

## Anamnesebogen - Fragen zur Lebensgeschichte in Vorbereitung auf das Seminar

### A. Wozu dient dieser Fragebogen?

Der Fragebogen hilft mir als Begleiterin deine individuelle Lebensgeschichte besonders auf der Ebene von Bindung und Bindungsverletzung zu verstehen. Er dient dem Erkennen von eigenen biographisch geprägten Mustern und Strukturen und unterstützt familiäre generationsübergreifende Themen wahrzunehmen. Der Fragebogen gibt dir auch die Möglichkeit beim Ausfüllen ein noch tieferes Verständnis über dich selbst zu bekommen und vielleicht neue Zusammenhänge zu erkennen und Nachzuvollziehen. Die innere Auseinandersetzung welche unser Seminar erzeugt, beginnt somit schon in der Beschäftigung mit diesem Bogen.

### B. Das Ausfüllen des Fragebogens:

Beantworten Sie bitte alle Fragen so ehrlich wie es geht und nicht nur mit ja und nein. Falls der vorgesehene Platz nicht ausreicht nimm bitte ein zusätzliches Blatt und markiere gut zu welcher Frage die Antwort gehört. Sollten beim Ausfüllen weitere Fragen aufkommen notiere diese gerne für dich oder auch auf dem Bogen, so dass sie im Seminar beantwortet werden können. Solltest du bei einzelnen Fragestellungen eine starke emotionale Reaktion haben markiere bitte diese Fragen. Nimm dir bitte ausreichend Zeit für die Fragen.

Alle Angaben werden ausschließlich im Rahmen der vereinbarten Zusammenarbeit genutzt und natürlich vertraulich behandelt! Nur meine Assistentin Nicola Fromm und ich werden den Bogen ansehen um dich so bestmöglich unterstützen zu können.

- Name: \_\_\_\_\_ Vorname(n): \_\_\_\_\_

---
- Geburtsort: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

---
- Adresse: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

---
- Familienstand: (seit wann z.B. ledig/verheiratet; gebe gerne auch an, ob du schon einmal verheiratet warst und was der Grund für die Trennung war)  
\_\_\_\_\_

---
- Beruf / derzeitige Arbeitssituation:  
\_\_\_\_\_

---
- Finanzielle Situation (gesichert, teilweise angespannt, sehr schwierig):  
\_\_\_\_\_

---
- Eigene Kinder (Name u. Alter): (falls die Kinder verschiedene Eltern haben, vermerke auch dies)  
\_\_\_\_\_

---

- Wie erlebst du deine momentane Partnerschaft, falls du in einer Partnerschaft lebst ?  
(glücklich, unterstützend, herausfordernd, bedrohlich)  
(unterstützend, herausfordernd, bedrohlich)

---

- Geschwister in Altersfolge einschließlich deiner Person:

Geburtsjahr	Name	Geburtsjahr	Name

- Hattest du Krankenhausaufenthalte in deiner Kindheit? (wann, weshalb und für wie lange?)

---



---

- Wie ist deine Geburt und dein erstes Lebensjahr verlaufen? Gab es Komplikationen oder besondere Schwierigkeiten in dieser Zeit?

---



---

- Hattest du oder eines deiner Geschwister ein besonderes Schicksal: (z.B. Unfall, schwere Erkrankung, Trennung von der Familie, Behinderung, etc.):

---

- Gab es schwerwiegende Ereignisse in deiner Kindheit und in der Zeit des Heranwachsens? (z.B. schwere Krankheit eines Familienmitglieds, Tod und Verlust nahestehender Personen, Trennung der Eltern, Unglücksfälle, Umzug, etc.):

---



---

- Zu welchem Elternteil fühltest du dich in der Kindheit stärker hingezogen?

---

- Gab es, abgesehen von deinen Eltern und Geschwistern, noch eine Person, die für dich besonders wichtig war?

---

- Beschreibe das Gefühl, welches du am häufigsten hast, wenn du dich nicht wohl fühlst oder es dir schlecht geht?

---



---



---

- Seit wann kennst du dieses Gefühl?
- Wie würdest du deine Kindheit aus deiner subjektiven Empfindung heraus mit einigen Worten beschreiben (anstrengend, traurig, verbunden, unsicher, fröhlich etc.)

---

---

- Welche traumatische Erfahrung/Konstellation in deiner Kindheit erlebst du heute als sehr belastend?

---

---

- Schildere bitte kurz deine Schulzeit. Gab es besondere Ereignisse oder Erfahrungen?

---

---

- Wie viele Freunde oder Bekannte hast du und wie häufig und intensiv ist der Kontakt zu ihnen?

---

---

- Wo siehst du z.Zt. deinen größten Leidensdruck?

---

---

- Warst du schon einmal in psychotherapeutischer Begleitung? (ambulant/ stationär/ wie lange?)

---

- Nimmst du regelmäßig Medikamente ein oder konsumierst Drogen/ Alkohol

---

- Was machst du um dich zu erholen und Kraft zu tanken? Zähle alles auf was dir einfällt!

---

---

- Was sind deine Ressourcen? Was tust du gerne oder kannst du gut?

---

---

---

### **Fragen zu deinen Eltern**

- Wie hast du dein Verhältnis zu deinen Eltern erlebt?

---

---

---

- Gab es ein besonderes Schicksal, dass deine Eltern einzeln oder gemeinsam erlebt haben?

---

---

---

### **Zur Kindheit deines Vaters**

- In welchen Verhältnissen ist er aufgewachsen? (Not u. Mangel leidend, begütert, viel arbeitend, ...)

---

- Wie hat er seine Eltern erlebt, wie sein Vater, wie seine Mutter?

---

---

- Gib eine kurze Beschreibung deines Vaters, wie du ihn emotional in deiner Kindheit erlebt hast:

---

---

### **Zur Kindheit deiner Mutter**

- In welchen Verhältnissen ist sie aufgewachsen? (Not u. Mangel leidend, begütert, viel arbeitend, ...)

---

- Wie hat sie ihre Eltern erlebt, wie den Vater, wie die Mutter?

---

---

- Gib eine kurze Beschreibung deiner Mutter, wie du sie emotional in deiner Kindheit erlebt hast:

---

---

### **Zum Intensivseminar Bindungstrauma heilen**

- Was erhoffst du dir vom Seminar?

---

---

---

- Wo siehst du besondere Herausforderungen oder Chancen?

---

---

---

- Was ist dir besonders wichtig beim Seminar?

---

---

---

- Sollten wir sonst noch etwas von dir wissen, oder gibt es etwas, dass du mitteilen möchtest?

---

---

---