**Schrijven van een levensgeschiedenis**

**Eerste levensjaren**

Gezinssamenstelling, hoeveelste kind, sfeer in het gezin, bevalling, was ik welkom als kind, kinderziektes, ziekenhuisopnames. Zijn er tekorten op het gebied van voeding, bescherming, ondersteuning, begrenzing in de eerste levensjaren. Ben ik gezien en gewaardeerd als uniek individu.

**Ouders**

Wat weet je van de ouders van je ouders, en wat speelde er in hun voorgeschiedenis.

Leeftijd ouders, wat is/was hun beroep. Wat voor persoonlijkheid hadden jouw ouders. Hoe was de band tussen jouw ouders en hun eigen ouders? Waren er broertjes en zusjes. Hun leeftijd. Zijn er kinderen in het gezin overleden. Hoe was de onderlinge relatie tussen jouw ouders. Wie nam de belangrijke beslissingen en had de meeste invloed op de opvoeding. Was er openlijke uitdrukking van onderlinge genegenheid. Had ik een speciale band met één van hen. Hoe gingen ze met conflicten om. Was er voldoende scheiding tussen ouders en kinderen. Deden zij moeite om moeilijke situaties te begrijpen. Hoe was de verdeling straffen en belonen? Kreeg je als kind van jouw ouders wat je nodig had? Hadden ze vertrouwen in en toonden ze waardering voor mijn beslissingen. Hebben ze me geleerd bewust zicht te krijgen op wat het leven te bieden heeft. Was er voldoende gelegenheid voor het veilig ervaren van kwetsbaarheid. Werden mijn talenten, wensen, emotionele uitingen, bijzondere eigenschappen en ‘kracht’ gewaardeerd. Hoe gingen mijn ouders om met lichamelijkheid. Is het lichaam de bron voor vertrouwen, zelfvertrouwen en plezier of veroorzaakt het lichaam wantrouwen, angst, pijn, frustratie en vervreemding. Is er sprake van overmatige schaamte of minderwaardigheidsgevoelens over het lichamelijke.

Hoe ben ik seksueel voorgelicht. Hoe reageerden mijn ouders op zaken als masturbatie, eerste menstruatie, e.d. Heb ik dit als positief of negatief ervaren. Welke verhalen vertelden jouw ouders over jouw allereerste levensjaren? Welke levensbeschouwing heb ik meegekregen van mijn ouders? Ging het ouderschap jouw ouders makkelijk of moeilijk af? Wie speelde er nog meer een belangrijke rol in jouw leven, naast jouw ouders? Hoe was het contact met grootouders? Gingen jullie op vakantie of uitjes? Waren er huisdieren? Hoe was de omgeving waar jullie leefden? Welke waarden en normen hadden jouw ouders? Heb je deze overgenomen? Wat vond je het meest vervelende/leukste van jouw ouders?

**Schoolleeftijd**

Hoe was de relatie met vrienden, onderwijzers, familieleden, buren. Hoe waren de schoolresultaten en de plaats in de klas. Wat voor soort leerling was je? Ben ik geplaagd of gepest door klasgenoten. Ben ik in die periode verhuisd. Hoe was mijn lichamelijke ontwikkeling. Ziektes en operaties. Kon ik meekomen met gymnastiek en sport. Zijn er belangrijke verliezen geweest. Hoe ging men in mijn gezin om met de dood. Konden in het begin van de puberteit autoriteitsconflicten aan bod komen en worden opgelost. Was er een begin van het loskomen van ouderlijke normen en het vinden van eigen identiteit. Eerste erotische en seksuele ervaringen. Was er ruimte om te experimenteren. Waar droomde je van als kind? Hoe ontwikkelde jouw zelfbeeld in deze jaren? Waar was je trots op als kind? Welke spelletjes vond ik leuk? Wanneer ging je uit huis?

**Studie en beroep**

Hoe kwamen studie- en beroepskeuze tot stand. Welke beroepen trokken aan? Eerste baan, productiviteit en plezier in studie en werk. Hoe is het evenwicht tussen frustratie en bevrediging in het werk. Hoe is de verdeling tussen werken en ontspannen. Hobby’s, vriendschappen, verdere sociale ontwikkeling. Indien pensioenleeftijd: hoe vond je het om met pensioen te gaan? Hoe heb je je werkende leven afgeloten?

**Relaties**

Eerste relatie. Hoe kwam de partnerkeuze tot stand. Verliefdheid en rationele overwegingen. Hoe was de eerste zoen, eerste relatie, eerste keer seks? Heb ik gelet op gelijkwaardigheid versus eenzijdige afhankelijkheid. Waren/zijn er gemeenschappelijke terreinen van belangstelling. Is er een patroon van terugkerende mislukkende relaties. Is er sprake van onvermogen tot hechting of juist onvermogen om op tijd in een onproductieve relatie uiteen te gaan. Kan je opkomen voor jezelf in eerdere relaties/de huidige relatie? Huidige relatie: elkaar begrijpen, verdeling van taken, beheren van financiën, opvoeden van de kinderen, seksuele omgang, voorkeur voor familie en kennissen, vrijetijdsbesteding. Heb je kinderen? Hoe was zwangerschap/bevallingen? Hoe omschrijf jij jezelf als ouder? Hoe is de band met jouw kinderen? Hoe is de band tussen de kinderen onderling? Heb je kleinkinderen?

**Lichamelijkheid**

Lichamelijke klachten, ziekte en handicaps. Wanneer nemen mijn klachten af of toe. Gebruik ik medicijnen. Heb ik de neiging om mijn lichaam in sterke mate te controleren of heb ik te weinig ‘stuur’. Hoeveel alcohol gebruik ik. Rook ik of gebruik ik drugs. Koffiegebruik. Hoe ervaar ik mijn lichaam. Ben ik er tevreden over. Zijn er bepaalde gebieden waar ik me voor schaam. Ben ik sterk gepreoccupeerd met voedsel en alles wat daarbij hoort. Voel ik me goed in mijn vel zitten. Kan ik genieten van sport, dansen of andere vormen van beweging.

**Motivatie en doelen**

Hoe is de verdeling tussen plezier en pijn, tussen bevrediging en teleurstelling, tussen zingeving en stuurloosheid en wanhoop, tussen verbondenheid en isolement.

Wat zou ik willen veranderen in mijn leven. Waar ben ik tevreden mee. Op wiens initiatief zoek ik hulp. Ben ik ooit in therapie geweest. Wat heb ik daaraan gehad. Wat zou ik uiteindelijk willen bereiken. Hoe zou ik bijvoorbeeld over 3 jaar willen zijn. Hoe zou mijn leven eruit komen te zien zonder therapie. Wat zijn mijn concrete doelen. Wat zijn mijn waarden en normen. Leef ik naar mijn waarden en normen?

**Algemeen**

Welke positieve en negatieve kernherinneringen (herinnering die sterk en helder is blijven hangen) heb je van je jonge levensjaren? Wat waren belangrijke keerpunten in jouw leven? Waar heb je spijt van? Heb je nog contact met mensen van vroeger? Wat had je niet verwacht en is toch gelukt? Wat was het dieptepunt in jouw leven? En hoogtepunt? Welke rol speelt geld in jouw leven? Belangrijke overlijdens? Ben je gelovig/spiritueel? Heb je je dromen waar kunnen maken? Zijn er maatschappelijke problemen die impact hadden op jouw leven?