



Anamnesebogen

*Für eine optimale Vorbereitung des Ersttermins bitte ich Dich,
mir die Angaben zu folgenden Punkten zuzuschicken:*

- 1. Angaben zur Person*
- 2. Angaben zum Problem und zum Ziel der Behandlung*
- 3. Mögliche negative Konsequenzen der Heilung*
- 4. Wert der Heilung (fakultativ)*

1. Angaben zur Person

Herr/ Frau:

Titel:

Vorname, Nachname:

Geb.-datum:

Anschrift:

Tel. privat:

Tel. dienstlich:

Zeiten der Erreichbarkeit:

Handy (bitte unbedingt angeben):

E-Mail:

Schulabschluss:

Erlerner Beruf:

Ausgeübter Beruf:

Arbeitgeber:

Familienstand:

Vorname Partners /Partnerin:

Namen und Alter der Kinder:

Familienherkunft:

Alter von Vater und Mutter bei Geburt:

Leben Deine Eltern noch?

Wenn nein, wann sind sie gestorben?

Stellung in der Geschwisterreihe:

Erfahrungen mit Hypnose, Selbsthypnose oder Entspannungsmethoden?

2. Angaben zum Problem und Behandlungsziel

Problem benennen:

Problembeschreibung:

Wie lange leidest Du unter dem Problem (auch schon mit leichter Ausprägung)?

Wann hat sich das Problem deutlich verstärkt?

Wann tritt das Problem auf, wann wird es stärker oder schwächer? (in Stichpunkten)

Was wird durch das Problem/die Krankheit (in Ihrem Leben) verhindert?

Welche Gefühle löst das in Dir aus?

Wozu zwingt Dich das Problem/die Krankheit?

Diagnosen:

Vorbehandlungen (Zeitraum, ambulant, stationär, Dauer, Erfolg):

Medikamente (Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Schmerzmittel etc.):

Dosierung, Dauer:

Behandlungsziel:

Woran kannst Du unzweifelhaft erkennen, dass Du Dein Ziel erreicht hast?

Was würde sich in Deinem Leben ändern, wenn Du Dein Problem überwunden hast?

Welche Verhaltens- und Gewohnheitsänderungen und welche Änderungen Deines Lebensstiles würden helfen, Dein Ziel zu erreichen?

Beispiel Übergewicht:

- *Bewegungsmangel -> regelmäßige Spaziergänge (Wandern, Fitnessstudio besuchen etc.)*
- *Ungesunde Ernährung: zu fettes Essen, zu viele Süßigkeiten -> stattdessen mehr Obst und Gemüse essen*
- *Ich koche wie meine Mutter -> gesundheitsbewusstes Kochbuch kaufen und einige neue Rezepte ausprobieren*
- *Häufig Fastfood -> in anderen Restaurants essen (hier Namen der Restaurants schreiben)*

Testsituationen:

Überlegen Dir bitte konkrete Situationen, in denen Du Dich unmittelbar nach der Behandlung (also möglichst noch in Hamburg) davon überzeugen kannst, dass Dein Problem nicht mehr besteht, bzw. deutlich vermindert ist.

Beispiele:

- *Bei Platzangst oder Angst in Menschenmassen: sich engen Räumen und/oder einem Menschengedränge aussetzen, z.B. in einem Kaufhaus.*
- *Panik beim Autofahren: Fahrt mit dem PKW allein durch die Stadt und auf der Autobahn.*

Es sollten reale Situationen sein, die Du vorher nicht oder nur unter großen Schwierigkeiten bewältigen konntest. Diese Tests sollten möglichst schon in Hamburg durchführbar sein.

Das Allerwichtigste im Leben für Dich?

Größtes Hobby oder größte Leidenschaft:

Glaube an eine höhere Kraft?

Diese Frage zielt NICHT darauf ab, ob Du christlich, muslimisch, oder in einem anderen Glauben erzogen wurden. Es geht um DEIN PERSÖNLICHES Bild. Menschen mit einem Glauben oder auch mit einem spirituellen Hintergrund können zusätzlich von der Behandlung profitieren, wenn die Möglichkeiten genutzt werden, die sich aus ihrem Glauben bzw. ihrer Weltsicht ergeben.

Wenn diese Frage auf Dich zutrifft, schildere bitte kurz Deine Sichtweise, so dass dieses Wissen als mögliche zusätzliche Ressource für eine kraftvolle Veränderungsarbeit zur Verfügung steht.

Orthopädischen Probleme, wenn ja, welche?

3. Mögliche negative Konsequenzen der Heilung

Wenn die Ursachen einer Erkrankung aufgelöst (und keine irreversiblen Schäden eingetreten) sind, geschieht Heilung. Wenn keine Heilung eintritt, kann das u.a. daran liegen, dass die Heilung Konsequenzen nach sich zieht, die man bewusst oder unbewusst vermeiden will. Es kann also sein, dass der sekundäre Gewinn stärker ist als der primäre Schmerz. In diesem Fall ist es sehr wichtig, diese Verhinderungsgründe in die Behandlung mit einzubeziehen. Auch wenn es eher um eine Ausnahme handelt, empfehle ich Dir, folgende Fragen gründlich zu durchdenken und zu beantworten, um Heilungshindernisse bereits im Vorfeld erkennen zu können. Dies kann manchmal ausschlaggebend für den Erfolg einer Behandlung sein.

Was werde ich verlieren, wenn ich gesund werde / meine Beschwerden loswerde?

Beispiel

- Verlust materieller Dinge (z.B. Rente, finanzielle Entschädigungen, Privilegien)
- Immaterielle Dinge (z.B. intensive Zuwendung durch die Familie oder Freunde, die ich nur erhalte, wenn/weil ich so krank bin)
- Angst, wieder arbeiten gehen zu müssen und davor den Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden oder sowieso nicht mehr vermittelt zu werden
- Angst sich einem abstimmt Problem stellen zu müssen

Was gewinne ich, wenn ich das Problem behalte?

Gibt es andere negative Konsequenzen, Ängste, Umstände, die einer Heilung entgegenstehen?

4. Wert der Heilung

Veränderung erfordert Deinen Einsatz, insbesondere, wenn es um die Überwindung gesundheitlicher Probleme geht. Gesundheit ist unser höchstes Gut, unser größter Wert. Das merken wir leider oft erst dann, wenn wir krank sind und leiden - wenn es „zu spät“ ist. Zum Glück ist es nie zu spät etwas zu tun!

Auch wenn Gesundheit nicht mit Geld aufzuwiegen ist, sind wir kulturell gewöhnt, den Wert einer Sache oder eines Gutes in Geld zu messen. Gerade im Bereich der Gesundheit hilft diese Wertüberlegung oft, zu erkennen, dass andere Dinge (Ich habe keine Zeit, ich muss Geld verdienen) unter dem Strich oft weniger wichtig sind. Diese Erkenntnis stärkt unsere Motivation, trotz Beruf und anderer Verpflichtungen das zu tun, was getan werden muss, um wieder gesund zu werden.

Überlege Dir bitte einmal, gibt es genügend Geld auf der Welt, um neue Augen zu bekommen oder einen nicht schmerzenden Kopf? Welchen Wert in Euro hat es für Dich, wenn Du Deine Probleme überwindest und Dein Ziel erreichst. Bestimme den Wert, der für Dich folgendes repräsentiert: Glücklicher, gesünder und oder erfolgreicher zu sein oder ein erfüllteres Leben zu leben.

Hier ein paar Beispiele zur Anregung:

Lebensgefühl

- Dein Hass, Zorn, Groll loswerden, den Du mit Dir herumschleppst und der Dich innerlich auffrisst? Wie wird sich Dein Lebensgefühl ändern, wie Deine Gesundheit?
- Selbsthass, Selbstablehnung, Schuldgefühle etc.- ablegen und sich selbst wieder mögen, akzeptieren, annehmen und wertschätzen? Wie wird sich Dein Lebensgefühl ändern, wie Deine Gesundheit?
- Wieder mehr Glück empfinden können und mehr Lebensfreude haben?
- Wieder eine liebevolle Beziehung führen und in der Partnerschaft glücklich zu sein?

Gesundheit

- Kopfschmerzen/Migräne mindern oder überwinden und wieder ein lebenswertes Leben führen?
- Die permanente Angst lindern oder überwinden, die mein Leben einschränkt und mich zu einem Gefangenen macht?

Körperlich

- Nicht mehr rauchen und (statistisch gesehen) 10 Jahre länger und gesünder leben?
- 15 kg abnehmen, wieder an vielen Aktivitäten des Lebens teilnehmen können, sicher wohler fühlen, übergewichtsbedingte Erkrankungen und Risiken mindern wie Bluthochdruck, Gefahr von Schlaganfall oder Herzinfarkt, etc.?

Beruf

- Wieder in der Lage sein, arbeiten zu gehen?
- Aufschieberitis und Selbstsabotage überwinden?
- Erfolgreicher und leistungsfähiger sein?
- Scheu und Ängste im Umgang mit Menschen überwinden (wenn dies eine wichtige Voraussetzung für Deinen Beruf ist)?

Bitte beantworte jetzt für Dich die Fragen:

Welchen materiellen Wert repräsentiert es für mich, wenn ich mein Ziel erreiche?

Welchen Wert hat eine Stunde Arbeit für mich?

Bitte aufschreiben:

Für eine Stunde Arbeit verlange ich €.

Rechne den finanziellen Wert, den Du Deinem Ziel zugeschrieben haben, bitte einmal um in Arbeitsstunden.

Wie viele Stunden Zeit bist Du bereit, in Ihre Gesundheit und die Erreichung Deines Zieles zu investieren, z.B. durch sportliche Bestätigung, Erlernen und Anwenden von Selbsthypnose?

Wozu motiviert mich diese Erkenntnis? (Beispiel: „Trotz der Kosten ins Fitness-Studio gehen oder mir einen Hometrainer kaufen.“ „Mir jeden Tag eine Stunde Zeit für mich und meine Gesundheit nehmen, obwohl ich dazuverdienen muss.“ „Gesündere Lebensmittel kaufen.“ „Eine Woche Urlaub machen, obwohl ich sie mir „eigentlich“ nicht leisten kann.“)

Welche Dinge solltest Du kurzfristig tun?

Welche Dinge solltest Du langfristig tun?

Falls es wichtige Dinge gibt, die nicht erfragt wurden, die Du aber mitteilen möchtest, schreibe diese bitte hier nieder: