

Fragebogen zur individuellen Audiohypnose

Dieser Fragebogen dient als Grundlage für die individuelle Ausarbeitung Ihrer Audiohypnose. Bitte beantworten Sie die Fragen so ausführlich, wie es für Sie sinnvoll ist. Felder, die für Ihr Anliegen keine Bedeutung haben, können Sie freilassen.

Persönliche Angaben

Name

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon

Datum

1. Ihr Anliegen

Bitte beschreiben Sie möglichst genau das Problem oder Thema, für das Sie die Audiohypnose wünschen.

Seit wann besteht das Problem? Wie hat es sich entwickelt?

In welchen Situationen tritt es besonders deutlich auf? Gibt es typische Auslöser?

Wie wirkt sich das Problem im Alltag auf Sie aus?

Wie stark belastet Sie das Problem derzeit? 0 = gar nicht, 10 = maximal

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Ihr Ziel

Was möchten Sie durch die Audiohypnose konkret erreichen?

Woran würden Sie als Erstes merken, dass sich etwas verbessert hat?

Was soll an die Stelle des bisherigen Problems treten?

Wie nahe sind Sie Ihrem Ziel heute? 0 = überhaupt nicht, 10 = Ziel vollständig erreicht

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Entspannung und angenehme Vorstellungen

Was empfinden Sie als besonders entspannend oder beruhigend?

Wo machen Sie besonders gerne Urlaub oder wo würden Sie gerne einmal Urlaub machen?

Gibt es einen Ort, an dem Sie sich besonders wohl, sicher oder geborgen fühlen?

Welche Landschaften oder Umgebungen mögen Sie besonders? Zum Beispiel Meer, Berge, Wald, Wiese, Garten oder Stadt.

Welche Sinneseindrücke mögen Sie besonders? Zum Beispiel bestimmte Geräusche, Düfte, Farben, Wärme, Wasser oder Wind.

4. Vorstellung und innere Bilder

Wie gut können Sie sich Bilder innerlich vorstellen?

sehr gut gut mittel eher wenig kaum

Was fällt Ihnen leichter?

innere Bilder Geräusche/Stimmen Körpergefühle Gedanken/Worte unterschiedlich

Gibt es Bilder, Erinnerungen oder Vorstellungen, die Sie besonders positiv ansprechen?

Gibt es Bilder, Situationen, Wörter oder Themen, die in der Aufnahme keinesfalls vorkommen sollen?

5. Erfahrungen mit Entspannungsverfahren und Hypnose

Haben Sie Erfahrung mit autogenem Training?

nein ja, wenig ja, regelmäßig

Haben Sie Erfahrung mit progressiver Muskelentspannung?

nein ja, wenig ja, regelmäßig

Haben Sie Erfahrung mit Meditation oder Achtsamkeitsübungen?

nein ja, wenig ja, regelmäßig

Haben Sie bereits eine Hypnosebehandlung oder Hypnosesitzung erlebt?

nein ja

Falls ja: Wie haben Sie die Hypnose erlebt? Was war angenehm oder unangenehm?

6. Persönliche Ressourcen

Welche persönlichen Stärken oder Fähigkeiten helfen Ihnen in schwierigen Situationen?

Welche schwierigen Situationen haben Sie in der Vergangenheit bereits erfolgreich bewältigt?

Welche Menschen, Tiere, Orte oder Erinnerungen geben Ihnen Kraft oder Sicherheit?

Welche Hobbys, Tätigkeiten oder Interessen sind Ihnen besonders wichtig?

Gibt es einen Satz, ein Motto, ein Zitat oder eine Formulierung, die Ihnen besonders viel bedeutet?

7. Gestaltung Ihrer Audiohypnose

Welche Ansprache bevorzugen Sie?

Sie Du keine Präferenz

Welche Art der Sprache mögen Sie eher?

ruhig und sachlich bildhaft und erzählerisch direkt und klar gemischt

Möchten Sie dezente Hintergrundmusik oder Naturgeräusche?

ja nein keine Präferenz

Falls ja: Welche Art von Musik oder Geräuschen mögen Sie besonders?

Welche ungefähre Länge wäre für Sie angenehm?

ca. 15 Minuten ca. 20-30 Minuten ca. 30-45 Minuten keine Präferenz

Wann und in welcher Situation möchten Sie die Aufnahme voraussichtlich hören?

8. Gesundheitliche Angaben

Leiden oder litten Sie an einer ernsthaften psychiatrischen Erkrankung?

nein ja

Falls ja: Welche Erkrankung und besteht derzeit eine Behandlung?

Gab es bei Ihnen jemals psychotische Episoden, starke Realitätsverluste oder ausgeprägte dissoziative Zustände?

nein ja

Besteht ein Anfallsleiden oder Epilepsie?

nein ja

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein, die für die Hypnose relevant sein könnten? Wenn ja, welche?

Befinden Sie sich wegen Ihres Anliegens derzeit in ärztlicher, psychotherapeutischer oder anderer Behandlung?

9. Sonstige Wünsche

Was sollte ich über Sie oder Ihr Anliegen noch wissen, damit die Aufnahme möglichst gut zu Ihnen passt?

Gibt es weitere Wünsche für Inhalt, Sprache, Ablauf oder Gestaltung Ihrer Audiohypnose?

Hinweise

Bitte hören Sie eine Hypnoseaufnahme nur in einer Situation, in der Sie ungestört entspannen können. Die Aufnahme darf nicht beim Führen eines Fahrzeugs oder beim Bedienen von Maschinen gehört werden.

Mit dem Einreichen des Fragebogens erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Angaben zur Erstellung Ihrer individuellen Audiohypnose verwendet werden.