

WirkungsWechsel, Alexandra Krüger, Lennep Str. 6, 42855 Remscheid

**Fragebogen zur Vorbereitung auf das Erstgespräch in der Systemischen
Einzelberatung / Einzeltherapie**

Vielen Dank für Ihr Vertrauen. Ihre Angaben unterliegen der Schweigepflicht und werden vertraulich behandelt. Der Fragebogen hilft, das Erstgespräch gezielt und individuell zu gestalten.

Persönliche Angaben

Name: _____

Geburtsdatum: _____ Alter: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail-Adresse: _____

Geschlecht:

☐ männlich ☐ weiblich ☐ divers ☐ andere: _____

Wie möchten Sie angesprochen werden? (z. B. Sie/Du, Vorname/Nachname, ggf. Pronomen)

Lebenssituation

Berufliche Tätigkeit: _____

Aktuelle berufliche Zufriedenheit: ☐ sehr hoch ☐ hoch ☐ mittel ☐ gering ☐ sehr gering

Familienstand: ☐ ledig ☐ in Beziehung ☐ verheiratet ☐ getrennt ☐ geschieden ☐ verwitwet ☐ andere: _____

Leben Sie mit anderen Menschen im Haushalt? Wenn ja, mit wem?

> ---

Wichtige Bezugspersonen / soziale Netzwerke:

> ---

Belastungsfaktoren & Ressourcen

Was beschäftigt Sie aktuell besonders oder belastet Sie in Ihrem Alltag?

> ---

Wie stark belastet Sie das Thema? (Skala von 1 = kaum bis 10 = sehr stark):

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Welche persönlichen oder sozialen Ressourcen helfen Ihnen, damit umzugehen?

> ---

Gesundheitliche Situation

Haben Sie körperliche oder psychische Erkrankungen (aktuell oder in der Vergangenheit)?

> ---

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? Wenn ja, welche?

> ---

Haben Sie Erfahrungen mit Beratung oder Psychotherapie? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wann, wo und mit welchem Thema?

> ---

Ihr Anliegen

Was führt Sie in die Beratung oder Therapie? Was möchten Sie klären oder verändern?

> ---

Gab es einen konkreten Auslöser oder Anlass?

> ---

Seit wann besteht das Thema oder Anliegen bereits?

> ---

Was soll sich verändern? Was wären gute Ergebnisse für Sie?

> ---

Systemische Zusammenhänge

Welche Personen oder Systeme (z. B. Familie, Arbeit, Herkunft, kulturelle Einflüsse) sind für Ihr Anliegen bedeutsam?

> ---

Wie wirkt sich das Thema auf andere Lebensbereiche oder Beziehungen aus?

> ---

Welche bisherigen Lösungsversuche gab es – und wie wirkten sie?

> ---

Gibt es wiederkehrende Muster oder typische Situationen?

> ---

Beziehungen zur Herkunftsfamilie

Bitte nennen Sie die wichtigsten Personen Ihrer Herkunftsfamilie (Eltern, Geschwister, ggf. Pflegeeltern oder andere prägende Bezugspersonen):

Name	Geburtsdatum	Verwandtschaftsgrad	Aktueller Kontakt	Beziehung zur Person

Gab es besondere Ereignisse, Rollen oder Muster in Ihrer Herkunftsfamilie, die aus Ihrer Sicht bis heute nachwirken?

> ---

Wie wurde in Ihrer Herkunftsfamilie mit Konflikten, Emotionen, Krankheit oder Nähe/Distanz umgegangen?

> ---

Gibt es Personen aus Ihrer Herkunftsfamilie, die Sie heute noch stark beeinflussen – im Positiven oder Negativen?

> ---

Wünsche an die Beratung

Was wünschen Sie sich konkret vom Beratungs- oder Therapieprozess?

> ---

Wie möchten Sie arbeiten? (Mehrfachnennungen möglich):

☐ Präsenz in der Praxis

☐ Online (Videogespräch)

☐ Einzelgespräche

☐ mit gelegentlicher Einbeziehung von Bezugspersonen

☐ noch unklar / Beratung im Erstgespräch erwünscht

Offene Hinweise

Gibt es noch etwas, das Sie vor dem Erstgespräch mitteilen möchten?

> ---

Datenschutz & Einwilligung

Ich bin einverstanden, dass meine Angaben im Rahmen der Systemischen Einzelberatung / Einzeltherapie bei WirkungsWechsel – Alexandra Krüger, Lennep Str. 6, 42855 Remscheid verarbeitet und gespeichert werden. Ich wurde über die Schweigepflicht und den Datenschutz informiert.

☐ ja ☐ nein

Datum: _____

Unterschrift: _____

Vielen Dank für Ihre Offenheit – ich freue mich auf das gemeinsame Gespräch!