

Anamnesefragebogen

Bitte füllen Sie diesen Anamnesefragebogen nach Möglichkeit **vor** Ihrem Erst-Termin aus. Ihre Angaben unterliegen der Schweigepflicht und dienen dazu, Ihren Gesundheitszustand zu erfassen und das Coaching für Sie individuell zu gestalten. Sollte Ihnen eine Frage unverständlich sein, helfe ich Ihnen gerne.

Bitte nehmen Sie sich genug Zeit.

| | | | |
|-------------------------------|--|--------------------------------|--|
| Name: | | Beruf: | |
| Vorname: | | E-Mail: | |
| Straße: | | Telefon / Mobil: | |
| PLZ - Ort: | | Wer hat mich empfohlen? | |
| Geburtsdatum: | | | |
| Familienstand / Kinder | | | |

Was ist Ihr Wunsch an mich? Worin besteht Ihr Ziel? Was erwarten Sie von der Beratung?

Worin besteht Ihr momentanes Problem?

Anamnesebogen - Fragenkatalog Teil 1 - Allgemein

Wer ist der Auftraggeber? – Kommen Sie aus eigenem Entschluss? – Wer unterstützt Sie?

Wollen Sie eine Veränderung? – Warum? - Was spricht für, was gegen eine Veränderung?

Welche Regeln gibt es in ihrem Ablauf? - Was darf/soll sich nicht ändern?

Anamnesebogen - Fragenkatalog Teil 2 - Beruf und Familie

Wie gut können Sie Grenzen setzen?

Wie gut gelingt Ihnen das Delegieren?

Ist das, was Sie tun, für Sie selbst niemals gut genug?

Können Sie hin und wieder Ihren Gefühlen nachgeben?

Neigen Sie dazu, Situationen stark kontrollieren zu wollen?

Welche Rolle spielt Ihr "Pflichtbewusstsein" ?

Kennen Sie das Gefühl, durch eigene Leistung imponieren zu wollen?

Anamnesebogen - Fragenkatalog Teil 3 - Anliegen Klärung

Was haben Sie bereits unternommen?
Nehmen Sie Medikamente?

Gab es bereits Therapie oder andere Unterstützung (Klinik)?

Für wen ist es wichtig, dass Sie heute hier bei mir sind?

Angenommen, unser Gespräch heute würde Ihnen helfen: Woran würden Sie das erkennen?

Anamnesebogen - Fragenkatalog - Teil 4 - Auswirkungen

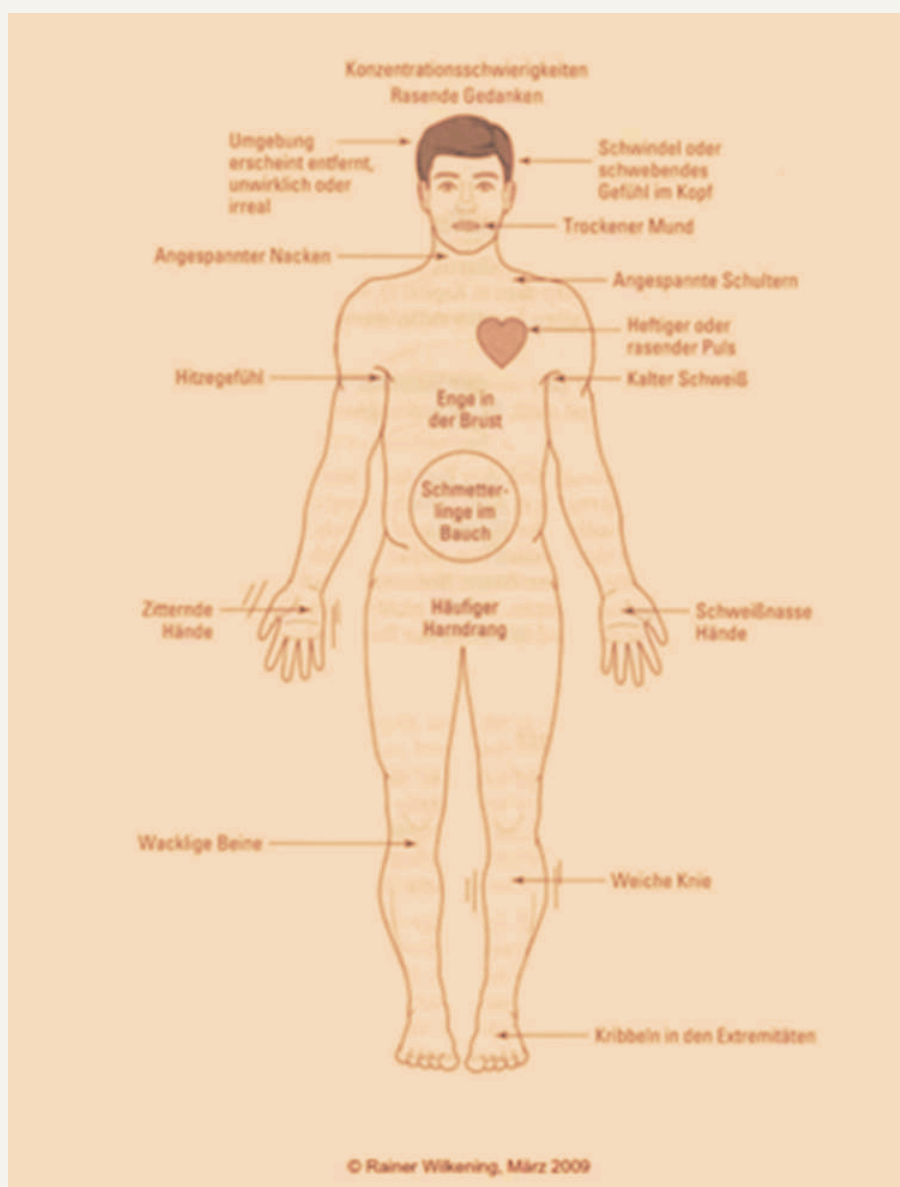
Wie spüren Sie, dass Sie gestresst sind?

Was fühlen und denken Sie?

Wie verhalten Sie sich?

Welche körperlichen Anzeichen entwickeln Sie, wenn Sie gestresst sind?

Bearbeiten Sie das folgende Arbeitsblatt



1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Auf einer Skala von 1-10, 1 ist am wenigsten, 10 am stärksten:
Wie gestresst fühlen Sie sich im Moment?

Welchen Einfluss haben die Stressreaktionen auf Ihr alltägliches Leben und auf andere Menschen?

In welchen Situationen wird die Stressreaktion ausgelöst?

Welche gute Absicht verbirgt sich hinter der Stressreaktion – was denken Sie? (Reframingfrage)

Wann genau erleben Sie Stress weniger oder gar nicht? (Fragen nach Ausnahmen)

Welche Bedingungen verschlechtern die Situation, welche Dinge entspannen so eine Stresssituation?

Was ist der Unterschied zwischen besseren und schlechteren Tagen? (Fragen nach Ausnahmen)

Wer außer Ihnen hat am Einfluss darauf, wie gestresst Sie sich fühlen?

Wie haben Sie es geschafft, dass es nicht noch schlimmer wird? (Reframingfrage)

Wie sehen Zeiten aus, in denen Sie keinen Stress empfinden?

Was haben Sie und andere in dieser Zeit anders gemacht?

Wie sähe Ihr Leben aus, wenn Sie nie Stress hätten? (Wunschfrage)

Welche Bewältigungsstrategien haben Sie schon angewandt?

Wie haben diese funktioniert?

Was können Sie an den Tagen, an denen Sie weniger Stress haben, von sich selbst lernen?
(Fragen nach den Ausnahmen)

Welche Erwartungen setzen Sie in unsere gemeinsame weiterführende Beratung?

Was benötigen Sie für eine Verhaltensänderung?

Anamnesebogen - Fragenkatalog Teil 5 - Ressourcenorientierte Fragen

Was möchten Sie in Ihrem Leben gerne bewahren, wie es ist? Was darf sich nicht verändern?

Was machen Sie gerne, was tut Ihnen gut?

Was müssten Sie machen, um es öfter zu tun?

Anamnesebogen - Fragenkatalog - Teil 6 - Fazit:

Woran würden Sie merken, dass die Beratung ein Gewinn für Sie war?

Was soll das Ergebnis unserer gemeinsamen Beratung sein?

Woran würden Sie merken, dass die Beratung/das Training erfolgreich war?
