde haben Sie? _____

12) Wie ist gewöhnlich Ihre Grundstimmung? _____

13) Unterstreichen Sie alle folgenden Bezeichnungen, von denen Sie meinen, dass Sie auf Sie zu treffen:

deprimiert; wertlos; leer; inkompetent; ängstlich; gehetzt; feige; unfähig sich durchzusetzen; aggressiv; hässlich; abstoßend; einsam; ungeliebt; missverstanden; gelangweilt; ruhelos; verwirrt

14) Nennen Sie ihre fünf hauptsächlichen Ängste: _____

15) Was haben Sie bislang selbst gegen die Beschwerden bzw. Ihr Problem unternommen?



16) Dachten Sie schon einmal an Selbstmord? Wenn ja: wann und warum? _____

17) Hat jemand in Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis einen Selbstmordversuch unternommen?

Angaben zur Freizeitaktivitäten und Interessen:

18) Gegenwärtige Hobbys, Interessen und Tätigkeiten: _____

19) Womit verbringen Sie den größten Teil Ihrer Freizeit? _____

20) Mit wem verbringen Sie Ihre Freizeit vorwiegend? (*Bitte jeweils ankreuzen*)

eher wenig eher viel

- I. Allein: *.....*
- II. Mit Ihrem Partner/in: *.....*
- III. Mit Verwandten: *.....*
- IV. Mit eigenen Freunden und Bekannten: *.....*
- V. Mit gemeinsamen Freunden von Ihnen und Ihrem Partner/in: *.....*

21) Gibt es weitere persönliche Ziele, die Sie in nächster Zeit erreichen wollen?



Eigenschaftsbeurteilungsliste

22) Misstrauisch.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)vertrauensvoll
Kämpferisch.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)unterordnend
modisch.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)brav
rigide.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)liberal
gehemmt.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)gewandt
ehrlich.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)maskenhaft
intellektuell.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)schlicht
zurückhaltend.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)aufgeschlossen
gekünstelt.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)identisch
orientiert.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)desorientiert
hektisch.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)ruhig
spontan.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)überlegt
emotional offen....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)kontrolliert
vermeidend.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)aktiv
dominant.....	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)unterwürfig
widerstandsbesetzt	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)kooperativ
lebensbejahend..	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)suizidal
realitätsgeleitet..	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)wunschgeleitet
schicksalsergeben.	(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4)eigenverantwortlich



Vorgeschichte

23) Verfassung der Mutter während der Schwangerschaft (*soweit bekannt*)

24) Familiensituation zum Zeitpunkt der Geburt

25) Schildern Sie die Atmosphäre in Ihrem (z. B. wie Sie aufgewachsen sind. Erwähnen Sie, wie sich Ihre Eltern miteinander vertragen und wie sich die Eltern mit den Kindern vertragen)

26) _____

26) In welcher Form wurden Sie von Ihren Eltern bestraft, als Sie noch ein Kind waren?

Angaben zum Vater:

27) geb. 19___ , falls verstorben: gestorben _____ und Todesursache: _____

28) Beschäftigung: _____

29) Gesundheitszustand des Vaters während Ihrer Kindheit: _____

30) Beschreiben Sie die Persönlichkeit Ihres Vaters und seine Einstellung zu Ihnen (früher und heute):

Bitte ergänzen Sie:

31) Vater war immer _____

32) Was ich von meinem Vater wollte, und was er mir niemals gab, war _____



Angaben zur Mutter:

33) geb. 19__ , falls verstorben: gestorben: _____ und Todesursache _____

34) Beschäftigung _____

35) Gesundheitszustand während Ihrer Kindheit: _____

36) Beschreiben Sie die Persönlichkeit Ihrer Mutter und Ihre Einstellung zu Ihnen (früher und heute)

Bitte ergänzen Sie:

37) Mutter war immer _____

38) Was ich von meiner Mutter benötigte und was sie mir niemals gab, war _____

In welchen Eigenschaften und Verhaltensweisen ähneln Sie selbst Ihren Eltern?

Mutter	Vater



Weitere Angaben zur Familie:

39) Schildern Sie ihre religiöse Erziehung: _____

40) Wenn Sie nicht von Ihren Eltern großgezogen worden sind, von wem sind Sie dann großgezogen worden und in welcher Zeit?

41) Bitte geben Sie an, wie viele Geschwister Sie haben und wie viele Jahre diese älter oder jünger sind:

Bitte beschreiben Sie die Beziehung zu Ihren Geschwistern (früher und heute): _____

Angaben zur Sexualität:

43) Welche Einstellung bekamen Sie zu Hause und in der Schule in Bezug auf Sexualität vermittelt?

44) Wann und auf welche Weise wurden Ihnen zum ersten Mal Ihre eigenen sexuellen Impulse bewusst?

45) Welche Ängste oder Schuldgefühle haben Sie schon einmal aufgrund sexueller Gefühle (z. B. bei der Masturbation) gehabt? Bitte beschreiben Sie diese:

46) Gibt es irgendwelche Besonderheiten bezüglich ihrer ersten oder der nachfolgenden sexuellen Erfahrung?



47) Welche besonderen wichtigen hetero- oder homosexuellen Erfahrungen gibt es für Sie?

48) Wo liegen auf sexuellem Gebiet Ihre Hemmungen?

49) Gibt es sexuelle Anzänglichkeiten oder Missbrauch in Ihrer Familie?

Außer - familiäre Beziehungen:

50) Bitte beschreiben Sie kurz Ihren schulischen und beruflichen Werdegang (Einschulung, Oberschule, letzter Schulabschluss, vorhergehende und jetzige Tätigkeit):

51) Wurden Sie jemals hereingelegt oder ernsthaft gehänselt? Hatten Sie Spitznamen?

52) Wie waren Ihre Beziehungen zu Ihren Mitschülern?



Angaben über Ehe, bzw. Partnerschaft:

53) Wie lange sind Sie verheiratet, bzw. sind Sie mit ihrem Partner zusammen? _____

54) Leben Sie im gemeinsamen Haushalt mit Ihrem Partner?

55) Schildern Sie mit eigenen Worten die Persönlichkeit Ihres Lebenspartners:

56) In welchen Bereichen besteht Übereinstimmung? _____

57) In welchen Bereichen bestehen Gegensätze? _____

58) Welche konkreten Verhaltensweisen sollte Ihr Partner nach Ihrer Meinung entwickeln, um die Beziehung zu verbessern?

59) Welche Verhaltensweisen würden Sie gern lernen, um die Beziehung zu verbessern?

60) Welche Verhaltensweisen würde Ihr Partner gern bei Ihnen häufiger sehen?

61) Welche Verhaltensweisen stören Sie so sehr, dass Sie froh wären, wenn sie weniger häufiger aufträten?

62) Welche Verhaltensweisen von Ihnen stören Ihren Partner so sehr, dass er froh wäre, wenn Sie sich weniger häufig so verhalten würden?



63) Wie kommen Sie mit den Verwandten Ihres Partners aus? _____

64) Können Sie Ihre Sexualität genießen? (Bitte machen Sie ein Kreuzchen auf der nachfolgenden Skala)

Überwiegend nein

Überwiegend ja

**

65) Würden Sie Ihre Partnerschaft eher als befriedigend oder eher als unbefriedigend einstufen? (Bitte ankreuzen)

Unbefriedigend

Befriedigend

**

66) Was schätzen Sie an Ihrer Partnerschaft besonders?

67) Was belastet Sie in Ihrer Partnerschaft besonders?

68) Welche Ziele haben Sie in Hinblick auf die Weiterentwicklung Ihrer Partnerschaft?

69) Machen Sie gegebenenfalls Angaben über frühere Ehen und Partnerschaften, die Sie für wichtig halten:



Angaben zur Kinder:

70) Wie viele Kinder haben Sie? _____

71) Geschlecht und Alter Ihrer Kinder: _____

72) Hat irgendeines Ihrer Kinder spezielle Probleme? _____

73) Hatten Sie irgendwelche Fehl- oder Frühgeburten, bzw. Abtreibungen? _____

Angaben zum Beruf:

74) Sind Sie mit Ihrer jetzigen Tätigkeit zufrieden? (Wenn nicht in welcher Beziehung sind Sie unzufrieden?)

75) Wie viel verdienen Sie? _____

76) Was geben Sie für Ihren Lebensunterhalt aus? _____

Eigene Kindheit:

77) Unterstreichen Sie alles, was auf Sie zutrifft, als Sie noch ein Kind waren:

Nächtlichen Ängste

Bettnässen

Schlafwandeln

Daumen lutschen

Fingernägel kauen

Stottern

Glückliche Kindheit

Unglückliche Kindheit

sonstiges: _____



Gesundheitszustand während Ihrer Kindheit und Jugend:

78) Zählen Sie Krankheiten, eventuelle chirurgische Operationen oder Unfälle auf:

**Lebensgeschichtliche Prägungserfahrungen(Beziehungserfahrungen/
Lebensereignisse)**

79) Der Ort, an dem ich aufgewachsen bin, war:

80) Die wichtigsten Personen in meiner Herkunftsfamilie waren für mich:

81) In Kindergarten und Schule war meine Rolle:

82) Als Kind/Jugendliche/r waren für mich besonders prägende Erfahrungen:



83) Personen, die mich später prägten, waren:

84) Weitere besondere Ereignisse meines bisherigen Lebens waren außerdem:

Grundbedürfnisse:

(Sie erhalten in der Therapie zunächst eine Übersicht zu vier Grundbedürfnissen, die für alle Menschen gelten. Bitte beurteilen Sie, in welche Weise diese Bedürfnisse durch die o.g. prägenden Lebenserfahrungen erfüllt, frustriert bzw. verletzt wurden.)

85) Bindung/Autonomie: *(Beispiel: Extreme Anbindung an Mutter, kaum Kontakt zu Gleichaltrigen)*

86) Selbstwerterhöhung/Selbstwertschutz: *(Beispiel: Unterwerfung unter die strengen Standards der Mutter)*

87) Orientierung/ Kontrolle: *(Beispiel: Enge Leistungsorientierung)*

88) Lust/Erholung: *(Beispiel: Kaum kindliches Spiel erlaubt, enge Pflichteinbindung)*



Selbstbeschreibung

Bitte geben Sie ein Bild von sich selbst, wie es nach Ihrem Wissen aussehen würde (bitte niemanden fragen!)

89) Wie werden Sie wohl gesehen...

a. Von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin?

b. Von Ihrem besten Freund/Ihrer besten Freundin?

c. Von Ihrem schlimmsten Feind oder jemandem, der Sie nicht leiden kann?

d. Wie sehen Sie sich selbst? *(Diese Auskunft ist wichtig, machen Sie sich bitte die Mühe, ausführlich zu schreiben)*



Aufgrund dieser Lebenserfahrungen habe ich gelernt (bitte die Sätze ergänzen)

Als Bild von mir, den anderen, der Welt

90) Die Welt ist für mich ein Ort, wo _____

91) Ich bin ein Mensch, der _____

92) Mein ganzes Leben lang _____

93) Von der Zeit an, als ich noch ein Kind war, _____

94) Eine Sache, auf die ich stolz bin, ist, dass _____

95) ich gebe ungern zu, dass _____

96) Eine Sache, die ich nicht verzeihen kann, ist _____

97) Eine Sache, bei der ich mich schuldig fühle, ist _____

98) Wenn ich mir nicht solche Sorgen über den Eindruck machen müsste, den andere von mir haben, dann

99) Eine der Art und Weisen, wie Leute mir wehtun, besteht darin, dass _____



100) Wenn ich nicht solche Angst hätte, ich selbst zu sein, würde ich _____

101) Eine Sache über die ich mich ärgere ist, wenn _____

102) Was ich von einem Mann (einer Frau) brauche und nie erhalten habe, ist _____

103) Das Dumme daran, wenn man Erwachsen wird, ist _____

104) Eine der Möglichkeiten, wie ich mir selbst helfen könnte, die ich aber nicht wahrnehme, ist _____

Als Beziehungsstil

(In Ihrer Herkunftsfamilie, aber auch während der Schulzeit und in späteren Lebensphasen haben Sie einen bestimmten Stil erworben, wie Sie mit anderen Menschen umgehen und was Sie spontan von diesen erwarten. Um Ihren Bindungsstil zu charakterisieren, prüfen Sie bitte zunächst anhand der folgenden Fragen, was da am ehesten für Sie zutrifft)

105) + Anderen Menschen wende ich mich generell zu

- Ich neige dazu, von anderen Menschen eher Abstand zu halten

106) + In Beziehung zu anderen erwarte ich meist, dass diese verlässlich, sicher und stabil sind

- In Beziehung zu anderen erwarte ich Unzuverlässigkeit, Unsicherheit und plötzliche Abbrüche



- 107) + Im Zusammensein mit anderen habe ich meist ein hinreichendes Gefühl von Schutz und Sicherheit
- Im Zusammensein mit anderen Menschen habe ich häufig das Gefühl von Bedrohung und Unsicherheit

108) Mein Umgang mit anderen Menschen (in verschiedenen Rollen: als Partner/in, Vater/Mutter, Bruder/Schwester, Kollege/Kollegin...) lässt sich folgendermaßen charakterisieren:

Als Problemlösestil

(Um zu charakterisieren, wie Sie üblicherweise in Ihrem Alltag mit Anforderungen und Problemen umgehen, vergleichen Sie Ihr typisches Vorgehen bitte zunächst mit den folgenden drei Verhaltenstypen- bitte ankreuzen)

109) + Offensiv - wehrhaft: Für mich sind Probleme Herausforderungen, mit denen ich mich entschieden auseinandersetze.

110) - Ängstlich- vermeidend: Für mich sind Probleme Bedrohungen, vor denen ich zurückweiche oder flüchte

111) - Passiv - resignativ: Für mich sind Probleme Auslöser dafür, rasch aufzugeben und mich zu fügen

112) Mein Problemlösestil würde ich entsprechend folgendermaßen charakterisieren:



Als Selbstbewertungs- und Selbstfürsorgestil

113) Meine typische Art, mich selbst zu bewerten, ist (kritisch herabsetzend, ausgewogen - sicher.....)

114) Erholen und Genießen spielen in meinem Leben folgende Rolle:

115) Mit Alleinsein gehe ich folgendermaßen um:

Kritische Ereignisse(Überlastungen)

(Nun geht es darum, einen Blick auf die Bedingungen zu richten, die zu Ihrer gegenwärtigen Störung geführt haben. Haben Sie selbst Vorstellungen dazu, welche Ereignisse oder Entwicklungen das waren?)

116) Veränderungen in meinem Leben, die vermutlich im Zusammenhang mit meinen heutigen Problemen eine Rolle gespielt haben, waren:



117) Was mich dabei überfordert hat:

118) Was mir auf diese Weise verloren gegangen ist:

Spontane Reaktionen und Bewältigungsversuche

(Diese kritischen Ereignisse oder Entwicklungen haben ja nicht automatisch zu Ihrer heutigen geführt. Viel mehr haben Sie zunächst spontan in Ihrer persönlichen Weise darauf reagiert und dann auch im Rahmen Ihrer Möglichkeiten versucht, sie zu bewältigen)

119) Auf welche Weise ich zunächst auf diese Belastungen reagiert habe:

120) Und wie ich bisher versucht habe, diese Probleme zu bewältigen:



(Bitte beschreiben Sie nun genauer, worin Ihre Störung heute im Einzelnen besteht, also welche Ihrer Reaktionen dabei für Sie ein Problem darstellen.)

Herausbildung der Symptomatik

Welche meiner Handlungen sind hierbei problematisch?	Welche Gedanken und Gefühle stellen dabei ein Problem dar?	Welche körperlichen Symptome sind an der Störung beteiligt?

Auslöser dieser Problemreaktionen

(Nachdem Sie die Problemreaktionen im engeren Sinne beschrieben haben, richten Sie bitte nun den Blick auf die Bedingungen, die Ihnen regelmäßig vorausgehen.)

121) Meine gegenwärtige Lebenssituation (Familie, Beruf , Gesundheit) trägt in folgender Weise dazu bei,

122) Innere Bedingungen wie eigene Gefühle und Gedanken, die die beschriebenen Problemreaktionen in Gang setzen, sind:



123) Äußere Bedingungen wie bestimmte Situationen, die die Symptomatik begünstigen oder direkt auslösen, sind regelmäßig:

Tatsächliche Konsequenzen

(Und nun, besonders wichtig, nennen Sie bitte, welche kurz - und langfristigen Folgen Sie mit diesen Reaktionen bewirken)

124) Die Konsequenzen dieser Gedanken und Handlungsweisen sind kurzfristig: *(Beispiel: Die Zuwendung meiner Mutter wirken kurzfristig tröstend)*

125) Langfristig führt diese Denken und Handeln zu folgenden Konsequenzen: *(Beispiel: Langfristig bewirken der Trotz und Zuwendung oder Ablenkung von Problemsituation Hilflosigkeit und Unfähigkeit sich durchzusetzen)*

Gewünschter Ausgang der Situation

(Nachdem Sie beschrieben haben, wie die Problemsituationen tatsächlich für Sie ausgehen, überlegen Sie bitte, welchen Ausgang dieser Situation Sie sich eigentlich wünschen für den Fall der Lösung Ihrer Probleme)

126) Welchen Ausgang dieser Situation ich mir eigentlich wünsche: *(Beispiel: Eine bessere Stimmung erleben, die Erfahrung zu machen, dass ich erfolgreich bin, oder mich durchsetzen kann)*



Gewünschte Gedanken und Handlungen

(Wenn Sie nun ein Gedankenexperiment wagen, wäre zu überlegen, was eine Person, die solche wünschenswerten Konsequenzen erreicht, tun und denken würde)

127) Denk- und Handlungsweisen, die diese gewünschten Konsequenzen bewirken könnten, wären: *(Beispiel: Meine Depressivität abbauen, ich würde positiv über mich denken, weniger grübeln, meine Tagesablauf wieder in die Hand nehmen)*

Zur Therapie und Behandlungsplan:

128) Wie groß ist Ihr Wunsch nach Behandlung oder Beratung?

Sehr groß - groß - mäßig - wenn nötig, ginge auch ohne Behandlung

(Zutreffendes unterstreichen)

129) Wieviel Prozent (von 1 bis 100) der Verantwortung für Ihr Problem tragen

Sie selbst _____ Prozent andere _____ Prozent

130) In welcher Form können Sie selbst zur Unterstützung Ihrer gewünschten Veränderung beitragen?

131) Welche Ihrer Bezugspersonen wären bereit, gelegentlich zu Therapiesitzung mitzukommen?

132) Wieviel Zeit können Sie pro Tag für therapeutische Aufgaben zur Mobilisierung Ihrer Selbsthilfekräfte einplanen?

133) Wie haben Sie sich im Vorfeld der Therapie bereits mit Hilfsmöglichkeiten beschäftigt (z.B. Autogenes Training, Lesen psychologischer Literatur, Selbsthilfegruppen usw.)?



134) Ist Ihnen beim Ausfüllen des Fragebogens etwas deutlicher oder bewusster geworden, das Ihnen selbst helfen könnte, die Probleme zu bewältigen?

135) Welche Veränderungsschritte kosten am wenigsten Mut?

136) Welche am meisten?

137) Was möchten Sie gerne mit der freien Zeit tun, die Sie möglicherweise dann haben, wenn Sie sich nicht mehr mit Ihren Problemen beschäftigen müssen?

Vielen Dank!

Datum

Unterschrift