

# Checklist levensverhaal

## 1. Algemene aanwijzingen

- Bij voorkeur getypt;
- Beknopt (minimaal twee, maximaal vier à vijf bladzijden);
- Volgorde niet belangrijk;
- Bij voorkeur tenminste vier dagen voor het gesprek insturen eventueel per e-mail, ook altijd meenemen naar het gesprek;
- Geef naast de feitelijke informatie aan hoe een en ander je emotioneel geraakt heeft;
- Indien aspecten te intiem worden geacht om op papier te zetten, geef dan aan onderdelen mondeling te willen bespreken.

## 2. Volledige adresgegevens

- Naam;
- Adres, woonplaats;
- Telefoonnummers werk en thuis;
- Eventueel mobiele nummer en e-mailadres;
- Geboorteplaats en geboortedatum.

## 3. Ouders, broers en zussen

- Wat voor persoon zijn/waren je vader en je moeder
- Stijl van opvoeden die je vader en je moeder hanteerde, wat was hun manier om je ergens van te overtuigen;
- Normen en waarden waarmee je bent opgevoed;
- Relatie tussen je ouders;
- Relatie die je had als kind met je vader, met je moeder en hoe die zich heeft ontwikkeld tot nu toe;
- Hoeveelste kind ben je;
- Relatie broers en zussen;
- Atmosfeer in het gezin;
- Eventuele hoogtepunten/traumatische ervaringen.

## 4. Seksualiteit

- Opvoeding;
- Bijzonderheden.

## 5. Sociale ontwikkeling

- Ontwikkeling van je sociale relaties buiten het gezin van je kindertijd tot nu;
- Eventuele hoogtepunten/traumatische ervaringen.

## **6. Huidige leefsituatie**

- Leef je nu alleen, ben je getrouwd, woon je samen, heb je kinderen en hoe is dat;
- Hoe beleef je het alleen-zijn, respectievelijk de relatie met je partner en met je kinderen;
- Zijn er knelpunten in dit verband;
- Zeker in het geval van relatietherapie: beknopte geschiedenis van eerdere relaties, je huidige relatie en op grond daarvan jouw visie op de huidige problematiek en zijn achtergronden.

## **7. Opleiding en Loopbaan**

- Beknopt overzicht opleiding en loopbaan en keuzegronen in dit verband;
- Bij werkproblematiek werksituatie(s) uitgebreider beschrijven;
- Bijzonderheden in relatie met leidinggevend(en) en/of medewerkers;
- Belangrijke nevenactiviteiten;
- Zijn er knelpunten respectievelijk groeimogelijkheden in de werksfeer.

## **8. Gezondheid**

- Lichamelijke (psychosomatische) klachten.

## **9. Spiritualiteit**

- Heb je een relatie met religie of spiritualiteit? Hoe was/is dat bij je ouders?

## **10. Therapie-ervaringen en trainingen**

### **11. Huidige werkpunten**

- Waar worstel je mee of waar wil je aan werken?
- Eventuele achtergronden hiervan, die je zelf vermoedt;
- Hoe zou je je zelf graag zien functioneren?

### **12. In het geval je de jaartraining wilt gaan doen:**

- Wat is je motivatie?
- Wat zijn je doelstellingen?

### **13. Verwachtingen therapeut/coach**

- Hoe wil je begeleid worden?