

Ausführlicher Lebenslauf

Überarbeitet Fassung eines Manuskripts von Jeff Gordon, Zentrum im Kraichgau

Die vielen Fragen sind als Anregung zu einer wohlwollenden Auseinandersetzung mit sich selbst gedacht. Wichtig ist der Prozess, also wie es mir bei der Auseinandersetzung mit den Fragen des „ausführlichen Lebenslaufs“ ergeht. Weniger wichtig ist das Ergebnis, - jedenfalls gibt es dabei kein „richtig oder falsch“ und keine „Noten“ und es geht auch nicht um Vollständigkeit oder Endgültigkeit.

1. Namen, Alter

2. Symptome

Schildere den Verlauf Deiner Symptome und Beschwerden durch die Jahre! Symptome können zB psychosomatische Beschwerden sein, Depressionen, Alkoholismus, Fresssucht, Tablettenabhängigkeit, Ängste, Selbstmordgedanken und so weiter.

Wie, wann und wie oft treten Deine Symptome auf?

Wie, wann, wie oft und wie viel Alkohol/Tabletten nimmst Du zu Dir?

Wann sind die Hauptsymptome zum erstenmal aufgetreten?

2. Jetzige Situation

Wie sieht Deine Lage jetzt aus?

Wo, wie und mit wem wohnst Du?

Bist Du berufstätig? Bist Du arbeitslos, krank geschrieben, ...?

Seit wann?

Welche Einkommen hast Du? Hast Du Schulden?

Bist Du in aktuelle berufliche und/oder private Konflikte verstrickt?

4. Familiensituation, in der Du aufgewachsen bist

Schildere zunächst die Gesamtfamilie!

Welche gesellschaftliche Stellung? Welche finanzielle Lage? Wie wurde mit Geld umgegangen? War die Familie nach außen hin offen? Durftest Du Freunde/Freundinnen mit nach Hause bringen? Welche Rolle spielten Alkohol/Tabletten? Gibt es Familienmitglieder, die in psychiatrischer Behandlung waren/sind?

5. Vater

Wie alt war dein Vater bei Deiner Geburt? Welche Ausbildung/welchen Beruf hat(te) er? Was für ein Mensch war er? Was für ein Mensch ist er heute?

Was ist charakteristisch an ihm? Welche Rolle spielt(e) er im familiären Geschehen? Konnte er sich im Beruf durchsetzen? War er längere Zeit krank gewesen? Konnte er sich zuhause durchsetzen? War er das wahre Familienoberhaupt? Welche Einstellung hatte er zu Deiner Mutter? Welche Einstellung hatte er den Kindern gegenüber? Welche Einstellung Dir gegenüber? Hat er Dich als Freude, als Last, als Aufgabe erlebt? Welche Einstellung hattest Du zu ihm? Hast Du ihn als eher kalt oder eher warm erlebt? Konnte er Dir Geborgenheit geben? Konnte er mit Dir spielen, zärtlich

sein? Wie ist die Beziehung heute? Wie weit wohnen Dein Vater und Du voneinander entfernt? Wie oft im Jahr seht Ihr Euch? Wie oft telefoniert Ihr miteinander?

6. Mutter

Wie alt war sie bei deiner Geburt? Welche Ausbildung/welchen Beruf hatte sie? Was für ein Mensch ist sie heute? Was ist charakteristisch an ihr? Welche Rolle spielt(e) sie im familiären Geschehen? Konnte sie sich durchsetzen? War sie längere Zeit krank gewesen? Konnte sie sich zuhause durchsetzen? War sie das wahre Familienoberhaupt? Welche Einstellung hatte sie zu Deinem Vater? Welche Einstellung hatte sie den Kindern gegenüber? Welche Einstellung Dir gegenüber? Hat sie Dich als Freude, als Last, als Aufgabe erlebt? Welche Einstellung hattest Du zu ihr? Hast Du sie als eher kalt oder eher warm erlebt? Konnte sie Dir Geborgenheit geben? Konnte sie mit Dir spielen, zärtlich sein? Wie ist die Beziehung heute? Wie weit wohnen Deine Mutter und Du voneinander entfernt? Wie oft im Jahr seht Ihr Euch? Wie oft telefoniert Ihr miteinander?

Konntest Du mit Deiner Mutter Spaß haben, Freude teilen, lachen, genießen? Oft oder selten? Im Alltag oder bei besonderen Anlässen? Und mit dem Vater? Und zu dritt?

Was sagte Deine Mutter, wenn sie wütend auf Dich war? Was sagte Dein Vater? Und was fühltest Du dabei? Was sagte Deine Mutter, wenn sie Dich gelobt hat? Was dein Vater?

Was hättest Du tun oder werden sollen, um Deiner Mutter den größten Gefallen zu tun? - und Deinem Vater?

Wie lautete der wichtigste Ratschlag Deiner Mutter an Dich? Wie der Deines Vaters? Wie waren Deine Reaktionen?

7. Weitere Bezugspersonen

Gab es in Deiner Kindheit weitere für Dich wichtige Bezugspersonen, die für Dich eine ähnlich wichtige Rolle spielten wie Deine Eltern? z.B. deine Großeltern oder eine Tante oder Freunde oder Kindermädchen, die Deine Erziehung eine Weile übernahmen? Hat während Deiner Kindheit jemand neben Deinen Eltern eine wichtige Rolle gespielt? Schildere diese Person/en anhand der Fragen, die oben zu Vater bzw. Mutter stehen. Welche Stellung hattest Du unter ihnen? Beschreibe Geschwister! Wie war ihre Einstellung zu Dir? Wie war Einstellung zu ihnen? Wie sind die Beziehungen heute?

8. Geschwister

Wie viele Schwestern und Brüder hattest/ hast Du? Welche Stellung hattest Du unter ihnen? Beschreibe Deine Geschwister! Wie war ihre Einstellung zu Dir? Wie war Deine Einstellung zu ihnen? Wie sind die Beziehungen heute?

9. Schwangerschaft

Weißt Du, ob Du ein erwünschtes Kind warst?
Wenn Du es nicht weißt: Hast Du das Gefühl, dass Du erwünscht warst?
Wie war die Schwangerschaft? Hatte Deine Mutter während dieser Zeit
Blutungen? Infektionen? Depressionen? Nahm sie Medikamente?

10. Geburt

Wie war die Geburt? Normal? Sind Komplikationen bekannt? Früh- oder
Spätgeburt?

11. Säuglings- und Kleinkindalter

Wie lange wurdest Du gestillt?
Wie war Deine Entwicklung? Hast Du besonders früh oder besonders spät mit
dem Laufen angefangen? Mit dem Sprechen? Warst Du bewegungsgestört?
Warst Du besonders früh oder besonders spät "stubenrein"?
Hattest du Verhaltensstörungen wie Bettnässen, Einkoten ,besonders langes
Daumenlutschen, Nägelbeißen, Nagelhautabreißen, Schaukeln,
Schenkelbewegungen, Sprachfehler oder ähnliches? Ist etwas über eine
Trotzphase bekannt? (3.-5. Lebensjahr).

12. Kindheit

Wie war Dein Verhältnis zu Deinen Eltern? Zu Deinen Geschwistern? Zu
anderen wichtigen Bezugspersonen? Welches sind die wichtigsten Ver- und
Gebote in Deiner Kindheit gewesen? Gab es auch Verbote, die nicht mit
Worten vermittelt wurden und Dir bewusst sind?
Welche Kränkungen hast Du als Kind erlitten?
Gibt es traumatische (=einschneidende) Erlebnisse? Bist Du missbraucht,
geschlagen, gedemütigt worden?
Wie und wann wurdest Du bestraft? Kam das selten oder oft vor? Gab es
Strafen, die durch Blicke, Gesten, Übersehen oder 'Nicht-mehr-mit-Dir-
Sprechen' angewandt wurden?
Wie hast Du Liebe erfahren? Wie ist es Dir gelungen, Wünsche
durchzusetzen?

13. Kindergarten

Bist Du gerne hingegangen? Wie war Dein Verhältnis zu den Erzieherinnen?
Wie zu den anderen Kindern? Hattest Du Freunde/ Freundinnen?
Was war Deine liebste Geschichte als kleines Kind?

14. Volksschule

Wie lange warst Du dort? Wie kamst Du mit den Leistungsanforderungen
zurecht? Musstest Du Klassen wiederholen? Wie war Deine Beziehung zu
den Lehrern und Mitschülern? Wie war Deine Rolle innerhalb der
Klassengemeinschaft? Warst Du Anführer, Mitläufer, Klassenclown,
Einzelgänger oder Außenseiter? Hattest Du Freunde/Freundinnen?

15. Haupt- bzw. Mittelschule

Besuchtest Du die Hauptschule? Das Gymnasium? Wenn ja, beantworte die
Fragen, wie unter „Volksschule“!

16. Berufsausbildung und Lehrzeit

Hättest Du lieber etwas anderes gelernt? Wie lange dauerte Deine Ausbildung? Hattest Du das Gefühl, ausgebeutet zu werden? Wie kamst Du mit den Leistungsanforderungen zurecht? Wie war Deine Beziehung zu Vorgesetzten bzw. Lehrern? Wie zu Deinen Kollegen/Mitschülern? War die Ausbildungszeit insgesamt eine schöne Zeit? Hattest Du Freunde/Freundinnen? Wie hat Deine Freizeit ausgesehen?

17. Bundesheer, Zivildienst

Wie lange hat Dein Dienst gedauert? Welche Stellung hattest Du? Bist Du befördert worden? Wie war Dein Verhältnis zu den Vorgesetzten, wie zu Deinen Kameraden/Kollegen? Hattest Du Freunde/Freundinnen? Warst Du der Clown oder der Vertrauensmann der Einheit? Hattest Du eine andere Rolle? Hattest Du Schwierigkeiten? Wie hast Du Deine Freizeit verbracht?

18. Studium, Berufslaufbahn

Schildere den zeitlichen Verlauf Deiner Berufslaufbahn bzw. Studienzeit! Hattest Du Misserfolgserlebnisse? Wer oder was war daran schuld? Gab es Krisen? Hattest Du Erfolgserlebnisse? Hattest Du Glück? In welchen Jahren hat Dir Dein Beruf Freude gemacht? In welchen Jahren nicht? Wie ist Deine berufliche Situation heute? Bist Du zufrieden? Wie ist Deine finanzielle Situation? Wie ist Deine soziale Stellung?

19. Sexuelle Entwicklung

Hat es in Deiner Kindheit Doktorspiele gegeben?

In welchem Alter? Mit wem?

Welche Erinnerungen hast Du an die Pubertät? Wann und wie waren Deinen ersten Blutungen beziehungsweise Samenergüsse?

Wie haben Deine Eltern darauf reagiert? Wurdest Du aufgeklärt? Wann hast Du zum erstenmal onaniert? Mit welchen Phantasien?

Wann war der erste Intimkontakt? Wie alt war der Partner? Wie hast Du es erlebt? Wie lange hat die Verbindung gedauert? Hast Du weitere Partner gehabt? Beschreibe, charakterisiere sie.

Hattest Du sexuelle Krisen? Hast Du manchmal zwanghafte Gedanken oder Handlungen im sexuellen Bereich?

20. Partnerschaft, Ehe

Wie groß ist der Altersunterschied zwischen Dir und Deinem Partner? Sein/ihr Beruf? Was ist er/sie für ein Mensch? Was ist an ihm/ihr charakteristisch? Welche Rolle spielt er/sie in Eurer Beziehung? Kann er/sie sich durchsetzen? Wer von Euch ist als Person stärker? Hat er/sie Krankheiten? Scheidung? Wann und wie habt Ihr Euch kennen gelernt? Wann geheiratet? Schildere den Verlauf Eurer Beziehung!

Wie ist das Sexualverhalten? Wie oft? Seid Ihr befriedigt?

Orgasmusfähigkeit? Wie hat sich Eure sexuelle Beziehung entwickelt? Schwierigkeiten? Abtreibungen?

21. Kinder

Name und Anzahl der Kinder? Alter? Krankheiten? Wie ist Deine Einstellung zu ihnen? Wie die Deines Partners? Habt ihr Meinungsverschiedenheiten über die richtige Erziehung und Behandlung der

Kinder?

22. Umfeld

Nenne die Menschen, die heute in Deinem Leben wichtig sind!
Wenn Du sie nicht schon oben beschrieben hast, beschreibe sie kurz!
Beschreibe Deine engsten Freunde, zu denen Du eine intensive innere Beziehung hast, und wichtige berufliche Beziehungen zu Vorgesetzten, Partnern?

23. Krisenverhalten

Wie verhältst Du dich in Krisen? Ablenkungsmanöver? Flucht?
Etwas anderes?

24. Suizidalität

Hast Du schon einmal dran gedacht, Dir das Leben zu nehmen? Wann das erste mal? Wie oft? Wie weit gingen diese Gedanken? Wie konkret? Hast Du nur so mit dem Gedanken gespielt, einfach weg zu sein, oder hast Du Dir konkret überlegt, auf welche Weise Du es wohl am besten machen könntest? Hast Du schon einen Selbstmordversuch gemacht? Wann, wie? Was geschah danach? Hast Du bleibende Folgen?

25. Kontakte

Wenn jemand auf Dich zugeht und Deine Nähe sucht, wie ist das für Dich? Wie verhinderst Du Kontakte?

26. Selbstbeschreibung

Beschreibe Dich kurz! Was für eine Person bist Du?
Beschreibe Dich so, als würdest Du einen anderen Menschen beschreiben!
Was ist typisch für Dich? Welche Rolle spielst Du in Deiner Familie? An Deinem Arbeitsplatz? Welchen Rang in der "Hackordnung" hast Du inne?
Kannst Du Dich durchsetzen? Würdest Du Dich eher als warm oder als kalt bezeichnen? Was ist noch charakteristisch für Dich?
Was macht dich unverwechselbar?
Was gefällt Dir an Dir selbst am meisten?
Was am wenigsten?
Hast Du einen Spitznamen? Wenn ja, welchen und von wem geprägt?
Wenn er im Laufe Deines Lebens gewechselt hat, nenn' alle.

27. Körper

Magst Du Dich, wenn Du in den Spiegel schaust? Auch nackt? Was gefällt Dir an Deinem Körper? Was macht Dir Schwierigkeiten? Was müsste anders sein?

28. Freizeitbeschäftigung

Was machst Du am liebsten? Verdienst Du in der Freizeit dazu? Bei welcher Tätigkeit, in welcher Situation kannst Du Dich entspannen? Hast Du genügend Gelegenheit dazu? Hast Du Hobbys? Welche? Treibst Du Sport? Welche Art? Wie verbringst Du Deinen Urlaub?

29. Prioritäten

Wenn Du noch genau 24 Stunden zu leben hättest, was würdest Du in dieser Zeit noch tun, was wäre Dir wichtig? Was löst diese Vorstellung in Dir aus?

30. Wünsche

Stell' Dir vor:

Gerade jetzt begegnet Dir - wie im Märchen - eine gute Fee und sagt Dir, dass Du drei Wünsche frei hast. Du kannst in Deinen Wünschen durchaus unverschämt sein, lass' Deiner Phantasie freien Lauf, sei' ruhig unbescheiden.

Was sind Deine drei Wünsche?

31. Ein Wunder

Angenommen es passiert – während Du schläfst – ein Wunder:

Du wachst auf und Dein(e) Problem(e), Schwierigkeiten) ... ist/sind gelöst!

Woran wirst Du merken, dass das Wunder geschehen ist?

Woran können Andere zB Dein(e) Partner(in), ... es erkennen?

Was ist anders, nachdem das Wunder passiert ist?

Was noch?