

## **Lebenslauf**

Zur Vorbereitung auf eine ambulante oder stationäre Behandlung kann es sinnvoll sein, einen Lebenslauf zu schreiben. Das Schreiben eines Lebenslaufs hilft Patienten, sich klarer über ihre Lebensgeschichte zu werden und erleichtert es Psychotherapeuten, den Patienten zu verstehen und einen Bericht zum Behandlungsantrag des Patienten zu erstellen. Der Lebenslauf sollte etwa 3–5 Seiten lang sein. Er darf natürlich auch weit länger sein, aber Psychotherapeuten könnten dann Probleme bekommen, den Bericht noch selbst zu lesen. Das ist aber nicht weiter schlimm, denn bereits das Abfassen des Lebenslaufs befähigt Patienten, ihre Lebensgeschichte klarer und verständlicher im Gespräch darzustellen. Die nachfolgenden Ausführungen sollen Ihnen eine Orientierung für das Verfassen eines psychotherapeutischen Lebenslaufs geben. Es ist nicht notwendig zu allen Punkten etwas zu schreiben. Die Fragen stellen eher eine Anregung dar.

### **Aktuelle Lebenssituation**

Familienstand, Partnerschaft (Zufriedenheit, Probleme, usw.)

Beruf, Ausbildung (Zufriedenheit, Probleme, usw.)

Finanzielle Situation, Wohnsituation (Haushaltsnettoeinkommen, finanzielle Sorgen usw.)

Die zurzeit wichtigsten Personen in meinem Leben (kurz charakterisieren, Art und Geschichte der Beziehung kurz schildern)

Aktuelle Belastungen (gesundheitlich, finanziell, beruflich, privat, usw.)

Ziele im Leben, was ist Ihnen wichtig?

### **Lebensgeschichte**

Wo und wie sind Sie aufgewachsen?

Was haben Ihre Eltern beruflich gemacht?

Wie war die Lebenssituation Ihrer Familie in Ihrer Kindheit und Jugend?

Hatten Sie Geschwister?

Wie würden Sie die Beziehung zu Ihren Geschwistern in Ihrer Kindheit, Jugend und heute beschreiben?

Spielten Großeltern oder andere Personen in Ihrer frühen Kindheit eine wichtige Rolle?

Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre Grundschulzeit? Wie kamen Sie mit den anderen Kindern zurecht?

Welche Erinnerungen haben Sie an die Zeit in der weiterführenden Schule? Wie kamen Sie in der weiterführenden Schule zurecht? Wie war die Beziehung zu ihren Mitschülern und zu ihren Lehrern?

Was hat Ihnen in Ihrer Jugend am meisten Freude bereitet?

Gab es Menschen in Ihrer Kindheit und Jugend, die Sie geliebt haben?

\*Gab es Krisen und schwierige Zeiten in Ihrer Kindheit und Jugend (Umzüge, Schulwechsel, Krankheiten, Trennungen, Verluste, Übergriffe, Gewalt, Streit zwischen den Eltern und so weiter)? Welche Auswirkungen hatten diese Ereignisse auf Ihr Leben?

Was hat Ihnen geholfen, Krisen und Belastungen zu überstehen?

\*Versuchen Sie die Beziehung zu Ihrer Mutter zu beschreiben:

Welche fünf Eigenschaftswörter beschreiben die Beziehung zu Ihrer Mutter in Ihrer Kindheit und Jugend am besten?

\*Sind diese Eigenschaftswörter mit bestimmten Erinnerungen verbunden? Fallen Ihnen dazu bestimmte Ereignisse und Geschichten ein?

\*Versuchen Sie die Beziehung zu Ihrem Vater zu beschreiben?

Welche fünf Eigenschaftswörter beschreiben die Beziehung zu ihm in Ihrer Kindheit und Jugend am besten?

\*Sind diese Eigenschaftswörter mit bestimmten Erinnerungen verbunden? Fallen Ihnen dazu bestimmte Ereignisse und Geschichten ein?

Wem von Ihren Eltern fühlten Sie sich näher?

Woran kann dies gelegen haben?

\*Können Sie sich erinnern, als Kind einmal Angst gehabt zu haben?

Wie gingen Sie mit der Angst um? Wem haben Sie sich mit Ihrer Angst anvertraut?

Wie haben die anderen darauf reagiert?

Warum glauben Sie, haben die anderen darauf so und nicht anders reagiert?

Haben Sie sich jemals von Ihren Eltern abgelehnt, bedroht oder sonst wie schlecht behandelt gefühlt?

Wie hat sich die Beziehung zu Ihren Eltern im Verlauf Ihres Lebens geändert?

Wie haben sich die Erfahrungen in Ihrer Kindheit und Jugend auf Ihre Vorstellung von sich selbst ausgewirkt?

Wie haben sich die Erfahrungen in Ihrer Kindheit und Jugend auf die Vorstellung über andere Menschen und die zugehörigen Erwartungen in Beziehungen ausgewirkt?

Welche Bedeutung hatten Körperlichkeit, Nacktheit und Zärtlichkeit in Ihrer Familie?

Welche Beziehung haben Sie zu Ihrer Körperlichkeit? Das heißt, wie gehen Sie mit Ihrem Körper um, wieviel kümmern sie sich um ihren Körper (z.B. Körperpflege, Sport, Ernährung)?

Welche Erinnerungen haben Sie an das Erwachen Ihrer Sexualität?

Welche Bedeutung hat Sexualität für Sie heute?

Gibt es Erlebnisse aus Ihrer Kindheit und Jugend, die Ihnen heute noch zu schaffen machen?

Wenn Sie irgendwann im Sterben liegen werden, auf was für ein Leben würden Sie dann gerne zurückblicken?

---

\* Diese Fragen entstammen dem Adult Attachment Interview, dt. Brisch KH (2003) Bindung und Trauma: Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern. Stuttgart: Klett-Cotta.