



Mindful Success | Journal

Gelassen wachsen & gesund erfolgreich

„Nur etwa 5 % unseres Bewusstseins steuern wir aktiv. Die übrigen 95 % arbeiten unbewusst – genau dort entstehen Lösungen, die wir mit unserem Verstand oft nicht finden. Probleme lassen sich nicht dort lösen, wo sie entstanden sind, sondern auf der Ebene, auf der sie wirken.“

Anamnesebogen für Hypnose ILLOSOPHY-Tanja ILL

Persönliche Daten

- Name, Vorname:
- Geburtsdatum:
- Telefon / E-Mail:

Hinweis: Diese Angaben sind wichtig, damit Ihre Hypnose sicher und wirkungsvoll durchgeführt werden kann.

Lebensgewohnheiten & Stress

- Stresslevel 0-10 (Hauptursachen):
- Schlafqualität / Sport / Ernährung:

Hypnose-Erfahrung & Wünsche

- Wurden Sie schon hypnotisiert?

Besondere Hinweise oder Wünsche für den Behandler:

Behandlungsziele

- Grund Ihres Besuchs:
- Hauptziel der Hypnose:
- Seit wann besteht das Thema und wie zeigt es sich?

Gesundheit & Risiken

Bitte geben Sie an, falls einer der Punkte auf Sie zutrifft:

- Psychische Erkrankungen: Depression, Trauma, Angststörungen, andere relevante Diagnosen
- Körperliche Erkrankungen: Epilepsie, Herz-/Kreislaufkrankungen, Copd, Diabetes, andere relevante Erkrankungen
- Medikamente / Injektionen: aktuelle Einnahme bitte angeben
- Allergien / Unverträglichkeiten: bitte aufführen
- Schwangerschaft oder besondere Situationen

Reflexion & Fokus – zur Vorbereitung auf unsere Sitzung

Diese Fragen möchten Sie dabei unterstützen, sich innerlich auf unsere gemeinsame Zeit einzustimmen.

(Sie können die Antworten schriftlich festhalten oder einfach für sich reflektieren.)

Was beschäftigt Sie aktuell am meisten?

Gibt es ein bestimmtes Thema, Gefühl oder Muster, das Sie gerade wahrnehmen?

Wann haben Sie dieses Gefühl oder Verhalten schon einmal erlebt?

Gibt es Situationen, in denen es besonders deutlich spürbar war?

Was wünschen Sie sich nach der Sitzung zu fühlen oder verstanden zu haben?

(z. B. innere Ruhe, Klarheit, Vertrauen, Leichtigkeit)

Was tut Ihnen nach der Sitzung gut, um das Neue zu integrieren?

(z. B. Zeit in der Natur, Journaling, Ruhe, Bewegung)

Bestätigung

Ich bestätige, dass die Angaben korrekt sind und weiß, dass Hypnose keine Heilung garantiert und keine ärztliche Behandlung ersetzt. Ich habe relevante gesundheitliche Risiken, Injektionen oder Medikamente angegeben.

_Unterschrift Klient: _____

Unterschrift Behandler: _____

Reminder

Veränderung braucht neue Handlungen
und wird durch die Wiederholung
lebendig.

Vision von meinem neuen Ich:

Was tut mir nicht gut?

Was darf gehen?

Was tut mir gut?

Was davon darf ab heute mehr in mein Leben?

Lieber weniger vornehmen, und in kleinen Schritten steigern, somit konstant dran bleiben,
entspannt und mit Freude erfolgreicher!

