

Fragebogen zur Selbstreflexion

als Grundlage zur Deutung eigener Träume

lebensgeschichtlicher Hintergrund

Was waren oder sind meine wichtigsten Lebensthemen oder –probleme in der Vergangenheit oder heute?

Haben Sie eine erste, d. h. früheste Kindheitserinnerung? Falls ja, welche? (Besser kurz aufschreiben, als nur daran zu denken!)

Gibt es einen Satz oder einen Ausspruch, den Sie als Kind immer wieder über sich gehört haben? Wenn ja, welchen? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Wichtige Menschen in Ihrem Leben:

Angaben zur **Mutter** (oder Adoptiv-, Pflege-, Ersatzmutter, falls Sie nicht bei Ihrer leiblichen Mutter aufgewachsen sind):

Alter heute

Alter bei Ihrer Geburt

Erlerner Beruf

besond. Krankheiten

falls verstorben, Jahr und Alter

Ursache

Wie alt waren Sie zu diesem Zeitpunkt?

Beschreiben Sie bitte kurz die Persönlichkeit Ihrer Mutter und Ihrer beider Beziehung während Ihrer Kindheit und Jugendzeit.

Wie erlebten Sie die Erziehung durch Ihre Mutter (Lob, Unterstützung, Förderung, Halt, Trost, Forderung, Grenzsetzung, Bestrafungen)?

Hobbys

Grundstimmung im Leben

Angaben zum **Vater** (oder Adoptiv-, Pflege-, Ersatzvater, falls Sie nicht bei Ihrem leiblichen Vater aufgewachsen sind):

Alter heute

Alter bei Ihrer Geburt

Erlerner Beruf

besond. Krankheiten

falls verstorben, Jahr und Alter

Ursache

Wie alt waren Sie zu diesem Zeitpunkt?

Beschreiben Sie bitte kurz die Persönlichkeit Ihrer Mutter und Ihrer beider Beziehung während Ihrer Kindheit und Jugendzeit.

Wie erlebten Sie die Erziehung durch Ihre Mutter (Lob, Unterstützung, Förderung, Halt, Trost, Forderung, Grenzsetzung, Bestrafungen)?

Hobbys

Grundstimmung im Leben

Wie war die Ehe bzw. die Beziehung der Eltern zueinander?

Anzahl der Geschwister?
Als wieviertes Kind wurden Sie geboren?
Alter und Geschlecht der Geschwister (z.B. Bruder, 24 Jahre)

Wie ist Ihre Beziehung zu Ihren Geschwistern?
Haben Ihre Geschwister besonderen Talente?
Haben Ihre Geschwister besonderen Krankheiten?

Welche Atmosphäre herrschte überwiegend im Elternhaus?

Gab es noch andere wichtige Bezugspersonen während Ihrer Kindheit (z.B. Großeltern, Verwandte, Freunde)? Welche Bedeutung hatten diese Beziehungen für Ihre Entwicklung?

Falls Sie von Zuhause ausgezogen sind, wie alt waren Sie zu diesem Zeitpunkt?
Lebten Sie allein oder in einer WG oder einer Beziehung?

Partnerschaft/en –

Sind Sie verheiratet oder leben Sie mit einem Partner / Partnerin?

Wenn ja, Beruf und Alter des/der Partners/Partnerin.

Skizzieren Sie kurz Ihre Beziehung und Ihnen wichtige frühere Beziehungserfahrungen, insbesondere die erste Liebesbeziehung (wann, wie lange gedauert, wie hat es sich angefühlt).

Angaben zur Sexualität: - In welchem Alter kamen Sie in die Pubertät? - Wie verliefen Ihre ersten sexuellen Erfahrungen? - Ist Ihr momentanes Sexualleben befriedigend? Wenn nicht, beschreiben Sie kurz warum.

Zu wem haben Sie wichtige soziale Kontakte (Freundeskreis, Verein, Gemeinde, ...)?

Wenn ja, welche und wann?

Haben Sie eigene **Kinder**?

Wenn ja, wie viele und wie alt?

Wie ist die derzeitige Situation?

Gibt es Probleme bei der Erziehung?

Gibt es Auffälligkeiten oder Krankheiten bei Ihren Kindern?

Schule und Beruf

Wie haben Sie Schule erlebt?

Wie war/ist Ihr Kontakt zu Mitschülern und Lehrern?

Wie war der Weg zur Schule? (besondere Vorkommnisse?)

Wie waren Ihre schulischen Leistungen?

Welchen Schulabschluss haben Sie?

Haben Sie besondere Talente oder besondere Schwächen?

Berufsausbildung und/oder Studium:

von bis als

Frühere Arbeitsstellen:

von bis als

Wie ist Ihre derzeitige berufliche Situation?

Haben Sie Probleme oder **Krankheiten psychischer Art**, unter denen Sie leiden? Falls ja, schildern Sie bitte mit Ihren eigenen Worten Ihre wichtigsten Probleme und Beschwerden. Geben Sie auch an, wie lange Sie schon unter ihnen leiden.

Waren die Probleme so groß, dass sie deshalb psychotherapeutische Hilfe aufgesucht haben? Was war der Anlass, was die Beschwerden, die zu einer Therapie geführt haben?

Unter welchen **körperlichen Beschwerden** leiden Sie häufiger?

Kopfschmerzen

Herzklopfen

Verdauungsstörungen

Appetitlosigkeit

Zittern

sexuelle Probleme

Schlaflosigkeit

Schwächegefühl

Schwindel

Übelkeit

Durchfall

Unruhe

Angstzustände

starkes Schwitzen

Verstopfung

Panikattacken

sonstige:

Haben Sie unter schweren Krankheiten gelitten? Wenn ja, welche und wann?

Leiden Sie an einer chronischen Erkrankung? Wenn ja, welche und seit wann?

Haben Sie Probleme mit Suchtmitteln (z.B. Alkohol, Drogen, Nikotin, Medikamente, ...)? Wenn ja, welche und seit wann?

Haben Sie sich schon einmal selbst verletzt oder einen Selbstmordversuch unternommen? Wenn ja, wann und warum?

Bitte führen Sie an dieser Stelle alle für Sie wichtigen Lebensereignisse in Ihrem Leben auf, die von den vorhergehenden Fragen nicht erfasst wurden.

Wenn Sie abschließend sich selbst beschreiben sollen, mit welchen Eigenschaftswörtern, Fähigkeiten und Eigenheiten lässt sich Ihre Persönlichkeit am besten beschreiben?