

Erstfragebogen für Systemische Einzelberatung

Bitte füllen Sie den folgenden Bogen in Ruhe für sich aus. Stichworte reichen aus; bei Bedarf können zusätzliche Blätter ergänzt werden. Bitte machen Sie nur Angaben, die für Ihr Anliegen hilfreich sind und die Sie teilen möchten.

Hinweis zur Freiwilligkeit: Das Ausfüllen dieses Fragebogens ist freiwillig. Es kann den Einstieg in den Beratungsprozess erleichtern, ist jedoch keine Voraussetzung für die Beratung. Sie können daher selbstverständlich auch auf das Ausfüllen verzichten. Wenn Sie den Fragebogen ausfüllen möchten, senden Sie ihn bitte mit einem Vorlauf von 2 Werktagen im Vorfeld zu unserem Beratungstermin per E-Mail oder per Post zu oder bringen Sie ihn zum Gespräch mit. Wenn Sie den Bogen zum Gespräch mitbringen, wird er in der Regel erst in der darauffolgenden Sitzung berücksichtigt, damit die Aufmerksamkeit der Beraterin während des Gesprächs ganz bei Ihnen und dem gemeinsamen Prozess bleiben kann.

Hinweis zum Datenschutz: Die Angaben in diesem Fragebogen werden vertraulich behandelt und ausschließlich im Rahmen des Beratungsprozesses verwendet. Bitte machen Sie nur Angaben, die Sie teilen möchten. Bei einer Zusendung per E-Mail beachten Sie bitte, dass eine unverschlüsselte E-Mail-Kommunikation nicht vollständig vor dem Zugriff Dritter geschützt ist. Wenn Sie dies vermeiden möchten, können Sie den ausgefüllten Bogen auch per Post senden oder ausgedruckt zum Gespräch mitbringen.

Persönliche Angaben

Name		Geburtsdatum	
Adresse			
Telefon / E-Mail			
Beruf / Tätigkeit			
Aktuelle Lebenssituation			
Anlass der Beratung	Was führt Sie aktuell in die Beratung?		

Kinder / wichtige familiäre Verantwortung

Name	Geburtsdatum	Ihr Gefühl für jedes Kind



Wichtige Bezugspersonen aus der Kindheit

Bezugsperson	Vorname	Geburtsjahr	ggf. Todesjahr	Gefühl / Bemerkung
Mutter				
Vater				
Stief- / Adoptivmutter				
Stief- / Adoptivvater				

Geschwister

Nr.	Name	Geburtsjahr	Bemerkungen / Gefühl
1			
2			
3			
4			
5			

Andere wichtige Bezugspersonen

Name / Beziehung	Zeitraum	Bedeutung / Gefühl



Problembereiche

Bitte kreuzen Sie an, wie stark die folgenden Themen derzeit für Sie relevant oder belastend sind: 0 = gar nicht, 5 = sehr stark.

Thema	0	1	2	3	4	5	Notizen
Aktuelles Anliegen / Belastung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Entscheidungen / Orientierung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Beziehungen / soziale Kontakte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Familie / Herkunftsfamilie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Beruf / Ausbildung / Arbeitsbelastung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Stress / Erschöpfung / Selbstfürsorge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Körperliche oder psychische Symptome	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Veränderungswunsch / persönliche Entwicklung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Ressourcen / Kraftquellen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Weitere Themen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Anliegen, Ziele und Erwartungen an die Beratung

Was führt Sie aktuell in die Beratung?

Seit wann besteht das Thema und was hat sich seitdem verändert?

Welche bisherigen Lösungsversuche gab es – und was war daran hilfreich oder weniger hilfreich?



Welche Menschen, Lebensbereiche oder Systeme sind für Ihr Anliegen besonders bedeutsam?

Welche Stärken, Fähigkeiten oder Kraftquellen haben Ihnen bisher geholfen?

Woran würden Sie merken, dass die Beratung für Sie hilfreich war?