



ACHTSAMKEITSTEMPEL · LEBEN IM EINKLANG

Anamnesebogen · Hypnose & Entspannung

Sicherheit · Vertrauen · Entlastung - damit du dich auf die Einheit einlassen kannst

Name

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

Datum / Anlass des Erstkontakts

1 · Dein Wunsch für die Einheit

☐ Entspannung ☐ Stressregulation ☐ Schlaf ☐ Selbstvertrauen ☐ Gewohnheit ☐ innerer sicherer Ort ☐ Loslassen ☐ anderes
Was möchtest du nach der Einheit idealerweise anders erleben?

Was hilft dir normalerweise dabei, zur Ruhe zu kommen und dich zu entspannen?

2 · Vorerfahrungen

☐ Hypnose schon erlebt ☐ PMR ☐ Autogenes Training ☐ Meditation ☐ Fantasiereisen ☐ keine Erfahrung
Was war dabei angenehm oder unangenehm?

3 · Medizinische & psychische Vorgeschichte

Aktuelle Erkrankungen, Schwangerschaft, Schmerzen, neurologische Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Themen oder andere relevante Beschwerden:

Aktuelle Medikamente / Substanzen, die Aufmerksamkeit, Bewusstsein oder Kreislauf beeinflussen können:

Psychiatrische/psychotherapeutische Behandlung, Psychosen, schwere Dissoziation, manische Episoden, Epilepsie oder akute Krisen - falls relevant:



ACHTSAMKEITSTEMPEL · LEBEN IM EINKLANG

Anamnesebogen · Hypnose & Entspannung

Sicherheit · Vertrauen · Entlastung - damit du dich auf die Einheit einlassen kannst

4 · Was gibt dir Sicherheit?

■ Augen schließen ist angenehm ■ lieber Augen offen ■ Berührung vermeiden ■ Tür offen ■ mehr Abstand ■ ruhige Musik ■ Stille
Wörter, Bilder, Themen oder Situationen, die ich in einer Fantasiereise/Hypnose vermeiden sollte:

Welche Orte, Farben, Gerüche oder Erinnerungen vermitteln dir Ruhe?

5 · Für Hypnose

Du behältst die Kontrolle. Hypnose ist kein Ausgeliefertsein. Du kannst sprechen, dich bewegen, eine Übung unterbrechen oder jederzeit die Augen öffnen. Wir vereinbaren vorher ein klares Stoppsignal.

Mein Stoppsignal / Wunsch bei Unwohlsein:

■ Ich möchte eher sanfte Suggestionen ■ direkte Suggestionen sind okay ■ bitte vorher erklären ■ ich entscheide spontan

6 · Nach der Einheit

Wie möchtest du dich danach fühlen? Welches Wort darf dich begleiten?

Sicherheit: Bei akuten schweren psychischen oder körperlichen Beschwerden klären wir vorab, ob Hypnose bzw. Entspannungsverfahren passend sind. Die Einheit ersetzt keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Unterschrift Klient:in

Datum

Achtsamkeitstempel · Anamnesebogen · vertrauliche Angaben