

Fragebogen zur Hypnose. Name:

Vorname:

Geb.Dat.:

1. Was sind Situationen, in denen Sie „abschalten“ können?

2. Wie können Sie nach anstrengenden Tätigkeiten gut entspannen und ausruhen?

3. Hören sie bestimmte Musik dabei? Welche? (eventuell CD-mitbringen)

4. Gibt es Vorbilder die für sie wichtig sind? Sportler, Schauspieler, Musiker „Stars“ oder andere?
Romanfiguren, Comic-Figuren?

5. Was für Hobbys gibt es im kreativen Bereich? (Musik, Malen, basteln, etc.)

6. Gibt es sportliche Aktivitäten?

7. Gibt es eine besondere Beziehung zur Natur? (Campen, Bergsteigen, Wandern usw.)

8. Wo sind Ihre besonderen Stärken? Geistig, vom Gehirn her oder mehr körperlich, handwerklich oder sozial. Können Sie gut zuhören oder etwas anderes? „Können Sie gut“ mit anderen Menschen, haben Sie besonderen Sinn für Humor, sind Sie ein guter „Unterhalter-Entertainer“? Wegen welchen Fähigkeiten werden Sie sogar von Ihren Feinden respektiert? Was sagen andere gutes über Sie? Fragen Sie ruhig Ihre Freunde! Verwenden Sie viel Platz um Ihre guten Seiten zu beschreiben!

9. Wie nennen Sie Ihr „Problem“?

10. Seit wann besteht das „Problem“?

11. Gab es eventuell einen Auslöser? Oder vermuten Sie selbst Auslöser?

12. Wie haben Sie bisher versucht das „Problem“ zu lösen? Welche Hilfen haben sie in Anspruch genommen auch von Institutionen (Ärzte, Krankenhaus, Sozialarbeiter, Beratungsstellen)?

13. Träumen sie? Haben Sie wiederkehrende Träume mit gleichen Themen?

14. Wie lernen Sie am Besten? Haben Sie schon etwas festgestellt ob es mehr beim Hören, beim Schreiben, beim Lesen funktioniert?

15. Was möchten Sie noch gerne erreichen, was würden Sie demnächst oder irgendwann unheimlich gerne tun und erleben? Urlaubsreisen, Familiäres, Erfindungen machen, etwas bestimmtes besitzen, einen Berg besteigen oder was auch immer?

16. Was müssten Sie in Ihrem Leben noch mehr einbauen? Was für Fähigkeiten müssten sie Ihrer Meinung nach noch verbessern? Gibt es Vorbilder von Ihnen, die diese Fähigkeiten irgendwie schon haben?

Danke für das intensive Nachdenken. Es ist kein Noten-Test :-) man darf etwas auslassen. **Aber dann verpasst man meistens etwas interessantes. *Wir werden gut arbeiten mit allem was da ist. Um das Gute zu erreichen, was noch nicht da ist.***

Mit freundlichen Grüßen Andreas Wolf Fax 0941-599207697