

Fragebogen für Ihr persönliches Coaching

*Erfahre und erlebe,
was in dir steckt!*

Sie haben sich für ein persönliches Coaching entschieden. Damit Ihr persönliches Coaching ein voller Erfolg für Sie wird, ist es wichtig, dass Sie die folgenden Fragen so gewissenhaft wie möglich beantworten.

Sie können die Fragen digital oder handschriftlich beantworten. Wenn Sie es digital bevorzugen, speichern Sie am Ende das Dokument ab und mailen es an M.pathie.hp@gmail.com. Wenn Sie es handschriftlich ausfüllen möchten, fotografieren oder scannen Sie es und lassen Sie es mir bitte an die gleiche E-Mail-Adresse M.pathie.hp@gmail.com zukommen.

Ihre Antworten sind ausschließlich für mich bestimmt. Daraus kann ich die richtige Art und Weise ableiten, wie wir Ihr Problem an der Wurzel packen. Ziel Ihres Coaching ist es, die Ursache zu korrigieren. Denn dann ergibt sich automatisch ein korrigiertes Denken und Verhalten. Die Gummibänder, welche Sie immer mal wieder zurückziehen, werden so durchtrennt.

Dieser Fragebogen umfasst drei Fragenbereiche

1. Persönliche Angaben
2. Angaben zum Problem und zum Ziel
3. Mögliche negative Konsequenzen, wenn Ihr Problem abgestellt ist (Heilung)

*Victory loves preparation.
Der Sieg liebt die Vorbereitung.*

1. Persönliche Angaben

☐ Frau / ☐ Herr

Geburtsdatum:

Vorname & Name :

Straße & Nr. :

PLZ & Ort :

Telefon :

E-Mail :

Familienstand : ☐ ledig ☐ in einer Beziehung ☐ geschieden

Haben Sie Erfahrungen mit Hypnose, Selbsthypnose oder Entspannungsmethoden?
(welche, wie viele Sitzungen mit welchem Erfolg)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte beachten: Falls Sie sich in psychiatrischer Behandlung finden, sprechen Sie bitte vorab mit dem behandelnden Arzt und lassen Sie sich bestätigen, dass keine Kontraindikation vorliegt.

2. Angaben zum Problem und zum Ziel

Benennen Sie bitte Ihr Problem!

.....

.....

Beschreiben Sie bitte Ihr Problem!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wann tritt das Problem auf? Wann wird es stärker oder schwächer? (gern in Stichpunkten)

.....

.....

.....

.....

.....

Was wird durch das Problem / die Krankheit (in Ihrem Leben) verhindert?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Gefühle löst das in Ihnen aus?

.....

.....

.....

.....

.....

Wozu zwingt Sie das Problem / die Krankheit?

.....

.....

.....

.....

.....

Bei Krankheit: Welche Diagnose wurde gestellt?

Bei Krankheit: Welche Vorbehandlungen wurden durchgeführt? (Zeitraum, Art, Erfolg)

Bei Krankheit: Welche Medikamente nehmen Sie derzeitig?

Welches Coachingziel haben Sie?

Woran können Sie einwandfrei und ohne Zweifel feststellen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Was würde sich in Ihrem Leben ändern, wenn Sie Ihr Problem überwunden hätten?

Welche Verhaltens- und Gewohnheitsänderungen und welche Änderung Ihres Lebensstils würden helfen, Ihr Ziel zu erreichen ?

Beispiel: Übergewicht

- *Bewegungsmangel - regelmäßige Spaziergänge (Wandern, Fitnessstudio besuchen etc.)*
- *Ungesunde Ernährung - zu fettes und zu süßes Essen - stattdessen mehr Obst und Gemüse essen*
- *Ich koche wie meine Mutter. - Kochbuch mit gesunden Rezepten kaufen und Neues ausprobieren*
- *Häufig Fastfood - in anderen Restaurants essen*

.....

.....

.....

.....

Testsituationen - Überlegen Sie sich bitte konkrete Situationen, in denen Sie sich unmittelbar nach dem Coaching (möglichst vor Ort) davon überzeugen können, dass Ihr Problem nicht mehr besteht bzw. deutlich vermindert ist.

Beispiele:

- *Bei Platzangst oder Angst in Menschenmassen: sich engen Räumen und/oder einem Menschengedrange aussetzen z.B. in einem Kaufhaus*
 - *Panik beim Autofahren: Fahrt mit dem PKW alleine durch die Stadt oder auf der Autobahn*
- Es sollten reale Situationen sein, die Sie vorher nicht oder nur unter großen Schwierigkeiten bewältigen konnten. Diese Tests sollten möglichst schon vor Ort durchführbar sein.*
-
-
-
-
-
-

Was ist für Sie das Allerwichtigste im Leben?

Hier ist nicht das Coachingziel, sondern Ihr Lebenssinn/Wert gemeint. z.B. Partnerschaft, Erfolg etc.

.....

.....

.....

.....

Was ist Ihre größte Leidenschaft?

.....

.....

.....

.....

3. Mögliche negative Konsequenzen, wenn Ihr Problem abgestellt ist (Heilung)

Wenn die Ursachen einer Erkrankung aufgelöst (und keine bleibenden, nicht reparierbaren Schäden eingetreten) sind, geschieht Heilung. Wenn keine Heilung eintritt, kann das u.a. daran liegen, dass die Heilung Konsequenzen nach sich zieht, die man bewusst oder unbewusst vermeiden will. Manchmal wird das Problem / die Krankheit unbewusst für etwas benötigt.

In diesem Fall ist es sehr wichtig, diese Verhinderungsgründe in die Behandlung mit einzubeziehen. Auch wenn es sich eher um eine Ausnahme handelt, empfehle ich Ihnen, folgende Fragen gründlich zu durchdenken und zu beantworten. So können Heilungshindernisse bereits im Vorfeld erkannt werden. Dies kann manchmal ausschlaggebend für den Erfolg des Coachings sein.

Was werde ich verlieren, wenn ich gesund werde/mein Problem gelöst ist?

Beispiele:

- *Verlust materieller Dinge (z.B. Rente, finanzielle Entschädigungen, Privilegien)*
- *Immaterielle Dinge (z.B. intensive Zuwendung durch die Familie oder Freunde, die ich nur erhalte, wenn es mir schlecht geht / ich krank bin)*
- *Angst, wieder arbeiten gehen zu müssen und/oder davor, den Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden oder nicht vermittelt zu werden*
- *Angst, sich einem bestimmten Problem stellen zu müssen*

Was gewinne ich, wenn ich das Problem / die Krankheit behalte?

Gibt es andere negative Konsequenzen, Ängste, Umstände, die einer Problemlösung / Heilung entgegenstehen?