

Anamnesebogen

1. Warum dieser Fragebogen?

Die Beantwortung dieser Fragen ist wichtig, damit ich Sie ein wenig kennenlernen und einen guten Überblick über Ihre individuelle Lebensgeschichte, Ihre Symptome und Ihr aktuelles Umfeld erhalte. So können wir noch gezielter an Ihrem Anliegen arbeiten. Auch für Sie ist die Reflexion über die hier gestellten Fragen ein guter Einstieg in den Prozess.

Wie soll ich diesen Fragebogen ausfüllen?

Bitte nehmen Sie sich ausreichend Zeit.

Sollten Sie an bestimmten Stellen Fragen haben, dann lassen diese Punkte zunächst aus; wir besprechen sie dann gemeinsam in der Praxis.

Sollten Sie nicht genug Platz für Ihre Antworten haben, verwenden Sie bitte ein zusätzliches Blatt.

Je ehrlicher Sie diesen Bogen ausfüllen, desto besser ist das für Sie.

Dieser Bogen wird nur von mir persönlich eingesehen und ich behandle auch alles, was wir besprechen, streng vertraulich. Niemand erhält ohne Ihre schriftliche Erlaubnis Einblick in den Bogen oder in anderweitige Interventionen.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit.

2. Allgemeine Informationen

Name:

Vorname:

Geburtsort und Geburtsdatum:

Adresse:

Telefonnummer(n):

tagsüber _____ abends _____

Staatsangehörigkeit:

Muttersprache:

Religion:

Größe: _____

Gewicht: _____

Erlerner Beruf / Studienabschluss:

Zuletzt ausgeübte Tätigkeit:

Familienstand:

Wie haben Sie über unsere Praxis erfahren?

3. Aktuelle Themen, Beschwerden, Symptome

Welches sind Ihre seelischen und körperlichen Beschwerden?

Seit wann leiden Sie darunter?

In welchen Situationen sind Ihre Beschwerden stärker ausgeprägt?

In welchen Situationen sind Ihre Beschwerden schwächer ausgeprägt?

Hatten Sie früher bereits solche oder ähnliche Beschwerden?

Wenn ja, wann ungefähr (Alter / Zeitpunkt)?

Gab es einen für Sie bekannten Auslöser der Beschwerden?

Z. B. Scheidung? Jobverlust? ...

Waren Sie wegen dieser Beschwerden bereits in Behandlung?

Wenn ja, wann und welche Art der Behandlung war das?

Was haben Sie bereits selbst versucht, um die Beschwerden zu lindern?

Was hat Sie dazu geführt, sich gerade jetzt Unterstützung zu holen?

Hatten Sie in Ihrem Leben schon einmal eine sehr ernste körperliche Erkrankung?
Wenn ja, welche und wann?

4. Soziales Umfeld

Wer wohnt bei Ihnen mit im Haushalt?

Haben Sie eigene Kinder? Wenn ja, wie viele?

Haben Sie Kinder anderer Partner?

Wie ist die Beziehung zu Ihren Kindern?

Wer sind Ihre aktuell wichtigsten Bezugspersonen?

Gab es noch andere Bezugspersonen in Ihrem Leben, die Ihnen sehr wichtig waren und aktuell nicht mehr verfügbar sind?

Sofern Sie in einer Partnerschaft leben: Beschreiben Sie bitte die Beziehung zu Ihrem Partner in ca. drei bis fünf Sätzen.

Welche Personen gehören zu dem Haushalt, in dem Sie aufgewachsen sind?

Wie war die Beziehung zu Ihren Eltern, bzw. zu den Personen, mit denen Sie aufgewachsen sind?

Wie ist diese Beziehung heute?

Haben Sie Geschwister / Halbgeschwister? Wenn ja, wie viele?

Gab es belastende Ereignisse oder Probleme in Ihrer Kindheit?

Gab es psychische Probleme oder schwere Erkrankungen in Ihrer Herkunftsfamilie?
Wenn ja, welche?

Wie würden Sie Ihre Kindheit in einem Satz beschreiben (glücklich / unglücklich)?

Wie würden Sie Ihre schulische und berufliche Entwicklung beschreiben?

Gab es Besonderheiten? Wenn ja, welche?

Wie waren Ihre Leistungen (sehr gut / gut / mittel / schlecht)?

Wie ist Ihre aktuelle finanzielle Situation?

5. Medikation

Nehmen Sie aktuell Medikamente ein? Wenn ja, welche genau?

Haben Sie über längere Zeiträume hinweg Medikamente eingenommen?
Welche und wie lange?

Konsumieren Sie andere Substanzen regelmäßig (Alkohol, Drogen, Zigaretten, Kaffee ...)?
Wenn ja, wie viel und wie lange schon?

6 Ressourcen

Welche Stärken sind Ihnen bewusst?

Wie entspannen Sie am besten?

Welche Hobbies / starken Interessen haben Sie?

7. Sonstiges

Was ist Ihnen noch wichtig mitzuteilen?

Der Antreibertest

Mithilfe des nachfolgenden Tests (Kälin & Müri 2000) kannst du die Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden. Stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln. Sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten: Man treibt sich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, erreicht aber eher mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft. Bei mehr als 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken. Erreichen Antreiber weniger als 20 Punkte, sollten sie sogar verstärkt werden, da sonst die Motivation leidet.

Probiere es selbst aus oder gib den Test deinem Klienten. Beantworte die Aussagen dieses Tests mithilfe der Bewertungsskala (1–5) und zwar so, wie du dich **im Moment siehst oder fühlst** (oder wie dein Klient sich sieht und fühlt).

Bewertungsskala:

Die Aussage trifft auf mich zu:

VOLL UND GANZ 5 ZIEMLICH 4 ETWAS 3 KAUM 2 GAR NICHT 1

Kreuze bitte bei jeder Formulierung den für dich passenden Zahlenwert an.

Bitte antworte so spontan wie möglich und rate nicht, was sozial erwünscht sein könnte. Je ehrlicher du antwortest, desto besser ist das Ergebnis!

		1	2	3	4	5
1.	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.					
2.	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.					
3.	Ich bin ständig auf Trab.					
4.	Wenn ich raste, roste ich.					
5.	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.					
6.	Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“					
7.	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.					
8.	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.					
9.	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.					
10.	„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.					
11.	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.					

		1	2	3	4	5
12.	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.					
13.	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.					
14.	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.					
15.	Es ist mir wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.					
16.	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.					
17.	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.					
18.	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.					
19.	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.					
20.	Ich löse meine Probleme selbst.					
21.	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.					
22.	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.					
23.	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.					
24.	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.					
25.	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.					
26.	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.					
27.	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.					
28.	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.					
29.	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.					
30.	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer zurück.					
31.	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.					
32.	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).					

		1	2	3	4	5
33.	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens ..., zweitens ..., drittens ...					
34.	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.					
35.	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.					
36.	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.					
37.	Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.					
38.	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.					
39.	Ich bin nervös.					
40.	So schnell kann mich nichts erschüttern.					
41.	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.					
42.	Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“					
43.	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u. Ä.					
44.	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht ...“					
45.	Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ Und ich sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“					
46.	Ich bin diplomatisch.					
47.	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.					
48.	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig					
49.	„Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.					
50.	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.					

Auswertung

Zur Auswertung des Fragebogens übertrage bitte deine Bewertungen für jede entsprechende Frage auf den folgenden Auswertungsbogen. Zähle anschließend die Bewertungszahlen pro Block zusammen.

Die Auswertung erfolgt nicht in der Reihenfolge des Fragebogens, sondern gruppiert nach den Antreibern. So trägst du deine Werte für die Fragen 1, 8, 11, 13, 23 usw. im ersten Block des Auswertungsbogens ein unter „Sei perfekt!“ Beispiel: Wenn du bei Frage 1 die Zahl „4“ angekreuzt hast, dann trage 4 Punkte hinter der 1 ein. Dann mach weiter mit Frage 8 usw. Am Ende bildest du für jeden Antreiber die Summe der Punkte.

SEI PERFEKT!

Fragen: 1 ____ 8 ____ 11 ____ 13 ____ 23 ____ 24 ____ 33 ____ 38 ____ 43 ____ 47 ____

SUMME _____

MACH SCHNELL!

Fragen: 3 ____ 12 ____ 14 ____ 19 ____ 21 ____ 27 ____ 32 ____ 39 ____ 42 ____ 48 ____

SUMME _____

STRENG DICH AN!

Fragen: 4 ____ 6 ____ 10 ____ 18 ____ 25 ____ 29 ____ 34 ____ 37 ____ 44 ____ 50 ____

SUMME _____

MACH ES ALLEN RECHT!

Fragen: 2 ____ 7 ____ 15 ____ 17 ____ 28 ____ 30 ____ 35 ____ 36 ____ 45 ____ 46 ____

SUMME _____

SEI STARK!

Fragen: 5 ____ 9 ____ 16 ____ 20 ____ 22 ____ 26 ____ 31 ____ 40 ____ 41 ____ 49 ____

SUMME _____

Punkteskala:

bis 30 Punkte: förderlich

30–39 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend

Fragebogen zu den inneren Antreibern (Kälin & Müri 2000)

Antreibertest – Innere Glaubenssätze und „Erlauber“

SEI PERFEKT!

Innerer Glaubenssatz: „Ich muss alles noch besser machen, es ist nie gut genug.“

Erlauber: „Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Manchmal können auch 90 % genügen.“

MACH SCHNELL!

Innerer Glaubenssatz: „Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig.“

Erlauber: „Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern.“

STRENG DICH AN!

Innere Glaubenssätze: „Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei.“ „Das Leben ist hart.“ „Ohne Fleiß kein Preis.“

Erlauber: „Mein Leben darf sich leicht anfühlen. Ich darf auch einfache Wege wählen.“

SEI GEFÄLLIG!

Innerer Glaubenssatz: „Ich bin dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind.“ „Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt.“

Erlauber: „Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen. Ich bin o.k., auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Ich darf es auch mir selbst recht machen.“

SEI STARK!

Innerer Glaubenssatz: „Niemand darf es merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin. Gefühle zeigt man nicht. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzbar. Indianer kennen keinen Schmerz.“

Erlauber: „Ich darf offen sein für Zuwendung. Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen. Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.“

Erlauber zu inneren Antreibern (Kälin & Müri 2000)

AKTIONSPLAN

Mein Ziel ist:

Was sind die notwendigen, konkreten Schritte, die ich ausführen muss, um mein Ziel zu erreichen?
Ich vereinbare mit mir für mein Ziel (s. o.) folgende Aktionen:

Nr.	Was genau? Welcher Schritt?	Dabei kann mich unterstützen...	Bis wann erledigt?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Wie könnte ich mich bei der Zielerreichung selbst sabotieren? Was wäre typisch für mich?

Wie kann ich dem entgegenwirken?

Datum, Unterschrift

Beispiel für einen Coaching-Dokumentations- und Reflexionsbogen

Name des Klienten:

Datum der Sitzung:

Reflexion des Coachings

- Was war das Thema des Klienten?

- Welche Ziele hat er formuliert?

- Sind die Ziele erreicht worden?

- Welche Lösungen wurden erarbeitet?

- Was ist noch offen?

- Welche Verhaltensmuster meine ich erkannt zu haben?

- Welche „Hausaufgaben“ habe ich dem Klienten gegeben?

- Gab es besondere Vorkommnisse?

Wie sind die heute erreichten Ziele zu betrachten, bezogen auf die Ziele des gesamten Coachingprozesses?

Welche Hypothesen / Diagnosen stehen im Raum?

Wie ging es mir im Coaching?

Wie habe ich mich verhalten?

Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

Was darf ich noch dazulernen?

Was war gut?

Wofür bin ich dankbar?

Was würde ich (Stand heute) in der nächsten Sitzung machen?