

FIRA-P-DE (v.0.6)

Fragebogen zur therapeutischen Beziehung

Dieser Fragebogen soll erfassen, wie Sie die Interaktion mit Ihrem Therapeuten erleben. Ihnen werden zwölf Fragen gestellt. Jede dieser Fragen lädt Sie dazu ein, sich in eine bestimmte Situation mit Ihrem Therapeuten hineinzusetzen.

Bitte stellen Sie sich vor, wie Sie sich in der beschriebenen Situation fühlen würden. Wählen Sie dann die Antwort aus, die Ihrem „Bauchgefühl“ am nächsten kommt.

Bei allen zwölf Fragen stehen jeweils 24 Antwortmöglichkeiten zur Auswahl. Die Optionen auf der linken Seite spiegeln eine eher „positive“ Erfahrung wider, während diejenigen auf der rechten Seite eine eher „herausfordernde“ Erfahrung anzeigen. Beide Antwortarten sind gleichermaßen wichtig: Die Optionen in der rechten Spalte können besonders hilfreich sein, um die Therapie an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Sollten Sie weitere Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihren Therapeuten.

Beispielfrage:

„Wenn mein Therapeut und ich über meine Diagnose oder Behandlungsmethoden sprechen, ist die Stimmung im Raum ...“

Bitte kreuzen Sie diejenige Option an, die Ihrem Gefühl am nächsten kommt:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a+) Direkt und offen | <input type="checkbox"/> a-) Aggressiv und fordernd |
| <input type="checkbox"/> b+) Geerdet und beruhigend | <input type="checkbox"/> b-) Schwer und langsam |
| <input type="checkbox"/> c+) Gedanken anregend | <input type="checkbox"/> c-) Chaotisch und sprunghaft |
| <input type="checkbox"/> d+) Fürsorglich und nährend | <input type="checkbox"/> d-) Emotional klammernd |
| <input type="checkbox"/> e+) Zuversichtlich und fröhlich | <input type="checkbox"/> e-) Überheblich und arrogant |
| <input type="checkbox"/> f+) Nuanciert und differenziert | <input type="checkbox"/> f-) Kompliziert und verwickelt |
| <input type="checkbox"/> g+) Harmonisch und entgegenkommend | <input type="checkbox"/> g-) Ziellos und unbestimmt |
| <input type="checkbox"/> h+) Intensiv und voller Tiefgang | <input type="checkbox"/> h-) Obszön und verstörend |
| <input type="checkbox"/> i+) Inspirierend und wachstumsfördernd | <input type="checkbox"/> i-) Oberflächlich und schlampig |
| <input type="checkbox"/> j+) Nüchtern und sachlich | <input type="checkbox"/> j-) Herausfordernd und streng |
| <input type="checkbox"/> k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft | <input type="checkbox"/> k-) Unpersönlich und fremdartig |
| <input type="checkbox"/> l+) Empathisch und heilsam | <input type="checkbox"/> l-) Unverbindlich und verträumt |

1. Wenn mein Therapeut und ich in lebhaftem Austausch stehen, ist die Energie im Raum ...

- a+) Direkt und offen
- b+) Geerdet und beruhigend
- c+) Gedanken anregend
- d+) Fürsorglich und nährend
- e+) Zuversichtlich und fröhlich
- f+) Nuanciert und differenziert
- g+) Harmonisch und entgegenkommend
- h+) Intensiv und voller Tiefgang
- i+) Inspirierend und wachstumsfördernd
- j+) Nüchtern und sachlich
- k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft
- l+) Empathisch und heilsam

- a-) Aggressiv und fordernd
- b-) Schwer und langsam
- c-) Chaotisch und sprunghaft
- d-) Emotional klammernd
- e-) Überheblich und arrogant
- f-) Kompliziert und verzwick
- g-) Ziellos und unbestimmt
- h-) Obszön und verstörend
- i-) Oberflächlich und schlampig
- j-) Herausfordernd und streng
- k-) Unpersönlich und fremdartig
- l-) Unverbindlich und verträumt

2. Wenn mein Therapeut und ich darüber sprechen, was für mich im Leben wertvoll ist, ist die Atmosphäre ...

- a+) Direkt und offen
- b+) Geerdet und beruhigend
- c+) Gedanken anregend
- d+) Fürsorglich und nährend
- e+) Zuversichtlich und fröhlich
- f+) Nuanciert und differenziert
- g+) Harmonisch und entgegenkommend
- h+) Intensiv und voller Tiefgang
- i+) Inspirierend und wachstumsfördernd
- j+) Nüchtern und sachlich
- k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft
- l+) Empathisch und heilsam

- a-) Aggressiv und fordernd
- b-) Schwer und langsam
- c-) Chaotisch und sprunghaft
- d-) Emotional klammernd
- e-) Überheblich und arrogant
- f-) Kompliziert und verzwick
- g-) Ziellos und unbestimmt
- h-) Obszön und verstörend
- i-) Oberflächlich und schlampig
- j-) Herausfordernd und streng
- k-) Unpersönlich und fremdartig
- l-) Unverbindlich und verträumt

3. Wenn wir in der Therapie humorvoll miteinander scherzen, ist die Stimmung zwischen uns ...

- a+) Direkt und offen
- b+) Geerdet und beruhigend
- c+) Gedanken anregend
- d+) Fürsorglich und nährend
- e+) Zuversichtlich und fröhlich
- f+) Nuanciert und differenziert
- g+) Harmonisch und entgegenkommend
- h+) Intensiv und voller Tiefgang
- i+) Inspirierend und wachstumsfördernd
- j+) Nüchtern und sachlich
- k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft
- l+) Empathisch und heilsam

- a-) Aggressiv und fordernd
- b-) Schwer und langsam
- c-) Chaotisch und sprunghaft
- d-) Emotional klammernd
- e-) Überheblich und arrogant
- f-) Kompliziert und verzwick
- g-) Ziellos und unbestimmt
- h-) Obszön und verstörend
- i-) Oberflächlich und schlampig
- j-) Herausfordernd und streng
- k-) Unpersönlich und fremdartig
- l-) Unverbindlich und verträumt

4. Wenn ich mit meinem Therapeuten über meine Familie spreche, fühlt sich das Gespräch so an ...

- a+) Direkt und offen
- b+) Geerdet und beruhigend
- c+) Gedanken anregend
- d+) Fürsorglich und nährend
- e+) Zuversichtlich und fröhlich
- f+) Nuanciert und differenziert
- g+) Harmonisch und entgegenkommend
- h+) Intensiv und voller Tiefgang
- i+) Inspirierend und wachstumsfördernd
- j+) Nüchtern und sachlich
- k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft
- l+) Empathisch und heilsam

- a-) Aggressiv und fordernd
- b-) Schwer und langsam
- c-) Chaotisch und sprunghaft
- d-) Emotional klammernd
- e-) Überheblich und arrogant
- f-) Kompliziert und verzwick
- g-) Ziellos und unbestimmt
- h-) Obszön und verstörend
- i-) Oberflächlich und schlampig
- j-) Herausfordernd und streng
- k-) Unpersönlich und fremdartig
- l-) Unverbindlich und verträumt

5. Wenn wir über meine Hobbys oder meine Kinder sprechen, ist unsere Kommunikation ...

- a+) Direkt und offen
- b+) Geerdet und beruhigend
- c+) Gedanken anregend
- d+) Fürsorglich und nährend
- e+) Zuversichtlich und fröhlich
- f+) Nuanciert und differenziert
- g+) Harmonisch und entgegenkommend
- h+) Intensiv und voller Tiefgang
- i+) Inspirierend und wachstumsfördernd
- j+) Nüchtern und sachlich
- k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft
- l+) Empathisch und heilsam

- a-) Aggressiv und fordernd
- b-) Schwer und langsam
- c-) Chaotisch und sprunghaft
- d-) Emotional klammernd
- e-) Überheblich und arrogant
- f-) Kompliziert und verzwick
- g-) Ziellos und unbestimmt
- h-) Obszön und verstörend
- i-) Oberflächlich und schlampig
- j-) Herausfordernd und streng
- k-) Unpersönlich und fremdartig
- l-) Unverbindlich und verträumt

6. Wenn ich über meinen Arbeitsalltag spreche, ist unser Austausch ...

- a+) Direkt und offen
- b+) Geerdet und beruhigend
- c+) Gedanken anregend
- d+) Fürsorglich und nährend
- e+) Zuversichtlich und fröhlich
- f+) Nuanciert und differenziert
- g+) Harmonisch und entgegenkommend
- h+) Intensiv und voller Tiefgang
- i+) Inspirierend und wachstumsfördernd
- j+) Nüchtern und sachlich
- k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft
- l+) Empathisch und heilsam

- a-) Aggressiv und fordernd
- b-) Schwer und langsam
- c-) Chaotisch und sprunghaft
- d-) Emotional klammernd
- e-) Überheblich und arrogant
- f-) Kompliziert und verzwick
- g-) Ziellos und unbestimmt
- h-) Obszön und verstörend
- i-) Oberflächlich und schlampig
- j-) Herausfordernd und streng
- k-) Unpersönlich und fremdartig
- l-) Unverbindlich und verträumt

7. Wenn wir uns auf meine wichtigen Beziehungen konzentrieren, ist die Stimmung

...

- a+) Direkt und offen
- b+) Geerdet und beruhigend
- c+) Gedanken anregend
- d+) Fürsorglich und nährend
- e+) Zuversichtlich und fröhlich
- f+) Nuanciert und differenziert
- g+) Harmonisch und entgegenkommend
- h+) Intensiv und voller Tiefgang
- i+) Inspirierend und wachstumsfördernd
- j+) Nüchtern und sachlich
- k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft
- l+) Empathisch und heilsam

- a-) Aggressiv und fordernd
- b-) Schwer und langsam
- c-) Chaotisch und sprunghaft
- d-) Emotional klammernd
- e-) Überheblich und arrogant
- f-) Kompliziert und verzwick
- g-) Ziellos und unbestimmt
- h-) Obszön und verstörend
- i-) Oberflächlich und schlampig
- j-) Herausfordernd und streng
- k-) Unpersönlich und fremdartig
- l-) Unverbindlich und verträumt

8. Wenn wir über Intimität oder Sexualität sprechen, sind diese Sitzungen ...

- a+) Direkt und offen
- b+) Geerdet und beruhigend
- c+) Gedanken anregend
- d+) Fürsorglich und nährend
- e+) Zuversichtlich und fröhlich
- f+) Nuanciert und differenziert
- g+) Harmonisch und entgegenkommend
- h+) Intensiv und voller Tiefgang
- i+) Inspirierend und wachstumsfördernd
- j+) Nüchtern und sachlich
- k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft
- l+) Empathisch und heilsam

- a-) Aggressiv und fordernd
- b-) Schwer und langsam
- c-) Chaotisch und sprunghaft
- d-) Emotional klammernd
- e-) Überheblich und arrogant
- f-) Kompliziert und verzwick
- g-) Ziellos und unbestimmt
- h-) Obszön und verstörend
- i-) Oberflächlich und schlampig
- j-) Herausfordernd und streng
- k-) Unpersönlich und fremdartig
- l-) Unverbindlich und verträumt

9. Wenn wir gemeinsam neue Möglichkeiten oder Ideen erkunden, ist die Atmosphäre ...

- a+) Direkt und offen
- b+) Geerdet und beruhigend
- c+) Gedanken anregend
- d+) Fürsorglich und nährend
- e+) Zuversichtlich und fröhlich
- f+) Nuanciert und differenziert
- g+) Harmonisch und entgegenkommend
- h+) Intensiv und voller Tiefgang
- i+) Inspirierend und wachstumsfördernd
- j+) Nüchtern und sachlich
- k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft
- l+) Empathisch und heilsam

- a-) Aggressiv und fordernd
- b-) Schwer und langsam
- c-) Chaotisch und sprunghaft
- d-) Emotional klammernd
- e-) Überheblich und arrogant
- f-) Kompliziert und verzwick
- g-) Ziellos und unbestimmt
- h-) Obszön und verstörend
- i-) Oberflächlich und schlampig
- j-) Herausfordernd und streng
- k-) Unpersönlich und fremdartig
- l-) Unverbindlich und verträumt

10. Wenn wir darüber sprechen, was ich im Leben erreichen möchte, ist die Stimmung ...

- a+) Direkt und offen
- b+) Geerdet und beruhigend
- c+) Gedanken anregend
- d+) Fürsorglich und nährend
- e+) Zuversichtlich und fröhlich
- f+) Nuanciert und differenziert
- g+) Harmonisch und entgegenkommend
- h+) Intensiv und voller Tiefgang
- i+) Inspirierend und wachstumsfördernd
- j+) Nüchtern und sachlich
- k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft
- l+) Empathisch und heilsam

- a-) Aggressiv und fordernd
- b-) Schwer und langsam
- c-) Chaotisch und sprunghaft
- d-) Emotional klammernd
- e-) Überheblich und arrogant
- f-) Kompliziert und verzwickt
- g-) Ziellos und unbestimmt
- h-) Obszön und verstörend
- i-) Oberflächlich und schlampig
- j-) Herausfordernd und streng
- k-) Unpersönlich und fremdartig
- l-) Unverbindlich und verträumt

11. Wenn wir über für mich wichtige Ideale sprechen, sind diese Momente ...

- a+) Direkt und offen
- b+) Geerdet und beruhigend
- c+) Gedanken anregend
- d+) Fürsorglich und nährend
- e+) Zuversichtlich und fröhlich
- f+) Nuanciert und differenziert
- g+) Harmonisch und entgegenkommend
- h+) Intensiv und voller Tiefgang
- i+) Inspirierend und wachstumsfördernd
- j+) Nüchtern und sachlich
- k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft
- l+) Empathisch und heilsam

- a-) Aggressiv und fordernd
- b-) Schwer und langsam
- c-) Chaotisch und sprunghaft
- d-) Emotional klammernd
- e-) Überheblich und arrogant
- f-) Kompliziert und verzwickt
- g-) Ziellos und unbestimmt
- h-) Obszön und verstörend
- i-) Oberflächlich und schlampig
- j-) Herausfordernd und streng
- k-) Unpersönlich und fremdartig
- l-) Unverbindlich und verträumt

12. Wenn wir in Themen wie Religion oder Spiritualität eintauchen, ist unser Verhältnis ...

- a+) Direkt und offen
- b+) Geerdet und beruhigend
- c+) Gedanken anregend
- d+) Fürsorglich und nährend
- e+) Zuversichtlich und fröhlich
- f+) Nuanciert und differenziert
- g+) Harmonisch und entgegenkommend
- h+) Intensiv und voller Tiefgang
- i+) Inspirierend und wachstumsfördernd
- j+) Nüchtern und sachlich
- k+) Ein Blick in eine bessere Zukunft
- l+) Empathisch und heilsam

- a-) Aggressiv und fordernd
- b-) Schwer und langsam
- c-) Chaotisch und sprunghaft
- d-) Emotional klammernd
- e-) Überheblich und arrogant
- f-) Kompliziert und verzwickt
- g-) Ziellos und unbestimmt
- h-) Obszön und verstörend
- i-) Oberflächlich und schlampig
- j-) Herausfordernd und streng
- k-) Unpersönlich und fremdartig
- l-) Unverbindlich und verträumt

Auswertung:

Cholerische Beziehungserfahrungen:

Anzahl an a+): ___ a-): ___

Anzahl an e+): ___ e-): ___

Anzahl an i+): ___ i-): ___

Menge an +): ___

Menge an -): ___

Gesamt (cholerisch): ___

(in Übersicht einfügen)

Melancholische Beziehungserfahrungen:

Anzahl an b+): ___ b-): ___

Anzahl an f+): ___ f-): ___

Anzahl an j+): ___ j-): ___

Menge an +): ___

Menge an -): ___

Gesamt (melancholisch): ___

Sanguinische Beziehungserfahrungen:

Anzahl an c+): ___ c-): ___

Anzahl an g+): ___ g-): ___

Anzahl an k+): ___ k-): ___

Menge an +): ___

Menge an -): ___

Gesamt (sanguinisch): ___

Phlegmatische Beziehungserfahrungen:

Anzahl an d+): ___ d-): ___

Anzahl an h+): ___ h-): ___

Anzahl an l+): ___ l-): ___

Menge an +): ___

Menge an -): ___

Gesamt (phlegmatisch): ___

Verteilung archetypischer atmosphärischer Beziehungserfahrungen in der Therapie

Cholerisch		Melancholisch	
Menge +)	Menge -)	Menge +)	Menge -)
Gesamt (cholerisch)		Gesamt (melancholisch)	
Phlegmatisch		Sanguinisch	
Menge +)	Menge -)	Menge +)	Menge -)
Gesamt (phlegmatisch)		Gesamt (sanguinisch)	

Anleitung: Dieses Blatt ermöglicht es Ihnen, Ihre FIRA-Ergebnisse auszuwerten und die Merkmale der archetypischen Erfahrungen zu bestimmen, die Sie bislang innerhalb der therapeutischen Beziehung gemacht haben. Die Verteilung auf die vier traditionellen „Temperamente“ vermittelt Ihnen einen ersten visuellen Eindruck von der therapeutischen Beziehung. Wenn Sie Ihre Ergebnisse mit denen Ihres Therapeuten vergleichen, sehen Sie sofort, inwiefern sich Ihr Gesamterleben voneinander unterscheidet. Beachten Sie bitte, dass solche Unterschiede zu erwarten sind und keineswegs bedeuten, dass das Verhältnis zwischen Ihnen nicht optimal wäre. Im nächsten Schritt können Sie die einzelnen Überlappungen und Unterschiede zwischen Ihnen beiden genauer einsehen. Beachten Sie die einzelnen Antworten und Ihre Abweichungen voneinander. Die im Fragebogen skizzierten Situationen betreffen sensible Inhalte. Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Moment für Sie der richtige ist, können Sie Ihre gemeinsamen Erfahrungen mit Ihrem Therapeuten besprechen. Dies wird das wechselseitige Verständnis fördern und Ihrem Therapeuten helfen, den therapeutischen Prozess besser auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.