

INFOBLATT VORBEREITUNG ERSTGESPRÄCH

Das Erstgespräch ist der erste Kontakt zwischen uns und dient dazu, sich kennenzulernen, das Anliegen zu schildern und Fragen zu klären.

Es gibt eine grobe Struktur für das Erstgespräch, die wir gemeinsam je nach Schwerpunkt gestalten können.

Du kannst dich bereits auf das Gespräch vorbereiten. Das kann hilfreich sein, dich zu orientieren, um nichts zu vergessen oder auf relevante Punkte aufmerksam zu machen.

Meistens erstelle ich im Erstgespräch schon ein Familiengenogramm mit den wichtigsten Daten zum Familienhintergrund.



FRAGEN ZUR VORBEREITUNG

- Gibt es bereits Therapie- oder Coachingerfahrungen, Aufstellungs-erfahrung?

- Welche körperlichen Symptome oder Erkrankungen gibt es?

Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, hoher Blutdruck, etc.

- Werden Psychopharmaka eingenommen?

- Wie sind die Ernährungs- und Trinkgewohnheiten? Gibt es einen möglichen Nährstoffmangel?

regelmäßig/unregelmäßig, hochverarbeitete/frische Lebensmittel, Zuckerkonsum, Konsum von Alkohol, Koffein, Säften, etc., Abführmittel

- Wie ist Bewegung in den Alltag integriert?

Alltagsbewegungen oder/und sportliche Aktivitäten

- Werden manuelle Behandlungs-angebote regelmäßig in Anspruch genommen?

Massage, Shiatsu, Osteopathie, Cranio Sacral, etc.

FAMILIENGENOGRAMM

Beim Familiengenogramm geht es um die Gegenwartsfamilie, die Herkunftsfamilie, die Beziehungen und wichtige Lebensereignisse.

- Wie waren die Umstände um Schwangerschaft und Geburt?
- Welche Erfahrungen prägten die ersten fünf Lebensjahre?
- Wie haben die Eltern sich kennengelernt?
- Sind die Eltern verheiratet oder getrennt?
- Gab es früher wichtige Lieben, Verlobte, Ehepartner bei der Mutter/ dem Vater?
- Wie würdest du deine Mutter/ Vater kurz beschreiben? Wie war die Beziehung untereinander?
- Wie viele Geschwister hast du? (auch Halbgeschwister)
- Gibt es früh Verstorbene?
- Was weißt du über die Großeltern mütterlicherseits/väterlicherseits?
- Gab es schwere Krankheiten Eltern/Großeltern?
- Gab es ein tragisches Schicksal, wie Verluste, Krankheiten, Missbrauch, Flucht&Vertreibung, Familiengeheimnisse?

AUTONOMIE-DIAGRAMM

Bitte das Diagramm vorab ausfüllen, fotografieren und mir per Mail schicken.

Wenn die Zeit im Erstgespräch reicht, gehe ich darauf ein. Ansonsten auf Wunsch in der folgenden Stunde.

Das Autonomie-Diagramm gibt erste Hinweise auf die Autonomienentwicklung und Stressoren, die die Autonomie hemmen.

NACH DEM ERSTGESPRÄCH

Nach dem Erstgespräch gibt es zeitnah ein weiteres Gespräch, um zu entscheiden und zu klären, ob und wie wir zusammenarbeiten.

Ich bitte um kurze Rückmeldung, wenn keine Therapie begonnen werden möchte. Falls ich keine Zusammenarbeit sehe, teile ich das mit.

Wir schließen einen mündlichen Therapievertrag und beginnen mit der Arbeit.