

Erstfragebogen & Zielsetzung

Planst du die Rechnung bei deiner Krankenkasse einzureichen? (Bitte beachte, dass du die Abwicklung bezüglich einer möglichen Erstattung mit deiner Krankenkasse selbst übernimmst.)

Problem & Zielsetzung

1. Wie äußern sich deine Probleme und Beschwerden, akute Belastung, was beschäftigt dich, in welchem Bereich möchtest du Unterstützung, was möchtest du anschauen/bearbeiten?

2. Welche Strategien zur Bewältigung hast du bisher angewandt und mit welchem Erfolg?

3. Welches Resultat erwartest du von unserer Behandlung?

- Was ist dein Ziel?
- Bist du bereit zu einem gewissen Maß an Eigenarbeit? (wenn ja, wieviel, z.B. 10 Min./Tag?)
- Was ist anders in deinem Leben, wenn wir erfolgreich sind?
- Was könnte es für Teilziele geben?
- Wie schnell stellst du dir vor, könnte dein Problem gelöst werden?

4. Welche Sitzungsintervalle stellst du dir vor?

- (d.h. nach Bedarf, monatlich, wöchentlich)

5. Hast du bereits Behandlungs- oder Therapieerfahrung?

- (welche Therapie-Formen, z.B. EMDR, Coaching, Mental-training, Entspannungstechniken, etc.)? Wann und wie lange? Wie beurteilst du deren Erfolg?

6. Welche Selbsthilfetechniken kennst du und/oder wendest du bereits an und wie?

- (z.B. Autogenes Training, Sport, Meditation, etc. täglich, wöchentlich, etc.?)

> Bitte die nächste Seite beachten

Fragen zur Geschichte

1. Was ist deine aktuelle Familien bzw. Lebenssituation?
2. Was ist dein derzeitiger Job?
3. Welche Ereignisse haben dich geprägt in deinem Leben? (Positiv & negativ)
4. Gab es traumatische Erlebnisse in deinem Leben? (z.B. Mobbing, Krankheiten, Trennungen, Familiäre Probleme, Finanzielle Belastung, Unfälle, Sonstiges...)
5. Wie ist die Beziehung zu deiner Familie (Eltern/Geschwister/Verwandte)
6. Nimmst du Medikamente, Alkohol oder Drogen zu dir? Wenn ja, wie viel wovon?