

Fragebogen

Zur Klärung und Einstimmung auf eine Gruppenpsychotherapie

Name:

Datum:

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, mit Ihrer Therapeutin bzw. mit Ihrem Therapeuten zu klären, ob eine Gruppenpsychotherapie für Sie geeignet ist und Sie ggf. auf die Gruppenarbeit einstimmen.

Bitte beantworten Sie die Fragen in zwei Schritten:

1. *Markieren Sie auf der Skala (0 bis 5), wie sehr die Aussage auf Sie zutrifft bzw. wie sehr Sie dem zustimmen.*

0 = Trifft gar nicht zu / Kann ich mir nicht vorstellen

5 = Trifft voll und ganz zu / Kann ich mir sehr gut vorstellen

2. *Nutzen Sie bitte das Textfeld, um Ihre Gedanken ggf. dazu genauer zu beschreiben.*

Teil 1: Neugier und Einstieg in die Gruppe

1. Was ist Ihr persönlicher Wunsch an eine Gruppentherapie? Können Sie sich vorstellen, dass der Austausch mit anderen Menschen – auch wenn diese teilweise andere Probleme haben – neue Perspektiven für Ihre eigene Situation eröffnet?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

(0) --- (1) --- (2) --- (3) --- (4) --- (5)

2. Es wird Phasen geben, in denen Sie viel sprechen, und Phasen, in denen Sie eher zuhören. Können Sie sich darauf einlassen, auch das Zuhören und Mitfühlen als aktiven Teil Ihrer eigenen Therapie zu betrachten?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

(0) --- (1) --- (2) --- (3) --- (4) --- (5)

3. Eine Gruppe bietet die Chance, ehrliche Rückmeldungen zu bekommen. Wären Sie bereit – auch wenn es vielleicht erst einmal ungewohnt ist –, sich anzuhören, wie Sie auf andere Gruppenmitglieder wirken?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
(0)	---	(1)	---	(2)	---	(3)	---	(4)	---	(5)

4. Wie schätzen Sie sich aktuell in sozialen Situationen ein? Wäre es für Sie ein vorstellbares Ziel, in der Gruppe Schritt für Schritt auszuprobieren, sich etwas mehr (oder vielleicht auch mal etwas weniger) Raum zu nehmen als sonst?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
(0)	---	(1)	---	(2)	---	(3)	---	(4)	---	(5)

5. Zwiespältige Gefühle sind menschlich und dürfen in der Gruppe sein. Können Sie sich vorstellen, solche Empfindungen (z.B. „Der andere bekommt mehr Aufmerksamkeit als ich“) nicht herunterzuschlucken, sondern sie als Thema in die Gruppe einzubringen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
(0)	---	(1)	---	(2)	---	(3)	---	(4)	---	(5)

Teil 2: Umgang mit Konflikten und Gefühlen

6. Konflikte offen anzusprechen, fällt vielen schwer. Wären Sie motiviert, die Gruppe als „Versuchslabor“ zu nutzen, um zu üben, Ärger oder Unstimmigkeiten in einem geschützten Rahmen anzusprechen, statt sich zurückzuziehen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
(0)	---	(1)	---	(2)	---	(3)	---	(4)	---	(5)

7. Wenn Stille entsteht, kommen oft eigene innere Themen hoch. Können Sie sich vorstellen, solche Momente gemeinsam auszuhalten und zu beobachten, was dabei in Ihnen vorgeht, anstatt die Stille sofort füllen zu müssen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(0) ---	(1) ---	(2) ---	(3) ---	(4) ---	(5)

8. Ein Ziel der Gruppe ist es, zu lernen, mitzufühlen, ohne sich in den Problemen des anderen zu verlieren. Haben Sie Interesse daran, diese Fähigkeit der gesunden Abgrenzung („Das ist dein Gefühl, das ist mein Gefühl“) in der Gruppe zu trainieren?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(0) ---	(1) ---	(2) ---	(3) ---	(4) ---	(5)

9. Sind Sie neugierig darauf, in der Gruppe zu forschen, ob sich bestimmte Verhaltensweisen, die Sie vielleicht von früher kennen, auch hier im Kontakt mit den anderen Teilnehmern zeigen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(0) ---	(1) ---	(2) ---	(3) ---	(4) ---	(5)

10. Wären Sie bereit, den Versuch zu wagen, in Momenten der Kränkung nicht den Kontakt abzubrechen, sondern der Gruppe mitzuteilen: „Das hat mich gerade verletzt“?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(0) ---	(1) ---	(2) ---	(3) ---	(4) ---	(5)

Teil 3: Vertrauen und Verbindlichkeit

11. Natürlich gibt es Dinge, für die man sich schämt. Können Sie sich vorstellen, dass es mit der Zeit möglich sein wird, der Gruppe auch „schwierige“ Themen anzuvertrauen, wenn Sie sich sicher genug fühlen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

(0) --- (1) --- (2) --- (3) --- (4) --- (5)

12. Sind Sie bereit, den anderen Teilnehmern einen gewissen „Vertrauensvorschuss“ zu geben oder zumindest die Möglichkeit offenzuhalten, dass Sie hier korrigierende, positive Erfahrungen mit anderen Menschen machen könnten?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

(0) --- (1) --- (2) --- (3) --- (4) --- (5)

13. Trennungen und Abschiede sind oft schmerzhaft. Wären Sie bereit, sich diesen Gefühlen in der Gruppe zu stellen, anstatt sie zu vermeiden, wenn Mitglieder ausscheiden oder die Therapie endet?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

(0) --- (1) --- (2) --- (3) --- (4) --- (5)

14. Psychotherapie ist Arbeit, die auch mal anstrengend sein kann. Sind Sie bereit, sich verbindlich auf diesen Prozess einzulassen und auch dann zu kommen, wenn Sie sich mal lustlos fühlen oder es gerade schwierig wird?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

(0) --- (1) --- (2) --- (3) --- (4) --- (5)

15. Oft unterschätzt man den eigenen Wert für andere. Können Sie sich vorstellen, dass allein Ihre Anwesenheit und Ihre Sicht auf die Dinge für die anderen Gruppenmitglieder hilfreich und wertvoll sein können?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
(0) --- (1) --- (2) --- (3) --- (4) --- (5)

Teil 4: Rahmenbedingungen für einen sicheren Raum

16. Um in der Gruppe arbeiten zu können, ist eine gewisse Absprachefähigkeit nötig. Fühlen Sie sich aktuell stabil genug, um verlässlich am Leben teilzunehmen, oder gibt es drängende Gedanken (z.B. Lebensmüdigkeit), die einen engeren Schutzrahmen erfordern würden?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
(0 = Nein, nicht stabil genug) --- (1) --- (2) --- (3) --- (4) --- (5 = Ja, fühle mich stabil)

17. Damit an echten Gefühlen gearbeitet werden kann, ist ein „klarer Kopf“ wichtig. Besteht aktuell eine Problematik mit Alkohol oder Drogen, die eine regelmäßige, nüchterne Teilnahme erschweren könnte?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
(0 = Nein, kein Problem) --- (1) --- (2) --- (3) --- (4) --- (5 = Ja, Problem besteht)

18. Manchmal spielt einem die Wahrnehmung einen Streich (z.B. Stimmenhören, Verfolgungsideen). Kennen Sie solche Zustände aktuell und trauen Sie sich zu, in der Gruppe zwischen Ihrer inneren Wahrnehmung und der äußeren Realität zu unterscheiden?

☐☐☐☐☐☐

(0 = Kenne ich nicht / --- (1) --- (2) --- (3) --- (4) --- (5 = Traue ich mir voll zu)
Traue ich mir nicht zu)

19. Bei hohem Stress „schalten“ manche Menschen ab (Dissoziation, Erinnerungslücken). Glauben Sie, dass es Ihnen möglich ist, während der 100-minütigen Sitzung weitgehend präsent und ansprechbar zu bleiben?

☐☐☐☐☐☐

(0 = Nein, kaum möglich) --- (1) --- (2) --- (3) --- (4) --- (5 = Ja, gut möglich)

20. Eine gewisse Nervosität vor Gruppen ist völlig normal. Würden Sie sagen, dass Ihre Angst noch so weit kontrollierbar ist, dass Sie den Weg zur Gruppe schaffen und körperlich anwesend sein können, auch wenn Sie anfangs vielleicht noch nichts sagen?

☐☐☐☐☐☐

(0 = Nein, Angst zu groß) --- (1) --- (2) --- (3) --- (4) --- (5 = Ja, schaffe ich)

Teil 5: Ergänzungen

21. Gibt es weitere Fragen oder Unsicherheiten, die Sie besprechen möchten?