

# Vorbereitung auf die Anamnese

## 1. Grundlagen

Vornamen \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Nationalität \_\_\_\_\_ Konfession \_\_\_\_\_

Geburtsdatum, Ort & Uhrzeit \_\_\_\_\_ Gewünschter Termin: Tag & Zeit \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ & Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Wohnsituation \_\_\_\_\_

Beziehungsstatus Allein  Partnerschaft  Verheiratet  Geschieden  Geschlecht \_\_\_\_\_

Sexuelle Orientierung Heterosexuell  Homosexuell  Bisexuell  Asexuell  BDSM  Sonstiges \_\_\_\_\_

Kinder (Jahrgang, Name) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Erlerner Beruf & derzeitige Tätigkeit (+ Std. Umfang) \_\_\_\_\_

Therapieziel / Anliegen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Seelische Verfassung / ggfls. Diagnose durch Psychiater / Psychosomatiker \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Körperliche Symptome und Krankheiten / ggfls. Diagnose \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sind die körperlichen / seelischen Symptome durch einen Arzt / Psychiater / Psychosomatiker untersucht und diagnostiziert worden? Ja  Nein  Wenn ja, durch wen? \_\_\_\_\_

Einnahme von Medikamenten (z.B. Antidepressiva - Psychopharmaka, Blutdruckmittel, Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Homöopathische Hochpotenzen) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Substanzkonsum: Nikotin, Alkohol, Heroin, Opiate, Amphetamin, Crystal Meth, Ice, Kokain, Cannabis, LSD, Ecstasy, MDMA, Ketamin, Magische Pilze, sonstiges - Was, Menge, Häufigkeit? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Psychotherapien, die bereits absolviert wurden (Zeitraum, Behandler/in) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Körperliche Beeinträchtigungen (z.B. Taubheit, Sehschwäche, Tinnitus, usw.) und Chronische Erkrankungen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie sind Sie zu mir gekommen? Google Suche  [www.peterwesche.de](http://www.peterwesche.de)  [www.hakomi.de](http://www.hakomi.de)  sonstiges \_\_\_\_\_

Empfehlung / Überweisung von \_\_\_\_\_

# Vorbereitung auf die Anamnese

## 2. Ursprungsfamilie

Grundlegende Informationen, wie Geburtsdatum, Beruf, Herkunft der Eltern / Großeltern - z.B. in Bezug auf Wohnorte, Migration, Vertreibung, Flucht und NS-Vergangenheit, Kriegskinder / Kriegsengel, bekannte Traumatisierungen. Weitere in ihren Augen wichtige Infos: Wie Umstände der Geburt (ggfls. des Todes), Stiefgeschwister, Scheidungen, Patchworkfamilie, ungeborene Geschwister, gestorbene Familienmitglieder und andere für die Familiengeschichte wesentliche Informationen.

**Mutter** (Name, Geburtsdatum, Beruf) \_\_\_\_\_

Großmutter (Name, Jahrgang, Beruf) \_\_\_\_\_

Großvater (Name, Jahrgang, Beruf) \_\_\_\_\_

**Vater** (Name, Geburtsdatum, Beruf) \_\_\_\_\_

Großmutter (Name, Jahrgang, Beruf) \_\_\_\_\_

Großvater (Name, Jahrgang, Beruf) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Geschwister** (Name, Geschlecht, Jahrgang, Beruf) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Weitere wichtige Informationen zur Herkunftsfamilie

Umstände der Geburt, Umgebung, Lebensraum, Haus der Kindheit, Wohlfühlorte, Hochzeiten, grundlegende Familien-Stimmung, Qualität der Beziehungen untereinander, Menschen von besonderer Bedeutung, anwesende oder abwesende Familienmitglieder, Verluste, Unfälle, Todesfälle, Traumatisierungen, wichtige Übergänge, u.a.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Vorbereitung auf die Anamnese

## 3. Körper, Geist & Seele

Welche der polaren Begriffe zu fünf zentralen Lebensthemen beschreiben Sie gut?

Wo auf der Strecke zwischen den Polen bewegen Sie sich? Bitte spontan mit einem Stift ein X auf der Linie zwischen den Polen markieren und Begriffe unterstreichen oder eigene hinzufügen:

VERBUNDEN  
eingebunden,  
vertraut, sicher

**SICHERHEIT**

ISOLIERT  
fremd, bedroht,  
unsicher, abgekapselt

IM AUSTAUSCH  
unterstützt, versorgt,  
in Körperkontakt

**ABHÄNGIGKEIT**

IM MANGEL  
vernachlässigt,  
allein, unterernährt

FREI  
spontan, kreativ,  
im Kern gut

**FREIHEIT**

FREMDBESTIMMT  
gefangen, unspontan,  
festgefahren, falsch

WIRKLICH  
wahr, verletzlich,  
mit Fehlern, okay

**ECHTHEIT**

UNWIRKLICH  
fehlerlos,  
unverwundbar,  
unerreichbar

IM SEIN  
gut genug, zentriert,  
im inneren Frieden

**WERT**

IM TUN  
im Erreichen,  
leistungsbereit,  
angestrengt