Sitzungsprotokoll Existenzanalyse

Patientin/Patient | Datum | Sitzung Nr.

1. Kurzer Kontext

Womit die Patientin kam, wichtige Ereignisse.

2. Leitthemen und Affekte

In der Sitzung genannte Themen, Gefühle, Körperreaktionen.

3. Gegebenheiten des Daseins und Angst

Welche Gegebenheit zur Sprache kam und wie die Patientin ihr begegnet.

4. Sinn, Werte und Ausrichtung

Was dem Leben der Patientin Sinn gibt, in ihren Worten, und wo er dünn wird.

5. Freiheit, Wahl und Verantwortung

Wo die Patientin eine Wahl als ihre eigene trägt und wo es heißt „Ich habe keine Wahl".

6. Die vier Welten und das In-der-Welt-Sein

Physisch, sozial, persönlich, spirituell: was lebendig oder angespannt ist. Leer, wenn nichts zur Sprache kam.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Aufgaben und Beobachtungen bis zur nächsten Sitzung.

8. Risiken

Nur Signale, die zur Sprache kamen. Leer, wenn keine.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Auffälligkeiten in der Form der Sprache. Meist leer.

10. Plan für die nächste Sitzung

Wozu Sie zurückkehren.

Sitzungsprotokoll Existenzanalyse: ausgefülltes beispiel

Patientin/Patient Anna, 34 (fiktiv) | Datum 12.11. | Sitzung Nr. 4

1. Kurzer Kontext

Kommt nach einem Konflikt mit dem Vorgesetzten, schläft seit einer Woche schlecht.

2. Leitthemen und Affekte

Angst → „Es wird eng in der Brust vor Teambesprechungen".

3. Gegebenheiten des Daseins und Angst

Keine Garantien → „Egal wie oft ich kontrolliere, ich bin nie sicher", die Angst weckt sie eher auf, als dass sie betäubt.

4. Sinn, Werte und Ausrichtung

Die Arbeit gut machen → der Sinn hat sich verengt auf „bloß keinen Fehler machen".

5. Freiheit, Wahl und Verantwortung

„Ich muss kontrollieren, es geht nicht anders" → die Entscheidung aufzuhören ist noch nicht ihre eigene.

6. Die vier Welten und das In-der-Welt-Sein

Soziale Welt → der Blick des Vorgesetzten entscheidet, „was für ein Mensch ich bin", der Körper hat seit einer Woche nicht geschlafen.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Den Moment der Wahl bemerken → vor jeder Kontrolle fragen: Wofür ist das?

8. Risiken

Nicht geäußert.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

10. Plan für die nächste Sitzung

Erkunden, was „gute Arbeit" für sie bedeutet, wenn nichts garantiert ist.