

## Fragebogen zu einem dreizügigen Lebenspanorama

(Hofer-Moser, Schwarzmann 11/2020)

**Ich bitte Sie, einen Lebenslauf bzw. Erlebenslauf in der folgenden Weise zu verfassen:**

A) Er soll zunächst die üblichen biographischen Umstände beinhalten:

Zeit und Ort der Geburt, die Lebensumstände der Eltern zu dieser Zeit, gewolltes Kind ja/nein, welche weiteren wichtigen Bezugspersonen hat es gegeben: Geschwister, Großeltern, Onkeln, Tanten, etc., Kindergarten, Schul- und Berufsausübung, Umzüge, wichtige frühere Beziehungen, ernstere Erkrankungen, Krankenhausaufenthalte, Verletzungen, Brüche, etc..

B) Beschreiben Sie Ihre gegenwärtige Situation:

- Berufliche Umstände, Familie, Freundeskreis, Freizeitgestaltung, etc..
- Welche gegenwärtige Umstände/Faktoren erleben Sie als belastend?
- Welche Menschen Ihres Umfeldes bzw. welche Umstände/Faktoren erleben Sie in Bezug auf diese spezifische Belastung als unterstützend bzw. entlastend?
- Was sind ganz *allgemein* Ihre ganz individuellen Möglichkeiten, Kraft zu schöpfen, zu entspannen, sich zu erholen, am Leben Freude zu haben?

C) Wenn Sie auf Ihren Lebensweg zurück blicken:

Wann hat es Begegnungen/Beziehungen (Menschen, aber vielleicht auch Tiere), Ereignisse/Erlebnisse, bzw. Zeitabschnitte, vielleicht auch nur Momente gegeben, wo Sie sich gut, **glücklich und lebendig gefühlt** haben (im Sinne von: akzeptiert, anerkannt, geliebt, wo Sie sich kompetent, stolz auf sich, kreativ, „im Fluss“, optimistisch, wo Sie sich zufrieden, dankbar, geborgen, „im Einklang mit sich und der Welt“, etc. gefühlt haben). Achten Sie besonders darauf, bei welchen Erinnerungen auch jetzt ein „gutes Körpergefühl“, eine „positive Gestimmtheit“ in Ihnen wahrnehmbar ist.

- D) Jetzt bitte ich Sie, wieder auf Ihren Lebensweg zurück zu blicken und jene Begegnungen/Beziehungen, Ereignisse/Erlebnisse/Zeitabschnitte zu benennen, die für Sie **belastend**, vielleicht sogar **traumatisch** waren. Vielleicht denken Sie dabei auch an mögliche Erfahrungen von Kränkungen, Demütigungen, Sich Ausgegrenzt-Fühlens. Schauen Sie auf diese Erfahrungen aber nur ganz aus der Distanz, wie aus der Vogelperspektive, nicht vertiefend und nicht im Detail hin. Schauen Sie nur soweit hin, dass Sie für die einzelnen Ereignisse oder Zeitabschnitte so etwas wie eine Überschrift bzw. einen Titel finden können.
- E) Achten Sie mehr darauf, **wer** (Menschen, Tiere, Natur) und **was** (welche eigenen Fähigkeiten, Gedanken, Phantasien) Ihnen geholfen hat, diese schwierigen Zeitabschnitte doch irgendwie durchzustehen bzw. zu bewältigen und vergegenwärtigen Sie sich das nochmals ganz bewusst, bevor Sie es niederschreiben!
- F) In einem weiteren Schritt bitte ich Sie, sich einmal zu überlegen, welche Erfahrungen Sie in Ihrem Leben nicht gemacht haben, welche Unterstützungen, welche Förderungen Sie nicht erhalten haben, die Sie vielleicht zu bestimmten Zeiten oder auch ganz allgemein für eine gute Entwicklung hätten brauchen können.

**Zum Abschluss dieser Vorbereitungen: überlegen Sie sich nochmals,**

- Welche Umstände, Probleme, Symptome waren **ausschlaggebend**, dass Sie sich für eine Psychotherapie entschieden haben?
- Wenn Sie sich diese Probleme bzw. Symptome in Ihrem gegenwärtigen Leben ein wenig vergegenwärtigen und sich dann fragen: Wie fühlt sich dieses mein Leben unter diesen problematischen Umständen an?...Und vielleicht finden Sie ein Bild, ein Symbol, eine Metapher für dieses Gefühl, z.B. es fühlt sich vielleicht an wie „Ankämpfen müssen gegen starken Gegenwind“, „ständig auf mögliche Fallgruben achten müssen“.
- Welche Erwartungen haben Sie in Bezug auf die Psychotherapie und an mich als Psychotherapeutin?
- **Was soll das „genaue“ Ziel Ihrer Psychotherapie sein?**
- **Und was – aus Ihrer Sicht – könnte zu dessen Erreichung besonders hilfreich sein?**



Oft kann man ein solches Ziel am Beginn noch gar nicht so richtig fassen. Dann ist das auch in Ordnung! Und nicht so selten verändert sich das angepeilte Ziel im Verlauf des Therapieprozesses. Manchmal lohnt es sich aber, sich schon am Beginn möglichst lebhaft vorzustellen, wie es sein wird, wenn das Therapieziel, vorausgesetzt man kann es schon benennen, erreicht ist.

**Eine dafür hilfreiche Fragestellung lautet:**

*Woran werde ich es ganz konkret bemerken, dass dem so ist?*

*Woran werden es mein Partner, meine Partnerin, meine Familie, meine Freunde bemerken?*

Nun bitte ich Sie, all diese Überlegungen auch schriftlich, auf Ihre ganz individuelle Weise festzuhalten.

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit!

*Maria Neuberger MSc*

---

Praxis Caprahof  
Natur- und Tiergestützte  
Psychotherapie  
Windmühlgasse 26  
7161 St. Andrä am Zicksee

+43 660 744 65 45

[psychotherapie@maria-neuberger.at](mailto:psychotherapie@maria-neuberger.at)

Praxis Eisenstadt  
Integrative Psychotherapie  
in Ausbildung  
Glorietteallee 1/3, 1. Stock  
7000 Eisenstadt

[www.maria-neuberger.at](http://www.maria-neuberger.at)