



ACHTSAMKEITSTEMPEL · LEBEN IM EINKLANG

Anamnesebogen · Einzelberatung & Coaching

Ankommen · verstehen · gemeinsam einen ersten Faden finden

Schön, dass du da bist.

Dieser Bogen ist kein Test. Er hilft mir, dich und das, was dich gerade bewegt, ein wenig kennenzulernen. Du entscheidest selbst, was du heute teilen möchtest. Manche Fragen dürfen auch einfach erst einmal mit dir mitgehen.

Name

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Datum

Was bringt dich gerade hierher?

Du musst dein Thema nicht perfekt erklären können. Fang dort an, wo es sich stimmig anfühlt.

Wenn du einem Menschen, dem du vertraust, erzählen würdest, wie es dir gerade wirklich geht – was würdest du sagen?

Was ist im Moment am lautesten in deinem Kopf oder am schwersten in deinem Alltag?

Gibt es einen Moment am Tag, an dem du besonders merkst: So wie gerade möchte ich nicht weitermachen?

Und gibt es Momente, in denen es leichter ist? Was ist dann anders?

Ein Blick auf deinen Alltag

Belastung zeigt sich oft in vielen kleinen Momenten.

■ Ich funktioniere viel ■ ich grüble ■ ich bin schnell gereizt ■ ich ziehe mich zurück ■ ich bin oft müde ■ ich kann schwer abschalten

Was trägst du gerade, obwohl eigentlich kaum noch Platz dafür da ist?

Wann hast du zuletzt etwas nur für dich getan – ohne dass es nützlich sein musste?

Achtsamkeitstempel · vertrauliche Angaben · Du musst nicht alles heute beantworten.



ACHTSAMKEITSTEMPEL · LEBEN IM EINKLANG

Anamnesebogen · Einzelberatung & Coaching

Ankommen · verstehen · gemeinsam einen ersten Faden finden

Die Stimme, mit der du mit dir sprichst

Manchmal sind wir mit uns selbst strenger als mit jedem anderen Menschen.

Welche Sätze tauchen in dir auf, wenn etwas nicht klappt oder du nicht so funktionierst, wie du möchtest?

Was würdest du einem Menschen sagen, den du liebst, wenn er genau in deiner Situation wäre?

Gibt es etwas, das du dir selbst schon lange erlauben möchtest?

Was dich geprägt hat – und was dich trägt

Gibt es Erfahrungen oder wiederkehrende Muster, bei denen du denkst: Das kenne ich irgendwoher?

Was hat dir in schwierigen Zeiten schon einmal geholfen – Menschen, Orte, Fähigkeiten, kleine Rituale?

Welche Seite von dir ist in letzter Zeit vielleicht etwas leise geworden?

Was können andere an dir sehen, das du selbst manchmal vergisst?

Achtsamkeitstempel · vertrauliche Angaben · Du musst nicht alles heute beantworten.



ACHTSAMKEITSTEMPEL · LEBEN IM EINKLANG

Anamnesebogen · Einzelberatung & Coaching

Ankommen · verstehen · gemeinsam einen ersten Faden finden

Wohin möchtest du?

Nicht jedes Ziel muss groß sein. Manchmal ist „wieder etwas leichter atmen“ ein guter Anfang.

Stell dir vor, unsere Arbeit hilft dir. Woran würdest du es zuerst in einem ganz normalen Dienstag merken?

Was möchtest du wieder häufiger fühlen?

■ Ruhe ■ Mut ■ Leichtigkeit ■ Klarheit ■ Selbstvertrauen ■ Verbundenheit ■ Energie ■ Abgrenzung

Wenn wir zunächst nur einen Knoten etwas lockerer machen könnten – welcher wäre es?

Damit ich gut auf dich achten kann

Gibt es gesundheitliche, psychische oder medikamentöse Themen oder laufende Behandlungen, die wichtig sein könnten?

Gab es zuletzt Situationen, in denen du dich selbst nicht sicher gefühlt hast oder Gedanken hattest, dir etwas anzutun?

Zum Schluss: Was sollte ich über dich wissen, damit du dich bei mir möglichst sicher, gesehen und ernst genommen fühlst?

Unterschrift

Datum

Achtsamkeitstempel · vertrauliche Angaben · Du musst nicht alles heute beantworten.