Fragebogen

für dein persönliches Coaching

HYPNOSE nach der patentierten A-U-A Methode®

Du hast dich für ein persönliches Coaching entschieden. Damit das Coaching ein voller Erfolg für dich wird, ist es wichtig, dass du die folgenden Fragen so gewissenhaft wie möglich beantwortest.

Du kannst die Fragen digital oder handschriftlich beantworten:

- Wenn du es digital bevorzugst, beantworte die Fragen, speichere am Ende das Dokument ab und sende es mir per Email an info@annette-klinksiek.de
- Wenn du es handschriftlich ausfüllen möchtest, drucke dieses Dokument aus und füll es bitte leserlich aus. Fotografiere oder scanne es ein und lass es mir bitte an die gleiche Email-Adresse zukommen.

Deine Antworten sind ausschließlich für mich bestimmt. Daraus kann ich die richtige Art und Weise ableiten, wie wir dein Problem an der Wurzel packen.

Ziel deines persönlichen Coachings ist es, die Ursache zu betrachten.

Denn dann ergibt sich automatisch ein korrigiertes Denken und Verhalten. Die Gummibänder, welche dich immer wieder zurückziehen, werden durchtrennt.

Dieser Fragebogen umfasst vier Bereiche:

1. Persönliche Angaben
2. Angaben zum Problem
3. Angaben zum Ziel
4. Mögliche negative Konsequenzen

01. Persönliche Angaben

Frau/Herr, vollständiger Name:	
Straße, Nr.:	
Postleitzahl, Ort:	
Telefon / Mobil:	
E-Mail:	
Geburtsdatum:	
Familienstand:	
Beruf / Unternehmen:	

Hast du Erfahrungen mit Hypnose, Selbsthypnose oder Entspannungsmethoden? (Welche? Wie viele Sitzungen mit welchem Erfolg?)

Hinweis: Falls du dich in psychiatrischer Behandlung befindest, sprich bitte vorab mit deinem behandelnden Arzt oder Therapeuten und lass dir schriftlich bestätigen, dass keine Kontraindikation vorliegt. Diese Bestätigung benötige ich vorab.

02. Angaben zum Problem

Benenne bitte dein Problem! (In einem Wort)

Welche Gefühle löst das in dir aus?

Beschreibe bitte dein Problem! (So kurz wie möglich, gerne in einem Satz.)

Wozu zwingt dich das Problem / die Krankheit?

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

Bei Krankheit: Welche Diagnose wurde gestellt?

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

Bei Krankheit: Welche Medikamente nimmst du derzeit?

Was wird durch das Problem / die Krankheit in deinem Leben verhindert? (So kurz wie möglich!)

03. Angaben zum Ziel

Welches Coachingziel hast du?

Deine konkreten Testsituationen:

Testsituationen — Überlege dir konkrete Situationen, in denen du dich unmittelbar nach dem Coaching (möglichst vor Ort) davon überzeugen kannst, dass dein Problem nicht mehr besteht bzw. deutlich vermindert ist.

Beispiele: Platzangst → sich engen Räumen/Menschengedränge aussetzen (z. B. Kaufhaus). Panik beim Autofahren → Fahrt allein durch die Stadt oder auf der Autobahn.

Woran kannst du einwandfrei und ohne Zweifel feststellen, dass du dein Ziel erreicht hast?

Was würde sich in deinem Leben ändern, wenn du dein Problem überwunden hättest?

Was ist für dich das Allerwichtigste im Leben?
(Nicht das Coachingziel, sondern dein Lebenssinn/Wert, z. B. Partnerschaft, Erfolg etc.)

Was ist deine größte Leidenschaft?

Welche Verhaltens-, Gewohnheits- und Lebensstiländerungen würden dir helfen, dein Ziel zu erreichen?

Beispiel Übergewicht: Bewegungsmangel → regelmäßige Spaziergänge; ungesunde Ernährung → mehr Obst & Gemüse; „Ich koche wie meine Mutter“ → neues Kochbuch; häufig Fastfood → andere Restaurants

04. Mögliche negative Konsequenzen

Wenn die Ursachen eines Problems aufgelöst sind, geschieht Veränderung. Bleibt sie aus, kann das daran liegen, dass die Veränderung Konsequenzen nach sich zieht, die man bewusst oder unbewusst vermeiden will. Manchmal wird das Problem unbewusst für etwas benötigt. Bitte nimm dir Zeit für die folgenden Fragen — sie können im Vorfeld Hindernisse sichtbar machen. Dies kann manchmal ausschlaggebend für den Erfolg des Coachings sein.

Was werde ich verlieren, wenn mein Problem gelöst ist?

Beispiele:

- Verlust materieller Dinge (z.B. Rente, finanzielle Entschädigungen, Privilegien)
- immaterielle Dinge (z.B. intensive Zuwendung durch 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 behalte?

Gibt es negative Konsequenzen, Ängste oder Umstände, die der Lösung/Veränderung entgegenstehen?

Annette Klinksiek

Hinweis zur Zusammenarbeit

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass meine Tätigkeit als Coach keine Heilbehandlung darstellt und kein Ersatz für eine ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung ist. Ich stelle keine Diagnosen und führe keine Therapie im medizinischen Sinne durch. Die Inhalte der Sitzungen dienen ausschließlich der Förderung der Selbstreflexion, der persönlichen Weiterentwicklung und der Aktivierung eigener Ressourcen.

Die Inanspruchnahme meines Coachings setzt eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraus. Sollten aktuell psychische Erkrankungen (z. B. Depressionen, Angststörungen, PTBS, Zwänge, Essstörungen, Süchte) oder andere behandlungsbedürftige Krankheitsbilder vorliegen oder ärztlich/therapeutisch diagnostiziert sein, ist vor Beginn der Zusammenarbeit eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten erforderlich.

Mit der Buchung und Teilnahme bestätigst du, dass du eigenverantwortlich handelst und meine Leistungen in vollem Bewusstsein dieser Abgrenzung in Anspruch nimmst. Eine Haftung meinerseits ist im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten ausgeschlossen.

☐ Ich habe den obenstehenden Hinweis zur Zusammenarbeit vollständig gelesen und verstanden. Ich bestätige, dass ich eigenverantwortlich handle und die Coaching-Leistungen in vollem Bewusstsein dieser Abgrenzung in Anspruch nehme

☐ Mir ist bekannt, dass das Coaching bei Schwangerschaft nicht empfohlen wird. Ich versichere, dass aktuell keine Schwangerschaft besteht bzw. mir keine bekannt ist.

☐ Hiermit bestätige ich die obigen Angaben verbindlich

Vorname, Nachname:

Ort, Datum:

Unterschrift:

Nun sende mir den ausgefüllten Fragebogen zu!

Sofern es noch wichtige Informationen gibt, die du nicht im Formular unterbekommen hast, schreibe mir diese direkt in die Email.