

Aufnahmebogen

Kontaktdaten:

- Vorname:
- Nachname:
- Geburtsdatum:
- Adresse:
- Mobil:
- E-Mail Adresse:
- Beruf:

Bitte gib nur Telefonnummern und E-Mail Adressen an, bei denen ich mich als dein Hypnose Begleiter zu erkennen geben darf.

- Wie bist du auf mich aufmerksam geworden?

- Datum und Uhrzeit des vereinbarten Ersttermins:

Auf den folgenden Seiten findest du viele Fragen, alle Antworten können potenziell wichtig sein, damit ich dir helfen kann dein bestes Ergebnis zu erreichen. Solltest du dich aber mit der Beantwortung einer Frage nicht wohl fühlen, dann musst du sie nicht unbedingt beantworten. Sollte ich die Information unbedingt benötigen werde ich dich fragen.

Fragen zu deinem Ziel und Thema

- Was genau ist – in einfachen Worten beschrieben – dein Ziel, weswegen du dir eine Hypnosebegleitung wünschst?

- Was ist für dich das Hauptproblem darin, was beschäftigt dich am meisten?

- Gibt es körperliche Symptome, die damit einhergehen?
Wenn ja, welche

 - Was hast du bisher schon unternommen, um dein Ziel zu erreichen?

 - Bitte beschreibe mir die wichtigste Veränderung, die du mit der Hypnose erreichen willst:

 - Nimm dir bitte einige Minuten Zeit und denke über die Vorteile nach, die Du durch diese wichtige Veränderung in deinem Leben erreichst. Vielleicht kann es Veränderung für dich auf deiner Arbeit geben, in deinem Privatleben, in deinen Beziehungen, wie andere Menschen dich wahrnehmen, wie du dich dadurch fühlst.....
 - Bitte schreibe mindestens fünf Vorteile für dich auf. Es ist eine Hilfe, wenn du diese Vorteile positiv formulierst, also z.B. statt „Es geht mir nicht mehr schlecht mit XY“, „Es geht mir gut weil XY“.
- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

- Wie sehr bist du bereit Veränderung in deinem Leben zuzulassen
(1 = so gut wie gar nicht, 10 = sehr ausgeprägte Bereitschaft)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Auf einer Skala von 0 bis 10, wie stark ist dein Problem

(1 = niedrige Stärke; 10 = extrem stark)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fragen zu deinem persönlichen System

- Vorname der Mutter: lebt verstorben
- Vorname des Vaters: lebt verstorben
- Meine Eltern sind: zusammen getrennt/geschieden
- Lebst du in einer Beziehung? nein ja
- Hast du Kinder? nein ja
- Vornamen & Alter der Kinder:

- Geschwister:

- Welcher Mensch oder welche Menschen haben dich deinem Empfinden nach in deinem Leben am meisten verletzt/enttäuscht?

- Wie sehr bist du bereit, mit Aspekten deiner Vergangenheit (Ereignisse, Menschen etc.) Frieden zu schließen?
(1= wenig, 10= sehr stark)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fragen zu eventuellen zu berücksichtigenden Wechselwirkungen

- Besteht bei dir momentan eine Schwangerschaft? nein ja
- Warst du je in Behandlung wegen/besteht bei dir:
 - Herzkrankheiten nein ja
 - Diabetes nein ja
 - Thrombose nein ja
 - niedrigem Blutdruck nein ja
- Schlafen und entspannen funktioniert für mich
 gut normal schlecht
- Leidest du zurzeit unter akuten Erkrankungen? Dazu zählen auch
Erkrankungen, die nicht unmittelbar mit deinem Thema zu tun
haben.
 nein ja – und zwar:

- Leidest du an Langzeiterkrankungen?
 nein ja – Wenn ja, bitte erläutern:

- Hast du schon einmal eine Psychotherapie in Anspruch
genommen oder befindest dich aktuell in einer laufenden
Psychotherapie? (Auch wenn diese nichts mit dem Behandlungsthema zu
tun hat.)
 nein ja – bitte näher erläutern:

- Wurde bei dir schon einmal eine psychische Erkrankung diagnosti-
ziert? (Auch wenn diese nichts mit dem Behandlungsthema zu tun hat.)
 nein ja – und zwar:

- Nimmst du derzeit Medikamente ein, insbesondere Psychopharmaka? (Hier bitte auch andere Medikamente aufnehmen und ggf. auf Nebenwirkungen überprüfen, die mit dem Thema in Zusammenhang stehen könnten.)

 nein ja – und zwar:
- Leidest du unter Depressionen?

 nein ja
- Wenn du dich in einer laufenden Psychotherapie befindest, bitte bestätige hier mit deiner Unterschrift, dass du mit deinem/deiner dich begleitenden PsychotherapeutIn über deinen Plan eine Hypnose Begleitung in Anspruch zu nehmen gesprochen hast, und dass aus therapeutischer Sicht keine Einwände bestehen.

Datum, Unterschrift:

Fragen zu Erfahrungen mit Hypnose

- Hast du schon Erfahrungen mit Hypnose? nein ja -
- Wenn ja: Grund der Hypnose:
- Wer hat dich hypnotisiert?
- Glaubst du, dass du in Hypnose warst?

 nein bin mir nicht sicher ja
- Wie waren deine Erfahrungen? Wie kommst du zu dieser Annahme?

Fragen mit Substanzbezug

- Besteht eine Alkoholabhängigkeit? nein ja
- Cannabiskonsum innerhalb der Woche vor dem Termin (wirkt sich u.U. nachteilig auf das Erreichen des hypnotischen Zustands aus, Hypnose ist möglicherweise nicht erfolgreich durchführbar):
 nein ja
- Nimmst Psychopharmaka? nein ja

Technikbezogene Fragen *nur bei Online Begleitung wichtig*

- Fühlst du dich mit der Vorstellung einer Online Hypnose wohl und sicher?
 nein ja –
Wenn Nein, welche Unsicherheiten bestehen bei dir?
- Verfügst du über eine stabile Internetverbindung? nein ja
- Bist du mit der Nutzung der App Zoom als Videokonferenztool einverstanden?
 nein ja
- Bist du mit der Nutzung der App Zoom vertraut? nein ja –
Wenn Nein, welche Unterstützung benötigst du?

Deine Fragen

Hast du noch weitere Fragen zur Hypnose, die geklärt werden sollten?