

## Biografische Anamnese

Die biografische Anamnese ist eine Art persönlicher Lebenslauf über verschiedene, wichtige Lebensbereiche. Es geht dabei darum, sich in einem ersten Schritt mit sich selbst auseinander zu setzen. Ebenso wird der Bericht bei kassenfinanzierten Psychotherapien dafür benutzt, um einen Psychotherapieantrag zu erstellen und die Notwendigkeit einer Therapie gegenüber der Krankenkasse zu begründen.

**Bitte beantworten Sie möglichst alle Fragen in Form eines persönlichen Aufsatzes, der nicht länger als 4 Seiten, ist.**

**Die von Ihnen gemachten Angaben sind streng vertraulich.**

Bitte benutzen Sie einen Computer oder gut leserliche Druckbuchstaben.

Es ist keinem Außenstehenden ohne Ihre Erlaubnis gestattet, diese Daten einzusehen.

Wenn Sie eine Frage nicht beantworten möchten, schreiben Sie einfach „Möchte ich nicht beantworten.“

Name, Vorname, Alter, erlernter Beruf, derzeitige Tätigkeit, seit wann ausgeübt, Ort der Tätigkeit?

### I. Symptomatik

1. Schildern Sie bitte, worunter Sie zurzeit leiden, bzw. warum Sie eine Therapie machen möchten.
2. Nennen Sie ggf. Ihre Ängste.
3. Wie lange haben Sie bereits Ihre Symptome und Ängste?
4. Warum kommen Sie gerade jetzt, zu diesem Zeitpunkt in Behandlung?
5. Haben Sie bereits eine ambulante Psychotherapie gemacht? Falls ja: Wann, wie lange, welche Art und wie empfanden Sie diese?
6. Wie sind Sie auf die Idee gekommen eine tiefenpsychologische/analytische Psychotherapie zu versuchen?
7. Was sind konkrete Ziele, die sie mit einer Psychotherapie erreichen möchten?
8. Was ist Ihre eigene, persönliche Vermutung, wie es zur Entstehung Ihrer Erkrankung/Symptome gekommen ist?
9. Wie sollte der Psychotherapeut Ihnen gegenüber sein? Wie sollte der Psychotherapeut Ihnen gegenüber nicht sein?
10. Bitte schildern Sie, wie ein sehr guter Freund/eine sehr gute Freundin Ihren Charakter beschreiben würde.
11. Bitte beschreiben Sie Ihren Charakter/Ihre Persönlichkeit so gut Sie können.

### II. Ihre Lebensgeschichte:

#### 1. Mutter Alter, Beruf, Gesundheitszustand (ggf. Todestag)

- a) Welche Gedanken, Erinnerungen und Gefühle kommen auf, wenn Sie an die Persönlichkeit Ihrer Mutter denken? Bitte beschreiben Sie die Persönlichkeit Ihrer Mutter.
- b) Wie würden Sie die Beziehung zwischen sich und Ihrer Mutter beschreiben (in Ihrer Kindheit/Jugend/heute)?
- c) Bitte beschreiben Sie einen typischen „Beispielmoment“ zwischen Ihnen und Ihrer Mutter.
- d) Welche Erinnerung kommt als aller erstes spontan auf, wenn Sie an sie denken? Bitte beschreiben Sie diese.
- e) Wie würden Sie die Beziehung zwischen Ihrer Mutter und Ihrem Vater aus Sicht Ihrer Mutter beschreiben? Warum meinen Sie, dass Ihre Mutter so fühlt?
- f) Was wissen Sie über die Familie Ihrer Mutter und was denken Sie darüber, wie fühlen Sie sich dabei?

#### 2. Vater Alter, Beruf, Gesundheitszustand (ggf. Todestag)

- a) Welche Gedanken, Erinnerungen und Gefühle kommen auf, wenn Sie an die Persönlichkeit Ihres Vaters denken? Bitte beschreiben Sie die Persönlichkeit Ihres Vaters
- b) Wie würden Sie die Beziehung zwischen sich und Ihrem Vater beschreiben (in Ihrer Kindheit/Jugend/heute)?
- c) Bitte beschreiben Sie einen typischen „Beispielmoment“ zwischen Ihnen und Ihrem Vater.
- d) Welche Erinnerung kommt als aller erstes spontan auf, wenn Sie an ihn denken? Bitte beschreiben Sie diese.
- e) Wie würden Sie die Beziehung zwischen Ihrer Mutter und Ihrem Vater aus Sicht Ihres Vaters beschreiben? Warum meinen Sie, dass Ihr Vater so fühlt?
- f) Was wissen Sie über die Familie Ihres Vaters und was denken Sie darüber, wie fühlen Sie sich dabei?

#### 3. Geschwister (ggf.) Geschlecht, Alter, Familienstand, Beruf (ggf. Todestag)

- a) Beschreiben Sie bitte die Beziehung, die Sie mit Ihrem/n Geschwister haben/hatten in Ihrer Kindheit/Jugend/heute. (ggf. für jedes Geschwister separat) und welche Gefühle und Gedanken Sie mit diesen verbinden.

#### 4. Kindheit

- a) Welche Erinnerungen und Gefühle kommen Ihnen, wenn Sie an die „Atmosphäre“ in Ihrem Elternhaus bei Ihrer Geburt/im Kleinkindalter/Kindesalter denken?
- b) Haben Sie das Gefühl, Sie konnten Ihren Eltern vertrauen, und diese Ihnen? Haben Ihre Eltern Verständnis für Sie gezeigt?
- c) Haben Sie sich von Ihren Eltern geliebt und akzeptiert gefühlt?
- d) Wie haben Ihre Eltern Ihnen gegenüber Liebe gezeigt und was denken Sie heute darüber?
- e) Wurde Sie als Kind bestraft? In welcher Form wurden Sie als Kind von Ihren Eltern bestraft?
- f) An welche Erfahrungen mit Ihren Geschwistern erinnern Sie sich?
- g) Welche Erfahrungen haben Sie mit Religion/Glaube in Ihrer Kindheit gemacht, und was denken/fühlen Sie darüber?
- h) Wenn Sie nicht von Ihren Eltern großgezogen wurden, von wem und in welchen Jahren?

## Biografische Anamnese

- i) Waren Großeltern mit im Haushalt bzw. in der Nähe? Wie war ihr Verhältnis zueinander? Welche Erinnerungen kommen spontan auf, wenn Sie an ihre Großeltern denken?
- j) Welche Person spielte die wichtigste Rolle in ihrer Kindheit und warum?

### 4.1 Körperliche Entwicklung

- a) Gab es Auffälligkeiten in Bezug auf körperlichen Entwicklung, Kinderkrankheiten, Unfälle, oder Operationen in Kindheit und/oder Jugend, die Ihnen in Erinnerung geblieben sind? Bitte ggf. beschreiben.

### 4.2 Psychische Entwicklung

- a) Wie waren die familiären Verhältnisse Ihrer Eltern während ihrer Schwangerschaft und Ihrer Geburt? Was wissen Sie - oder Ihre Familienangehörige - über ihre Geburt (Komplikationen, Frühgeburt, andere Besonderheiten)? Was wissen Sie über die Verfassung Ihrer Mutter während der Schwangerschaft und Ihrer Geburt?
- b) Wie waren Ihre ersten Lebensjahre, woran erinnern Sie sich?
- c) Hatten Sie Ängste in Ihre Kindheit? Welche? Beschreiben Sie diese ggf. näher. Haben Sie Ihre Nägel gebissen? Wie lange?
- d) Wie beschreiben nahe Angehörige (z. B. Mutter/Vater) Ihre Kindheit/Was kennen Sie für Erzählungen über sich?
- e) Wurden Sie an der Brust gestillt? Wie lange?
- f) Welche Gedanken und Gefühle verbinden Sie mit Eintritt in den Kindergarten?

### 4.3 Sexuelle Entwicklung in Kindheit/Jugend/heute

- a) Welches Gefühl entsteht, wenn Sie spontan an Sexualität/Sex denken?
- b) Wie, wann und durch wen wurden Sie aufgeklärt?
- c) Wann hatten Sie Ihren ersten sexuellen Kontakt und mit welchen Gedanken, Gefühle und Erinnerungen ist dieser verbunden?
- d) Gab es verletzende sexuelle Erlebnisse? Falls ja, wann?
- e) Welche Bedeutung hat Sexualität für Ihr Leben heute, und was denken Sie, warum dies so ist?
- f) Sind Sie mit Ihrer Sexualität aktuell zufrieden/Spüren Sie sexuelle Lust?
- g) Wie ging es Ihnen mit Beantwortung der Fragen über Sexualität?

### 4.4 Schule

- a) Welche Gedanken, Erinnerungen und Gefühle verbinden Sie mit Ihrem Schuleintritt?
- b) Wie war Ihr schulischer Werdegang und was denken Sie rückblickend darüber?
- c) Welche Gedanken, Erinnerungen und Gefühle kommen auf, wenn Sie an Ihre damaligen Beziehung zu Freunden, MitschülerInnen, Familienangehörigen, Eltern denken?
- d) Haben Sie die Schulzeit gemocht? Bei ja/nein: Warum?
- e) Wurden Sie gemobbt? Wenn ja: Wie, wie lange und womit? Welche Gedanken, Erinnerungen und Gefühle verbinden Sie damit? Konnten Sie mit jemandem darüber reden? Was glaube Sie, wie Sie diese Erfahrungen verarbeitet haben?
- f) Gab es weiteres Negatives in dieser Zeit?

### 5. Beruf

- a) Wie war Ihr beruflicher Werdegang und welche Gedanken/Gefühle verbinden Sie mit ihrem schulischen/beruflichen Verlauf?
- b) Sind Sie mit Ihrer derzeitigen Tätigkeit/Situation zufrieden/unzufrieden? Erläutern Sie bitte warum.
- c) Warum haben Sie diesen Beruf/Berufsweg gewählt?

### 6. Partnerschaft (Falls Sie keinen Partner haben/hatten, stellen Sie sich ggf. bei der Beantwortung der Fragen vor, wie es wäre, wenn Sie einen hätten)

- a) Seit wann leben Sie in Partnerschaft? Mann/Frau? Wohnen Sie zusammen? Alter/Beruf d. Part.?
- b) Wie würden Sie die Persönlichkeit Ihres Partners beschreiben?
- c) Wie beurteilen Sie die Qualität Ihrer Partnerschaft? Wie würden Sie Ihre Beziehung beschreiben?
- d) 1) Was schätzen Sie an Ihrem Partner? 2) Was mögen Sie an Ihrem Partner gar nicht? 3) Wie sollte Ihr Traumpartner sein?
- e) Was für Eigenschaften sollte Ihr Partner besitzen? Was für Eigenschaften darf er nicht besitzen?
- f) Gab es eine (oder mehrere) wichtige Partnerschaften vor Ihrer jetzigen/früher? Bitte näher ausführen.
- g) Was haben Sie an Ihren früheren Partnern geschätzt, und warum ging die Beziehung auseinander?
- h) Ggf. eigene Kinder? Geschlecht, Alter, Beziehung mit diesen (Letztgenanntes bitte ausführlicher)

### III. Zusätzliches:

- a) Was ist Ihre früheste Kindheitserinnerung? Bitte beschreiben Sie diese.
- b) Haben Sie einen wiederkehrenden oder auffälligen Traum oder Albtraum? Bitte beschreiben Sie diese/n.
- c) Bitte nennen Sie spontan einen Lieblingsfilm, eine Lieblingsserie und eine Lieblingsgeschichte, falls Sie eine haben. Bitte beschreiben Sie auch, warum Sie gerade diese/n so mögen.
- d) Bitte nennen Sie spontan 3 Wünsche.