



## Anamnese zur Hypnose

Name, Vorname, Geburtsdatum

### Problem und Ziel

Wie hoch ist Ihr Stresslevel aktuell auf einer Skala von 1 bis 10? (1 ist am niedrigsten, 10 am ausgeprägtesten)

Welches Problem führt Sie her, was ist Ihr Anliegen?

Seit wann besteht das Problem aus Ihrer Sicht?

Sehen Sie einen Auslöser, einen Grund für das Problem?

Wie äußert sich das Problem genau? Auch: wann tritt es auf? Wann wird es schlimmer, wann besser?

Was in Ihrem Leben wird durch die Störung verhindert?

Welches Ziel haben Sie? Welche Veränderungen erwarten Sie?

Woran erkennen Sie unzweifelhaft, dass Sie das Ziel erreicht haben?

Was würde sich in Ihrem Leben ändern, wenn Sie das Problem überwunden haben?

Gibt es etwas, das gegen die Problemlösung spricht?<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Bei dieser Frage geht es um den Krankheitsgewinn. Das Erreichen eines Ziels kann auch negativen Konsequenzen haben. Frage:  
Was verliere ich, wenn das Problem weg ist?

Leben, Familie, Beruf

Partner? (Name?)

Kinder? (Name)

Welchen Beruf haben Sie a) erlernt, b) üben Sie aus?

Leben Ihre Eltern noch bzw. wann sind sie verstorben?

Ggf.: Sind die Eltern noch zusammen?

Geschwister (Altersunterschied, eigene Position in der Reihe?)

Gefühle

Was machen Sie gerne, was gibt Kraft, was macht Freude?

Was haben Sie gut gemacht, worauf sind Sie stolz?

Mit wem verbringen Sie am liebsten Ihre Zeit? (incl. Haustier, incl. Ihnen selbst :-)

Wer sind die wichtigste Personen im Leben incl. Verstorbenen und Verflommenen?

Besteht Zufriedenheit in a) Familie, b) Partnerschaft, c) Freundeskreis, d) Beruf?

Welche beiden Menschen haben Sie im Leben am meisten verletzt / enttäuscht?

Vater / Mutter / sonst:

Gibt es traumatische Ereignisse im Leben? Welche?

Gibt es Ereignisse von sexuellem Missbrauch / Übergriffen?

Haben Sie schon einmal an Selbstmord gedacht?

## Entspannung und Anspannung in dieser Welt

Wie ist Ihr Schlaf?

Welche Ereignisse getrübtens Bewusstseins gab es? Z.B. Narkose, Trauma, Schock, ...

Haben Sie Vorerfahrungen mit Hypnose, kennen Sie Entspannungstechniken, gab es Vorbehandlungen?

Welche Dinge sollten Sie kurzfristig tun?

Welche Dinge sollten Sie langfristig tun?

Glauben Sie an eine höhere Kraft?

### Noch mehr Fragen:

Für die Hypnose: Haben Sie Probleme mit bestimmten Dingen? (z.B. bestimmte Tiere, Strand, Wasser, Treppen, ...)

Überlegen Sie sich bitte eine Testsituation, die den Therapieerfolg belegen könnte, welche wäre das?

Gibt es aus Ihrer Sicht noch irgendwelche Dinge, die besonders zu beachten sind?

### Wichtig!

Wenn Sie in Psychiatrischer Behandlung sind oder waren, lassen Sie sich bitte bestätigen, dass Hypnose bei Ihnen aus psychiatrischer Sicht erlaubt ist.

### Hinweise zu Hypnose-Sitzungen:

- harte Kontaktlinsen können stören
- gehen Sie vor einer Sitzung noch einmal zur Toilette
- lassen sie Kaugummi weg
- Mobiltelefon bitte ausschalten
- keine aktivierenden Substanzen (Kaffee) und keine Drogen incl. Alkohol vor der Sitzung

Datum, Unterschrift