

# Meine Kurzvorstellung

Datum: \_\_\_\_\_

Vorname / Name		Familienstand:	Lebt Ihre Mutter noch?	
			Lebt Ihr Vater noch?	
		Anzahl Kinder:	Anzahl Geschwister:	
Jahrgang:	Beruf:	Alter der Kinder:		

Liebe Klient\_innen, dieses Dokument soll mir dabei helfen, Sie etwas besser kennen zu lernen.  
Bitte beantworten Sie - so ehrlich wie möglich - folgende Fragen kurz in Stichworten oder mit max. 3 Sätzen.

## 1a. Ich suche Hilfe, weil ... (bitte ankreuzen! Mehrfachnennungen sind möglich!)

- ich mich ganz allgemein dafür interessiere, meine Persönlichkeit weiterzuentwickeln
- ich meine Lebens- und Erlebensqualität verbessern möchte
- ich mehr Stabilität, Klarheit und Entscheidungsfähigkeit benötige
- ich sehr konkret und gezielt Unterstützung für eine ganz bestimmte Lebenssituation benötige
- ich erhebliche Probleme in meiner Partnerschaft verspüre
- ich erhebliche Probleme in meinem Berufsleben verspüre
- ich erhebliche Probleme mit \_\_\_\_\_ (z.B. „meiner Mutter“, „meinem besten Freund“) verspüre
- ich von Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen betroffen bin
- ich Lebenspartner oder Angehöriger eines depressionserkrankten Menschen bin
- ich \_\_\_\_\_

## 1b. So fühle ich mich ...

### Allgemeine Stimmungslage

(Bitte ordnen Sie Ihre Stimmung auf einer Art „Emo-Barometer“ ein – mit Zahlen von 1 („extrem schlecht“) bis 10 („extrem gut“))

- Jetzt in diesem Augenblick fühle ich mich: \_\_\_\_\_
- In den letzten 6 Monaten schwankte ich zwischen \_\_\_\_ und \_\_\_\_\_
- Im Trend der letzten 3 - 4 Wochen stehe ich circa bei: \_\_\_\_\_

### Konkrete belastende Gefühle

(Bitte ordnen Sie den Schwere-Grad Ihrer Gedanken und Gefühle ein – mit Zahlen von 0 (gar nicht) bis 10 (sehr stark))

- ich fühle mich verzweifelt : \_\_\_\_\_
- ich fühle mich ängstlich : \_\_\_\_\_
- ich fühle mich traurig : \_\_\_\_\_
- ich fühle mich hin- und hergerissen : \_\_\_\_\_
- ich fühle mich ratlos : \_\_\_\_\_
- ich fühle mich \_\_\_\_\_ (bitte benennen Sie selbst ein Gefühl) : \_\_\_\_\_
- ich fühle mich \_\_\_\_\_ (bitte benennen Sie selbst ein Gefühl) : \_\_\_\_\_
- ich fühle mich \_\_\_\_\_ (bitte benennen Sie selbst ein Gefühl) : \_\_\_\_\_

## 2. Was ist die Haupt-Thematik, wegen der Sie sich an mich wenden?

Bitte nennen Sie nun ganz konkret Ihre herausfordernden Lebensumstände. Benennen Sie bitte auch ggf. an der problematischen Situation beteiligte Personen inkl. Namen und Ihrer Beziehung zu Ihnen, z.B. „Meine Freundin Karla“, „Mein Chef Herr Müller“, „Meine Mutter“..., etc.

## 3. Welche Lösung wünschen Sie sich für Ihr Thema?

Wie sähe der gewünschte Lösungs-Zustand aus? Schreiben Sie das einfach einmal auf und denken nicht darüber nach, ob das realistisch wäre. Beschreiben Sie, wie sich ein solcher Lösungszustand für Sie persönlich auswirken würde.

## 4. Haben Sie schon einmal kleinere oder kürzere Lösungs-Zustände erlebt?

Das kann auch etwas scheinbar Unbedeutendes sein. Wann haben Sie sich bezüglich des Problems schon mal wohl gefühlt? Und was war dabei konkret anders? Bitte betrachten Sie dabei auch Ihre persönliche Einstellung. Bitte beschreiben Sie solche Situationen.

**5. Was sind Ihre Ziele hinsichtlich unserer Zusammenarbeit?**

z.B. Was möchten Sie bei unserem Training lernen, damit Sie das Problem lösen können?

**6a. Haben Sie eine ärztliche Diagnose über Ihren psychischen Zustand? Wenn ja – wie lautet diese?**

**6b. Nehmen Sie Medikamente, wie Beruhigungsmittel oder Psychopharmaka – falls ja, welche?**

**7. Bitte beschreiben Sie Ihre gegenwärtige psychische Gesamtverfassung etwas ausführlicher mit eigenen Worten.**

**8. Existieren bedeutende körperliche Erkrankungen oder Einschränkungen? Falls ja, welche?**

**9. Geben Sie bitte mit wenigen Stichworten an, wie Ihre Kindheit und Jugend verlaufen sind.**

z.B. glücklich, unglücklich, schwierig, gutes / schlechtes Verhältnis zu den Eltern / Geschwistern, Probleme in der Schule, Verhältnis der Eltern untereinander etc.

**10. Welche Wertevorstellungen, Weltbilder, Einstellungen und Glaubenssätze sind Ihnen anezogen / eingepägt worden?**

Was war / ist demnach z.B. „gut/schlecht“, „richtig/falsch“ oder „wichtig“ in Bezug auf z.B. Ihr Verhalten, Ihre Einstellungen, Ihre Beziehung zu anderen Menschen, Ihren Blick auf die Realität?

**11. Was stört Sie typischerweise an anderen Menschen?**

**12. Was ist eine Depression Ihres Erachtens? Was kennzeichnet sie? Was ist das Wesen einer Depression?** Falls Sie große Schwierigkeiten verspüren, hierauf zu antworten, beschreiben Sie bitte jene Schwierigkeiten.

**13. Was ist / sind Ihrer Meinung nach die Ursache(n) für eine Depression?**

**14. Was ist / sind Ihrer Ansicht nach die Auslöser für eine Depression?**

**15. Wie war es für Sie, die Fragen zu beantworten? Und wie fühlen Sie sich jetzt?**