

Name:

Datum:

Dieser Fragebogen kann und wird Dir dabei helfen, einiges über Dein Leben zu erfahren und ein paar Dinge aus Deiner Vergangenheit zu reflektieren. Die Antworten Kannst Du mit Deinem Therapeuten besprechen. Beantworte einfach die Fragen, Du benötigst etwa drei bis vier Stunden Zeit.

Lasse Dir bei den Antworten ruhig Zeit und sei Dir gegenüber ehrlich - es lohnt sich! Du tust es für Dich!!!

1. Was für ein Mensch bist Du? (Nenne 5 Eigenschaften)

-
-
-
-
-

2. Was für ein Mensch war Deine Mutter? (Nenne 5 Eigenschaften)

-
-
-
-
-

3. Was für ein Mensch war Dein Vater? (Nenne 5 Eigenschaften)

-
-
-
-
-

4. Lebten irgendwelche anderen Erwachsenen bei Euch zu Hause vor Deinem 10. Lebensjahr? Beschreibe sie:

-
-
-

5. Was war das Lieblings-Spruchwort Deiner Mutter?

-
-

6. Was war das Lieblings-Spruchwort Deines Vaters?

-
-

7. Wie lobte Deine Mutter Dich?

-
-
-

8. Wie lobte Dein Vater Dich?

-
-
-

9. Was musstest Du tun oder lassen, bevor Du gelobt wurdest?

-
-

10. Wie kritisierte Deine Mutter Dich?

-
-

11. Wie kritisierte Dein Vater Dich?

-
-

12. Wie zeigte Deine Mutter Dir, dass es ihr schlecht ging?

-
-

13. Wie hast Du ihr geholfen, wenn es ihr schlecht ging?

-
-

14. Wie zeigte Dein Vater Dir, dass es ihm schlecht ging?

-
-

15. Was hast Du getan, wenn es ihm schlecht ging?

-
-

16. Was tust Du heute, wenn jemand sich ähnlich fühlt?

-

17. Was ist ähnlich? Was ist anders? Ist es gerade umgekehrt?

-
-

18. Was war der Rat Deiner Mutter für Dich als Kind? Was sagte sie Dir über das Leben?

-
-

19. Was war der Rat Deines Vaters für Dich als Kind? Was sagte er Dir über das Leben?

-
-

20. Was war eine milde Strafe, wenn Du bestraft wurdest?

-
-

21. Was war eine harte Strafe, wenn Du bestraft wurdest?

-
-

22. Was war die üblichste Bestrafung? Und wofür hast Du sie erhalten?

-
-

23. Welchen Spitznamen oder Kosenamen hattest Du? Was bedeutete es?

-
-

24. Womit haben Dich die Kinder in Deinem Alter früher geärgert oder gehänselt?

-
-

25. Beschreibe kurz, wie die Erwachsenen als Kind mit Dir sprachen.

-
-

26. Was hoffte Deine Mutter, würdest Du einmal sein?

-
-

27. Was hoffte Dein Vater, würdest Du einmal sein?

-
-

28. Tust Du heute eher, was sich Deine Mutter, oder eher, was sich Dein Vater gewünscht hat? Wie tust Du es?

-
-

29. Was für Gedanken oder Einstellungen waren in Deiner Familie tabu?

-
-

30. Welche Gefühle wurden in Deiner Familie wenig oder gar nicht gezeigt?

-
-

31. Was sagst Du jetzt, oder was glaubst Du jetzt, wie das Leben ist?

-
-
-

32. Was würdest Du Deinem Kind über das Leben erzählen?

-
-
-

33. Wie siehst Du Dein Leben im Vergleich zu dem Leben anderer Leute?

-
-

34. Wie alt warst Du, als Du anfingst das zu glauben?

-

35. Was dachtest Du sei das Leben, bevor Du zur Schule gingst?

-
-

36. Was sagtest Du und dachtest Du über das Leben, als Du 6-10 Jahre alt warst?

-
-

37. Was magst Du am meisten an Dir selbst? (Nenne alle Deine positiven Eigenschaften!)

- ○
- ○
- ○

38. Was magst Du nicht an Dir selbst? (nenne Deine negativen Eigenschaften)

- ○
- ○
- ○

39. Wenn Du nicht das geworden wärst, was Du heute bist, welchen Beruf hättest Du dann gerne?

-

40. Wenn Du nicht in Deutschland leben würdest, in welchem Land würdest Du dann gerne leben?

-

41. Wenn Du ein Tier wärst, welches wärst Du dann gerne?

-

42. Wenn Du eine Pflanze wärst, welche wärst Du dann gerne?

-

43. Wenn Du ein Möbelstück wärst, welches wärst Du dann gerne?

-

44. Wenn Du ein berühmter Mensch wärst, wofür wärst Du dann gerne berühmt?

-

45. Was glaubst Du, fehlt Dir dazu, glücklich zu sein?

-
-
-

46. Was von dem, was oben steht, kann jetzt nicht mehr verändert werden?

- Ich kann nicht
weil
- Ich kann nicht
weil
- Ich kann nicht mehr
weil
- Ich kann nicht mehr
weil

47. Welche Geschichte mochtest Du am liebsten in Deiner Kindheit? (Mythen, Märchen, Sagen, Lieder, Filme, Fernsehen, Comics . . .) Oder beschreibe eine Geschichte in Deiner Familie, die dir besonders gut gefiel? (Bitte schreibe eine verkürzte Version der Geschichte hier auf und/oder die ganze Geschichte auf die Rückseite)

-
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

48. Welche Person in der Geschichte mochtest Du am liebsten? Was gefiel Dir an ihm oder an ihr am besten?

-
-

49. Hast Du jemals geglaubt, Du würdest verrückt?

-

50. Glaubst Du, Du könntest verrückt werden?

-

51. Was müsste passieren, damit Du verrückt wirst? ausklinkst? durchdrehst?

-
-
-

52. Wenn Dich jemand bedrängt, leistest Du dann eher Widerstand oder gibst Du eher nach?

- Ich leiste eher Widerstand
- Ich gebe eher nach

Gibt es Beispiele?

-
-

53. Wenn Dich jemand bittet etwas für ihn zu tun, sagst Du dann vorschnell Hilfe zu, oder kannst Du Dich gut abgrenzen?

- Ich sage vorschnell Hilfe zu
- Ich grenze mich eher ab

Gibt es Beispiele?

-
-

54. Welche Aussage trifft eher auf Dich zu?

- Ich bekomme in meinem Leben eine ganze Menge Gutes!
- Das Leben hat mir nichts Tolles zu bieten!

55. Wann hast Du zum letzten Mal an Selbstmord gedacht?

- noch nie
- vor einigen Tagen
- vor einigen Wochen
- vor einigen Monaten
- vor einigen Jahren

56. Wie hast Du Dich entschieden, Dich nicht umzubringen?

-
-

57. Welche Sicherheit hast Du heute, dass Du Dich nicht umbringst oder einen Unfall hast?

-
-
-

58. Was brauchst Du, um es sicher nicht zu tun?

-
-
-

59. Wann hast Du Dir das letzte Mal gewünscht, jemand anderes sollte sterben?

-
-

60. Warst Du schon einmal gewalttätig? Bist Du öfter gewalttätig? Was tust Du dann?

-
-
-

61. Bist Du jähzornig? Wenn ja, was tust Du dann?

-
-

62. Wenn Deine Situation genauso bleibt, wie sie jetzt ist, was wird dann in 5 Jahren sein?

-
-

63. Wenn Deine Situation genauso bleibt, wie sie jetzt ist, was wird dann in 10 Jahren sein?

-
-

64. Wenn Deine Situation genauso bleibt, wie sie jetzt ist, was wird dann in 20 Jahren sein?

-
-

65. Wenn Deine Situation genauso bleibt, wie sie jetzt ist, wie wird es enden?

-
-

66. Was glaubst Du, in welchem Alter wirst Du sterben?

-

67. Wie wird sich Dein Tod ereignen?

-

68. Was würdest Du auf Deinen Grabstein schreiben, um zu versinnbildlichen was die Summe Deines Lebens war?

-
-

69. Was werden die Leute, die Dich begraben, über Dich und die Art, wie Du gelebt hast, sagen?

-
-

70. Welche körperlichen Symptome / Beschwerden hast Du oft?

-
-
-

71. Wann treten diese Symptome in der Regel auf?

-
-

72. Beschreibe, welches Gefühl Du am häufigsten hast, wenn Du Dich schlecht oder unwohl fühlst?

-
-

73. Wenn Du Dich schlecht oder unwohl fühlst, was sagst Du dann über Dich?

-
-

74. Wenn Du Dich schlecht oder unwohl fühlst, was sagst Du dann über andere?

-
-

75. Wenn Du Dich schlecht oder unwohl fühlst, was sagst Du dann über die Welt?

-
-

76. Was ist Dein zweithäufigstes schlechtes Gefühl?

-
-

77. Wenn Du Dich so fühlst, was sagst Du dann über Dich?

-
-

78. Wenn Du Dich so fühlst, was sagst Du dann über andere?

-
-

79. Wenn Du Dich so fühlst, was sagst Du dann über die Welt?

-
-

80. Wie alt warst Du, als Du zuerst solche unangenehmen Gefühle hattest? Wie weit kannst Du Dich zurück erinnern?

-
-

81. Beschreibe die Situationen, in den diese unangenehmen Gefühle auftreten:

-
-
-

82. Gibt es irgendein Muster? Wenn ja, welches?

-
-
-

83. Inwieweit hätte Deine Mutter anders sein sollen, als sie es gewesen ist? Was hättest Du Dir gewünscht?

-
-

84. Inwieweit hätte Dein Vater anders sein sollen, als er es gewesen ist? Was hättest Du Dir gewünscht?

-
-

85. Wenn Du Dir jetzt etwas für Dein Leben wünschen könntest, was würdest Du Dir wünschen? (Du kannst Dir bei diesen Wünschen vorstellen, dass Du etwas bei Dir oder auch bei jemand anderem verändern könntest.)

-
-
-
-

86. Was brauchst Du wirklich, um glücklich leben zu können? Unterscheide zwischen brauchen und möchten!

- ich brauche
-
- ich möchte
-

87. Welche 3 Ziele hast Du für Dein Leben?

-
-
-

88. Was erwartest Du von mir?

-
-
-

89. Bist Du schon vorher in Therapie oder Beratung gewesen? Wenn ja, wie lange?

-

90. Wie hat es geendet?

-

91. Welchen Bezug hatte das zu heute? Wie bezieht sich das auf Deine heutige Situation'?

-
-

92. Wie war die Therapie oder Beratung für Dich nützlich in Deinem Leben?

-
-

93. Was ist nicht geschehen, was Du Dir gewünscht hast?

-
-

94. Was müsste ich tun, damit das wieder passiert?

-
-
-

95. Was müsstest Du tun, damit das wieder passiert?

-
-
-

96. Was willst Du jetzt in der Arbeit mit mir verändern?

-
-
-

97. Was bist Du bereit zu tun, damit es anders wird?

-
-
-

98. Wie werden wir beide wissen, wann das, was Du tun willst, erreicht ist?

- Ich werde tun:
- Ich werde fühlen:
- Ich werde denken:

99. Woran werden die anderen Leute merken, dass Du etwas Neues tust? Wer wird es merken?

- Woran:
- Wann:
- Was:
- Wer:

100. Nachdem Du jetzt diesen Fragebogen ausgefüllt hast, welche Gedanken hast Du darüber und welche Gefühle sind zu spüren?

- Gedanken:
-
-
- Gefühle:
-
-

Bitte besprich diesen Fragebogen mit Deinem Therapeuten und erzähle ihm, welche Fragen Dich beunruhigt haben oder betroffen gemacht haben.