

## Bewerbung

um einen Einzelsitzungs-Termin bei Sandra Wermuth

Sandra Wermuth diagnostiziert keine Krankheiten und behandelt keine Symptome. Die Einzelsitzung bei ihr hat zum Zweck, sämtliche Lebenssituationen in der Vergangenheit so aufzuarbeiten, dass beim Gedanken daran keine vegetativen Reaktionen mehr auftreten.

Das Resultat ist ein stark verbessertes Lebensgefühl, das sich in der Regel auch positiv auf die Therapie psychischer und körperlicher Krankheiten auswirkt. Sandra Wermuth arbeitet eng mit Ärzten und Psychotherapeuten zusammen und behält sich das Recht vor, Klientinnen im Bedarfsfall an Spezialisten zu verweisen. Fragen betreffend Ausfüllen? E-Mail [info@mentales-coaching.org](mailto:info@mentales-coaching.org)

|                                        |  |
|----------------------------------------|--|
| <b>Nachname</b>                        |  |
| <b>Vorname</b>                         |  |
| <b>Beruf(e)</b>                        |  |
| <b>Postadresse</b>                     |  |
| <b>E-Mail für Rückfragen</b>           |  |
| <b>Telefonnummer(n) für Rückfragen</b> |  |

Notizen der Therapeutin

|                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Geburts-Datum,<br/>-Zeit und -Ort<br/>(Die Zeit erfährst Du<br/>auf dem Standesamt<br/>Deiner<br/>Geburtsgemeinde)</b> |  |
| <b>Wie verlief die Geburt?<br/>(Normal? Heimgeburt?<br/>Komplikationen?<br/>Kaiserschnitt?)</b>                           |  |
| <b>Warst Du ein<br/>Wunschkind?</b>                                                                                       |  |
| <b>Gab es<br/>Komplikationen,<br/>während Deine Mutter<br/>mit Dir schwanger war?</b>                                     |  |

Notizen der Therapeutin

|                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Vorname der Mutter</b>                                                     |  |
| <b>Jahrgang der Mutter</b>                                                    |  |
| <b>Beruf der Mutter</b>                                                       |  |
| <b>(Falls die Mutter schon verstorben ist)<br/>Todesjahr und Todesursache</b> |  |
| <b>Wie hast Du die Mutter erlebt, als Du noch ein Kind warst?</b>             |  |
| <b>Verhältnis zur Mutter heute?</b>                                           |  |

|                                                                              |  |
|------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Vorname des Vaters</b>                                                    |  |
| <b>Jahrgang des Vaters</b>                                                   |  |
| <b>Beruf des Vaters</b>                                                      |  |
| <b>(Falls der Vater schon verstorben ist)<br/>Todesjahr und Todesursache</b> |  |
| <b>Wie hast Du den Vater erlebt, als Du noch ein Kind warst?</b>             |  |
| <b>Verhältnis zum Vater heute?</b>                                           |  |

|                                                                                    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Wie hast Du die Beziehung Deiner Eltern erlebt, als Du noch ein Kind warst?</b> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Gibt es etwas Besonderes zu berichten, was die Beziehung Deiner Eltern angeht?<br/>(frühere Partner, bremsende Verwandte, „böse Schwiegermütter oder -väter“)</b> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Notizen der Therapeutin

|                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Ist in der Familie<br/>Deines Vaters etwas<br/>Besonderes<br/>vorgefallen?</b><br><br><b>Siehe dazu auch die<br/>Bemerkungen am<br/>Schluss dieses<br/>Bogens.</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Ist in der Familie Deiner<br/>Mutter etwas<br/>Besonderes<br/>vorgefallen?</b><br><br><b>Siehe dazu auch die<br/>Bemerkungen am<br/>Schluss dieses<br/>Bogens.</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                          |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>In welchem Ort (oder<br/>welchen Orten) bist Du<br/>aufgewachsen?</b> |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                           |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Bei wem bist Du<br/>aufgewachsen?<br/>(Eltern, Pflegeeltern,<br/>Großeltern, Heim)</b> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Liste Deine Geschwister auf, das Älteste zuerst. Schreibe Dich selbst auch dazu, damit die Geschwisterfolge ersichtlich wird.</b></p> <p><b>Wenn Deine Mutter Fehlgeburten erlitten oder Abtreibungen vorgenommen hat, schreibe sie ebenfalls in der richtigen zeitlichen Reihenfolge dazu.</b></p> <p><b>Beispiel:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Markus</li><li>2. Fehlgeburt</li><li>3. ich</li><li>4. Abtreibung</li><li>5. Veronika</li></ol> |  |
| <p><b>Ist eines Deiner Geschwister bereits verstorben? Wenn ja, Todesjahr und Todesursache.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <p><b>Hat eines Deiner Geschwister ein besonderes Schicksal?</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <p><b>Hast Du zu einem Geschwister den Kontakt abgebrochen? Wenn ja, weshalb?</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <p><b>Gibt es Halbgeschwister? Wenn ja, Vorname und Jahrgang.</b></p> <p><b>Von wem sind diese Halbgeschwister. Von Deiner Mutter oder von Deinem Vater?</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

Notizen der Therapeutin

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Liste die Vornamen<br/>Deiner früheren<br/>(wichtigen)<br/>Lebenspartner auf, den<br/>ersten zuerst.</b></p> <p><b>Schreibe dazu,</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• von wann bis wann<br/>Ihr zusammen wart,</li><li>• ob Ihr verheiratet<br/>wart,</li><li>• wer von beiden die<br/>Beziehung beendet<br/>hat,</li><li>• ob es Kinder gibt aus<br/>dieser Beziehung,</li><li>• ob es Abtreibungen<br/>oder Fehlgeburten<br/>gab,</li><li>• ob ein früherer<br/>Partner bereits<br/>verstorben ist,</li><li>• was Du heute für ein<br/>Verhältnis zu ihm/ihr<br/>hast.</li></ul> |  |
| <p><b>Mit wem bist Du jetzt<br/>zusammen?<br/>Seit wann?<br/>Verheiratet?</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <p><b>Was gibt es zu Deiner<br/>gegenwärtigen<br/>Beziehung zu sagen?<br/>Seid Ihr beide<br/>glücklich?<br/>Gab es Seitensprünge<br/>bei Dir oder Deinem<br/>Partner?</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

Notizen der Therapeutin

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Liste die Vornamen und Jahrgänge Deiner Kinder auf, das Älteste zuerst, inklusive Fehlgeburten und Abtreibungen.</b></p> <p><b>Falls die Kinder von mehreren Partnern sind, schreibe dahinter in Klammern den Vornamen des Vaters oder der Mutter.</b></p> <p><b>Notiere auch besondere Schicksale Deiner Kinder.</b></p> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Falls Du schon einmal operiert wurdest, notiere alle OPs in zeitlicher Reihenfolge.</b></p> <p><b>Notiere alles Wissenswerte dazu, z.B. Komplikationen</b></p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Notiere alle Medikamente, die Du früher einmal eingenommen hast. Schreibe dazu, in welchem Jahr das war.</b></p> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Notiere alle Medikamente, die Du jetzt einnimmst.</b></p> |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|

Notizen der Therapeutin

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Gab es Besuche bei Ärzten, Heilpraktikern, Psychotherapeuten, die erwähnenswert sind? In welchem Jahr und für welches Thema?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>Notiere unangenehme Ereignisse in Deinem Leben (Stichwort und Jahr)</b><br><br><b>Dazu gehören Krankheiten, Todesfälle, Schicksalsschläge, aber auch Menschen, die Dich verletzt haben oder die Du verletzt hast.</b><br><br><b>Denke auch an die Schulzeit. Gab es Lehrpersonen oder Schulkollegen, von denen Du verletzt worden bist?</b><br><br><b>Gab es Komplikationen aufgrund einer Religions-Zugehörigkeit?</b> |  |
| <b>Möchtest Du eine schlechte Gewohnheit loswerden?</b><br><br><b>Hast Du Süchte?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <b>Möchtest Du eine Phobie loswerden?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

Notizen der Therapeutin

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Wie hast Du Dich in den letzten Monaten in körperlicher Hinsicht gefühlt?</b></p> <p><b>Gibt es Allergien? Verdauungsprobleme? Blähungen? Chronische Müdigkeit? Rückenschmerzen? Verspannte Schultern? Schlafbeschwerden?</b></p> <p><b>(Bei Frauen) Monatsbeschwerden? PMS?</b></p> <p><b>Notiere alles, was körperlich nicht in Ordnung ist, und auch, ob es schulmedizinisch abgeklärt wurde.</b></p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Wie hast Du Dich in den letzten Monaten in psychischer Hinsicht gefühlt?</b></p> <p><b>Gab es Stress? Ärgerst Du Dich oft? Bist Du orientierungslos, ängstlich, unsicher, traurig? Fühlst Du Dich machtlos oder schuldig?</b></p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Empfindest Du Dich selbst als schön und liebenswert? Kannst Du Dich verwöhnen? Fühlst Du Dich sexy?</b></p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Notizen der Therapeutin

|                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Welche Bereiche<br/>Deines Lebens<br/>bedürfen der<br/>Verbesserung?</b><br><br><b>Gesundheit?<br/>Kommunikation?<br/>Selbstsicherheit?<br/>Partnerschaft?<br/>Familie?<br/>Beruf?<br/>Finanzen?<br/>Wohn-Situation?<br/>Freizeit? Hobbys?<br/>Freunde?</b> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Was muss mit dieser<br/>Sitzung (oder mit den<br/>folgenden Sitzungen)<br/>unbedingt erreicht<br/>werden?</b><br><br><b>Was wäre zusätzlich<br/>wünschenswert?</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Früher Tod in der Familie ist häufig eine wichtige Ursache von Verstrickung und Leid**

- Ist Dein Vater oder Deine Mutter früh gestorben, d.h. als Du jünger als 15 Jahre alt warst?
- Hast Du unter Deinen Geschwistern, Tanten, Onkels, Großeltern und deren Geschwistern früh Verstorbene (jünger als 30 – auch Totgeburten)?
- Sind Väter oder Mütter mit Kindern jünger als 15 Jahre verstorben?
- Starb eine Frau der Familie während der Geburt, an den Folgen der Geburt, oder trug sie schwere Schäden davon?

**Verbrechen, schweres Unrecht und schwere Schuld wirken sich oft über mehrere Generationen in der Familie aus**

- Hat ein Familienmitglied ein Verbrechen begangen wie Mord oder Totschlag?
- War ein Familienmitglied Täter von sexuellem Missbrauch?
- War ein Familienmitglied in den Nationalsozialismus verwickelt? In welcher Form?
- Hat jemand in der Familie unrechtmäßig vererbt oder beerbt?
- Hat jemand anderweitig schwere Schuld auf sich geladen?

**Besondere Schicksale in der Familie drehen sich oft um den Ausschluss aus der Familie, um besonders schlimme Schicksale oder um den Verlust der leiblichen Eltern oder der Heimat**

- Hat jemand in der Familie Selbstmord begangen?
- Wurde jemand Opfer eines Verbrechens?
- War jemand körperlich oder geistig behindert?
- Gab es Aufenthalte in der Psychiatrie oder im Gefängnis?
- Ging jemand bankrott?
- Ist jemand ausgewandert?
- Ist jemand aus der Familie ausgeschlossen worden? (z.B. wegen Homosexualität)
- Wurde ein Kind früh an Pflegeeltern oder Verwandte weggegeben (Adoptionen)?
- Wurde jemand aus seiner Heimat vertrieben oder ist von dort geflohen?
- Gibt es Familiengeheimnisse?