

Fragebogen zum persönlichen Hintergrund

Ich möchte anonym bleiben!
Ich möchte NICHT anonym bleiben!

Gewünschtes Pseudonym:

Name:

Persönlicher Background

Alter:

Familienstand:

Kinder:

SocialMedia-Kanal
(falls Verlinkung gewünscht):

Beschreibe so rational wie möglich und stichpunktartig...:

...deinen schulischen und beruflichen Werdegang.

...in welchem familiären Rahmen du in deiner Kindheit und Jugend aufgewachsen bist.

...deine aktuelle Familiensituation.

...deine aktuelle Lebenssituation.

Teil I - Bewusstsein

1.1 Selbst-/Fremdwahrnehmung und Differenzen

1.1.1 Benenne drei Charaktereigenschaften, wie du dich als Mensch wahrnimmst:

1.1.2 Benenne drei Charaktereigenschaften, wie dich dein Umfeld wahrnimmt:

1.1.3 Falls es zwischen deiner und der Wahrnehmung deines Umfeld große Unterschiede gibt, woran glaubst du, liegt das?

1.2 negativ empfundene Beeinflussung

1.2.1 Welche Umstände haben dich gravierend beeinflusst?

1.2.2 Was und welche Konsequenzen/Auswirkungen hatte dies für/auf dich?

1.2.3 Was und welche Konsequenzen/Auswirkungen hatte dies für/auf dein Umfeld?

1.3 Grenzerfahrungen früher

1.3.1 Wo bist du an deine Grenzen gestoßen?

1.3.2 Welche Gedanken und Gefühle hat dies in dir hervorgerufen?

1.3.3 Wie hat sich dies auf dich ausgewirkt?

1.3.4 Wie hat sich dies auf dein Umfeld ausgewirkt?

1.4 Grenzerfahrungen heute

1.4.1 Auf welche persönlichen Herausforderungen triffst du noch heute?

1.4.2 Welche dieser Erfahrungen haben sich in ihrer Intensität verändert? Wenn ja, wie?

Teil 2 - Annahme

2.1 Kommunikation im persönlichen Kontext

2.1.1 Kannst du offen über deine Situation reden? Wenn ja, mit wem ist dies möglich? Wenn nein, begründe warum nicht.

2.1.1.1 Wie sind die Reaktionen deines Umfelds darauf?

2.1.1.2 Was lösen diese Reaktionen in dir aus?

2.2 Kommunikation im professionellen Kontext

2.2.1 Hast du dir Hilfe/Unterstützung gesucht? Wenn ja, in welcher Form? (Ärzte, Therapeuten, Coaches, Bücher, Kurse o.ä.). Wenn nein, begründe warum.

2.2.2 In wie weit hat dir dies geholfen?

2.3 Diagnostik

2.3.1 Existiert in deinem Fall eine ärztlich festgestellte Diagnose laut ICD10? Wenn Ja, welche?

2.3.2 Beeinflusst dich dieses Wissen? Wenn ja, wie und warum?

Teil 3 - Veränderung

3.1 positiv empfundener „Sinneswandel“

3.1.1 An welchem Punkt im Leben hat sich in dir/ in deinen Gedankengängen etwas gewandelt?

3.1.2 Welche Veränderungen (familiär, beruflich, allgemein) hast du aufgrund dessen in die Wege geleitet?

3.1.3 Warum hast du dich für diese/jene/welche Veränderung entschieden?

3.1.4 Wie wirken sich diese Veränderungen auf dich aus?

3.1.5 Wie wirken sich diese Veränderungen auf dein Umfeld aus?

3.2 Selbstfindung

3.2.1 Was hat dir konkret dabei geholfen, zu dir zu finden?

3.2.2 Was ist dein Alltagstipp für andere Betroffene?

3.2.3 Welche Erkenntnis(se) kannst du mir/anderen aus deinen Erfahrungen mit auf den Weg geben?

Gibt es noch etwas, was dir auf dem Herzen liegt, was ich nicht angesprochen habe?
Noch etwas, was du erzählen/äußern oder worauf du mich hinweisen möchtest?

**Die unerlaubte Vervielfältigung, sowie die Übernahme einzelner
oder gesamter Inhalte ist ausdrücklich untersagt!
Gleiches gilt für die Inhalte des Antwortbogens!**