



Thema

Eintragungen

Wie sind Sie auf meine Praxis aufmerksam geworden?

- z. B. Webseite, Empfehlung, Suchmaschine, Social Media, anderes
-

Personendaten

- Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Familienstand, Kinder, Beruf / aktueller Beruf
-

Anlass der Kontaktaufnahme

- Was ist im Moment so, dass Sie sagen: Jetzt brauche ich Unterstützung?
 - Gab es einen konkreten Auslöser?
 - Ist etwas zugespitzt oder schwieriger geworden?
 - Warum gerade jetzt?
-

Problem

- Woran leiden Sie im Moment am meisten?
 - Was ist das Hauptproblem, das Sie belastet?
 - Wie zeigt sich das im Alltag?
 - Seit wann ist das so?
 - Was ist im Moment besonders schwierig?
-

Konkretes Anliegen

(positiv, konkret, alltagsnah)

- Was soll sich durch die Psychotherapie verbessern oder verändern?
 - Was wäre für Sie ein gutes Ergebnis?
 - Woran würden Sie merken, dass es Ihnen besser geht?
 - Wenn unsere Zusammenarbeit hilfreich wäre: Was wäre dann anders?
 - Wo möchten Sie hin, statt nur von dem weg, was gerade belastet?
-

Auftrag an die Psychotherapie

- Was wünschen Sie sich dabei von mir als Therapeut?
 - Wobei genau soll ich Sie unterstützen?
 - Geht es Ihnen eher darum, Ursachen besser zu verstehen, oder eher darum, im Alltag anders damit umzugehen?
 - Suchen Sie eher Stabilisierung, Orientierung, Begleitung, konkrete Strategien oder eine tiefergehende Bearbeitung?
 - Was stellen Sie sich unter hilfreicher Unterstützung vor?
-

Rahmen

- Terminmöglichkeit, Organisatorisches
 - Präsenz / online, soweit passend
 - ungefähre Arbeitsweise
 - Kosten
-



Bisheriger Umgang mit dem Problem

- Wie haben Sie bisher versucht, mit der Belastung umzugehen?
- Was hat eher geholfen, was eher nicht?

Aktuelle Beschwerden / Symptomatik

- Die wichtigsten psychischen und ggf. körperlichen Beschwerden in zusammenhängender Kurzform

Beginn und Verlauf

- Seit wann bestehen die Beschwerden?
- Eher plötzlich, schleichend, wiederkehrend, belastungsabhängig?
- Gab es Auslöser oder Übergänge?

Auswirkungen im Alltag

- Wie zeigt sich die Belastung im Alltag, Beruf, Beziehungen, inneren Erleben, Antrieb oder in der Handlungsfähigkeit)

Schlaf, Energie, Konzentration, Appetit

- Nur soweit aktuell relevant: Schlaf, Erschöpfung, Motivation, Konzentration, Gewicht/Appetit

Gedanken und Gefühle

- z. B. Grübeln, Hoffnungslosigkeit, innere Unruhe, Ängste, Selbstwertthemen, Selbstvorwürfe, Scham, Überforderung

Interessen, Rückzug, Aktivität

- Was ist noch möglich, was nicht mehr?
- Rückzug, Interessenverlust, Vermeidung, Überforderung, innere Erstarrung oder Unruhe

Körperliche Beschwerden / medizinische Abklärung

- Körperliche Beschwerden, bekannte Erkrankungen, ärztliche Abklärung, Befunde oder Beschwerden ohne klare medizinische Erklärung

Ärztliche / psychiatrische Anbindung

- Hausarzt, Facharzt, Psychiater / Nervenarzt, Behandlungsfrequenz, Diagnosen

Medikamente / Medikation

- Welche Medikamente werden eingenommen? Seit wann? Mit welcher Wirkung?

Frühere Psychotherapie / Klinik / Hilfen

- Gab es schon ambulante Therapie, Klinik, Beratung oder andere Unterstützung?
 - Weshalb?
 - Mit welcher Erfahrung?
-



Risiko-Check

- Gedanken an Tod oder Suizid, Selbstgefährdung, Fremdgefährdung, psychotisches Erleben, starke Desorganisation, Substanzproblematik, akute Krise

Aktuelle Lebenssituation

- Wohnsituation,
- Partnerschaft,
- Familie,
- Arbeit, Finanzen
- besondere Belastungen oder Konflikte

Tagesstruktur und Funktionsniveau

- Wie sieht ein typischer Tag aus?
- Was gelingt noch, was fällt schwer?
- Wo gibt es Stabilität, wo Überforderung?

Soziales Umfeld und Unterstützung

- Freunde, Bezugspersonen, Tragfähigkeit des Umfelds, Rückhalt, Isolation

Wissen wichtige Bezugspersonen von der Therapie?

- Falls nein: was macht das schwierig?
- Falls ja: wie ist die Haltung des Umfelds?

Hobbys, Interessen, Ressourcen

- Aktuelle und frühere Interessen, Kraftquellen, stabilisierende Bereiche, hilfreiche Rituale oder Ort)

Herkunftsfamilie

- Mutter, Vater, Geschwister, wichtige familiäre Konstellationen

Kindheit und prägende Beziehungserfahrungen

- Wie war die Kindheit?
- Wie wurde bestärkt, gelobt, kritisiert, begrenzt?
- Was war eher tragend, was eher belastend?

Heutige Beziehung zu Eltern / Herkunftsfamilie

- Kontakt, Nähe, Distanz, Konflikte, Verantwortung, offene Themen

Eigene Kinder / heutige familiäre Beziehungen

- Falls relevant: Beziehung zu eigenen Kindern und familiäre Dynamiken heute
-