



**Spektrum  
Münster**

## **Agenda - Erstgespräch**

Fiktive Klient:in

### **Rahmen des Gesprächs:**

- Datum des Gesprächs: 01.01.2026
- Uhrzeit: 10:00 Uhr
- Dauer / Format: 50 Minuten, Erstgespräch (Online)
- Berater: Veasna Roth, Spektrum Münster

### **1. 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.

#### **2. Wichtig für heute:**

- Grundlage für unser Gespräch sind auch die Fragebögen, die Sie im Vorfeld ausgefüllt haben (PHQ-9, GAD-7, CAT-Q).

### **3. 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

**4. Nach dem Gespräch:**

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