Agenda - Erstgespräch

DATUM	UHRZEIT	DAUER / FORMAT	BERATER
01.01.2026	10:00 Uhr	50 Minuten, Erstgespräch (Online)	Veasna Roth

Themen heute:

- Hauptanliegen: Ich merke, dass es mir in sozialen Situationen oft sehr schwerfällt – ich weiß manchmal nicht, wie ich auf andere reagieren soll, und bin danach sehr erschöpft. Im Job läuft es gerade auch nicht gut, weil Missverständnisse mit Kolleg:innen sich häufen. Ich möchte besser verstehen, warum mir bestimmte Dinge so viel schwerer fallen als anderen, und herausfinden, wie ich besser mit mir und meiner Umwelt umgehen kann.
- Themen, die Sie beschäftigen:
  - Soziale Beziehungen
  - Partnerschaft / Familie
  - Alltagsbewältigung
  - Kommunikation
- Woran würden Sie erkennen, dass unser Gespräch heute hilfreich war? Wenn ich das Gefühl habe, dass jemand wirklich zuhört und mich nicht sofort in eine Schublade steckt. Und wenn ich mit wenigstens einem konkreten Gedanken oder einer Idee nach Hause gehe, die mir hilft, meine Situation etwas klarer zu sehen.

Wichtig für heute:

- Wenn Sie im Vorfeld die freiwilligen Fragebögen ausgefüllt haben (PHQ-9, GAD-7, CAT-Q), beziehe ich Ihre Antworten mit ein. Andernfalls frage ich heute im Gespräch nach Ihrem Befinden.

Ablauf heute:

1. Check-in (5 Min) – Begrüßung, Technik-Check, Wie geht es Ihnen?
2. Ihr Anliegen (40 Min) – Vertiefen, verstehen, erste Orientierung geben
3. Nächste Schritte (5 Min) – Zusammenfassung, offene Fragen, Vereinbarung

Nach dem Gespräch:

- Schriftliche Zusammenfassung per E-Mail (innerhalb von 48h)
- ggf. Vorschlag für nächste Schritte
- Fragen entstanden? Kurze E-Mail reicht!