

LEITFADEN FÜR EINE GELUNGENE ONLINESEXUALBERATUNG:

Die folgenden Fragen sollen Ihnen als Unterstützung bei der Formulierung Ihres Anliegens dienen. Sie sind lediglich als Hilfestellung gedacht und daher sehr allgemein gehalten. Sie können Ihre Schilderung ganz frei nach Ihren Vorstellungen gestalten. Je ausführlicher und exakter desto besser.

- **Beschreiben Sie Ihr Anliegen konkret. Um was geht es?**
 - **Was erwarten Sie von der Onlinesexualberatung?**
Überlegen Sie möglichst exakt was Sie von der Beratung erwarten und benennen Sie dies auch konkret.
 - **Schildern Sie Ihren derzeitigen Gefühlszustand so ausführlich wie möglich!**
Beschreiben Sie Ihre Stimmung, Emotionen, Gefühle etc.
 - **Achten Sie auf die zeitliche Abfolge Ihrer Schilderung!**
 - Wann begann das Problem?
 - Gab es einen Auslöser? Was war der Auslöser?
 - Was hat sich bisher ereignet?
 - Wie sind Sie mit den Ereignissen bisher umgegangen?
 - Haben Sie diesbezüglich schon Hilfe gesucht? Wenn ja, in welcher Form und war es hilfreich? Wenn nein, warum nicht?
 - Was ist/war besonders schlimm?
 - **Wer ist beteiligt oder betroffen?**
 - **Werden Sie von dieser Person unterstützt und wie?**
 - **Beschreiben Sie alles, von dem Sie glauben, dass es wichtig sein kann!**
(Erlebnisse, Erfahrungen, Meinungen von anderen, Vorgeschichten...)
 - **Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und seien Sie ehrlich!**
-