

OPD-Achse I – Krankheits-Check (1 Seite)

Merksatz: Offen starten, dann systematisch nach Verlauf, Sinnggebung, Motivation, Ressourcen fragen.

1. Beschwerden & Verlauf

Stichworte: Aktuell, Dauer, Auslöser, Alltagsbelastung.

- „Was führt Sie zu mir? Aktuell am belastendsten?“
- „Seit wann? Veränderungen? Auslöser?“
- „Auswirkungen auf Alltag (Arbeit/Familie/Freizeit)?“

2. Subjektives Krankheitserleben

Stichworte: Eigene Erklärung, Besser/Schlechter.

- „Wie würden Sie beschreiben, was mit Ihnen los ist?“
- „Ihre Erklärung dafür? Wovon hängt's ab?“
- „Wie erleben Sie sich in solchen Phasen?“

3. Bisherige Hilfesuche

Stichworte: Vorherige Therapien, Lernerfahrungen.

- „Frühere Hilfe (Arzt/Therapie/Medikamente)? Erfahrungen?“
- „Was half/nicht half? Warum jetzt wieder?“

4. Behandlungsmotivation

Stichworte: Ziele, Erwartungen, Ambivalenz.

- „Was erhoffen Sie konkret von Therapie?“
- „Woran merken Sie Erfolg? Zuversicht?“
- „Gedanken gegen Therapie? Was spricht für/gegen?“

5. Ressourcen & Bewältigung

Stichworte: Hilfreiches, Stolzpunkte.

- „Was hilft aktuell durch den Tag (Menschen/Aktivitäten)?“
- „Frühere Krisen: Was half damals?“
- „Worauf stolz an sich?“

6. Äußere Rahmenbedingungen

Stichworte: Belastungen/Unterstützung.

- „Aktuelle Umstände (Wohnen/Arbeit/Finanzen/Beziehungen)?“
- „Belastungen für Therapie? Unterstützungen?“

Abschlussfragen (Zusammenfassen)

- „Zusammengefasst: Das Problem ist für Sie ... Therapie soll ...?“
- „Passt mein Verständnis?“

Tipp: Notieren Sie nach der Stunde:

- **Leidensdruck:** hoch/mittel/niedrig
 - **Motivation:** hoch/mittel/niedrig
 - **Rahmenbedingungen:** günstig/belastend
 - 1 Kernzitataussage Pat.
-

OPD-Achse II – Beziehungs-Check (1 Seite)

1. Aktuelle Beziehungen (Einstieg)

Stichworte: Wichtige Personen, Konfliktquellen.

- „Wer sind die wichtigsten Menschen jetzt (Partner/Familie/Arbeit)? Wie läuft das?“
- „Gibt es Beziehungen mit Spannungen? Typische Situation schildern?“

2. Konkrete Beziehungsepisode („Filmepisode“)

Stichworte: Schritt-für-Schritt, Gedanken/Gefühle.

- „Letzte schwierige Situation mit [Person]: Was ist passiert?“
- „Was haben Sie gedacht/gefühlt? Was dachte der andere über Sie?“
- „Wie hat andere gefühlt/reagiert? Wie ging’s aus?“

3. Selbstbild in Beziehungen

Stichworte: Typische Selbsteinschätzung.

- „Wie erleben andere Sie meist (stark/schwach/hilfsbereit/...)?“
- „Fühlen Sie sich im Kontakt oft sicher/unsicher/verletzt/verantwortlich?“

4. Erwartung an andere

Stichworte: Typische Projektionen.

- „Was erwarten Sie meist von anderen (Verlassenwerden? Ausnutzen? Verständnis)?“
- „Gibt es wiederkehrende Muster in Beziehungen?“

5. Typische Rollen

Stichworte: Helfer, Opfer, Kontrolleur etc.

- „In welche Rollen geraten Sie oft (Helfer/Starker/Angepasster/Rebell)?“
- „Was wiederholt sich über Beziehungen hinweg?“

6. Beziehung zum Therapeuten (Übertragung)

Stichworte: Aktuelle Stunde beobachten.

- „Wie erleben Sie den Kontakt hier bisher – leicht/schwer?“
- „Momente von Verstanden-/Missverstandenwerden?“

Abschlussfragen (Muster verdichten)

- „Zusammengefasst: Häufig das Gefühl, dass ... (Andere lassen im Stich? Zu viel Verantw.?)?“
- „Passt das Bild zu Ihren Beschwerden?“

Tipp: Notieren Sie nach der Stunde:

- **Selbstwahrnehmung:** ...
 - **Objektwahrnehmung:** ...
 - **Beziehungsmodus:** kooperativ/distanz./aggress./idealisiert
 - 1 typische Szene.
-

OPD-Achse III – Konflikt-Check (1 Seite)

Merksatz: Nach jeder Szene fragen: „Wo sitzen Sie da innerlich zwischen zwei Stühlen? Aktiv (steuern/dom.) oder passiv (erdulden/klamm.)?“

1. Individuation vs. Abhängigkeit (Nähe–Distanz)

- Passiv: Anklammern, Verlassensangst („Ich kann nicht allein“).
Frage: „Sehnen Sie sich nach Nähe, ziehen sich dann aber zurück?“
- Aktiv: Distanzierung, Pseudounabhängigkeit („Ich brauche niemanden“).
Frage: „Fällt es schwer, Hilfe anzunehmen?“

2. Unterwerfung vs. Kontrolle

- Passiv: Anpassen, „Nein“-Sagen schwer („Ich mache, was andere wollen“).
Frage: „Geraten Sie oft in gefügte Rollen?“
- Aktiv: Dominanz, Kontrollbedürfnis („Ich muss alles im Griff haben“).
Frage: „Haben Sie Angst, ausgeliefert zu sein?“

3. Versorgung vs. Autarkie

- Passiv: Bedürftigkeit zeigen, Versorgtwerden-Wunsch („Ich brauche Halt“).
Frage: „Kümmern Sie sich um andere, bekommen wenig?“
- Aktiv: Selbstversorger, Altruismus („Ich will niemandem zur Last fallen“).
Frage: „Ist Unabhängigkeit wichtiger als alles?“

4. Selbstwertkonflikt

- Passiv: Selbstvorwürfe, Abwertung („Ich bin schuld/nicht genug“).
Frage: „Fühlen Sie sich schnell minderwertig?“
- Aktiv: Externalisierung, Anklagen („Die anderen sind schuld“).
Frage: „Leisten Sie viel, um Kritik zu vermeiden?“

5. Schuldkonflikt

- Passiv: Überverantwortung, Schuldgefühle („Ich bleibe anderen etwas schuldig“).
Frage: „Fällt es schwer, Wünsche durchzusetzen?“
- Aktiv: Gerechtigkeit fordern, Rachedgedanken („Die anderen müssen büßen“).

6. Identitätskonflikt

- Passiv: Anpassung, „Wer bin ich?“-Unsicherheit.
Frage: „Passen Sie sich so stark an, dass Sie sich verlieren?“
- Aktiv: Starres Selbstbild (zur Abwehr).

Abschlussfragen (Hauptkonflikt finden)

- „Welches Thema kommt in vielen Bereichen wieder?“
- „Wo hängt das mit Ihren Beschwerden zusammen?“

Typ: Notieren Sie nach der Stunde: Konflikt-Typ (z. B. K1) + Modus (A/P) + 1 typische Szene.

OPD-Achse IV – Struktur-Kurzcheck (1 Seite)

1. Selbstwahrnehmung / Identität

Stichworte: Selbstbeschreibung, Innensicht, Klarheit über eigene Wünsche.

- „Wie würden Sie sich jemandem beschreiben, der Sie nicht kennt?“
- „Wie gut können Sie im Alltag benennen, was Sie gerade fühlen und brauchen?“

2. Wahrnehmung anderer (Objektwahrnehmung)

Stichworte: Sicht auf andere, Nuancierung, Ambivalenz.

- „Wie würden Sie wichtige Menschen in Ihrem Leben beschreiben?“
- „Kommt es eher vor, dass andere für Sie ‚ganz gut oder ganz schlecht‘ sind, oder können Sie beides gleichzeitig sehen?“

3. Affektwahrnehmung und -regulation

Stichworte: Gefühlswahrnehmung, Benennung, Steuerung.

- „Woran merken Sie, dass Sie z. B. wütend, ängstlich oder traurig sind – was passiert dann in Ihnen und was tun Sie typischerweise?“
- „Gibt es Gefühle, die sehr plötzlich und heftig kommen, sodass Sie sich kaum steuern können?“

4. Bindung und Nähe-Distanz

Stichworte: Vertrauen, Einlassen, Umgang mit Trennung.

- „Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, anderen zu vertrauen und sich längerfristig auf jemanden einzulassen?“
- „Wie erleben Sie Abschiede oder Trennungen – innerlich und im Verhalten?“

5. Selbstwertregulation

Stichworte: Umgang mit Kränkung, Selbstabwertung, Kompensation.

- „Was tun Sie, wenn Sie sich klein, minderwertig oder kritisiert fühlen?“
- „Versuchen Sie dann eher, besonders viel zu leisten/perfekt zu sein, oder ziehen Sie sich eher zurück?“

6. Impuls- und Handlungskontrolle

Stichworte: Steuerung von Impulsen, Durchbrüche.

- „Wie gut können Sie starke Impulse oder Spannungen (z. B. Wut, Drang zu etwas) in den Griff bekommen?“
- „Gibt es Situationen, in denen Sie hinterher sagen: ‚Da hatte ich mich überhaupt nicht im Griff?‘“

7. Integration in das laufende Gespräch

Merksätze für Sie (nicht aussprechen, nur als innere Leitlinie):

- Bei jeder geschilderten Szene nach Innenleben fragen: „Was haben Sie da innerlich gemerkt?“
 - Bei jeder Beziehungsszene nach Sicht auf sich und andere fragen: „Wie haben Sie sich selbst gesehen, wie den anderen?“
-