

## **Meine Fragen an Sie**

Damit eine Therapie gelingt, ist es sinnvoll, sich so früh wie möglich mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

**Mit welchem Problem/innerer Not/Konflikt kommen Sie zu mir?**

(Platz für Notizen)

**Was gab den Ausschlag, gerade jetzt Hilfe zu suchen?**

**Wo sehen Sie am ehesten eine Veränderungsmöglichkeit?**

**Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Ihrem aktuellen Problem und Ihrer Lebensgeschichte?**

**Gibt es Muster, die sich wiederholen?**

**Gab es schon einmal Situationen, die sich ähnlich angefühlt haben?**

**Welche Unterstützung erhoffen Sie sich von mir?**

**Was muß sich geändert haben, damit die Therapie für Sie erfolgreich war?**

Um Ihnen wirkungsvoll helfen zu können, will ich nicht nur Ihre Probleme und Schwierigkeiten verstehen, sondern ich möchte auch Ihre Stärken kennen lernen. Denn ich bin davon überzeugt, dass in jedem Menschen Bewältigungsmechanismen angelegt sind, die es zu entdecken gilt. Deshalb bitte ich Sie darum, für mich einen Lebenslauf zu schreiben. Dabei interessiert mich neben den üblichen Fakten (Angaben zur Herkunftsfamilie, schulische und berufliche Entwicklung) besonders, was Ihre Kindheit geprägt hat.

**Welche Menschen waren wichtig, positiv wie negativ?**

**In welcher Atmosphäre sind Sie aufgewachsen?**

**Was sind Ihre frühesten Erinnerungen, was Ihre Lieblingserinnerungen?**

**Wer waren Ihre „Helden“? Und wie leben Sie heute?**

**Gibt es wichtige Träume? Wo schöpfen Sie Kraft? Worüber können Sie herzlich lachen?**

**Welche Filme/Bücher/Urlaubsziele interessieren Sie?**

**Und wie möchten Sie in 5 Jahren leben?**

Psychotherapie bedeutet Auseinandersetzung mit sich selbst und ist anstrengend. Im Idealfall haben Sie nach einer Therapiestunde noch etwas Zeit für sich. Ich empfehle sehr, eine Art „Therapietagebuch“ zu führen, in das Sie nach einer Stunde und immer mal wieder zwischendurch wichtige Gedanken oder Fragen eintragen können.