

# **Anamnesebogen: Meine Biografie bis zum 10. Lebensjahr**

**Name:**.....

Bitte nimm dir Zeit für jede Frage. Schreibe intuitiv, ohne zu bewerten. Alles darf Raum haben.

## **1. Prägende Menschen**

**Wer sind die prägenden Menschen in meinem Leben gewesen?**

## **2. Mutter**

**Drei Schlagworte, die meine Mutter beschreiben würden:**

**Wie geht es mir, wenn ich an meine Mutter denke? Was löst sie in mir aus?**

**Wie würde ich die Beziehung zu meiner Mutter beschreiben? Wie habe ich sie erlebt?**

**Was hat sie mir vorgelebt? (Lebensmotto, Werte, was ihr wichtig war, was ging wohl in ihr vor?)**

### **3. Vater**

**Welche drei Schlagworte fallen mir zu meinem Vater ein?**

**Wie geht es mir, wenn ich an ihn denke? Wie habe ich ihn erlebt?**

**Wie würde ich die Beziehung zu ihm beschreiben?**

**Was hat er mir vorgelebt?** (Lebensmotto, Werte, was ihm wichtig war, was ging in ihm vor?)

### **4. Beziehung der Eltern**

**Wie habe ich die Beziehung zwischen meinen Eltern erlebt? Wie würde ich diese beschreiben?**

**Wie würden andere die Beziehung meiner Eltern beschreiben?**

Gibt es Geschwister und Geschwisterfolge (auch verstorbene)

Wie war das Verhältnis zum Geschwister bzw. zu den Geschwistern und deren Beziehung zueinander?

## **5. Alltag und Umfeld**

**Wie bin ich aufgewachsen? Wer war in meinem Umfeld? Wie sah mein Alltag aus?**

**Gab es besondere Ereignisse?** (z. B. Scheidung, Suchterkrankungen, Todesfälle, Verluste)

**Wie war die Atmosphäre zu Hause?**

**Gab es eine besonders wichtige Bezugsperson?**

**Gab es prägende Ereignisse?**

- **Schöne Erlebnisse:**

-

- **Schwierige Erlebnisse:**
- 
- 

**Gab es körperliche oder seelische Gewalt?**

## **7. Familiensätze und Regeln**

**Welche Sätze oder Regeln kenne ich aus meiner Familie?** (z. B. „Stell dich nicht so an“, „Das Leben ist kein Zuckerschlecken“, „Was sollen die anderen denken?“)

**Welche Rolle hatte ich als Kind im Familiensystem** (z.B. Stand ich meiner Mutter oder meinem Vater besonders nah, unterstützend, helfend? War ich der Sündenbock oder Mamas oder Papas Liebling? Gab es Ungerechtigkeiten? Streitschlichter?)

**Welche Regeln oder unausgesprochenen Gesetze gab es? Was durfte ich nie tun oder fühlen?**

**Wofür wurde ich belohnt?**

**Wofür wurde ich abgelehnt?**

**Zu wem in der Familie spüre ich besondere Loyalität?**

**Zu wem spüre ich Abgrenzung?**

## **8. Wendepunkte und Übergänge**

**Welche Wendepunkte oder Übergangsphasen waren besonders prägend? Z.B. Umzug, Schulwechsel, Trennung.**

## **9. Geburt und Säuglingszeit**

**Wie war meine Geburt und meine Säuglingszeit? (Soweit ich weiß, sonst mal nachfragen)**

**Wo bin ich geboren? Geburtsort, Geburtsdatum und Geburtszeit (morgens oder abends)?**

- **Gab es Komplikationen? (z. B. Kaiserschnitt, Klinikaufenthalt, Trennung von der Mutter)**
- **Wurde ich gestillt?**

**Gab es Aborte, Totgeburten oder Abtreibungen in der Familiengeschichte?**

**Nutze den Raum für weitere Gedanken, Bilder oder Erinnerungen:**