GREBE Hypnose & EFT
Begleitung-Entspannung-Leben

FRAGEBOGEN

Damit eine Hypnosesitzung individuell auf dich abgestimmt werden kann, möchte ich dich bitten, vor deinem Termin einen kurzen Anamnesefragebogen auszufüllen. Die Angaben helfen dabei, deine persönliche Situation, deine Anliegen, aktuelle Belastungen und deine Erwartungen an die Hypnose besser zu verstehen. Auch wichtige gesundheitliche Informationen können für die Vorbereitung und Gestaltung der Sitzung relevant sein.

Bitte nimm dir daher bitte ein paar Minuten Zeit und beantworte die Fragen möglichst ehrlich und vollständig. Deine Angaben werden von mir selbstverständlich vertraulich behandelt.

Name:		**Wohnort:**	
Vorname:		**Straße:**	
Alter:		**Tel.-Nr.:**	
Beruf:		**E-Mail:**	

Grund der Hypnose:

1. Bist du schon einmal hypnotisiert worden?

☐ ja ☐ nein

2. Welche Hypnose-Einleitung wurde benutzt (z.B. Blickfixation, Bodyscan, Zählmethode…? War das angenehm, gut oder weniger gut für dich?

3. Bist du gesund?

☐ ja ☐ nein

4. Nimmst du regelmäßig Medikamente ein? Wenn ja, welche?

☐ ja ☐ nein

5. Leidest du an Bluthochdruck?

☐ ja ☐ nein

6. Hast du hin und wieder Probleme mit dem Kreislauf?

☐ ja ☐ nein

GREBE Hypnose & EFT
Begleitung-Entspannung-Leben

7. Verfügst du über ein gutes bildliches Vorstellungsvermögen?

☐ ja ☐ nein

8. Kannst du dich gut aktiv entspannen (z.B. durch Meditation, Atemübungen, Yoga…)?

☐ ja ☐ nein

9. Gibt es Ängste, die dich im Alltag belasten (z. B. Höhen, Fahrstühle, Spinnen, Hunde, Tauchen …)?

10. Hast du Bedenken oder Fragen zur Hypnose, die du vorab klären möchtest? Wenn ja, welche?

☐ ja ☐ nein

11. Was erwartest du von der Hypnose?

WICHTIG:
Ich weise hiermit ausdrücklich darauf hin, dass meine Tätigkeit nicht die Dienste eines Arztes oder Heilpraktikers ersetzt. Ich stelle keine Diagnosen oder Heilversprechen und verabreiche keine Medikamente. Wenn du dich zurzeit in medizinischer Behandlung befindest, unterbreche diese bitte auf gar keinen Fall ohne vorherige Absprache mit deinem Arzt. Mein Tätigkeitsschwerpunkt liegt in der Gesundheitsprävention.

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG:
Hiermit bestätige ich, dass ich über den Ablauf und die Möglichkeiten der Hypnose aufgeklärt wurde. Mir ist bewusst, dass Hypnose individuell erlebt wird und ein 100%iger Erfolg nicht garantiert werden kann. Meine Bereitschaft zur Mitarbeit kann den Verlauf der Hypnose positiv unterstützen. Die Bezahlung erfolgt unmittelbar im Anschluss an die erste Hypnosesitzung.

VERBINDLICHE TERMINVEREINBARUNG UND AUSFALLHONORAR
Vereinbarte Termine werden verbindlich und ausschließlich für dich reserviert. Eine kostenfreie Absage oder Terminänderung ist bis spätestens 24 Stunden vor dem Termin möglich. Bei späterer Stornierung oder Nichterscheinen wird ein Ausfallhonorar in Höhe von 50,00 € in Rechnung gestellt.

ELEKTRONISCHE BESTÄTIGUNG
☐ Ich habe die vorstehende Regelung zum Ausfallhonorar gelesen und verstanden. Ich akzeptiere, dass unter den genannten Voraussetzungen ein Ausfallhonorar von 50,00 € berechnet wird. Mit dem Absenden dieses Formulars bestätige ich mein Einverständnis mit dieser Regelung.

_____

Datum, Unterschrift des Klienten

Deine erste Hypnose – was dich erwartet

Eine erste Hypnose darf vor allem eines sein: eine Erfahrung, bei der du nichts leisten musst. Du musst nichts können, nichts erzwingen und auch nichts Bestimmtes fühlen. Du darfst neugierig sein und in deinem eigenen Tempo herausfinden, was sich für dich stimmig anfühlt.

VOR DER HYPNOSESITZUNG

Muss ich mich auf die Hypnose vorbereiten?

Eine besondere Vorbereitung ist in der Regel nicht erforderlich. Hilfreich kann es sein, dir vorab zu überlegen, was dich zu diesem Termin führt und was dir in der gemeinsamen Arbeit wichtig ist. Gerne kannst du mir vorab schreiben, worum es bei deinem Anliegen geht. So kann ich mich individuell auf deine Bedürfnisse vorbereiten.

Was sollte ich vor der Hypnose beachten?

Komm möglichst so, wie du dich wohlfühlst. Bequeme Kleidung kann angenehm sein. Plane nach Möglichkeit etwas Zeit ohne direkten Termindruck im Anschluss ein, damit du in Ruhe aus der Sitzung herausgehen und wieder in deinen Alltag finden kannst.

Kann ich vor der Hypnose Kaffee trinken?

Ja. Wenn du regelmäßig Kaffee trinkst, musst du darauf nicht verzichten. Sehr viel Koffein unmittelbar vor der Sitzung kann allerdings dazu führen, dass du dich unruhiger oder aufmerksamer fühlst.

Auf Alkohol solltest du vor der Hypnose verzichten, da er Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit verändern und damit die hypnotische Arbeit beeinflussen kann.

Muss ich an Hypnose glauben?

Nein. Du musst nicht an Hypnose „glauben“, damit du dich darauf einlassen kannst. Eine offene und neugierige Haltung kann hilfreich sein. Entscheidend ist, dass du dich mit dem Vorgehen wohlfühlst und jederzeit selbst bestimmst, was für dich passend ist.

Muss ich etwas Persönliches erzählen?

Nein. Du entscheidest selbst, was du mit mir teilen möchtest. Du musst nichts erzählen, was sich für dich nicht stimmig anfühlt. Eine vertrauensvolle Zusammenarbeit entsteht dort, wo du selbst bestimmen kannst, was du preisgeben möchtest.

Was passiert mit dem, was ich erzähle?

Alles, was du mir im Rahmen der Behandlung anvertraust, unterliegt der Schweigepflicht. Deine persönlichen Informationen und Inhalte werden vertraulich behandelt. Die Schweigepflicht gilt selbstverständlich während der gesamten Zusammenarbeit.

WÄHREND DER HYPNOSE

Was geschieht während der Behandlung?

Zu Beginn nehmen wir uns Zeit für ein gemeinsames Gespräch. Wir schauen, was für dich wichtig ist und was du dir von der Sitzung wünschst. Anschließend kann eine hypnotische Phase folgen, in der sich deine Aufmerksamkeit stärker nach innen richten darf. Je nach Anliegen kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz – individuell auf dich und deine persönliche Situation abgestimmt.

Verliere ich während der Hypnose die Kontrolle?

Nein. Hypnose bedeutet nicht, die Kontrolle abzugeben. Du bekommst in der Regel mit, was geschieht, kannst jederzeit sprechen und kannst eine Übung oder die Sitzung jederzeit unterbrechen oder beenden. Du bestimmst deine persönlichen Grenzen zu jedem Zeitpunkt.

Kann ich während der Hypnose sprechen?

Ja. Du kannst jederzeit etwas sagen, eine Frage stellen oder mitteilen, wenn sich etwas verändert oder etwas für dich nicht stimmig anfühlt. Deine Rückmeldung ist jederzeit willkommen.

Bekomme ich während der Hypnose alles mit?

Das kann unterschiedlich sein. Manche Menschen nehmen ihre Umgebung weiterhin deutlich wahr, während sich die Aufmerksamkeit gleichzeitig stärker nach innen richtet. Andere erleben die äußeren Reize weniger präsent. Es gibt dabei keine bestimmte Art, wie sich Hypnose anfühlen muss.

Muss ich etwas Bestimmtes fühlen?

Nein. Vielleicht nimmst du Entspannung, Gedanken, Bilder oder Körperempfindungen wahr. Vielleicht bemerkst du zunächst auch kaum etwas Besonderes. Wie du die Hypnose erlebst, kann ganz individuell sein.

Was, wenn ich nicht in Trance komme?

Auch das ist vollkommen in Ordnung. Hypnose muss nicht einem bestimmten Gefühl oder einer bestimmten Vorstellung entsprechen. Gemeinsam können wir schauen, was sich für dich angenehm und passend anfühlt.

Was passiert, wenn ich mich während der Hypnose unwohl fühle?

Du kannst jederzeit darauf aufmerksam machen. Gemeinsam kann dann geschaut werden, was du gerade brauchst und ob etwas verändert werden soll. Dein Wohlbefinden und deine persönlichen Grenzen haben jederzeit Vorrang.

NACH DER HYPNOSESITZUNG

Kann ich mich danach an alles erinnern?

Manche Menschen erinnern sich sehr klar an die gesamte Sitzung, andere eher an einzelne Abschnitte, Gedanken, Bilder oder Empfindungen. Manchmal kann eine Erinnerung auch erst nach und nach vollständiger werden. Eine hypnotische Trance bedeutet nicht, dass du bewusstlos bist oder die Kontrolle über deine Erinnerungen verlierst. In der Regel bekommst du mit, was geschieht.

Wie fühle ich mich nach der Hypnose?

Auch das ist bei jedem anders. Manche Menschen fühlen sich anschließend ruhig und entspannt, andere eher wach, klar oder gedanklich angeregt. Es kann auch sein, dass du zunächst etwas Ruhe möchtest. Nimm dir nach Möglichkeit ein wenig Zeit, bevor du direkt in den nächsten Termin oder in einen hektischen Alltag wechselst.

Was kann ich nach der Sitzung tun?

Du kannst deinen gewohnten Aktivitäten nachgehen, sofern es sich für dich gut anfühlt. Wenn möglich, plane etwas Zeit ohne großen Termindruck ein. Vielleicht möchtest du spazieren gehen oder einfach noch ein wenig für dich sein. Du musst die Erfahrung nicht unmittelbar analysieren oder bewerten.

Wann kann ich Veränderungen wahrnehmen?

Manche Gedanken, Wahrnehmungen oder Sichtweisen können sich bereits während der Sitzung verändert zeigen, anderes wird vielleicht erst mit etwas Abstand im Alltag bemerkbar. Es gibt dabei keinen festen Zeitpunkt und keinen bestimmten Verlauf. Gib dem Erlebten den Raum, den es für dich braucht, und beobachte einfach, was sich im Laufe der Zeit zeigt. Ohne Druck – in deinem Tempo.

Woran merke ich, dass sich etwas verändert?

Veränderungen müssen nicht immer groß oder unmittelbar spürbar sein. Sie können sich beispielsweise darin zeigen, dass du eine vertraute Situation anders wahrnimmst, anders auf etwas reagierst oder einem Gedanken weniger Raum gibst.

Muss ich anschließend Geduld haben?

Ein wenig Geduld kann hilfreich sein. Nicht jede Veränderung ist sofort deutlich wahrnehmbar. Manchmal zeigt sie sich zunächst in kleinen Veränderungen – beispielsweise darin, wie du eine vertraute Situation wahrnimmst oder auf etwas reagierst. Du musst dabei nichts erzwingen oder nach einer bestimmten Wirkung suchen. Es darf sich in deinem eigenen Tempo entwickeln.