

Anleitung „Lebenslauf“ für die Psychotherapie

Stand: Juni 2024

Zusammen mit Herrn Dr. Vogel aus München haben wir diese kleine Anleitung für einen „trans*Lebenslauf“ erstellt, der von einigen Psychotherapeut*innen u.a. für die Indikationsstellung benötigt wird:

Allgemeines:

- Schreibe keinen üblichen „Lebenslauf“, sondern einen „**Erlebnisbericht**“ über das Erlebte - also das, was im guten und schlechten Sinne erlebt wurde.
- Es muss nicht unbedingt die zeitliche Reihenfolge der Erinnerungen oder Erlebnisse eingehalten werden. Ein Vermerk der jeweiligen Jahreszahl oder des Datums reicht.
- Am besten alles aufschreiben, wovon man glauben, dass es für einen selbst typisch ist, auch das, was es aus Erzählungen anderer über einen gibt.
- Am besten alles aufschreiben, wovon man glaubt, dass es für die persönliche Entwicklung wesentlich oder richtungsweisend war.
- Am besten alles niederschreiben, was einem beim Schreiben einfällt, auch wenn im ersten Moment für unwichtig scheint.
- Mache deinem Herzen ehrlich Luft.

Folgende Punkte sollten im „Erlebnisbericht“ angesprochen werden:

- Die Familienatmosphäre aus der man stammt
- Die Persönlichkeit des Vaters, der Mutter, der Großeltern
- Besonderheiten in der weiteren Familie z.B. Krankheiten, Gewohnheiten, Eigenarten
- Verhältnis aller Geschwister untereinander und zu den Eltern
- Informationen über die eigene Geburt, Stillen, Sauberkeitserziehung, Beginn mit Laufen und Sprechen (soweit Sie davon erfahren haben)
- Die früheste Lebenserinnerung, auch Träume als Kind
- Den Verlauf der eigenen Kindheit z.B. Lieblingsspiele und -beschäftigungen
- Welche Erwachsenen hatten Einfluss auf die persönliche Entwicklung und wer übernahm die Erziehung
- Den Verlauf der Schulzeit z.B. Verhältnis zu Lehrern und Mitschülern, eigene Neigungen, Begabungen, Leistungen
- „Entwicklungsjahre“ Wie fand die Aufklärung statt? Von wem und wie?
- Krankheiten, Unfälle, Kur- und Sanatoriums- oder Krankenhausaufenthalte (bitte mit Jahresangabe), auch die Kinderkrankheiten
- Findet derzeit ärztlicher Behandlung statt? Wenn ja, bei wem und warum?
- Wie ist die eigene Stellung in der Gemeinschaft, in Parteien und Vereinen (aktives Mitglied, Anführer*in, Initiator*in, Funktionär*in, passives Mitglied, Mitläufer*in usw., Freundschaften, Feindschaften)
- Persönliche Einstellung zum Beruf (Berufswahl, Berufsausbildung, Berufswechsel, Berufspläne).
- Persönliche Einstellung zur Liebe, Ehe und Familie (Partnerwahl, Erotik, Eheleben, Kindererziehung)

Lasse DICH nicht durch die vorstehenden Richtlinien festlegen oder einengen.

Schreibe das nieder was dir wichtig erscheint.

Wer mag kann dem Bericht auch Bilder beifügen - dies ist aber keine Pflicht!

