



Anamnesebogen

Psychotherapie & Personal- und Business-Coaching

Psychologische Praxis
für Stress- und Selbstmanagement
Jeanette Richter
Iltisweg 2
49832 Freren
Mobil: 0151 22 66 88 00
E-Mail: info@jeanetterichter.de
Web: www.jeanetterichter.de

Datum:

Allgemeine Angaben zur Person

Name/Vorname

Anschrift

Telefon

Email

Geburtsdatum

Krankenkasse

Hausarzt/Telefon

Wichtig zu wissen:

Symptomatik

Welches sind Ihre Beschwerden (in Stichworten) körperlicher und seelischer Art?

Gab es einen aktuellen Anlass für die jetzigen Beschwerden? Wenn ja, welchen Anlass?

Wie würden Sie auf einer Skala von 1 bis 10 Ihre derzeitige **Lebenszufriedenheit** einordnen, wobei 1 sehr schlecht und 10 optimal bedeutet.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Haben Sie früher bereits einmal eine Psychotherapie/Coaching mitgemacht?

Psychotherapie: ambulant stationär

Coaching:

wann? _____

Haben Sie Existenzängste?

ja nein

Haben Sie andere Ängste (z.B. Angst vor dem Tod, Angst vor anderen Menschen etc.)?

ja nein

Wenn ja, welche sind das? _____

Krankheitsanamnese:

Gibt oder gab es in Ihrer Familie schwere körperliche oder seelische Erkrankungen? (Suchterkrankungen, Psychische Erkrankungen wie z.B. Angststörungen, Depressionen, Zwangsstörungen etc.)

Welche schweren psychischen Erkrankungen haben oder hatten Sie?

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente? Welche? Dosis?

Sind Sie Raucher? Wenn ja, wie viel rauchen Sie ungefähr pro Tag? Welche Marke?

Trinken Sie Alkohol? Wie häufig?

Wie gut schlafen Sie?

- schlecht sehr gut wache häufig nachts auf kann schlecht einschlafen
- wache morgens zu früh auf

Neigen Sie zum Grübeln? Wenn ja, um welche Thema kreisen Ihre Gedanken meistens?

Können Sie sich noch an einen Traum erinnern? Bitte schildern Sie ihn kurz!

Haben Sie manchmal Suizidgedanken?

- ja nein wenn ja – wie äußern sich diese?

Glauben Sie irgendwo in Ihrem Innern daran, dass Ihnen überhaupt geholfen werden kann?

Bei welchem Hausarzt sind Sie? _____ Tel.: _____

Darf ich ggf. mit ihm über Sie sprechen? ja nein

Welche Ärzte, Neurologen ... behandeln Sie außerdem noch? _____

Zur Qualitätssicherung spreche ich in einer Supervisionsgruppe mit Kollegen über Klienten, ohne dass dabei deren Namen genannt werden. Sind sie damit einverstanden?

ja nein

Weiß Ihre Familie/Partner/Kinder etc., dass Sie zu einem Coaching bzw. in einer psychotherapeutischen Behandlung sind?

ja nein

Darf ich Sie bei dringlichen internen Angelegenheiten (Terminverschiebung, Krankheit o.ä.) zu Hause anrufen?

ja nein

Fragen zur Familie

Leben Ihre Eltern noch? Wie alt sind diese oder wann sind sie verstorben?

Wie ist/war Ihre Beziehung zu Ihrer Mutter?

Wie ist/war Ihre Beziehung zu Ihrem Vater?

Haben oder hatten Sie Geschwister?

Schreiben Sie bitte alle Geschwister auf – auch die verstorbenen – in der Reihenfolge der Geburt (einschließlich Ihrer Person):

1.

2.

3.

...

Persönliche Entwicklung

Wie würden Sie die Atmosphäre in Ihrem Elternhaus beschreiben?

Welche Werte waren den Eltern wichtig? Gab es so etwas wie ein Familienmotto?

Was gibt Ihrem Leben Sinn und Bedeutung?

Wie würden Sie Ihr Verhältnis zu Ihrem eigenen Körper oder zu Ihnen als Person beschreiben?

Partnerschaft/Beziehungen:

Haben Sie ein stabiles Netzwerk aus Freunden, Kollegen etc. oder einen Menschen, zu dem Sie absolutes Vertrauen haben?

Wenn Sie einen Partner haben, wie würden Sie Ihre derzeitige Partnerschaft beschreiben?

Haben Sie Kinder? Wie viele? Wie alt sind sie?

Schule/Beruf:

Welchen Schulabschluss haben Sie? Wie waren Ihre schulischen Leistungen?

Welchen Beruf haben Sie erlernt? Haben Sie studiert?

Sind Sie derzeit berufstätig? Wenn ja, was machen Sie dort genau?

Was wollten Sie früher einmal werden oder beruflich machen?

Arbeiten Sie heute in Ihrem Traumjob? Warum ja? Warum nein?

Macht Ihnen Ihr Beruf Freude? Warum?

Oder warum nicht? Was fehlt...

Stressbewältigung:

Welche Hobbys pflegen Sie oder was macht Ihnen am meisten Freude?

Wie würden Sie Ihr vorwiegendes Lebensgefühl beschreiben?

Wie können Sie sich am besten entspannen?

Haben Sie schon einmal einen Präventionskurs im Bereich Entspannung/Stressbewältigung gemacht? (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Stressimpfungstraining, Yoga, TaiCHI etc.)

Was sind Ihre Werte im Leben? Was ist Ihnen am aller wichtigsten?

Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

- 1.
- 2.
- 3.

Bewerten Sie bitte auf einer Skala von 0-10 (0 ist das Minimum, 10 das Maximum) Ihr derzeitiges allgemeines Stresslevel und benennen Sie die Hauptursachen des Stress, falls vorhanden.

Ressourcen:

Glauben Sie an Gott oder etwas Ähnliches oder an eine universelle Kraft?

Glauben Sie daran, dass alles irgendwie einen Sinn hat, auch wenn Sie diesen gerade nicht verstehen oder sehen können?

Was glauben Sie, hat dazu beigetragen, dass es Ihnen momentan so geht, wie es Ihnen geht?

Haben Sie Angst vor dem Sterben oder dem Tod?

Was denken Sie derzeit, wie es nach dem Tod weitergeht?

Lösungskompetenzen

Wenn Sie einen guten Freund fragen würden, wie er/sie Sie beschreiben würde, was würde er/sie sagen?

Was sind Ihre größten Stärken? Was können Sie gut und wo liegen Ihre Fähigkeiten?

- 1.
- 2.
- 3.

Wie haben Sie sich bei Problemen bisher geholfen?

Was sind Ihre größten Schwächen?

- 1.
- 2.
- 3.

Was ist Ihr Lieblingsbuch und warum?

Was ist derzeit Ihr Lieblingsfilm und warum?

Angenommen, ein guter Freund oder eine gute Freundin würde Sie nach einem Jahr wieder sehen. Woran würde er/sie merken, dass es Ihnen so richtig gut geht?

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!



Jeanette Richter
(Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapeutin)