

## Anamnesebogen Hypnose

### Persönliche Angaben

Name, Vorname:

Anschrift (Straße, Hausnummer, PLZ, Ort):

Geburtsdatum:

Telefon (privat + beruflich + mobil):

E-Mail:

Krankenkasse (GKV, PKV, Beihilfe, Zusatzversicherung Heilpraktiker):

Hausarzt:

Psychotherapeut/-in und/ oder Psychiater/-in:

Ich bin aktuell in Behandlung bei:

wegen:

## Soziales und Beruf

Beziehungsstatus (ledig, verheiratet, geschieden, verwitwet):

Kinder (Name und Alter):

Haustiere:

Wohnsituation:

Schule/ Ausbildung/ Studium:

Berufsabschluss/ erlernter Beruf:

Aktuell tätig als/ ausgeübter Beruf:

Wie erfüllend ist die Arbeit?:

Hobbys/ Interessen:

Träume/ Wünsche:

Was gibt momentan Kraft?:

Was raubt momentan Kraft?:

Meine Stärken:

Meine Schwächen:

Bauchmensch oder Kopfmensch?:

Was ist für Sie das Allerwichtigste im Leben (Lebenssinn, Werte, etc.):

## Gesundheit

Aktuelle Erkrankungen oder Besonderheiten:

Findet aktuell eine Therapie statt? Wenn ja, welche?:

Frühere gesundheitliche Beeinträchtigungen:

Frühere emotionale oder psychische Beeinträchtigungen:

Aktuelle Medikamenteneinnahme:

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

Allergien und Unverträglichkeiten:

Operationen:

Alkohol (wie oft, wie viel):

Tabakkonsum (wie oft, wie viel):

Drogen oder Ähnliches:

Sport (was, wie oft):

**Ernährungsgewohnheiten** (Welche Nahrungsmittel werden vertragen oder gemocht? Welche nicht? Ist die Ernährung gesundheitsfördernd und wohltuend oder besteht Änderungsbedarf? Geregelte Mahlzeiten?):

**Schlaf und Erholung** (Ausreichend Schlafstunden; Ein-/ Durchschlafschwierigkeiten; erholt morgendliches Aufwachen; Mittagstief; unregelmäßige Schlafzeiten; Wie sieht Nichtstun und Entspannung aus? Was wird sich gegönnt?):

**Freizeit und Ausgleich** (Gutes für Körper und Seele tun; Sport; Wandern; Natur; Meditation; Freunde treffen; Spazieren gehen; Lesen; ...):

## **„Das ist das Problem!“**

### Angaben zum Problem

Problem benennen (ggf. Diagnose):

Problem beschreiben:

Seit wann besteht das Problem (auch schon in leichtester Ausprägung)?:

Wann hat sich das Problem deutlich verstärkt?:

Wann und wodurch tritt das Problem auf?:

Was verstärkt das Problem?:

Was schwächt oder mildert das Problem?:

Wie hinderlich wirkt sich das Problem auf den Alltag aus?:

Welches Gefühl/ Emotion löst das Problem aus?:

Wurde das Problem schon behandelt (Zeitraum, ambulant, stationär, Dauer, Erfolg,...)?:

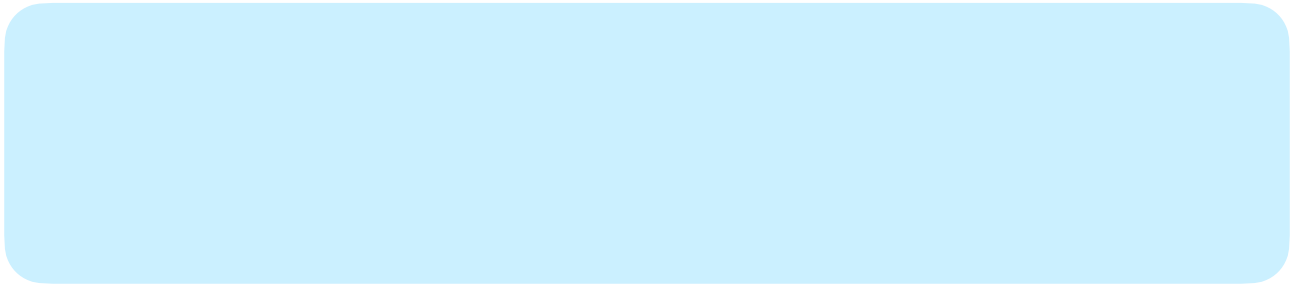
Diesbezügliche Medikamente (Name, Dosierung, Einnahmedauer):

## **„Das ist mein Ziel!“**

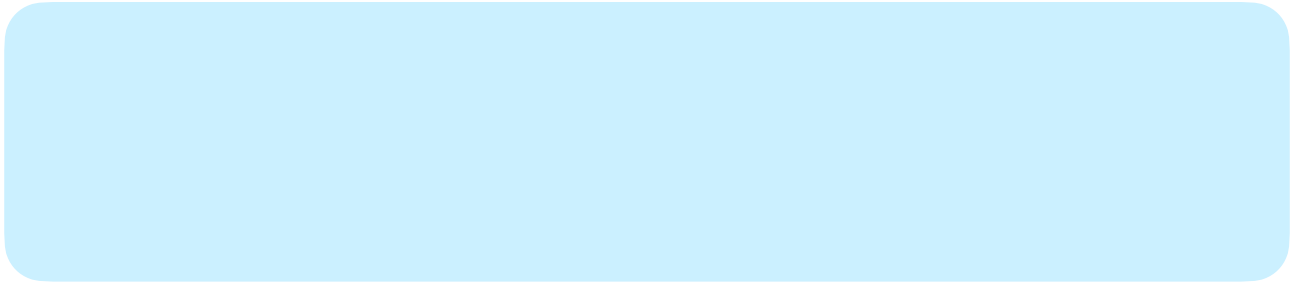
### Angaben zum Ziel

Das möchte ich realistischweise mit Hypnose erreichen:

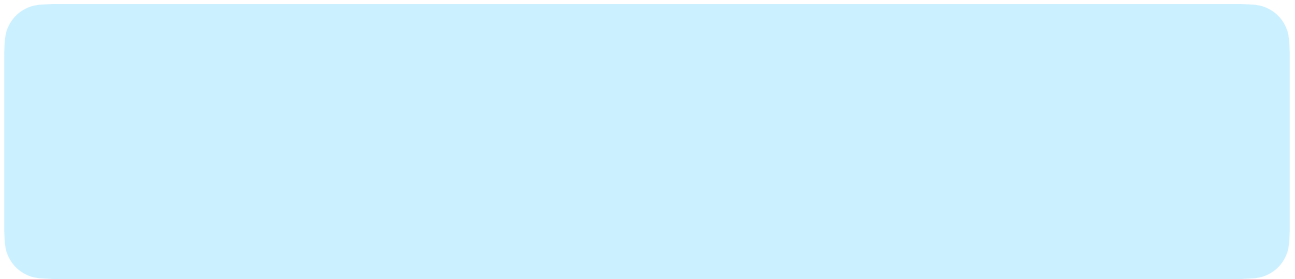
Daran erkenne ich zweifellos, dass ich mein Ziel erreicht habe:



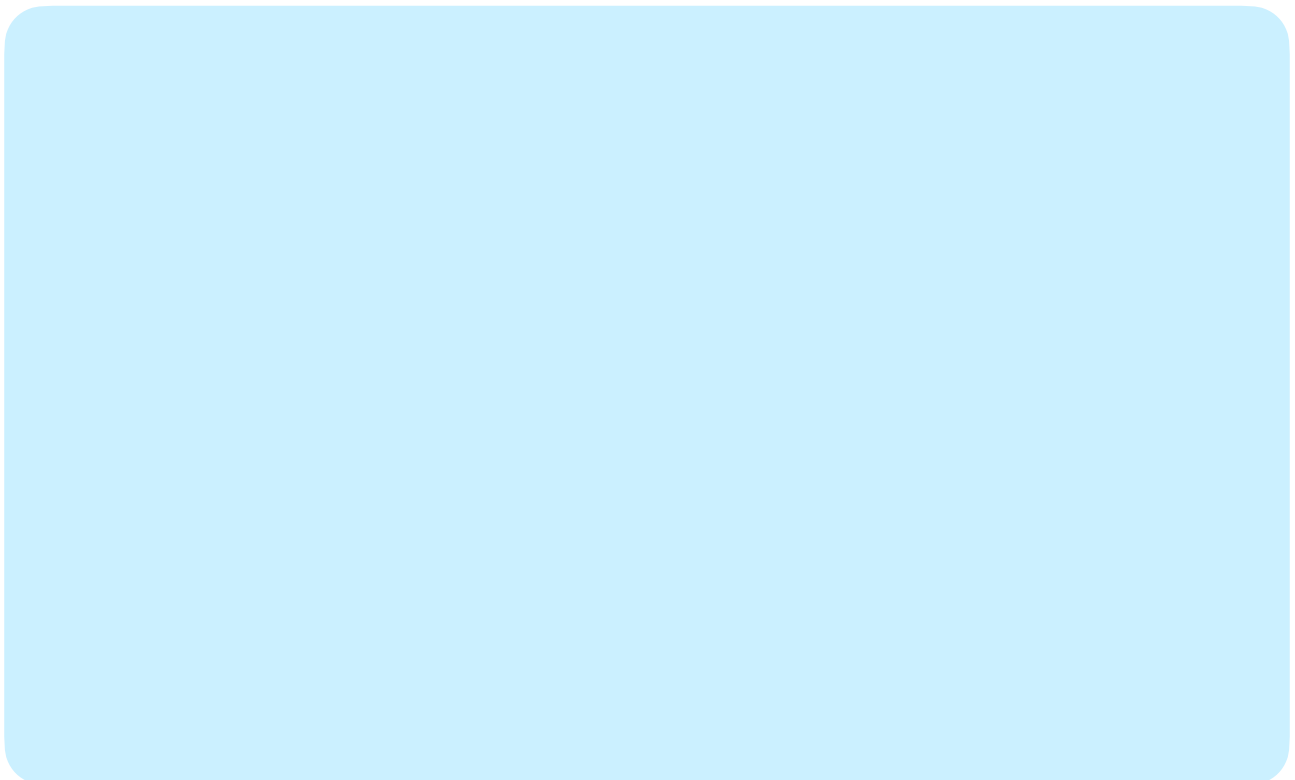
Folgendes ändert sich in meinem Leben, wenn ich mein Ziel erreicht habe:



Diese Verhaltens- und Gewohnheitsänderungen können mir helfen mein Ziel zu erreichen  
(Beispiel Übergewicht: Bewegungsmangel - regelmäßige Spaziergänge, Fitnessstudio, Schwimmen; ungesunde Ernährung - mehr Obst und Gemüse essen;...):



Eigene - noch nicht abgefragte - wichtige Ergänzungen:



## Erfahrungen mit oder Wissen zur Hypnose

Gibt es Erfahrungen zum Beispiel mit Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Meditation, Atemtechniken oder ähnlichen Methoden?:

Gibt es Erfahrungen mit Hypnose? Wenn ja, welche?

Gibt es Fragen zum Thema Hypnose?

## Hinweise und Informationen für eine Hypnose-Behandlung

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

die Hypnose ist eine sanfte und gleichzeitig sehr intensive Möglichkeit, um Veränderungen zu bewirken und innere Ziele zu erreichen. Sie bietet einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein, weshalb sie auch immer mit Ernsthaftigkeit und entsprechender Sorgfalt angewandt werden sollte.

In meiner Praxis lege ich großen Wert auf einen sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit der Hypnose und achte deshalb auf jedes Detail, dass für die Wirksamkeit der Hypnose von Bedeutung sein kann.

Hier ist auch Ihre Mitarbeit erwünscht, denn Ihr Verhalten und Ihr Umgang mit der Hypnose-Behandlung ist von entscheidender Bedeutung für die späteren Ergebnisse.

Die Hypnose kann Ihre Wirkung am besten und schnellsten entfalten, wenn sie in einem Rahmen angewandt wird, in dem möglichst wenige Störfaktoren ihre Wirkweise beeinflussen.

Um einen optimalen Ablauf und eine maximale Wirkung Ihrer Hypnose-Behandlung zu ermöglichen, habe ich einige Informationen zusammengestellt, die Sie in Ihrem eigenen Interesse bitte beachten und umsetzen sollten.

Ich empfehle deshalb, die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen und bestmöglich umzusetzen, damit Ihre Hypnose-Behandlung eine optimale Wirkung entfalten kann.

© TherMedius 2011 – Verwendung in therapeutischen und beratenden Hypnose-Praxen gestattet – Stand 17.02.12 [www.hypnoseausbildung-seminar.de](http://www.hypnoseausbildung-seminar.de)

## Hinweise zum Verhalten vor der Hypnose

- Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Hypnose-Termin und vermeiden Sie unnötige Hektik im Vorfeld.
- Kommen Sie bitte nicht übermüdet / zu erschöpft zum Termin (außer natürlich Sie möchten die Hypnose genau deshalb in Anspruch nehmen), da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei vielen Behandlungsthemen einschränken kann.
- Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine Beeinflussung der Trancefähigkeit zu vermeiden. Trinken Sie stattdessen ausreichend Wasser, damit Ihr Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist. Nehmen Sie keine Medikamente ein, die Sie nicht akut benötigen oder auf ärztlichen Rat einnehmen sollten.
- Machen Sie bitte bei der Erfassung / Anamnese im Vorfeld der Behandlung unbedingt korrekte Angaben – ich stimme meine Vorgehensweise auf Ihre Angaben ab und gehe davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die hypnotische Vorgehensweise nicht genau genug Ihren Bedürfnissen entspricht und damit die Wirkung einschränken / verfehlen.

## Hinweise zum Verhalten nach der Hypnose

- Legen Sie sich Ihre Termine im Anschluss bitte so, dass Sie noch etwas Zeit haben, wieder vollkommen wach zu werden bevor Sie bspw. Auto fahren müssen. Nach der Hypnose fühlen sich viele Patienten, wie nach einem Mittagsschlaf und benötigen erst noch eine Viertelstunde bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen.
- Vermeiden Sie im Anschluss an die Hypnose bitte zu lange Autofahrten, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose je nach Behandlungsthema noch mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, der Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Sollten Sie weiter als ca. 30 Minuten von der Praxis entfernt wohnen, kann es empfehlenswert sein, sich fahren zu lassen oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Fragen Sie im Zweifel bitte vorher nach, ob bei Ihrem Behandlungsthema mit einer eingeschränkten Fahrtüchtigkeit zu rechnen ist.
- Gönnen Sie sich nach der Hypnose, wenn Sie zuhause angekommen sind etwas Ruhe, damit diese richtig einwirken kann. Hektik oder konzentrierte Beschäftigung im Anschluss an die Hypnose kann die Entfaltung der Wirkung einschränken.
- Das Gehirn benötigt Zeit, um die hypnotischen Suggestionen abzuspeichern und häufig werden die ersten Wirkungen erst nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann erkennbar.
- Achten Sie in den Tagen im Anschluss an die Behandlung auch darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten sehr förderlich für eine optimale Wirkung.
- Beobachten Sie Veränderungen und achten Sie auf kleinste Details (Gedanken, Gefühle, Träume) – häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnose sehr subtil an und oft sind schnell schon kleine Effekte zu bemerken, die anzeigen, dass die Hypnose in Ihnen arbeitet.
- Vermeiden Sie in den 72 Stunden im Anschluss an die Hypnose nach Möglichkeit größere Mengen an Alkohol oder Medikamente, die Sie nicht dringend benötigen – jede Einnahme von Medikamenten oder das Bewusstsein beeinflussende Genussmittel kann die Wirkung der Hypnose hemmen.
- Achten Sie bitte darauf, in den kommenden Tagen im Anschluss an die Behandlung ausreichend zu trinken (optimalerweise stilles Mineralwasser). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei Veränderungsprozessen und beschleunigt die Verarbeitung mentaler Prozesse.
- Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose Symptome oder emotionale Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können, wenden Sie sich bitte an mich.
- Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine Vertiefung oder Auffrischung Ihrer Behandlung benötigen, stehen ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

© TherMedius 2011 – Verwendung in therapeutischen und beratenden Hypnose-Praxen gestattet – Stand 17.02.12 [www.hypnoseausbildung-seminar.de](http://www.hypnoseausbildung-seminar.de)

Mönchengladbach, den \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



Tobias Ohmen - Heilpraktiker



Seite 8 von 8



Stand 2024