

## FIRA-T-DE (v.0.6)

### Fragebogen zur therapeutischen Beziehung

Dieser Fragebogen soll erfassen, wie Sie die Interaktion mit Ihrem Patienten erleben. Ihnen werden zwölf Fragen gestellt. Jede dieser Fragen lädt Sie dazu ein, sich in eine bestimmte Situation mit Ihrem Patienten 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 herausfordernde Aspekte innerhalb der therapeutischen Beziehung aufzuzeigen.

#### Beispielfrage:

*„Wenn mein Patient und ich über dessen 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 verzwickt   |
| <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 Patient 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 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

### 2. Wenn mein Patient und ich darüber sprechen, was für ihn 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 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

### 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 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

#### 4. Wenn ich mit meinem Patienten über dessen 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 verwickelt
- ☐ 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 die Hobbys oder die Kinder des Patienten 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 verwickelt
- ☐ 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 mein Patient über seinen Arbeitsalltag spricht, 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 verwickelt
- ☐ 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 die wichtigen Beziehungen des Patienten 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 mein Patient 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 verwickelt
- ☐ 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 ihn 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 verwickelt
- ☐ 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 verwickelt
- ☐ 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 Beziehungs- erfahrungen 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“ – cholerisch, melancholisch, sanguinisch und phlegmatisch – vermittelt Ihnen einen ersten Eindruck von der therapeutischen Beziehung. Wenn Sie Ihre Ergebnisse mit denen Ihres Patienten vergleichen, sehen Sie sofort, in welchem Ausmaß sich dessen Gesamterleben von Ihrem eigenen unterscheidet. Beachten Sie bitte, dass solche Unterschiede zu erwarten sind und keineswegs bedeuten, das Verhältnis zwischen Ihnen wäre nicht gut. Im nächsten Schritt können Sie die einzelnen Überlappungen – wie auch die Unterschiede (Jung'sche „Gegensätze“) – zwischen Ihnen beiden genauer einsehen. Beachten Sie die einzelnen Antworten und Ihre Abweichungen voneinander. Die im Fragebogen skizzierten Situationen betreffen Inhalte, die für Ihren Patienten sehr emotional sein können. Wenn Sie den richtigen Zeitpunkt und die passende Form finden, um über die gemeinsamen Erfahrungen zu sprechen, können Sie genauer erfahren, was Ihr Patient empfunden hat – und mit der Zeit auch, warum. Dabei werden Sie vielleicht Aspekte in seiner Wahrnehmung der therapeutischen Beziehung entdecken, die Ihnen bisher entgangen sind und deren Integration hilfreich sein kann, um den Patienten bestmöglich in seiner Entwicklung zu unterstützen und in seinem persönlichen Wachstum zu fördern.