

MEINE LEBENS GESCHICHTE

Hallo,

ich bin _____ und das ist meine Lebensgeschichte auf Papier. Dieser Bogen soll mir Gelegenheit geben, einen umfassenden Eindruck von meinen Problemen zu erhalten, lebensgeschichtliche Hintergründe zu reflektieren und Erfolgserlebnisse festzuhalten.

Die Beantwortung der Fragen soll eine gezielte Beschäftigung mit meinen Themen ermöglichen und helfen, in meiner therapeutischen Behandlung weiterzukommen. Ich unterhalte mich mit meiner Seele, meinem inneren Kind und werde es wie in einem Interview besser kennenlernen. Ich möchte versuchen, mich darauf einzulassen. Sollte ich nicht sofort alles beantworten können, ist das gar nicht schlimm, denn ich kann mir Zeit lassen und in dem Tempo fortschreiten, das mir am Besten passt.

1. Persönliches – Wer bin ich?

Name: _____

Geboren bin ich am: _____ in: _____

Da wohne ich: _____

Wenn ich telefonieren möchte, erreicht man mich unter: _____

Diesen Beruf wollte ich erlernen: _____

Und diesen habe ich erlernt: _____

2. Mein Leben einmal querbeet

Wie wohne ich? Welche Details finden sich in meiner Wohnung? Was möchte ich noch verändern?

Was sind meine Ziele für die Zukunft?

MEINE LEBENSGESCHICHTE

So komme ich mit meiner finanziellen Situation zurecht:



Sehr gut



zufriedenstellend



da kracht's gewaltig

Bin ich religiös? Oder war ich es als Kind? Was gibt mir Kraft?

2.1 Probleme, Schwierigkeiten

Das sind meine Baustellen:

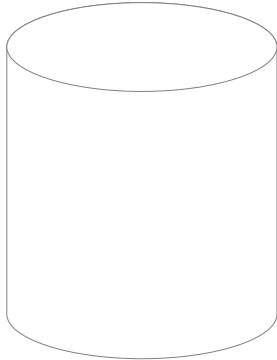
Wodurch sind die meine Probleme entstanden?

Wenn ich einen Therapieplatz brauche: Wie gehe ich vor? Wen könnte ich um Unterstützung bitten?

Wie häufig treten meine Probleme derzeit auf? Gibt es Situationen, in denen das seltener ist?

MEINE LEBENSGESCHICHTE

So schwer sind die Probleme im Moment für mich:



(Zeichne eine Füllmenge ein)

Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich die Probleme los wäre oder sie aktiv verändern könnte?

Ein Rückblick auf die letzten 2 Wochen: Was kam vor?

MEINE LEBENS GESCHICHTE

<input type="checkbox"/> Kopfschmerzen <input type="checkbox"/> Herzrasen <input type="checkbox"/> Depressionen <input type="checkbox"/> fremd gefühlt <input type="checkbox"/> Zwangsvorstellungen <input type="checkbox"/> Ängste <input type="checkbox"/> Ärger, Wut <input type="checkbox"/> Alpträume <input type="checkbox"/> Schwindel <input type="checkbox"/> Magenprobleme <input type="checkbox"/> Appetitlosigkeit, Heißhunger <input type="checkbox"/> Schlafstörungen <input type="checkbox"/> Konflikte <input type="checkbox"/> sexuelle Probleme <input type="checkbox"/> Zittern <input type="checkbox"/> nicht entspannen können <input type="checkbox"/> Einsamkeit <input type="checkbox"/> Probleme auf der Arbeit <input type="checkbox"/> Konzentrationsstörungen <input type="checkbox"/> Suizidgedanken	<input type="checkbox"/> Drogenkonsum <input type="checkbox"/> Gedächtnisschwäche <input type="checkbox"/> vor anderen sprechen <input type="checkbox"/> Schwächeanfall <input type="checkbox"/> Minderwertigkeitsgefühle <input type="checkbox"/> Schüchternheit <input type="checkbox"/> Anspannung <input type="checkbox"/> Selbstverletzungsdruck <input type="checkbox"/> Entscheidungen treffen war schwer <input type="checkbox"/> Unruhe <input type="checkbox"/> Müdigkeit <input type="checkbox"/> Kein Spaßgefühl <input type="checkbox"/> zu anspruchsvoll gewesen <input type="checkbox"/> Inaktiv <input type="checkbox"/> zwischenmenschliche Beziehungen <input type="checkbox"/> Partnerschaft <input type="checkbox"/> Schwarz-Weiß-Denken <input type="checkbox"/> Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel <input type="checkbox"/> Tagesstruktur einhalten <input type="checkbox"/> Traurigkeit
--	--

Das hat mich noch belastet und/oder beunruhigt:

2.2 Meine Gesundheit

Ich bin _____ m groß und wiege _____ kg.

Mit meinem Körper bin ich:

- ▶ sehr zufrieden
- ▶ sehr kritisch
- ▶ absolut unglücklich

Was können (weitere) Ziele im Bezug auf meine Gesundheit sein?

MEINE LEBENS GESCHICHTE

Gibt es schon existierende gesundheitliche Probleme, wegen denen ich in ärztlicher Behandlung bin?

Beispiel: Asthma, Migräne, Blutdruck, ...

Hobbies, die ich in meiner Kindheit/Jugend hatte und wieder anfangen möchte:

2.4 Zwischenmenschliche Beziehungen

Im Folgenden geht es um Beziehungen zu meinen Mitmenschen. Wenn ich die Fragen nicht im Bezug auf meinen Partner / meine Partnerin beantworten kann, dann aber im Bezug auf Freundschaften.

Fällt es mir schwer, Freundschaften zu schließen bzw. zu pflegen?

Lebe ich derzeit in einer Partnerschaft oder bin ich verheiratet?

Ich erzähle was über meinen Partner: Wie ist er so? Wie lange kennen wir uns und wie alt ist er? Wohnen wir zusammen? Kann ich mir eine Zukunft mit ihm vorstellen?

MEINE LEBENSGESCHICHTE

Gibt es Wunschvorstellungen, die ich für (m)eine Partnerschaft habe? Welche Ziele habe ich im Bezug auf die Entwicklung der Beziehung?

Welche Bereiche im gemeinsamen Leben stellen uns vor Konfliktsituationen? Gibt es Gegensätze?

Das liebe ich an ihm / ihr:

2.5 Meine Familie

Mit meinen Eltern hatte ich meist ein

- *sehr gutes*
- *befriedigendes*
- *kritisches, zerstrittenes*

.... Verhältnis.

Ich möchte etwas über meine Eltern erzählen:

Meine Mutter ...

MEINE LEBENSGESCHICHTE

Mein Vater ...

Ich habe _____ Geschwister.

Die Beziehung zu ihnen/ihm/ihr war/en...

Das habe ich als schönes Ritual aus meiner Kindheit in Erinnerung:

Sonstiges, was es über meine Familie zu erzählen gibt:

MEINE LEBENS GESCHICHTE

3. Positives! Step-by-Step zum Glücklichein

Modul: Ziele überprüfen

1. Das Ziel hinterfragen

a) Wobei wird mir das zu erreichende Ziel helfen?

b) Ist mein Ziel positiv? Wenn nicht, dann versuche ich es so zu ändern.

c) Passt das Ziel zu meinen weiteren Lebenwünschen und Vorstellungen?

2. Kann ich das Ziel realistisch erreichen?

3. Ist das Ziel es wert, dass ich Zeit und Energie investiere?

4. Vorstellung darüber, dass ich das Ziel erreicht habe
(Step-by-Step durchgehen und möglichst genau vorstellen, wie sich das Erreichen des Ziels anfühlen könnte).

a) Was werde ich tun, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

b) Werde ich an einem anderen Ort sein? Werde ich anderen Menschen davon erzählen? Was können andere an mir beobachten?

MEINE LEBENS GESCHICHTE

5. Was muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen?
(Step-by-Step aufschreiben, welche Dinge erfüllt werden müssen bzw. welche Schritte gegangen werden müssen)

6. Gibt es Hindernisse auf meinem Zielweg?

7. Welche Fertigkeiten und Fähigkeiten kann ich nutzen, um Hindernisse zu überwinden?

8. Aufschiebe vermeiden
(Step-by-Step: Was kann ich tun, um mein Ziel stetig zu verfolgen?)

MEINE LEBENS GESCHICHTE

Selbsthilfebogen bei Borderline

Der Selbsthilfebogen soll Dich in Krisensituationen dabei unterstützen, Dir die eigenen Möglichkeiten der Selbsthilfe vor Augen zu halten. So kannst Du in diesen Situat4 schnell darauf zurückgreifen, auch, wenn der innere Druck gerade zu groß ist und Du nur noch Leere im Kopf hast.

Nimm Dir Zeit und fülle den Bogen sorgfältig aus. Die Erfahrung hat gezeigt, dass diese Liste immer einmal zwischendurch erweitert werden kann, wenn man etwas neues entdeckt oder gelernt hat.

Zudem wird während der Bearbeitung dieses Bogens Dein eigens Verständnis für die Schwierigkeiten und den Zusammenhängen mit bestimmten Situationen verstärken.

Wenn ich während des Ausfüllens bemerke, daß es mir schlechter geht, mit wem könnte ich dann reden?

Wenn ich es bemerke, dann spreche ich mit _____ darüber.

Die eigene psychische Abwehr stärken

So wie man seine körperliche Abwehrkraft stärken kann, so kann man auch seine seelische Abwehrkraft stärken. Und gerade das ist für Borderline-Patienten sehr wichtig.

Wie kann ich also meine Psyche festigen? Was tut mir gut? Wie vermeide ich Stress?

Du hast wahrscheinlich schon bemerkt, dass Du in guten Zeiten leicht etwas tun könntest, was Dir gut tut. In schweren Zeiten gelingt das aber meist nicht.

Was kann ich also zum Beispiel tun, wenn es mir gut geht, damit es mir noch besser geht?

Was davon könnte ich tun, wenn es mir nicht so gut geht?

MEINE LEBENSGESCHICHTE

Welche Tätigkeiten machen mir normalerweise Spaß, wobei geht es mir besonders gut?

Was glaube ich, besonders zu benötigen, damit es mir seelisch gut geht? (Also zum Beispiel ausreichend Schlaf, Bewegung, einen feste Tagesablauf)

Welches Verhalten bringt mich innerhalb kurzer zeit völlig aus dem Gleichgewicht? Sowa sollte ich also unbedingt vermeiden!

Was bringt mein Gleichgewicht mittelfristig durcheinander? Ich darf also nicht über längere Zeit das Aufgeschriebene tun!

Im Gegensatz dazu: Was tut mir gut, wenn ich es über eine längere Zeit tun?

Was könnte ich mir vornehmen, damit mein Gleichgewicht erhalten bleibt? (Also z.B. mehr mit Freunden zusammensein oder ähnliches)

MEINE LEBENSGESCHICHTE

Besondere Belastungen erkennen und vermeiden lernen

Borderliner haben ja große Schwierigkeiten, mit Belastungen umzugehen. Sie werden schnell davon übermannt. Manchmal erkennen sie gar nicht, was sie eigentlich so sehr belastet. Ich muss also erkennen, was mich belastet, um es vermeiden zu können.

Woran bemerke ich, daß ich besonders belastet bin?

Welche belastenden Situationen sind mir schon bekannt?

Welche dieser Situationen kann ich vermeiden?

Wie schaffe ich das?

Welche Situationen oder Umstände führen mittelfristig zu einer Überlastung?

MEINE LEBENSGESCHICHTE

Was kann ich dagegen tun?

Wenn ich die oben Situationen nicht vermeiden kann, muss ich etwas gegen den dadurch auftretenden Streß tun können. Was kann ich also tun, wenn ich die Belastung in mir spüre?

Was kann ich nach der belastenden Situation tun, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen?

Was hat mir in solchen Situationen nicht geholfen?

Was hilft bei bei starken Gefühlen

Borderliner werden oft von ihren starken Gefühlen überwältigt. Aber Gefühle können auch durch das eigene Verhalten beeinflusst werden. Deswegen ist es wichtig, den Zusammenhang zwischen Gefühlen und dem eigenen Verhalten zu erkennen.

Welche Symptome meiner Erkankung möchte ich in den Griff bekommen?

(Gestörtes Essverhalten, Depressionen, Sucht, Selbstverletzung, zwanghaftes Verhalten, Angst usw.)

MEINE LEBENSGESCHICHTE

Was habe ich schon einmal versucht, um die Symptome abzumildern?

Was hat davon geholfen, was nicht?

Welche Maßnahmen kenne ich noch, die hilfreich sein könnten, die ich aber noch nicht ausprobiert haben?

Welche davon würde ich gerne ausprobieren?

Viele Borderliner werden von ihren Gefühlen überwältigt. Welche sind das bei mir?

Konnte ich diese Gefühle schon einmal in den Griff kriegen? Wenn ja, wie?

Kenne ich noch andere Strategien, die ich noch nicht ausprobiert habe?

MEINE LEBENS GESCHICHTE

Welche davon möchte ich einmal ausprobieren?

Zur Borderliner-Erkrankung gehört oft auch selbstverletzendes Verhalten. Jedoch kann das Umfeld davor schützen.

Was könnte ich tun, wenn ich bemerken, daß ich auf dem Wege zur Selbstschädigung bin? Wie kriege ich den Druck los?
(Joggen, Freunde anrufen o.ä.)

Was nehme ich mir vor, bei der nächsten Attacke zu tun?

Absprachen mit der Familie, Freunden und Ärzten

Viele Menschen wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen, wenn sie mit der Borderline-Krankheit konfrontiert werden. Oft sind sie unsicher, verziehen sich oder reagieren falsch. Nur Du selbst weißt, wie Du behandelt werden willst und musst, wenn eine Krise naht. Teile das also Deinem Umfeld mit!

Beachte aber, dass die Absprachen die Krise nicht noch weiter verschärfen sollen.

Wer kann mir helfen, wenn es mir nicht gut geht?

MEINE LEBENSGESCHICHTE

Wie sollte sich meine Familie, meine Freunde verhalten, wenn die folgenden Symptome auftreten?

Symptom: _____

Sinnvolles Verhalten

Symptom: _____

Sinnvolles Verhalten

Symptom: _____

Sinnvolles Verhalten

Welche Reaktionen sind gar nicht gut für mich?

Über welche Themen sollte ich mit meinem Arzt sprechen, die bisher noch nicht zur Sprache kamen?

Absprachen mit der Klinik

Falls Du in eine Klinik musst, weil die Krise zu schwer ist, solltest Du den folgenden Abschnitt sorgfältig ausfüllen. Möglicherweise bist Du in einem solchen Fall nicht mehr in der Lage, notwendige Dinge zur Sprache zu bringen.

MEINE LEBENSGESCHICHTE

Was soll getan werden, bevor ich in eine Klinik gebracht werde? Welche Personen müssen benachrichtigt werden, welche Ärzte, die vielleicht erreichen können, dass ein Klinikaufenthalt vermieden wird?

Wer soll mich in eine Klinik bringen? Wie soll sich derjenige verhalten?

Wie soll die Behandlung aussehen? Welche Klinik soll es ein?

Was kann meinen Aufenthalt in der Klinik positiv unterstützen? Wer kann mich besuchen? Welche Therapie? Wie sollen sich die Angehörigen verhalten?

Was ist eher schlecht für mich in einer solchen Situation?

Wichtige Kontakte:

Name:	Name:
Kontakt:	Kontakt:
Name:	Name:
Kontakt:	Kontakt:

Ort, Datum _____

Unterschrift _____