



FRAGEBOGEN ZUR TRAUERTHERAPIE

Anamnese / Erfassungsbogen zur Psychotherapie-Sitzung



Damit wir optimal für unsere Sitzungen vorbereitet sind, um in Ruhe gründlich auf dein Thema zu schauen und effektiv arbeiten zu können, bitte ich dich mir diesen Fragebogen

VORAB per eMail zuzusenden
(am besten 2-3 Tage vor Beginn der ersten Sitzung).

Sämtliche Angaben werden streng vertraulich behandelt.

Bitte nimm dir Zeit für die Beantwortung
und passe den Umfang Ihrer Antworten soweit möglich der Größe der Felder an.

LebensKraft – Praxis für Psychotherapie

MENZINGER STR. 68 | 80992 MÜNCHEN

Daniela Smid | Heilpraktikerin für Psychotherapie

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 1 von 12

I. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Anrede (Frau/Mann/Divers/Titel)

Name, Vorname

Geburtsdatum Alter:

E-Mail

Telefonnummer

II. EINLEITUNG

Dieser Anamnesebogen dient in der Trauerbegleitung dazu, einen Überblick über deine individuelle Situation zu erhalten und deinen Trauerprozess systematisch zu erfassen. Dabei geht es nicht darum, den Trauerverlauf zu pathologisieren, sondern vielmehr einfühlsam zu verstehen, wie sich dein Trauerprozess entwickelt.

Er dient dazu, mögliche Unterstützungsbedarfe zu erkennen und deine Begleitung gezielt, individuell anzupassen sowie mögliche Kontraindikationen für eine Hypnose-Sitzung zu erkennen und eine zielführende Herangehensweise zu entwickeln, so dass eine Hypnose nicht „zurückholt“, sondern stärkt und den Blick nach vorne ermöglicht.

Ziel ist es, gemeinsam zu schauen, wo du Unterstützung benötigst und welche Ressourcen dir bereits zur Verfügung stehen, um so einen sicheren Rahmen für die Trauerbewältigung zu schaffen.

III. ANGABEN ZUM VERLUST

1. Wen hast du verloren?

Partner/in

Elternteil

Kind

Geschwister

Freund/in

(Haus-) Tier

Anderer Verlust:

2. Datum des Verlustes

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 2 von 12

3. Wann erfolgte der Verlust?

- Vor < 3 Monaten
- Vor 3-12 Monaten
- Vor > 1 Jahr

4. Wie alt warst du, als die Person/das Tier verstorben ist?

IV. TODESUMSTÄNDE

1. Todesursache (z.B. Suizid, Unfall, Krankheit)

2. Wo ist die Person/Tier verstorben

3. Was ging dem Tod von voraus? (z. B. Krankheitsgeschichte, Depression)

4. War der Verlust plötzlich oder absehbar?

- Plötzlich (z.B. Unfall, Herzinfarkt, Suizid)
- Erwartet (z.B. nach langer Krankheit)
- Altersbedingtes Versterben
- Unklar od. kompliziert (z.B. vermisste Person)

5. Wo warst du, als er/sie starb?

6. Wie hast du vom Tod erfahren? (Wann, wie und von wem hast du die Todesnachricht bekommen?)

7. Wie hast du darauf reagiert?

8. Was waren deine Gedanken und Gefühle?

9. Gab es Gelegenheit zum Abschiednehmen? Hast du den Verstorbenen (den Leichnam) noch einmal gesehen?

- Ja
- Nein
- Teilweise

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 3 von 12

10. Wie wurde der Leichnam bestattet?

.....

11. Warst du bei der Bestattung anwesend?

- Ja
- Nein

12. Wer war bei dir in den ersten Tagen nach dem Verlust?

.....

13. Fühlst du dich mit dem Verstorbenen in Frieden?

- Ja
- Nein
- Falls nein, welche offenen, ungeklärten oder belastenden Themen gibt es mit der verstorbenen Person?
.....

V. AKTUELLE EMOTIONALE UND PSYCHISCHE VERFASSUNG

1. Wie würdest du deine aktuelle Gefühlslage beschreiben?

- Ich empfinde starke Trauer, aber kann meinen Alltag bewältigen.
- Ich fühle mich völlig überwältigt und funktioniere kaum noch.
- Ich erlebe schwankende Phasen zwischen Trauer und Stabilität.
- Meine Trauer hat sich mit der Zeit verändert, ist aber noch präsent.

2. Welche Gefühle stehen im Vordergrund?

- (Tiefe) Traurigkeit
- Wut/Ärger
- Schuldgefühle od. Verantwortungsgefühl am Tod
- Leere/Taub/Gefühllosigkeit
- Angst/Unsicherheit
- Erleichterung
- Schwankend/Ambivalent

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 4 von 12

3. Welche Gedanken hast du?

- Trauerspezifische Gedanken (z.B. „Wenn ich meine Trauer zulasse, werde ich verrückt“ / „Wenn ich wieder am Leben teilnehme, dann vergesse ich die verstorbene Person“)
.....
- Wiederholtes Grübeln über viele Stunden am Tag über den Tod von der/dem Verstorbenen?

4. Intrusionen

- Ich erlebe immer wieder Bilder von den Todesumständen
- Ich erlebe positive Bilder von der verstorbenen Person, die immer wieder auch ungewollt auftauchen (z.B. das Kind früher beim Spielen zu Hause)?
- Welche Bilder sind das, die immer wieder auftauchen?
.....
- Diese Bilder tauchen auch als Träume oder Flashbacks auf

5. Sind plötzliche „Trauerwellen“ oder Flashbacks vorhanden?

- Ja, regelmäßig
- Gelegentlich
- Nein

6. Verändert sich die Intensität der Trauer über die Zeit?

- Ja, es gibt Phasen mit leichterer und intensiverer Trauer
- Nein, die Trauer bleibt unverändert stark
- Die Trauer wird mit der Zeit schwieriger

7. Akzeptanz

- Ich suche noch nach dem/der Verstorbenen, oder habe das Gefühl, als sei er/sie noch nicht verstorben
- Ich habe Schwierigkeiten, den Tod von zu akzeptieren

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 5 von 12

VI. AUSWIRKUNGEN DER TRAUER AUF DAS TÄGLICHE LEBEN

1. Wie beeinflusst die Trauer den Alltag? Wie wirkt sich die Trauer auf deinen Alltag aus?

- Mein Alltag ist kaum beeinträchtigt und ich kann meinen Alltag weitgehend bewältigen
.....
- Bestimmte Aufgaben fallen mir schwer / Ich habe Schwierigkeiten mit bestimmten Aufgaben
.....
- Ich ziehe mich stark zurück und meide soziale Kontakte
.....
- Mein Alltag ist stark eingeschränkt und ich kann Alltagsaufgaben kaum erledigen
.....

2. Schlafverhalten: Wie schläfst du derzeit?

- Normaler Schlaf
- (Leichte) Ein- oder Durchschlafprobleme
- Stark gestörter Schlaf (z.B. Alpträume, extremes Grübeln)
- Gibt es eine bestimmte Uhrzeit, an der es extrem ist oder du regelmäßig wach wirst?

3. Körperliche Beschwerden in Verbindung mit deiner Trauer? Welche körperlichen Beschwerden erlebst du derzeit?

- Keine körperlichen Beschwerden
- Schlafstörungen (s.o.)
- Appetitlosigkeit / Verdauungsprobleme / Gewichtsveränderung
- Müdigkeit / Energielosigkeit / Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme
- Gelegentliche Beschwerden (z.B. Kopf- oder Magenschmerzen, Verspannungen)
.....
- Starke körperliche Symptome (z.B. Herzrasen, Druck-/Engegefühl in der Brust, chronische Schmerzen)
.....
- Sonstiges

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

VII. SOZIALES UMFELD & UNTERSTÜTZUNG

1. Wer hat dich in den ersten Tagen und Wochen nach dem Verlust unterstützt?

.....

2. Hat sich die Unterstützung im Laufe der Zeit verändert?

Nein

Ja

Falls ja, inwiefern?

3. Wer steht dir derzeit emotional zur Seite?

Familie

Freunde

Selbsthilfegruppe

Therapeut/in / Begleiter/in

Sonstige (z.B. Haustier)

Niemand

4. Wie sieht der soziale Rückhalt aus?

Wie erlebst du die heute die Unterstützung durch dein soziales Umfeld?

Gutes Unterstützungssystem (Familie, Freunde, Gruppen)

Einige Bezugspersonen, aber begrenzter Austausch

Starke soziale Isolation

5. Fühlst du dich durch dein Umfeld verstanden?

Ja

Teilweise

Nein

6. Hast du innerhalb der Familie oder alleine Rituale, mit denen du dem Verstorbenen gedenkst?

Ja

Nein

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 7 von 12

**7. Hast du das Gefühl über deine Trauer sprechen zu können?
Erwähnst du gegenüber anderen Menschen deinen Verlust im Gespräch?**

- Ja
- Teilweise
- Nein

8. Gibt es Erwartungen aus deinem Umfeld an deine Trauerbewältigung?

- Ja, ich soll „stark sein“ / „weiterleben“
- Ja, ich fühle mich unter Druck gesetzt
- Nein, ich kann selbst entscheiden, wie ich trauere

VIII. PERSÖNLICHE VERARBEITUNG UND BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

8. Wie gehst du bisher mit deiner Trauer um (hilfreiche Bewältigungsstrategien)?

- Gespräche mit anderen (z.B. nahestehenden Menschen)
- Schreiben od. kreative Ausdrucksformen (z.B. Trauer-Tagebuch)
- Rituale (z.B. Kerzen, Gedenkkarte, Besuche am Grab)
- Spirituelle oder religiöse Rituale
- Ablenkung durch Arbeit oder Hobbys
- Rückzug und Alleinsein (bewusst gewählt)
- Sonstiges

9. Gibt es ungesunde Bewältigungsmechanismen?

- Übermäßiger Alkohol- oder Drogenkonsum
- Selbstverletzendes Verhalten
- Übermäßige Ablenkung (z.B. Arbeit/Aktivität/Hobbys)
- Verdrängung od. komplette Vermeidung der Trauer (s.u.)
- Sonstiges

10. Vermeidungsverhalten (Verdrängung od. komplette Vermeidung der Trauer)

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 8 von 12

- Ich vermeide Gegenstände oder Orte, welche mich an die verstorbene Person erinnern
.....
- Ich vermeide Erinnerungen oder Bilder, welche mich an die Todesumstände erinnern (z.B. Auffindesituation)
.....
- Ich vermeide typische Trauergefühle (wie z.B. Trennungsschmerz oder die Sehnsucht nach der verstorbenen Person, weil ich das Gefühl habe, dass mich diese Gefühle überwältigen)
.....

11. Gibt es frühere Verluste in deinem Leben?

- Ja, und ich konnte sie gut verarbeiten
- Ja, aber sie belasten mich noch heute
- Nein

12. Hast du Ängste oder Sorgen im Zusammenhang mit deiner Trauer?

- Ja
- Nein
- Falls ja, welche

IX. FAKTOREN FÜR EINE KOMPLIZIERET TRAUER

1. Gibt es anhaltende Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe?

- Ja
- Nein

2. Bleibt die Trauer über einen langen Zeitraum unverändert intensiv?

- Ja
- Nein

3. Besteht das Gefühl, „nicht mehr weiterleben zu können“?

- Ja
- Nein

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 9 von 12

4. Gibt es Gedanken an den eigenen Tod oder Suizid?

- Ja, ich denke daran, mir das Leben zu nehmen (akute Suizidgefahr).....
- Ja, gelegentlich, aber keine akute Absicht
- Ich habe den Wunsch sterben zu wollen, sodass ich wieder mit dem/der Verstorbenen vereint sein kann
- Nein

X. ZIELE & ERWARTUNGEN AN DIE TRAUERBEGLEITUNG / UNTERSTÜTZUNGSBEDARF UND WEITERE SCHRITTE

1. Benötigst du weitere Unterstützung?

- Nein, vorhandene Ressourcen reichen aus (ich würde geschickt die Therapie zu machen)
- Ja, Gespräche in der Trauerbegleitung hilfreich
- Ja., Ritualen und Übungen hilfreich
- Ja, zusätzliche therapeutische Unterstützung erforderlich (z.B. EMDR, Hypnose)
- Ja, Körpertherapeutische Energie- und Trauerarbeit hilfreich

2. Was wünschst du dir von der Begleitung / Therapie?

- Einen geschützten Raum, um über meine Gefühle zu sprechen
- Unterstützung beim Verstehen meiner Emotionen
- Praktische Anregungen für den Alltag
- Begleitung in einem bestimmten Trauerprozess (z.B. Jahrestage, besondere Momente)
- Sonstiges

3. Gibt es bestimmte Themen, die weiter vertieft werden sollten/über die du sprechen willst?

- Schuldgefühle oder unerledigte Aufgaben
- Umgang mit Einsamkeit
- Zukunftsperspektiven nach der Trauer
- Beziehung zum Verstorbenen klären
- Spirituelle oder philosophische Fragen
- Sonstiges

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 10 von 12

XI. HYPNOSE-VORERFAHRUNGEN UND ERWARTUNGEN

1. Hast du bereits Erfahrungen mit Hypnose oder Trance Techniken?

- Ja
- Nein

2. Wie stehst du der Hypnose gegenüber?

- Neugierig und offen
- Neutral
- Skeptisch, aber interessiert
- Ich habe Bedenken

3. Was ist dein zentrales Anliegen für eine Hypnose-Sitzung?

- Innere Ruhe finden und emotional stabiler werden.
- Belastende Gedanken oder Schuldgefühle loslassen.
- Wieder mehr Lebensfreude empfinden.
- Eine stärkende Verbindung zur eigenen inneren Kraft aufbauen.
- Sonstiges

4. Gibt es Themen, die du in der Hypnose nicht ansprechen möchtest?

- Ich möchte keine Jenseitskontakte oder spirituellen Erfahrungen.
- Ich möchte nicht zu tief in schmerzhaft Erinnerungen eintauchen.
- Ich bin mir nicht sicher und möchte dies im Gespräch klären.

5. Mögliche Kontraindikationen für Hypnose

- **Bestehen aktuell diagnostizierte psychische Erkrankungen?**
 - Nein
 - Ja, nämlich:
- **Nimmst du Medikamente (z.B. Antidepressiva, Beruhigungsmittel)?**
 - Nein
 - Ja, nämlich:

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 11 von 12

• Gibt es aktuelle oder frühere psychotische Episoden? Nein Ja, nämlich:**• Bestehen aktuell diagnostizierte psychische Erkrankungen?** Nein Ja, nämlich: (*<- Hypnose nicht empfehlenswert!*)**• Hast du schwere traumatische Erfahrungen, die unbehandelt sind?** Nein Ja, nämlich:

(*<- Hypnose wird vorsichtig angewandt, ggf. muss Trauma-Therapie vorgeschaltet werden!*)

• Leidest du an Epilepsie oder anderen neurologischen Erkrankungen? Nein Ja, nämlich: (*<- Individuelle Abklärung notwendig!*)**6. Zielformulierung für die Hypnose-Sitzung****• Welche innere Veränderung wünschst du dir durch die Hypnose?** Mehr innere Ruhe und Entlastung. Stärkeren Zugang zu eigenen Ressourcen und Kraftquellen. Eine heilsame innere Verbindung zum Verstorbenen, ohne festzuhalten. Loslassen von belastenden Emotionen (Schuld, Wut, Angst). Sonstiges**• Was wäre für dich ein positives Ergebnis der Hypnose?** Ich fühle mich danach leichter und stabiler. Ich kann Erinnerungen zulassen, ohne überwältigt zu werden. Ich entwickle eine stärkere innere Perspektive für meinen weiteren Weg. Ich kann mehr Vertrauen in meine eigene Verarbeitung entwickeln. Sonstiges

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 12 von 12

7. Individuelle Anpassung der Hypnose-Sitzung

• Welche Hypnose-Elemente erscheinen dir hilfreich?

- Entspannung und Beruhigungstechniken.
- Stärkung des inneren emotionalen Gleichgewichts.
- Arbeit mit inneren Bildern oder Metaphern zur Trauerbewältigung.
- Symbolische Rituale zum Abschiednehmen oder Weitergehen.
- Aktivierung von positiven Erinnerungen an den Verstorbenen.
- Sonstiges

• Gibt es Techniken oder Methoden, die du vermeiden möchtest?

- Direkte Konfrontation mit schmerzhaften Erinnerungen.
- Jenseitskontakt oder übernatürliche Ansätze.
- Zu intensive emotionale Verarbeitung in kurzer Zeit.

XII. SONSTIGES

Möchtest du ansonsten noch etwas anmerken, dass bisher vielleicht noch nicht erwähnt wurde?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

XIII. BESTÄTIGUNG

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit obiger Angaben und bin mir bewusst, dass fehlerhafte Angaben die Wirkung der Behandlung beeinträchtigen können.

Ich verstehe, dass keine Heilung versprochen wird und keine ärztliche Behandlung ersetzt wird.

Datum

Unterschrift Klient/in

Daniela Smid | Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gemeldet beim Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München | Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V. (VFP)

LebensKraft - Praxis für Psychotherapie

Gleichmannstr. 1, 81241 München | Menzinger Str. 68, 80992 München | Tel. 089 – 33 98 65 13 | Mobil: 179 – 80 0000 80 | Mail: info@daniela-smid.de | www.daniela-smid.de