

## Anhang

Die Anhänge 1, 2, 3 und 4 stehen auch zum Download zur Verfügung auf [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com) bei diesem Buch unter der Rubrik »Downloads«.

### Anhang 1: »Beipackzettel« systemische Psychotherapie

*(wie ihn die Hessische Akademie für integrative Psychotherapie – HAiP – verwendet; Stand 2025)*

Sie haben sich entschlossen, eine systemische Psychotherapie zu machen. Wir möchten Sie im Folgenden über Aspekte informieren, die für Sie als Klientin bzw. Klient interessant und wichtig sein können.

#### Was Sie zum organisatorischen Ablauf der Therapie wissen sollten!

##### *Sprechstunde und Probatorik*

In der Regel finden zunächst ein bis drei psychotherapeutische Sprechstunden und zwei bis vier probatorische Sitzungen statt, bevor Sie gemeinsam mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten entscheiden, wie es weitergeht. In diesen maximal sieben Stunden können Sie gemeinsam mit Ihrer Therapeutin herausfinden, um was es Ihnen in der Therapie geht, in welchem Zusammenhang die Probleme stehen, ob eine Therapie sinnvoll ist und wie diese Therapie aussehen sollte.

In dieser Zeit können Sie auch feststellen, ob Sie das Gefühl haben, mit Ihrer Therapeutin gut zusammenzuarbeiten, oder ob Sie mit ihr nicht zurechtkommen. Auch die Therapeutin wägt ihrerseits ab, ob sie sich eine Therapie mit Ihnen vorstellen kann und wird dies mit Ihnen besprechen.

Ihre Therapeutin wird Ihnen schon in der Probatorik vorschlagen, auch andere Menschen aus Ihrem Umfeld, die einen Beitrag zur Lösung Ihrer Schwierigkeiten leisten könnten, zu einigen Sitzungen mitzubringen.

##### *Bericht an den Gutachter*

Soll eine Langzeittherapie mit 36 Therapiestunden beantragt werden, fasst Ihre Therapeutin zum Abschluss der Probatorik die Ergebnisse in einem Bericht an

einen Gutachter zusammen. Ihr Name wird darin nicht auftauchen. Der Bericht wird in anonymisierter Form in einem verschlossenen Umschlag, der von den Krankenkassenmitarbeitern nicht geöffnet werden darf, an einen Gutachter weitergegeben, der sich ein Bild von Ihren Beschwerden und der geplanten Therapie macht. Im positiven Fall befürwortet er gegenüber der Krankenkasse die Kostenübernahme, die die Krankenkasse in der Regel dann auch genehmigt. Bei einem Antrag auf eine Kurzzeittherapie – 12 bis zu max. 24 Sitzungen – wird nur in Ausnahmefällen ein Bericht verlangt. Bevor dieser Bericht an den Gutachter geht, wird Ihre Therapeutin den Inhalt mit Ihnen durchsprechen und auch gemeinsam mit Ihnen die darin enthaltene Diagnose festlegen.

### *Kurzzeittherapie oder Langzeittherapie?*

Es gibt die Möglichkeit, dass Sie eine Kurzzeittherapie mit maximal 24 Stunden oder auch eine Langzeittherapie mit maximal 48 Stunden machen. Die Entscheidung darüber, was beantragt werden soll, fällt die Therapeutin in Absprache mit Ihnen. Vielleicht haben Sie schon eine Vorstellung davon, ob Sie eher weniger oder eher mehr Zeit für die Bearbeitung Ihrer psychischen Probleme und Lösungen mit der Unterstützung Ihrer Therapeutin brauchen werden. Vielleicht können Sie es aber zu Beginn auch noch nicht so genau sagen. Jedenfalls stellen Sie anschließend den Antrag auf einem Formular, welches Ihnen Ihre Therapeutin geben wird. Wenn Sie sich für eine Kurzzeittherapie entschieden haben, besteht bis zur 20. Sitzung durchaus die Möglichkeit der Umwandlung in eine Langzeittherapie. Die Abstände zwischen den Sitzungen wird Ihre Therapeutin mit Ihnen besprechen. Je nach Situation können die Sitzungen wöchentlich stattfinden oder auch in längeren Abständen.

### *Supervision und Unterstützung für Ihre Therapeutin*

Systemische Therapeuten nutzen zu ihrer Unterstützung regelmäßig Supervision und Intervision. Dort werden der Verlauf und etwaige auftauchende Schwierigkeiten in der Therapie mit erfahrenen Fachkollegen besprochen. Diese Besprechungen erfolgen in anonymisierter Form, d. h., Ihr Name wird nicht genannt und lediglich die notwendige Information wird in der Supervision weitergegeben. Die Intervision erfolgt in einer Gruppe anderer Psychotherapeuten, die Supervision entweder in Einzel- oder Gruppensitzungen mit einem Supervisor (ein erfahrener systemischer Therapeut). Therapeutinnen in der Ambulanz der HAIp besprechen in regelmäßigen Abständen den Verlauf ihrer Therapien in der Supervision.

## Was Sie von Ihrem systemischen Psychotherapeuten erwarten können

### *Maximal mögliche Augenhöhe und Transparenz*

In der systemischen Psychotherapie wird Sie Ihr Therapeut dabei unterstützen, Lösungen für Ihre psychischen Probleme zu finden, sich auf eine andere und bessere Art verhalten zu können, wichtige Lebensereignisse anders und besser zu verstehen und Ihr gegenwärtiges Leben und Ihre Zukunft freudvoller und befriedigender zu gestalten. Dabei kommt es entscheidend auf Sie an, wie Sie in der Zusammenarbeit mit dem Therapeuten Veränderungen gestalten. Systemische Therapeuten behandeln nicht in dem Sinne wie z. B. Chirurgen einen Patienten behandeln. Sie und Ihr Therapeut sollten gemeinsam herausfinden,

- ▶ welche Ziele Sie gemeinsam in der Therapie verfolgen wollen,
- ▶ wie Sie die Ziele erreichen wollen und
- ▶ wo Sie sich auf dem Weg dorthin gerade befinden.

Bei den Antworten auf diese Fragen sollten Sie möglichst weitgehend mitentscheiden. Wir sprechen hier von einem informierten Konsens zwischen Ihnen und Ihrer Therapeutin. Sie können erwarten,

- ▶ dass die Therapeutin Ihre Ziele für die Therapie erfragt und in der Therapieplanung weitestgehend berücksichtigt;
- ▶ dass sich die Therapeutin im Verlauf der Therapie an die gemeinsam festgelegten Ziele oder deren Veränderung hält;
- ▶ dass die Therapeutin mit Ihnen den Bericht an den Gutachter durchspricht,
- ▶ dass sie mit Ihnen gemeinsam bespricht, welche Diagnose am besten Ihren momentanen Zustand erfasst;
- ▶ dass die Therapeutin Sie darüber informiert, dass Diagnosen nicht objektiv sind, sondern dass verschiedene Therapeuten häufig zu unterschiedlichen Diagnosen kommen, was aber für die Therapie nicht unbedingt entscheidend ist;
- ▶ dass die Therapeutin Sie in den Therapiesitzungen darüber informiert, was sie vorhat als Nächstes zu tun;
- ▶ dass die Therapeutin immer wieder bereit ist, Ihre Fragen zu Verlauf und Prozess zu beantworten.

### *Verstehen und Wertschätzen Ihrer Person*

Sie können von Ihrem Psychotherapeuten erwarten,

- ▶ dass er sich bemüht, Sie in Ihrem Handeln und Erleben zu verstehen;
- ▶ dass er Ihnen mit Respekt und Wertschätzung begegnet – auch wenn er selbst eine andere Sicht der Dinge hat und vertritt.

- ▶ Hinweise auf förderliche Verhaltenskorrekturen seitens des Therapeuten werden manchmal von Klienten als Bewertung und wenig konstruktive Kritik verstanden. Besprechen Sie solche Reaktionen von Ihnen mit Ihrem Therapeuten.

### *Einbeziehen anderer Menschen aus Ihrem Lebenskontext*

Zum Herzen des systemischen Ansatzes gehört es, bei der Lösung eines Problems andere Menschen in die Therapie einzubeziehen. Probleme werden in der systemischen Therapie immer als Gemeinschaftsleistung verstanden und nie nur als Schwierigkeiten eines einzelnen Menschen. Deshalb werden auch die Lösungen als Gemeinschaftsaufgabe gesehen, bei der andere wichtige Menschen aus dem Umfeld mitarbeiten, unterstützen und beraten. Systemische Therapie kommt in der Regel mit einer geringeren Anzahl von Therapiesitzungen aus. Dies ist wahrscheinlich nur deshalb möglich, weil andere Menschen aus dem Lebensumfeld in die Therapie einbezogen werden. Sie können deshalb von Ihrem systemischen Therapeuten erwarten,

- ▶ dass er Ihnen vorschlägt, Sie motiviert und ermutigt, andere Menschen aus Ihrem Umfeld in die Therapie mitzubringen;
- ▶ dass er Sie unterstützt, diese Menschen einzuladen, unter Umständen auch selbst ein telefonisches Vorgespräch – natürlich in Übereinstimmung mit Ihnen – mit diesen Menschen führt, wenn Sie es sich allein nicht zutrauen, diese zu motivieren;
- ▶ dass er Sie und die anderen Beteiligten für das Mehrpersonengespräch ausreichend vorbereitet und informiert;
- ▶ dass er dafür sorgt, dass danach die Therapie auch weiterhin Ihrer persönlichen Entwicklung dient und die Lösungen für Ihre psychischen Probleme weiterhin im Zentrum der Therapie stehen.

### *Verschwiegenheit*

Alle Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten unterliegen einer Pflicht zur Verschwiegenheit. Sie können von Ihrer Therapeutin erwarten,

- ▶ dass sie alles, was Sie ihr anvertrauen, für sich behält;
- ▶ dass sie in Fallbesprechungen alle Informationen aus der Therapie nur in anonymisierter Form einbringt;
- ▶ dass der erwähnte Bericht an den Gutachter, der seinerseits ebenfalls der Schweigepflicht unterliegt, in anonymisierter Form verfasst wird;
- ▶ dass auch die Krankenkasse außer der Diagnose keine Informationen aus den Gesprächen erhält;
- ▶ dass die Therapeutin, wenn sie mit anderen Menschen aus dem medizini-

schon Umfeld Kontakt aufnimmt, vorher Ihr Einverständnis in schriftlicher Form einholt;

- ▶ dass, wenn überhaupt, nur solche Informationen in die elektronische Patientenakte aufgenommen werden, denen Sie zuvor explizit zugestimmt haben.

### *Berufsethisches Verhalten*

Alle Psychotherapeuten unterstehen einem Berufsethos. So können Sie von Ihrem Therapeuten erwarten,

- ▶ dass er keinen Kontakt mit Ihnen außerhalb der Therapiesitzung aufnimmt oder pflegt;
- ▶ dass er innerhalb der Therapie klare Grenzen einhält (nicht unangemessen eigene Themen und Probleme einbringt, keine finanziellen Geschäfte mit Ihnen eingeht, es zu keinen körperlichen Grenzüberschreitungen kommt usw.);
- ▶ dass er Termine und Zeiten einhält – dazu gehört auch, dass er das Ende der Therapiesitzungen nicht wesentlich überzieht;
- ▶ dass er die oben beschriebenen Forderungen in Bezug auf Verschwiegenheit, Wertschätzung im Umgang und Transparenz einhält.

### Wie Sie selbst dazu beitragen können, dass Ihre Therapie wirksam wird

Sie können wesentlich dazu beitragen, dass Ihre Therapie erfolgreich wird. Therapeutinnen können grundsätzlich keine Veränderungen »machen«. Letztlich können nur Sie selbst sich für Neues öffnen, Ungewohntes ausprobieren und Veränderungen wahrnehmen. Was Sie konkret tun können, damit die gewünschten Veränderungen mithilfe der Therapie gelingen können:

- ▶ Sie können innerlich überprüfen, ob Sie diese oben beschriebene Offenheit für Neues haben und Sie können sich für diese Offenheit bereit machen.
- ▶ Sie sollten in die Sitzungen aktiv einbringen, was Sie aktuell beschäftigt, woran Sie in der jeweiligen Sitzung arbeiten wollen.
- ▶ Dafür ist es gut, wenn Sie sich etwas Zeit vor der Sitzung nehmen, um nach innen zu schauen, um sich zu zentrieren und um herauszufinden, wie es Ihnen gerade geht und was Sie beschäftigt. Bitte nicht in jede Sitzung völlig gestresst aus einem hektischen Alltag fallen! Damit vergeuden Sie Therapiezeit oder Sie nutzen mithilfe der Therapeutin einen Teil der Therapiezeit, um in einen optimalen Modus für Veränderung einzutreten.
- ▶ Überlegen Sie selbst, welche Abstände zwischen den Sitzungen Ihnen sinnvoll erscheinen. Bringen Sie Ihre Meinung dazu ins Gespräch mit ein. Nicht immer ist die wöchentliche Sitzung die beste Lösung! In der systemischen Therapie können die Abstände auch größer sein. Es ist von Vor-

teil, wenn zwischen den Sitzungen Zeit zum Ausprobieren und Beobachten liegt. Wenn Sie diese Zeit zwischen den Sitzungen dazu nutzen, ist das förderlich für den Erfolg Ihrer Therapie. Das erfordert Aufmerksamkeit und Bereitschaft.

- ▶ Lassen Sie sich darauf ein, wenn Ihre Therapeutin Ihnen empfiehlt, Menschen aus Ihrem Umfeld in die Therapie mitzubringen! Oben haben wir beschrieben, dass gerade durch solche Mehrpersonensitzungen die Wirksamkeit der systemischen Therapie erhöht wird. Das erfordert die Bereitschaft und auch den Mut von Ihnen, sich auf solche Vorschläge einzulassen und Vertrauen in die Fähigkeit Ihrer Therapeutin zu haben, dass sie gut mit solchen Situationen umgehen kann.
- ▶ Systemische Therapeuten geben manchmal Aufgaben für die Zeit zwischen den Sitzungen. Es kann darum gehen, etwas auszuprobieren oder etwas zu beobachten. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Solche Interventionen können für den Therapieerfolg sehr wichtig sein, weil sie Veränderungen anstoßen – manchmal mehr als die Therapiesitzung selbst!
- ▶ Nehmen Sie sich unmittelbar nach der Sitzung etwas Zeit, bevor Sie wieder in Ihren Alltag einsteigen. Sie können einen Spaziergang machen oder einen Kaffee trinken. Dabei können Sie noch mal innerlich durchgehen, was Ihnen in der Therapiestunde wichtig war und dies »sacken lassen«. Wir empfehlen Ihnen sehr eine Art Therapietagebuch zu führen, in das Sie nach der Sitzung eintragen, was für Sie in der Stunde wesentlich war.
- ▶ Nehmen Sie sich ab und zu Zeit, in Ihrem Therapietagebuch zu lesen.
- ▶ Wenn Sie sich in der Therapie unwohl fühlen, nicht verstanden fühlen, sich über etwas ärgern, zu wenig gesehen oder falsch gesehen fühlen, dann bringen Sie das bitte in die Therapie ein. Solche Störungen sind wichtig, sollten besprochen werden und können sehr hilfreich sein, damit sich die Zusammenarbeit mit Ihrer Therapeutin verbessert.

## Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie

Studien zeigen, dass drei Viertel der Klienten in Psychotherapie keine negativen Wirkungen benennen. Trotzdem hat Psychotherapie, wie alle wirkungsvollen Verfahren, Nebenwirkungen, die Sie kennen sollten.

Bei näherem Befragen von Klienten in Psychotherapien zeigt sich, dass bei 98 % der Klienten auch unerwünschte Effekte aufgetreten waren. Das hat mit folgenden Sachverhalten zu tun:

- ▶ Bei 43 % der Klienten kommt es zu Nebenwirkungen wie Stress, vorübergehender Symptomverschlechterung und zu familiären Spannungen;

- ▶ 60 % der Klienten bezeichnen die Nebenwirkungen als moderat, 40 % jedoch als stark.

Die Erinnerung an schlechte Erfahrungen und das Reden über Probleme kann natürlich negative Gefühle auslösen. Wenn man unschöne Erlebnisse wiederholt und durcharbeitet, führt das dazu, dass diese zunächst lebendiger und häufiger erinnert werden.

Die Therapeutin wird immer wieder auch auf Ihre Fähigkeiten und bisherigen Erfolge im Umgang mit Ihren Schwierigkeiten zu sprechen kommen. Dennoch kann es bei der Klärung Ihrer Probleme zu Phasen kommen, die Sie belasten, wo Symptome zeitweise auch verstärkt auftreten. Dies ist im Gesundungsprozess nicht völlig zu vermeiden. Besprechen Sie mit Ihrer Therapeutin bzw. ihrem Therapeuten, was Sie als verkräftbar erleben und was nicht.

Die Therapie soll zu einer Veränderung des Erlebens und Verhaltens und einer veränderten Gestaltung der Beziehungen führen, die langfristig weniger Leiden und mehr Lebensqualität ermöglichen. Das bedeutet auch, dass sich das Umfeld darauf einstellen muss und sich mit den Veränderungen, die sich durch die Therapie ergeben, erst einmal anfreunden muss. Das kann natürlich auch vorübergehend zu Auseinandersetzungen führen.

Was Sie beobachten sollten, sind Ihre Gefühle zu Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten, ob Sie sich bei ihr/ihm sicher, wertgeschätzt und aufgehoben fühlen. Eine wenig wertschätzende, eine abwertende oder respektlose Kommunikation in der Therapie kann durchaus schädigend sein.

Wenn Sie auch nach mehr als 15 Sitzungen den Eindruck haben, die Therapie hilft Ihnen nicht, und Sie erleben sie überwiegend als unangenehm oder unnütz, dann sollten Sie das mit Ihrer Therapeutin thematisieren und evtl. an einen Therapeutenwechsel denken.

Darüber hinaus sollten Sie wissen, dass Sie sich jederzeit an neutrale Einrichtungen wenden können, wenn Sie sich in der Therapie nicht gut behandelt fühlen. Eine solche Anlaufstelle bietet z. B. die Beschwerde- und Schlichtungsstelle bei der Psychotherapeutenkammer Hessen sowie der »Ethikverein e. V. – Ethik in der Psychotherapie«. Innerhalb der Ambulanz der HAiP können Sie bei Beschwerden auch direkt Kontakt mit der Ambulanzleitung aufnehmen.

## Anhang 2: Zwischen den Sitzungen: After-Session-Intervention

Beobachtung	Ambivalenzarbeit	Handlungsaufgaben Experimente	Rituale	Üben von Neuem
<p>Auftreten von Symptomen oder auch symptomfreie Zeiten beobachten, evtl. notieren, was sich davor oder danach ereignete.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Differenzierte Beobachtung der Symptome und der Reaktionen des Umfeldes.</li> <li>- Was ist anders, wenn die Symptome nicht auftreten? – in den eigenen Gefühlen und im Umfeld.</li> <li>- Was hat die Klientin anders gemacht, wenn das Problem nicht auftrat?</li> <li>- Wann, bei wem, unter welchen Bedingungen treten Symptome auf?</li> </ul>	<p>Bitte, das problematische Verhalten noch eine Zeit beibehalten. Dabei können Varianten als Aufgabe gestellt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nichts dafür tun, dass die Symptome nicht auftreten. Symptome und Umfeld nur beobachten.</li> <li>- Nichts verändern, nur über Veränderung nachdenken: Wie wäre ich, wenn die Symptome jetzt nicht wären? Wie wäre die Situation, wenn das Symptom nicht da wäre?</li> <li>- Mögliche Vorteile der Symptome erkunden: Gibt es auch Vorteile in Situationen, in denen das Symptom da ist?</li> <li>- Vorhersagen, ob, wann und wie stark die Symptome am nächsten Tag auftreten werden und überprüfen.</li> </ul>	<p>Klienten erhalten Aufgaben, die neue Verhaltens- und Interaktionsmuster anregen. Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbst etwas anders machen als üblich – allein entscheiden, was.</li> <li>- Selbst versuchen, die Symptome zu verstärken.</li> <li>- Ab und zu nur so tun, als sei das Problem da.</li> <li>- Immer, wenn etwas Bestimmtes in der Umgebung passiert, soll die Klientin Folgendes tun: ... Klare Instruktionen, was die Klientin tun soll.</li> <li>- Bewusstes Verabreden mit den Symptomen. Versuchen, die Symptome zu bekommen, wenn sie nicht da sind.</li> </ul>	<p>Für wichtige Übergangssituationen oder zum Handling kritischer Situationen werden ritualisierte Verhaltensanweisungen entworfen. Mögliche vier Stufen eines Rituals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Separation: sich zurückziehen und eine Zeit allein verbringen.</li> <li>- Preparation: sich vorbereiten, eine rituelle Handlung entwickeln und diese vorbereiten.</li> <li>- Enactment: Durchführen der Ritualhandlung.</li> <li>- Integration/Celebration: sich bewusst mit Freunden umgeben, den Abschluss einer Phase oder den Endpunkt durch das Ritual zusammen feiern und würdigen.</li> </ul>	<p>Neu entwickelte und gewollte Verhaltensmuster werden als Aufgabe gegeben, zeitweise oder mit Varianten können sie erprobt werden.</p> <p>Skills, Praktiken, Übungen zur Symptombeseitigung werden aufgegeben und eingeübt. Auswertung erfolgt in der nächsten Sitzung.</p>
<p>Differenzierte Sichtweise der Symptome, Kontextbezug wird deutlich, Ansätze für Handlungsspielräume können erkennbar werden</p>	<p>Erlaubnis, sich Zeit zu lassen, Respekt vor Veränderung, Nichtveränderung ist momentan die bessere Option.</p>	<p>Neues ausprobieren, neue Erfahrungen beobachten, Veränderungen erproben.</p>	<p>Ermöglicht Abschied, Besinnung auf wichtige Elemente einer Situation, Umstellung.</p>	<p>Dient dem Einüben, der Konsolidierung neuer funktionaler Verhaltensmuster. Symptome werden direkt beseitigt oder reduziert.</p>

## Anhang 3: Fragebogen zu Ihrer Psychotherapie

(wie ihn die Hessische Akademie für integrative Psychotherapie –  
HAIp – verwendet; Stand 2025)

Dieser Fragebogen hilft uns, Sie besser und genauer zu unterstützen. Natürlich ist es auch nicht schädlich, wenn die Fragen als Anregung zur Reflexion dienen! 😊

Nehmen Sie sich etwas Zeit für diesen Fragebogen. Sie können gern Pausen einlegen, wenn es zu anstrengend wird, und zu einem späteren Zeitpunkt weitermachen.

Wenn einzelne Fragen unverständlich sind oder Sie ärgern, dann lassen Sie diese bitte einfach weg oder sprechen Sie dies in der nächsten Sitzung an. Wenn Sie merken, dass der Fragebogen insgesamt Sie ärgert oder in unangenehme Zustände bringt, dann brechen Sie bitte einfach ab und wir reden darüber. Wir wollen Sie weder ärgern noch belasten. Es ist uns wichtiger, dass Sie sich in der Therapie gut aufgehoben fühlen.

Es ist selbstverständlich, dass Ihre Aussagen – entsprechend der therapeutischen Schweigepflicht – vollkommen vertraulich sind. Keine außenstehende Person (auch nicht nahe Verwandte, die Krankenkasse oder Ihr ärztlicher Beistand/ behandelnder Arzt) erhält ohne Ihre Erlaubnis Zugang zu diesen Unterlagen.

Vielen Dank!

### 1 Zu Ihrer Person

Vorname(n): \_\_\_\_\_ Name (ggf. Geburtsname): \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Welches Geschlecht ist für Sie am  
passendsten?  weiblich  männlich  \_\_\_\_\_  
 weiß nicht  nichtbinär

Anschrift:

Kostenträger/Krankenkasse \_\_\_\_\_

Versicherungsnummer: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
(bitte unbedingt angeben!)

## Familienstand

alleinstehend    verheiratet    in Partnerschaft    geschieden    verwitwet

## Kinder

Alter		Alter	
1. _____	<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> d	3. _____	<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> d
2. _____	<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> d	4. _____	<input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> d

## Migration/Flucht

Haben Sie bzw. gibt es in Ihrer Familie in 1., 2. oder 3. Generation Flucht- oder Migrationserfahrungen? Wenn ja:

Wer und welche Generation? \_\_\_\_\_

Herkunft der Person(en)? \_\_\_\_\_

Zeitraum und Anlass der Migration/Flucht \_\_\_\_\_

## Wohnsituation

<input type="checkbox"/> allein	<input type="checkbox"/> Wohngemeinschaft
<input type="checkbox"/> mit (Ehe-)Partner*in	<input type="checkbox"/> institutionell/geschützt (WG, Heim etc.)
<input type="checkbox"/> mit Kind(ern)	<input type="checkbox"/> Justizvollzugsanstalt
<input type="checkbox"/> bei Eltern	<input type="checkbox"/> ohne festen Wohnsitz
<input type="checkbox"/> bei anderen Verwandten	<input type="checkbox"/> andere _____

## 2 Ihre Beschwerden

**Weshalb kommen Sie zur Therapie?** Bitte nehmen Sie sich Zeit, um sich zu erinnern, welche Veränderungen Sie bei sich bemerken, wenn Ihre Beschwerden da sind ...  
... auf psychischer Ebene (Welche Gefühle/Gedanken sind dann da?).

... auf körperlicher Ebene (Was bemerken Sie dann im Körper? Was empfinden Sie genau? Wo im Körper? Fällt Ihnen dazu ein Bild ein?).

Wenn Sie in diesem Zustand sind, wie wirkt sich das auf **Ihren Kontakt mit anderen Menschen** aus? (Wie verändert sich dann Ihre Kommunikation und Interaktion?)

Wie verändern Ihre Beschwerden **Ihr Verhalten in verschiedenen Rollen**, also z. B. als Mutter, Vater, Kollege oder Kollegin, Partnerin oder Partner?

Gibt es **Ausnahmen**? In welchen Situationen/Lebensbereichen sind die Symptome gar nicht da? Oder nur sehr schwach da?

### 3 Ursachen und Bedeutungen der Beschwerden

Welche Bedeutung geben Sie Ihren Beschwerden? Welche Bedeutung haben die Beschwerden für Ihr Leben?

Was ist Ihnen im Leben wirklich wichtig? Wie nehmen Sie die Welt wahr? Wie nehmen Sie andere Menschen wahr? Gibt es dafür beispielsweise ein passendes Adjektiv oder eine passende Metapher?

Welche Vermutungen oder Erklärungen haben Sie selbst über die Ursachen bzw. die Entstehung Ihrer Belastungen?

Welche Ursache für Ihre Beschwerden vermuten andere wichtige Menschen in Ihrer Umgebung? Was denken oder wissen Sie darüber?

#### 4 Ihre Ziele

Warum kommen Sie *gerade jetzt* zur Therapie?

Was möchten Sie durch die Therapie verändern? Woran möchten Sie arbeiten?

Wenn die Therapie richtig erfolgreich wäre: Woran würden Sie das merken? Was wäre dann anders in Ihrem Alltag?

Wer würde eine positive Veränderung zuerst bemerken?

Wer würde sich am meisten darüber freuen?

## 5 Ihre Herkunftsfamilie

**Mutter** Geburtsjahr: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Falls verstorben, bitte Jahr und Todesursache angeben:

---

Beschreiben Sie bitte Ihre Beziehung zu Ihrer Mutter bzw. das vorherrschende Verhalten Ihrer Mutter, auch Ihnen gegenüber.

*In der Kindheit/Jugend?*

*Jetzt?*

**Vater** Geburtsjahr: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Falls verstorben, bitte Jahr und Todesursache angeben:

---

Beschreiben Sie bitte Ihre Beziehung zu Ihrem Vater bzw. das vorherrschende Verhalten Ihres Vaters, auch Ihnen gegenüber.

*In der Kindheit/Jugend?*

*Jetzt?*

### **Geschwister**

Schwestern \_\_\_\_\_ Geburtsjahr(e) \_\_\_\_\_

Brüder \_\_\_\_\_ Geburtsjahr(e) \_\_\_\_\_

Beschreiben Sie bitte Ihre Beziehung zu Ihren Geschwistern bzw. das vorherrschende Verhalten Ihrer Geschwister, auch Ihnen gegenüber.

*In der Kindheit/Jugend?*

*Jetzt als Erwachsene?*

Wie haben Sie als Kind die **Atmosphäre in Ihrer Herkunftsfamilie** erlebt?

Wie haben sich die Beziehungen in Ihrer Herkunftsfamilie mittlerweile verändert?

Gab bzw. gibt es bestimmte Lebensmottos, »Weisheiten« oder sich wiederholende Ratschläge, die Sie in Ihrer Herkunftsfamilie mitbekommen haben?

Gab es in Ihrer Kindheit und Jugend erwachsene Personen außerhalb Ihrer Herkunftsfamilie, die Ihnen wichtig waren und die Ihnen gutgetan haben?

Haben Sie in Ihrer Kindheit/Jugend einer Gruppe angehört? (z. B. Sportverein, Pfadfinder, Musik- oder Theatergruppe etc.)

## **6 Ihre jetzigen wichtigen Beziehungen, Familie und Partnerschaft**

Falls Sie Kinder haben oder mit Kindern in einer Familie zusammenleben: Wie würden Sie die **Beziehung zu Ihren Kindern** beschreiben?

Wie erleben Sie die **Atmosphäre in Ihrer jetzigen Familie**?

Falls Sie in einer **Partnerschaft** leben:

*Wie alt ist Ihr Partner/Ihre Partnerin?*

\_\_\_\_\_

*Welchen Beruf hat Ihre Partnerin/Ihr Partner?*

\_\_\_\_\_

*Wie erleben Sie Ihre jetzige Beziehung?*

Gab es weitere Partnerschaften in der Vergangenheit?  
*Wenn ja: Wie haben Sie Ihre früheren Beziehungen erlebt?*

ja  nein

Gibt es derzeit weitere wichtige Bezugspersonen (z. B. Freundschaften) in Ihrem Leben? Wie erleben Sie diese Beziehungen?

Gehören Sie heute einer Gruppe mit gemeinsamen Aktivitäten an? (z. B. Sportverein, Musikgruppe, Rollenspielgruppe, Karnevalsverein, politische Gruppe etc.)

## **7 Schule/Beruf**

Wie waren Ihre schulischen Leistungen?

Wie war Ihr Kontakt zu Schulkameradinnen/Schulkameraden und Freundinnen/Freunden?

Wie ist Ihre berufliche Entwicklung? Nennen Sie bitte relevante Abschlüsse (Schulabschluss, Abschluss Ausbildung/Studium etc.) und machen Sie Angaben zu Ihrer beruflichen Laufbahn.

Welchen Beruf üben Sie gerade aus?  Vollzeit  Teilzeit: \_\_\_\_\_ %

Was sind Ihre Lieblingsbeschäftigungen in Ihrer Freizeit?

## 8 Belastende Erlebnisse

Gab es in Ihrer Vergangenheit belastende Erlebnisse, die mit Ihrer Symptomatik in Verbindung stehen könnten?

Haben Sie irgendwelche bedrohlichen oder unangenehmen sexuellen Erfahrungen oder andere Gewalterfahrungen in Ihrem Leben gemacht? Können Sie die hier mitteilen – oder lieber nicht? Möchten Sie in Ihrer Therapie darüber reden?

Haben Sie als Kind Vernachlässigung erlebt? Auf welche Weise?

## 9 Krankheiten, Psychotherapien, Klinikaufenthalte

Haben Sie in der Vergangenheit unter einer **schweren Erkrankung** gelitten?  ja  nein

*Welche?* \_\_\_\_\_

*Wann?* \_\_\_\_\_

Waren Sie in der Vergangenheit in **psychotherapeutischer Behandlung**?  ja  nein

Welches Verfahren?

- |  |   |                                     |
|--|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Verhaltenstherapie        | <input type="checkbox"/> systemische Psychotherapie | <input type="checkbox"/> sonstige   |
| <input type="checkbox"/> tiefenpsycholog. fundiert | <input type="checkbox"/> Psychoanalyse              | <input type="checkbox"/> weiß nicht |

*Weshalb?* \_\_\_\_\_

*Wie lange?* \_\_\_\_\_

*Wie haben Sie davon profitiert?*

Waren Sie in der Vergangenheit in **psychiatrischen oder psychosomatischen Kliniken** in Behandlung?  ja  nein

*Weshalb?* \_\_\_\_\_

*Wann und wie lange?* \_\_\_\_\_

*Wie haben Sie davon profitiert?*

Konsumieren Sie **Suchtmittel**?  ja  nein

Alkohol (Was, wie oft?) \_\_\_\_\_

Cannabis? (Wie oft?) \_\_\_\_\_

Anderes? (Was, wie oft?) \_\_\_\_\_

Wie viele Stunden verbringen Sie an einem normalen Tag im Internet? \_\_\_\_\_ Std.

Was machen Sie in dieser Zeit genau? Bitte streichen Sie an:

Serien streamen – Blogs und Social-Media-Kanäle – Online-Dating – Spiele –  
Anderes: \_\_\_\_\_

Nehmen Sie derzeit **Medikamente**?  ja  nein

Name/Dosierung

ärztlich verordnet?

ja

nein

\_\_\_\_\_

Name/Dosierung

ärztlich verordnet?

ja

nein

\_\_\_\_\_

**10** Wie war es für Sie, diesen Fragebogen auszufüllen?

## Anhang 4: Formblatt Bericht an die Gutachterin bzw. den Gutachter

- 1 Relevante soziodemographische Daten
- 2 Symptomatik und psychischer Befund
  - 2.1 Von der Klientin geschilderte Beschwerden. Psychisch: Körperlich:  
Veränderte Kommunikation: Einschränkungen der gesellschaftlichen  
Funktion: Ausnahmen:
  - 2.2 Auffälligkeiten der Kontaktaufnahme, Interaktion und des Erscheinungsbildes
  - 2.3 Psychischer Befund
  - 2.4 Krankheitsverständnis der Klientin
  - 2.5 Ergebnisse psychodiagnostischer Testverfahren
- 3 Somatischer Befund/Konsiliarbericht
- 4 Behandlungsrelevante Angaben zur Lebensgeschichte, zur Krankheitsanamnese  
und zum Systemischen Erklärungsmodell
  - 4.1 Zur Lebensgeschichte
  - 4.2 Zur Krankheitsanamnese
  - 4.3 Systemisches Erklärungsmodell
    - 4.3.1 Systemanalyse  
Interpersonelle Interaktionsmuster und Beziehungsstrukturen  
Innere Muster und Bedeutungsgebungen
    - 4.3.2 Belastungen
    - 4.3.3 Problemfördernde Muster/bisherige Lösungsversuche
    - 4.3.4 Ressourcen
    - 4.3.5 Gemeinsam entwickelte Problemdefinition und Anliegen
- 5 Diagnose
- 6 Behandlungsplan und Prognose

---

Titel Vorname Nachname  
Behandelnde\*r Therapeut\*in

---

Titel Vorname Nachname  
Hautverantwortliche\*r Supervisor\*in

---

Vorname, Nachname, Psychologischer Psychotherapeut  
Ambulanzleitung/Fachaufsicht