Dein Kompass

Für Erwachsene

mindkids
JULIA MEISTER · THERAPIE UND COACHING

TEIL A

Der Fragebogen

Über dich

Schön, dass du da bist

Bevor wir uns sehen, möchte ich dich schon ein Stück kennenlernen. Dieser Bogen ersetzt einen großen Teil des Vorgesprächs. Je mehr du mir hier erzählst, desto mehr Zeit haben wir später für das, was wirklich hilft.

So läuft es:

1. Du füllst diesen Bogen am Rechner aus und speicherst ihn.
2. Du lädst ihn über den Link in deiner Terminbestätigung hoch.
3. Ich lese ihn in Ruhe durch.
4. Wir sprechen 30 Minuten per Zoom.

> **Teil 1 brauche ich.** Das sind etwa zehn Minuten.
> **Teil 2 ist freiwillig** – aber dort steht oft das, was den Unterschied macht.
> Lücken sind kein Problem.

Wenn der Platz nicht reicht, schreib einfach weiter. Das Feld wächst mit.

Ich lese deinen Bogen vorher in Ruhe durch. Das ist der Teil, der Zeit braucht. Unser Gespräch ist deshalb bewusst kurz – dreißig Minuten reichen, wenn ich schon weiß, worum es geht. Und sie halten uns davon ab, uns im Problem einzurichten. Ich will mit dir sehen, was der nächste Schritt ist.

Teil 1 · Das Nötigste

DU

Vorname und Name	
Geburtsdatum	
Straße und Nr.	
PLZ und Ort	
Telefon	
E-Mail	

DEINE LEBENSSITUATION

Mit wem lebst du zusammen?

Hast du Kinder?

☐ nein ☐ ja, Alter:

WORUM GEHT ES?

Erzähl mir in deinen Worten, was dich zu mir führt.

Seit wann ist das so?

Wann ist es am schlimmsten? Wann ist es leichter?

Gab es einen Auslöser?

WAS HAST DU SCHON VERSUCHT?

Was hast du ausprobiert – und was ist dabei herausgekommen?

Läuft gerade etwas parallel? Therapie, ärztliche Behandlung, anderes.

GESUNDHEIT

Bist du gerade oder warst du in den letzten Jahren in Behandlung oder Therapie?

☐ nein ☐ ja:

Gibt es eine Diagnose?

☐ nein ☐ ja:

Nimmst du Medikamente?

☐ nein ☐ ja:

Wie schläfst du?

Bist du schwanger?

☐ nein ☐ ja:

Gibt es etwas, das ich unbedingt wissen muss?

Zum Beispiel Herz, Epilepsie, Diabetes, Anfälle, Kreislauf, Allergien, Operationen.

WAS SOLL ANDERS SEIN?

Stell dir vor, wir sind in einem Jahr fertig und es hat sich gelohnt. Woran würdest du das merken?

Und woran würden die Menschen um dich herum es merken?

ZUM SCHLUSS

Wie bist du auf mich gekommen?

Teil 2 · Wenn du mehr erzählen magst

Hier ist Platz. Du musst nichts davon ausfüllen. Was du schreibst, spare ich uns im Gespräch.

WAS DICH AUSMACHT

Was kannst du gut?

Wobei vergisst du die Zeit?

Was hat dir in schwierigen Zeiten schon einmal geholfen?

WIE ES DIR GERADE GEHT

Wie viel Druck liegt gerade auf dir?

0 = alles ruhig · 10 = am Anschlag

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Was kostet dich im Moment am meisten Kraft?

Was hält dich gerade aufrecht?

ARBEIT

Was machst du beruflich, und wie geht es dir damit? Erfüllt es dich, frisst es dich auf, ist es einfach ein Job?

Wenn du das lieber für dich behältst, lass es frei.

WER UM DICH HERUM IST

Wer ist dir wichtig? Wem vertraust du?

Gibt es jemanden, mit dem du über all das sprechen kannst?

Wo ziehst du im Moment Kraft heraus – und wo verlierst du welche?

DEIN ALLTAG

Beschreib mir einen ganz normalen Tag.

Wo im Tag wird es regelmäßig eng?

WOHER DU KOMMST

Wie war es für dich, als du Kind warst?

Gab es Ereignisse, die dich geprägt haben?

Umzüge, Trennungen, Krankheiten, Verluste.

Gibt es Themen, die es in deiner Familie schon vor dir gab?

Manchmal tauchen Themen in einer Familie über Generationen auf – Ängste, Verluste, Brüche, Krankheiten. Wenn dir dazu etwas einfällt, schreib es auf. Wenn nicht, ist das auch eine Antwort.

FREIES FELD

Was möchtest du mir noch sagen?

Zum Schluss noch etwas

Das hat mit dem Bogen nichts zu tun – es ist ein Angebot, sonst nichts.

☐ **Ja, ich möchte Impulse bekommen.**

Alle paar Wochen schreibe ich, was Eltern im Alltag wirklich weiterbringt – kleine Übungen, Erklärungen, Termine für Kurse und Gruppen. Kein Verkauf. Du kannst dich jederzeit mit einer Mail abmelden.

Für die Begleitung macht es keinen Unterschied, ob du das ankreuzt.

TEIL B

Behandlungsvereinbarung

Ab hier wird es formell

zwischen Julia Meister, Heilpraktikerin für Psychotherapie
mindkids, Wilhelmstraße 14b, 61381 Friedrichsdorf

und

1. Worum es geht

Ich begleite Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien.

Welcher Weg zu Ihnen passt, besprechen wir gemeinsam. Wenn sich unterwegs etwas ändert, passen wir es an.

2. Honorar

Meine Preise finden Sie auf www.mindkids.de. Es gilt der Preis, den wir vereinbart haben – er ändert sich für Sie nicht mittendrin.

Einzelne Termine rechne ich nach dem Termin ab. Sie bekommen eine Rechnung, das Zahlungsziel sind sieben Tage.

Dein Kompass kostet 100 €. Sobald ein weiterer Termin stattfindet, berechne ich ihn nicht.

Für Pakete gibt es eine eigene Vereinbarung. Dort stehen Leistung, Preis und Zahlungsweise.

3. Termine

Ein Termin gehört Ihnen. Ich halte die Zeit frei und bereite mich vor.

Wenn Sie nicht können, sagen Sie bitte spätestens 48 Stunden vorher ab. Dann entsteht Ihnen nichts. Bei späteren Absagen und bei Terminen, die nicht wahrgenommen werden, berechne ich 125 €.

Bei Absagen wegen Krankheit finden wir eine Lösung. Bei wiederholten kurzfristigen Absagen kann ich um einen Nachweis bitten.

4. Im Notfall

Zwischen den Terminen bin ich für Sie da, aber ich bin kein Notfallkanal. Wenn es akut wird und nicht warten kann:

116 117	ärztlicher Bereitschaftsdienst
112	Notruf
0800 111 0 111	Telefonseelsorge, rund um die Uhr

5. Schweigepflicht

Alles, was Sie mir erzählen, bleibt bei mir. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie unterliege ich der Schweigepflicht – im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Das gilt auch dann noch, wenn unsere Zusammenarbeit längst beendet ist.

Wenn ich mit jemandem sprechen soll – Ihrer Ärztin, einer anderen Praxis – brauche ich dafür Ihre Unterschrift. Sie gilt nur für die Stelle, die wir darin benennen.

6. Was meine Arbeit nicht ist

Ich stelle keine Diagnosen und verordne keine Medikamente. Meine Arbeit ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung bei körperlichen oder psychischen Erkrankungen. Wenn beides sinnvoll ist, arbeite ich gern ergänzend dazu.

Ein Heilversprechen darf ich nicht geben. Und wie eine Begleitung ausgeht, hängt von vielen Dingen ab – von Ihnen, vom Tempo, von dem, was das Leben dazwischenwirft. Was ich zusage, ist sorgfältige Arbeit.

7. Haftung

Ich hafte nach den gesetzlichen Bestimmungen.

8. Ende der Vereinbarung

Beide Seiten können diese Vereinbarung mit einer Frist von einer Woche beenden. Für laufende Pakete gilt zusätzlich, was in der jeweiligen Paketvereinbarung steht.

TEIL C

Datenschutz

Das Wichtigste in Kürze

Um Sie zu begleiten, verarbeite ich personenbezogene Daten.

Wer. Julia Meister, mindkids, Wilhelmstraße 14b, 61381 Friedrichsdorf, info@mindkids.de

Wofür. Vorbereitung, Durchführung und Dokumentation der Begleitung sowie die Abrechnung.

Wie lange. Behandlungsunterlagen bewahre ich zehn Jahre nach Abschluss der Begleitung auf. Danach werden sie gelöscht. Für Rechnungen gelten die steuerlichen Fristen.

An wen. An niemanden ohne Ihre schriftliche Zustimmung. Ausgenommen sind gesetzliche Pflichten.

Ihre Rechte. Sie können jederzeit erfahren, was ich gespeichert habe, Falsches berichtigen lassen und Löschung verlangen.

Beschwerde. Sie können sich beim Hessischen Beauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit beschweren.

Alles Weitere steht in meiner Datenschutzerklärung, Stand 09/2026, nachzulesen unter mindkids.de/datenschutz.

Diese drei brauche ich von Ihnen

Bitte setzen Sie alle drei Häkchen. Ohne sie kann ich die Begleitung nicht beginnen.

- ☐ Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und verstanden.
- ☐ Ich bin einverstanden, dass die Angaben aus diesem Bogen für die Begleitung verarbeitet werden.
- ☐ Ich habe die Behandlungsvereinbarung gelesen und bin damit einverstanden.

Ort und Datum

Name in Druckbuchstaben