

Fragebogen für Dein persönliches Coaching



Du hast Dich für ein persönliches Coaching entschieden. Damit Dein persönliches Coaching ein voller Erfolg für Dich wird, ist es wichtig, dass Du die folgenden Fragen so gewissenhaft wie möglich beantwortest.

Fülle es handschriftlich aus, fotografiere oder scanne es und maile es bitte an info@spiegelhalter-hypnose.de

Deine Antworten sind ausschließlich für mich bestimmt. Daraus kann ich die richtige Art und Weise ableiten, wie ich Dein Problem an der Wurzel packe. Ziel Deines Coachings ist es, die Ursache zu korrigieren. Denn dann ergibt sich automatisch ein korrigiertes Denken und Verhalten. Die Gummibänder, welche Dich immer wieder zurückziehen, werden so durchtrennt.

Dieser Fragebogen umfasst 3 Fragebereiche:

1. Persönliche Angaben
2. Angaben zum Problem und zum Ziel
3. Mögliche negative Konsequenzen, wenn Ihr Problem abgestellt ist (Heilung)

1. Persönliche Angaben

Frau Mann

Geburtsdatum: _____

Vorname & Name: _____

Straße & Nr.: _____

PLZ & Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Familienstand: ledig In einer Beziehung geschieden

**Hast Du Erfahrungen mit Hypnose, Selbsthypnose oder Entspannungsmethoden?
(Welche? wie viele Sitzungen? mit welchem Erfolg?)**

Bitte beachten: Falls Du Dich in psychiatrischer Behandlung befindest, spreche bitte vorab mit dem behandelnden Arzt und lasse Dir bestätigen, dass keine Kontraindikation vorliegt.

2. Angaben zum Problem und zum Ziel

Benenne bitte Dein Problem!

Beschreibe bitte Dein Problem!

Wann tritt das Problem auf? Wann wird es stärker oder schwächer? Gerne in Stichpunkten.

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

Welche Gefühle löst das in Dir aus?

Wozu zwingt Dich das Problem/die Krankheit?

Bei Krankheit: Welche Diagnose wurde gestellt?

Bei Krankheit: Welche Vorbehandlungen wurden durchgeführt? (Zeitraum, Art, Erfolg)

Bei Krankheit: Welche Medikamente nimmst Du derzeit?

Welches Coachingziel hast Du?

Woran kannst Du einwandfrei und ohne Zweifel feststellen, dass Du Dein Ziel erreicht hast?

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

Welche Veränderungen Deines Verhaltens, Deiner Gewohnheiten und Deines Lebensstils würden helfen, Deine Ziele zu erreichen?

Beispiel: Übergewicht

- *Bewegungsmangel: Regelmäßige Spaziergänge (Wandern, Fitnessstudio besuchen etc.)*
- *Ungesunde Ernährung: Zu fettes und zu Essen – stattdessen mehr Obst und Gemüse essen*
- *Ich koche wie meine Mutter: Kochbuch mit gesunden Rezepten kaufen und Neues ausprobieren*
- *Häufig Fastfood: In andere Restaurants essen gehen*

Testsituationen – Überlege Dir bitte konkrete Situationen, in denen Du Dich unmittelbar nach dem Coaching (möglichst vor Ort) überzeugen kannst, dass Dein Problem nicht mehr besteht bzw. deutlich vermindert ist.

Beispiele:

- *Bei Platzangst oder Angst in Menschenmassen: Sich engen und/oder einem Menschengedrange aussetzen (z.B. in einem Kaufhaus)*
 - *Panik beim Autofahren: Fahrt mit dem PKW allein durch die Stadt oder auf der Autobahn*
- Es sollten reale Situationen sein, die Sie vorher nicht oder nur unter großen Schwierigkeiten bewältigen konnten.*

Was ist für Dich das Allerwichtigste im Leben?

Hier ist nicht das Coachingziel, sondern Dein Lebenssinn/Wert gemeint, z.B. Partnerschaft, Erfolg etc.)

Was ist Deine größte Leidenschaft?

3. Mögliche negative Konsequenzen, wenn Dein Problem abgestellt ist (nach Heilung)

Wenn die Ursache einer Erkrankung aufgelöst (und keine bleibenden, nicht reparierbaren Schäden eingetreten) sind, geschieht Heilung. Wenn keine Heilung eintritt, kann das u.a. daran liegen, dass die Heilungen Konsequenzen nach sich zieht, die man bewusst oder unbewusst vermeiden will. Manchmal wird das Problem / die Krankheit unbewusst für etwas benötigt.

In diesem Fall ist es sehr wichtig, diese Verhinderungsgründe in die Behandlung mit einzubeziehen. Auch wenn es sich eher um eine Ausnahme handelt, empfehle ich Dir, folgende Fragen gründlich zu durchdenken und zu beantworten. So können Heilungshindernisse bereits im Vorfeld erkannt werden. Dies kann manchmal ausschlaggebend für den Erfolg des Coachings sein.

Was werde ich verlieren, wenn ich gesund werde / mein Problem gelöst ist?

Beispiele:

- *Verlust materieller Dinge (z.B. Rente, finanzielle Entschädigung, Privilegien)*
- *Immaterielle Dinge (z.B. intensive Zuwendung durch die Familie oder Freunde, die ich nur erhalte, wenn es mir schlecht geht / ich krank bin)*
- *Angst, wieder arbeiten gehen zu müssen und/oder davor, den Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden oder vermittelt zu werden.*
- *Angst, sich einem bestimmten Problem stellen zu müssen.*

Was gewinne ich, wenn ich das Problem/die Krankheit behalte?

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

Sofern es noch wichtige Informationen gibt, die Du nicht im Formular unterbekommen hast, schreibe mir diese bitte in die E-Mail. Danke.