

Selbst-Supervisions-Fragebogen (SSF)*

Name des Patienten _____

Teil I: Der Patient im Brennpunkt

1. Für mich problematische Teilpersönlichkeit(en) des Patienten:
(z. B. P1: der Arrogante, P2: der alte Stinker, P3: ...)

P1: _____

P2: _____

P3: _____

2. Für mich problematische konkrete Verhaltensweisen des Patienten:
(z. B. Handlung H1: Er jammert, H2: Er putzt sich nicht die Zähne, H3:...)

H1: _____

H2: _____

H3: _____

3. Für mich sympathische Persönlichkeitsanteile des Patienten:
(z. B. P1: der PC-Freak, P2: der Spaßvogel, P3: ...)

P1: _____

P2: _____

P3: _____

4. Für mich angenehme konkrete Verhaltensweisen des Patienten:
(z. B. Handlung H1: Er grüßt freundlich, H2: Er wartet, ohne zu murren, H3:...)

H1: _____

H2: _____

H3: _____

* Vgl. Auswertungshilfen und Kommentare zum SSF, S. 211–214

5. Meine Hypothesen über die problematischen Motive des Patienten:
(z. B. Motiv M1: *Er will Rente*, M2: *Er will mich ärgern*, M3: ...)
- M1: _____
- M2: _____
- M3: _____
6. Ist es wahr, dass dieses Motiv tatsächlich hinter seinem Verhalten steht?
Welche anderen Beweggründe für sein Verhalten wären denkbar?
(z. B. Motiv M1: *Er will seine Angst nicht zeigen*, M2: *Er will alles richtig machen*, M3: ...)
- M1 alternativ: _____
- M2 alternativ: _____
- M3 alternativ: _____
7. Für mich wahrnehmbare oder mir bekannte problematische situative Faktoren des Patienten:
(z. B. situativer Faktor S1: *Er hat noch keinen Besuch bekommen*, S2: *Er ist arbeitslos*, S3: ...)
- S1: _____
- S2: _____
- S3: _____
8. Ist mir bekannt, an welche bedeutsame Person in seinem Leben ich den Patienten erinnere?
- ☐ Nein ☐ Ja, und zwar an _____
9. Ich glaube, der Patient empfindet mir gegenüber am stärksten das Gefühl:
(z. B. *Angst, Wut, Neid, Scham, ...*)
- _____
10. Welches Gefühl empfinde ich dem Patienten gegenüber am stärksten, ohne dafür einen unmittelbaren Auslöser erkennen zu können?
(z. B. *Zuneigung, Ärger, Ungeduld, ...*)
- Ich empfinde dem Patienten gegenüber besonders stark das Gefühl:
- _____

Teil II: Meine eigene Person im Brennpunkt

1. Welche meiner Persönlichkeitsanteile sind für den Patienten schwierig?
(z. B. Persönlichkeitsanteil P1: die Autorität im weißen Kittel, P2: der jugendliche Sportler, P3: ...)

Ich glaube, für den Patienten ist an mir schwierig:

P1: _____

P2: _____

P3: _____

2. Welche meiner konkreten Verhaltensweisen sind für den Patienten schwierig?
(z. B. Handlung H1: Ich öffne die Patientenzimmertür ohne anzuklopfen, H2: Ich rede zu laut, H3: ...)

Ich glaube, für den Patienten ist folgendes konkrete Verhalten von mir schwierig:

H1: _____

H2: _____

H3: _____

3. Welche meiner vermeintlichen Motive sind für den Patienten schwierig?
(z. B. Motiv M1: Ich möchte ihm seine Rente ablehnen, M2: Ich denke nur an meinen Feierabend, M3: ...)

Ich glaube, der Patient unterstellt mir die für ihn schwierigen Motive:

M1: _____

M2: _____

M3: _____

4. Welche Motive habe ich diesem Patienten gegenüber tatsächlich?
(z. B. Motiv M1: Ich möchte mehr Eigeninitiative von ihm sehen, M2: Ich möchte von ihm mehr Anerkennung, M3: ...)

M1: _____

M2: _____

M3: _____

5. Welche situativen Aspekte sind für mich in der Begegnung mit dem Patienten schwierig?

(z. B. Situationsfaktor S1: *Ich habe heute sehr wenig Zeit für ihn*, S2: *Ich habe heute Nacht wenig geschlafen*, S3: ...)

S1: _____

S2: _____

S3: _____

6. An welche emotional bedeutsame, für mich problematische Person in meinem Leben erinnert mich der Patient?

(z. B. Vater, Mutter, Lehrer, Geliebter, Unfallgegner, ...)

Der Patient erinnert mich an: _____

7. Welches Gefühl empfinde ich ihm gegenüber am stärksten?

(z. B. Ablehnung, Mitleid, Wut, ...)

Am stärksten empfinde ich ihm gegenüber das Gefühl:

8. Sind mir Komplementärgefühle des Patienten zu meinem Hauptgefühl ihm gegenüber wahrnehmbar? (z. B. Trauer, Furcht, Scham, ...)

Als Reaktion auf mein Gefühl ihm gegenüber beobachte ich am stärksten bei ihm das Gefühl:

9. Mein negativster Gedanke diesem Patienten gegenüber ist:

(z. B. „So ein arroganter Affe, hält mich wohl für seinen Leibeigenen“, ...)

10. Ist es wahr, was ich bei Punkt 9 denke?

☐ Ja

☐ Nein

(falls nein) Welcher Gedanke entspricht mehr der Wirklichkeit?

Der Wirklichkeit entspricht mehr, dass _____

11. Ist der Gedanke aus Punkt 9 hilfreich, um ihn als weniger schwierigen Patienten zu erleben und die zwischen uns bestmögliche Interaktion und Kommunikation zu haben?

☐ Ja ☐ Nein

(falls nein) Welcher Gedanke ist hilfreicher?

Hilfreicher zu denken ist _____

12. Meine rationale Alternative zu dem Gedanken aus Punkt 9 lautet:

13. Welchen zusätzlichen, rationalen, hilfreichen Gedanken möchte ich mir diesem Patienten gegenüber besonders ins Bewusstsein rufen?

Diesem Patienten gegenüber möchte ich mir folgender Grundeinstellung ganz besonders bewusst sein:

- ☐ Ich biete dem Patienten meine Hilfe an, der Patient muss diese Hilfe nicht annehmen.
- ☐ Ich achte ihn als Person.
- ☐ Er darf ängstlich, misstrauisch, ärgerlich, hoffnungslos, abweisend und uneinsichtig sein.
- ☐ Ich erwarte nicht die Einsicht des Patienten in seine eigene Unzulänglichkeit.
- ☐ Ich bin bereit, meine eigenen Grenzen und Unzulänglichkeiten zu erkennen und offen darüber zu kommunizieren.
- ☐ Ich bin bereit, gangbare Wege zu gehen.
- ☐ Ich bin bereit, relative Fortschritte anzuerkennen, weit entfernt vom Alles oder Nichts.
- ☐ Ich bin bereit, mich auch zu erfreuen an: „Es ist besser als das letzte Mal.“
- ☐ Ich kann nicht allen widersprüchlichen Erwartungen gleichzeitig gerecht werden.
- ☐ Ich beziehe klar Position: Ich will und werde die Antwort auf die folgenden Fragen für mich selbst entscheiden:
 1. Wo komme ich dem anderen entgegen?
 2. Wo ziehe ich meine Grenzen?
 3. Was erwarte ich von dem anderen?

Manchmal kann es auch hilfreich sein, die Antwort auf diese letzten drei Fragen auszuformulieren:

1. Ich komme dem Patienten entgegen bei: (z. B. *seinem Wunsch nach mehr Information*)

2. Ich ziehe eine Grenze bei: (z. B. *seinem Anspruch, mich jederzeit sprechen zu können*)

3. Ich erwarte von ihm, dass er: (z. B. *sich an die Therapievereinbarungen hält*)

14. Welchen Aspekt der Selbstfürsorge muss ich verbessern, um mich selbst wieder wohler und zufriedener zu fühlen?

Folgendem Bereich der Top Ten der Selbstfürsorge gebe ich ab jetzt mehr Aufmerksamkeit:

- ☐ Tägliche Entspannung – Zeiten der Stille, Selbstrückbezug
- ☐ Zeitplanung, persönliches Zeitmanagement
- ☐ Was ich mir heute Gutes tue (Kunst, Kultur, Erotik, Experimente)
- ☐ Meinen eigenen Körper pflegen und trainieren
- ☐ Eigenes soziales Netzwerk pflegen
- ☐ Andere um Rat fragen
- ☐ Über eigene Sorgen und Probleme mit Vertrauten sprechen
- ☐ Mir professionelle Hilfe rechtzeitig holen
- ☐ Mich regelmäßig fortbilden
- ☐ Neugier und Offenheit für neue Erfahrungen beibehalten

Ganz konkret mache ich heute für mich:

1. _____

2. _____

3. _____