

Mein Schema-Dossier

Das Schema-Dossier dient als Einstiegstor in den Prozess der Schemaarbeit.

Die Bearbeitung ist freiwillig. Die Leitfragen dienen Dir als Orientierung. Wenn Du bei einer Frage nicht weiter weisst, können wir dies gerne gemeinsam anschauen.

Erfahrungsgemäss tauchst Du direkt ein wenig tiefer in den Prozess ein, wenn Du in ganzen Sätzen (statt Stichworten oä) antwortest.

Dein Dossier unterliegt selbstverständlich, wie auch die Therapieinhalte in den Sitzungen, der Schweigepflicht.

Bitte beschränke Dich auf maximal 5-6 Seiten.

Schicke Dein ausgefülltes Dossier **bitte mindestens 7 Tage** vor unserem nächsten Termin an pocket-therapy@gmx.ch

Gerne nehme ich mir vor unserer Sitzung Zeit Dein Schema-Dossier aufmerksam durchzugehen. Wie besprochen, werde ich dafür 30 Minuten verrechnen.

Und nun: Viel Spass bei der Schemaarbeit! ☺

Leitfragen

- Wer bist Du? Was ist Deine Geschichte? Was zeichnet Dich aus?
- Wenn Dein Leben ein Buch wäre, was stünde im Klappentext (ca. 10 Sätze)? Was wäre der Titel des Buchs über Dein Leben?
- Wer waren Deine Hauptbezugspersonen in der Kindheit?
- Wie war Deine Rolle im Herkunftssystem?
- Wie waren Deine Eltern/ Hauptbezugspersonen zu Dir?
- Welche Beziehung hatten Deine Eltern/ Hauptbezugspersonen zueinander?
- Wie beschreibst Du Deinen Vater?
- Wie beschreibst Du Deine Mutter?
- Wie wurde Streit zwischen den Eltern/ Hauptbezugspersonen ausgetragen?
- Wie haben sie auf Dich reagiert, wenn Du nicht so warst wie sie es wollten?
- Wie wurde bestraft?
- Wie haben sie auf heftige Emotionen von Dir reagiert?
- Möchtest Du noch etwas zum Herkunftssystem anfügen?
- Was sind die schönsten Erinnerungen an Deine Kindheit? Was die schwierigsten?
- Wie war Deine Schulzeit?
- Was waren die schwierigsten Momente in Deinem Leben?
- Wen oder was zählst Du zu Deinem aktuellen Bezugssystem?

- Welche Rolle hast Du in Deiner aktuellen (Paar-)Beziehung? Wenn Du aktuell in keiner romantischen Beziehung bist: Welche Rolle nimmst Du oft mit engen Freund:innen ein?
- Welche Rolle nehmen Deine Partner:in(nen) ein?
- Welche Rolle und Dynamik kennst Du aus vergangenen Beziehungen?
- Wie beschreibst Du Deine aktuellen Partner:in(nen)?
- Wie ist die Beziehung jetzt gerade für Dich?
- Falls Du Kinder hast: wie erlebst Du Dich in Deiner Rolle als Elternteil? Was ist schwierig? Was wird ggf. von der Herkunftsfamilie reaktiviert?
- Möchtest Du noch etwas zum Thema Kinder/ Eltern anfügen?
- Wie erlebst Du Dich in Deiner beruflichen Rolle? Was ist schwierig?
- Warst Du bereits vorher mal in psychotherapeutischer Begleitung (oder im Coaching)? Und, wenn ja, wie war es?
- Welche Herausforderungen erlebst Du jetzt gerade in Deinem Leben? (Beruf, Beziehung, Familie etc.)
- Was schätzt Du an Dir selbst? Was sind deine grossen Stärken? Was kannst Du besonders gut?
- Wo und inwiefern kannst Du diese Ressourcen in Deiner Arbeit, in Deinen Beziehungen nutzen?
- Welches Thema möchtest Du in der Therapie vorallem angehen? Wenn diese Arbeit gut lief, was wäre danach anders?
- Wie war das Ausfüllen des Dossiers für Dich?

Danke! 😊