Praxis für Psychotherapie

Andre Bauman
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Tel: 01718356604
Email: abauman@gmx.de

BSNR: 645013200

Bankverbindung:
IBAN DE 03800537624720030560

Praxis Bauman I Ludwigstrasse I 98 I 84524 Neuötting

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: