

Angaben vor der Hypnose-Sitzung

Persönliche Angaben

Name, Vorname:

Geb.-Datum:

Straße:

PLZ und Wohnort:

Telefon:

E-Mail:

Hausarzt:

Psychotherapeut:

Ich bin aktuell in Behandlung bei:

wegen:

Dies ist mein Problem (oder meine Erkrankung)

Bitte schreiben Sie neben einer möglichen „Diagnose“, was genau passiert, **was** Sie stört, **wie** und **wann** oder **wo** und mit **wem** sich das Problem zeigt, seit wann Sie das Problem haben und was Sie schon dagegen unternommen haben.

Mein Ziel für das Coaching mit Hypnose

Beschreiben Sie bitte, was Sie sich realistischerweise erhoffen. Was soll mehr oder weniger werden, neu hinzukommen oder ganz verschwinden?

Beruf und Soziales

Beziehungsstatus:

Kinder:

Haustiere:

Wohnsituation:

Schule/Ausbildung/Studium:

Berufsabschluss:

Aktuell tätig als:

Wie erfüllend ist die Arbeit?

Hobbys:

Was gibt momentan Kraft?

Was raubt momentan Kraft?

Gesundheit

Aktuelle Erkrankungen oder Besonderheiten

Sind Sie aktuell in Therapie? Wenn ja, in welcher?

Soll die Hypnose das Coaching/die Therapie ergänzen?

Frühere gesundheitliche Beeinträchtigungen:

Frühere emotionale oder psychische Störungen:

Aktuelle Medikamenteneinnahmen:

Erkrankungen oder psychische Störungen in der Familie (Eltern, Geschwister und andere):

Allergien und Unverträglichkeiten:

Alkohol (wie oft, wie viel)

Tabakkonsum (wie oft, wie viel)

Drogen oder Ähnliches:

Sport (was, wie oft)

Ernährungsgewohnheiten (Welche Nahrungsmittel vertragen oder mögen Sie? Welche nicht? Empfinden Sie Ihre Ernährung gesundheitsfördernd und wohltuend oder möchten Sie etwas daran ändern?)

Schlaf und Erholung (Schlafen Sie gut ein und durch? Wachen Sie morgens erholt und frisch auf? Fühlen Sie sich tagsüber wach und leistungsfähig? Wie und wann gönnen Sie sich Nichtstun, Muße und Entspannung?)

Freizeit und Ausgleich (Wie und wann tun Sie Gutes für Körper und Seele? Womit beschäftigen Sie sich in der freien Zeit? Treiben Sie Sport, meditieren Sie, gehen Sie spazieren, sind Sie mit Freunden zusammen, ...?):

Platz für weitere Notizen

Möglicherweise ergeben sich Fragen und Anregungen oder Sie möchten Ihre bisherigen Notizen ergänzen ...