

Fragebogen zum 1. Termin

Achtung: Bitte unbedingt diesen Fragebogen ausgefüllt zum 1. Termin mitbringen!

Das spart viel Zeit, damit wir schnell mit der eigentlichen Veränderungsarbeit beginnen können. Alle Angaben werden vertraulich behandelt!

1. **Was genau ist Ihr Thema / Problem, warum kommen Sie zum Coaching, bzw. zur Hypnose?**

Bitte beschreiben Sie stichwortartig, worum es geht.

2. **Was möchten Sie statt dessen? Was wollen Sie erreichen, wie wollen Sie sein und sich verhalten können?**

Bitte formulieren Sie positiv ohne Verneinungen (also vermeiden Sie Worte wie: kein, nicht).

3. **Was können Sie gut und was tun Sie gerne?**

Bitte geben Sie stichwortartig an, was Ihnen Spaß macht (Hobbys, Talente, etc.).

4. **Bitte listen Sie Ihre Werte auf!**

Was ist Ihnen im Leben wichtig? Wofür lohnt es sich zu leben und dafür auch zu kämpfen? (Benutzen Sie Schlagworte, wie „Harmonie, Vertrauen“, etc.)

Selbsteinschätzung - Wie gestresst sind Sie?

Bitte kreuzen Sie zutreffendes an und multiplizieren das Vorkommen mit Ihrer Bewertung

Stressoren		Vorkommen				individuelle Bewertung				Ergebnis
		nie	ab und zu	häufig	sehr oft	nicht belastend	kaum belastend	ziemlich belastend	stark belastend	
Ich habe bzw. Ich bin		0	1	2	3	0	1	2	3	
1	beruflich eine hohe Arbeitslast									
2	keine Zeit für mich									
3	neige zu Perfektionismus									
4	privat viel um die Ohren									
5	kann schlecht abschalten /Schlafstörungen									
6	Konflikte in der Familie (KINDern/PARTNERin)									
7	von Mobbing betroffen									
8	Ärger mit dem Chef o. Kollegen									
9	erwarte eher Negatives									
10	Trennung bzw. Verlust eines Angehörigen									
11	nehme Medikamente									
12	von chron. Krankheit betroffen									
13	Infektanfällig									
14	hoher Lärmbelastung ausgesetzt									
15	antriebslos									
16	Stimmungsschwankungen									
17	Verkehrsstaus									
18	Rauchen									
19	Ängste									
20	Bewegungsmangel									
21	Selbstkritisch mit mir									
22	keine soziale Unterstützung									
23	private Probleme / finanzielle Sorgen									
24	unregelmäßige Mahlzeiten									
25	Schmerzen									
Endergebnis										