

Die Geschichte Ihres Lebens

Informationen zu Ihren Eltern:

- Wie haben sie sich kennengelernt?

- Wie alt waren sie damals?

♦ Mutter: _____ Jahre

♦ Vater: _____ Jahre

- Waren die Eltern Ihrer Eltern mit der Wahl des Partners einverstanden?

♦ Eltern von Mutter: _____

♦ Eltern von Vater: _____

- Wie war das Verhältnis zu den Eltern/Schwiegereltern?

♦ Mutter: Eltern: _____

Schwiegereltern: _____

♦ Vater: Eltern: _____

Schwiegereltern: _____

- Wie lange dauerte es, bis Sie selbst »unterwegs« waren?

- Waren Sie ein Wunschkind oder war die Schwangerschaft Ihrer Mutter ungewollt?

Mesmerize it!
Mit Hypnose zum Erfolg

- Verstanden Ihre Eltern sich evtl. gar nicht als Paar, als Ihre Mutter mit Ihnen schwanger wurde?

- War Ihr Geschlecht erwünscht?
(Gar nicht so wenige Eltern wünschen sich dezidiert einen Sohn oder eine Tochter.)

- Wie war in Ihrer Kindheit und Jugend die Beziehung Ihrer Eltern zueinander?

- Gingen Sie liebevoll und zärtlich miteinander um?

- Wer nahm welche Rolle ein?

♦ Mutter:

♦ Vater:

Mesmerize it!
Mit Hypnose zum Erfolg

- Wer war in erster Linie für Ihre Erziehung zuständig?

- Hatten Sie außer den Eltern noch andere Bezugspersonen, in deren Obhut Sie gegeben wurden?

- Gab es Gewalt, Streitigkeiten und Konflikte?

Und wenn ja: Wie häufig?

- Wie haben Sie das als Kind empfunden?

- Waren ein oder beide Elternteile über längere Zeit abwesend?
(Kur/Arbeit/Auslandsaufenthalte)

- Gab es Trennungen, eine Scheidung, Umzüge?

Wenn ja: Was war der Grund für die Trennung Ihrer Eltern?

- Wie war das Sorgerecht geregelt?

Bei wem sind Sie aufgewachsen?

- Wie intensiv hat sich der Elternteil, bei dem Sie lebten, um Sie gekümmert?

- Gab es Stiefvater/Stiefmutter?

- Wie war das Verhältnis zu ihnen?

♦ Stiefmutter:

♦ Stiefvater:

- Wie war Ihr Verhältnis zu dem anderen Elternteil?

- Wenn Ihre Eltern noch leben: Wie ist Ihr aktuelles Verhältnis zu ihnen?

♦ Mutter:

♦ Vater:

Falls Sie Geschwister haben:

- Wie viele sind es?

- Wie sind die Altersunterschiede?

- Haben Sie Stiefgeschwister?

- Welchem Ihrer Geschwister standen Sie am nächsten?

- Warum?

- Mit welchem Bruder oder welcher Schwester konnten Sie am wenigsten anfangen?

- Um was haben Sie Ihre Brüder/Schwestern beneidet?

Aus welchen Gründen haben Sie sie evtl. gemieden oder gehasst?

- Wofür wurden Sie beneidet, gemieden oder abgelehnt?

- Wie sind Ihre Geschwister mit Ihnen umgegangen?

- Was haben Sie genossen, was abgelehnt oder nur widerwillig getan?

- Gab es Fehlgeburten oder andere Todesfälle in der Familie?

Schwere Krankheiten, Abwesenheit der Geschwister?

➤ Wie ist Ihr heutiges Verhältnis zu Ihren Geschwistern? _____

➤ Gibt es heute noch einen Bruder/eine Schwester, der/die Ihnen besonders nahesteht?

➤ Hat sich im Vergleich zu früher etwas geändert?

Ihre Geburt:

➤ Was wissen Sie zu Ihrer Geburt?

➤ War es eine normale oder eine schwierige Geburt? _____

➤ Sind Sie per Kaiserschnitt zur Welt gekommen? _____

Zu früh?

Zu spät?

Gab es Komplikationen?

➤ Hatten oder haben Sie ein (oder mehrere) Zwillingsgeschwister?

- Waren Sie gleich nach der Geburt bei Ihrer Mutter und Ihrem Vater?

- Mussten Sie als »Frühchen« in den Brutkasten oder wurden Sie gleich nach der Geburt zur Adoption freigegeben?

♦ als »Frühchen« im Brutkasten:

♦ Freigabe zur Adoption:

Ihre Kindheit:

- Wie erging es Ihnen in Ihrer Kindheit?

- Würden Sie sie als glücklich bezeichnen?

Wenn Sie mögen, blättern Sie noch einmal zurück zu Kapitel 1 und den fünf Faktoren, die entscheidend für die Entwicklung der Persönlichkeit sind.

- Wie stand es in Ihrer Familie um diese Dinge?

- Wurden Sie wahrgenommen, hatte man Zeit für Sie?

➤ Fand man Sie hübsch und liebenswert? _____

➤ Wer waren Ihre wichtigsten Bezugspersonen?

➤ Wo und wie sind Sie aufgewachsen?

➤ Wie erging es Ihnen mit Ihren Geschwistern?

➤ Falls Sie jüngere Geschwister haben:
Wie fühlten Sie sich, als diese auf die Welt kamen? _____

➤ Und falls Sie der/die Jüngste sind:
Wie war das mit den Älteren? _____

➤ Gingen Sie in einen Kindergarten/eine Krippe? _____

➤ Wie fühlten Sie sich dort? _____

➤ Gingen Sie gern dorthin? _____

➤ Hatten Sie gleichaltrige Freunde? _____

➤ Wie kamen Sie in der Kindergruppe zurecht? _____

➤ Wurden Sie gehänselt oder freuten die anderen sich, Sie zu sehen? _____

➤ Gibt es traumatische Erlebnisse aus dieser Zeit?
(Todesfälle, Trennungen, Streit von Familienmitgliedern) _____

➤ Wie gestaltete sich der Übergang in die Schule? _____

➤ Wie fühlten Sie sich dort? _____

➤ Sind Sie gern in die Schule gegangen oder eher mit Unbehagen? _____

Wenn ja: Warum? _____

➤ Welche Fächer mochten Sie? _____

Welche nicht? _____

➤ Wie gingen die Lehrer mit Ihnen um? _____

➤ Welche Rolle nahmen Sie in der Schulklasse ein? _____

➤ Welche Noten brachten Sie mit nach Hause? _____

➤ Welchen Stellenwert hatten Schule und Schulnoten in der Familie?

➤ Gab es Leistungsdruck? _____

➤ Womit verbrachten Sie Ihre Freizeit? _____

Mesmerize it!
Mit Hypnose zum Erfolg

- Welchen Stellenwert hatte Essen in Ihrem Leben? _____

- Gab es ausreichend? _____

Gab es Mangelsituationen? _____
- War genügend Geld für Ihre Bedürfnisse/Wünsche vorhanden? _____

- Gab es Familienurlaube? _____
- Welches Mitspracherecht hatten Sie? _____

- Was waren Ihre Talente? _____

- Wurden Sie gesehen und gefördert? _____

- Wie ging man damit um, wenn Sie Misserfolge oder Probleme hatten? _____

- Gab es nennenswerte Verletzungen/Krankheiten in dieser Zeit?

- Welche Rolle nahmen Sie in der Familie ein?

- Wie würden Sie Ihren Charakter in der Kindheit beschreiben?

- Galten Sie als »Problemkind«?

Waren Sie der »Sonnenschein« Ihrer Eltern?

Oder eher irgendetwas dazwischen?

Ihre Jugend:

- Wie ging es Ihnen in Ihrer Jugend?

- Wie fühlten Sie sich in Ihrem Körper?

- Welche Ängste/Sorgen trugen Sie mit sich herum?

- Wie war Ihre schulische Entwicklung? _____

- Wussten Sie schon, was Sie werden wollten? _____
- Welche Erfahrungen haben Sie mit Zigaretten/Alkohol/Drogen wann gemacht?

- Gingen Sie aus? _____
- Hatten Sie viele/wenige Freunde? _____
- Gehörten Sie einer Clique an? _____
- Oder wurden Sie gehänselt und ausgegrenzt? _____
- Wie haben Sie Ihre Pubertät erlebt? _____

- Wer war Ihre wichtigste Bezugsperson? _____
- Welche Rolle übernahmen Eltern und Geschwister in dieser Zeit?

- Wann waren Sie das erste Mal verliebt? _____
- Erwiderte der/die Auserwählte Ihre Liebe? _____

➤ Erinnern Sie sich an Ihren ersten Kuss, die ersten sexuellen Erfahrungen? _____

Wie alt waren Sie da? _____ Jahre

Waren es positive Erfahrungen? _____

➤ Hatten Sie einen festen Freund/eine feste Freundin? _____

Was zeichnete diese Beziehung aus? _____

Wie und warum endete sie? _____

➤ Gab es schlimme, traurige, peinliche Erlebnisse, an die Sie sich bis heute erinnern?

➤ Wie haben Sie Ihren Schulabschluss erlebt? _____

➤ Wie waren Ihre ersten Erfahrungen in Ausbildung, Studium, Beruf?

➤ Waren Sie glücklich mit Ihrer Berufs-/Studiumswahl? _____

➤ Wie waren Ihre Vorgesetzten/Professoren? _____

➤ Wie wurden Sie im Team aufgenommen? _____

Ihre Paarbeziehungen:

- Wie viele Paarbeziehungen hatten Sie bis heute? _____
- Welche war die wichtigste, welches die schmerzhafteste? _____
- Mussten Sie Erfahrungen von Missbrauch sexueller und/oder psychischer Art machen?

- Wer hat die Beziehung jeweils beendet? _____
- Was waren die »offiziellen« Gründe? _____

- Welcher Beziehung trauern Sie am meisten nach? _____
- Wie fühlten Sie sich nach deren Ende? _____
- Welche Rolle spielt Sexualität in Ihrem Leben? _____
- Wie können Sie sich ausleben, ausprobieren, sich fallen lassen?

- Welche Rolle spielen Nähe und Zärtlichkeit in Ihren Paarbeziehungen?

- Können Sie beides zulassen? _____

- Sind Sie ein liebevoller, zärtlicher oder ein zurückhaltender, schüchterner Mensch?

- Wie zeigen Sie Ihre Liebe in der Öffentlichkeit?

- Neigen Sie zur Eifersucht?

- Wie gingen und gehen Ihre Partner mit Ihnen um?

- Wurden und werden Sie wahrgenommen und in Ihren Bedürfnissen wertgeschätzt?

- Welche Themen erleben Sie in Ihren Beziehungen immer wieder?

- Wie glücklich sind Sie in Ihrer aktuellen Beziehung?

- Wenn Sie keine Beziehung haben:
Warum nicht?

Ihr Berufsleben:

- Wie ist Ihr Berufsleben bisher verlaufen?

Geradlinig oder eher »wild bewegt«?

- Wie glücklich sind Sie in Ihrem Beruf? _____
- Wie wertvoll und wertstiftend ist Ihre Aufgabe im Unternehmen?

- Möchten Sie diesen Job bis zur Rente machen? _____
- Wie kommen Sie mit den Kollegen aus? _____
- Werden Sie und Ihre Arbeit wertgeschätzt? _____
- Wie ist Ihr Umgang mit den Vorgesetzten? _____
- Nehmen diese Sie wahr? _____
- Haben Sie Kündigungen/Gehaltskürzungen/Nichteinhaltung von Absprachen, Zusagen erlebt?

- Wie wird an Ihrem Arbeitsplatz mit Krankheiten, Todesfällen und anderen schwierigen Lebenssituationen umgegangen?

- Werden Sie gefördert? _____
- Oder haben Sie schon Mobbing-Erfahrungen gemacht? _____
- Ist Ihr Chef/Ihre Chefin einfühlsam oder eher eine Herausforderung für Sie?

Essen, Trinken, Lebensgewohnheiten, Sexualität, Bewegung und Ruhe:

➤ Wie sind Ihre Essgewohnheiten? _____

➤ Kennen Sie das Gefühl, satt zu sein? _____

➤ Ist Essen für Sie mehr als nur Nahrungsaufnahme? _____

Sind Lebensmittel Tröster und Retter zugleich? _____

➤ Wie ist Ihr Umgang mit zuckerhaltigen Lebensmitteln? _____

Benötigen Sie diese im Alltag? _____

➤ Haben Sie Tics, Angewohnheiten – wie beispielsweise Nägelkauen,
Zähneknirschen, Finger- oder Ohrknibbeln?

Wann treten diese Gewohnheiten besonders stark zutage?

➤ Welche Lebensgewohnheiten haben Sie?

➤ Was brauchen Sie täglich, um sich wohlfühlen?

- Treiben Sie Sport? _____
Welchen? _____
Wie häufig? _____

- Wie kommen Sie zur Ruhe? _____
Gönnen Sie sich Zeiten des Nichtstuns? _____
- Wie ist Ihr Schlafverhalten? _____
Können Sie 6 – 8 Stunden durchschlafen? _____
Wenn nicht: Was hält Sie davon ab? _____

- Haben Sie regelmäßig Geschlechtsverkehr? _____
Macht Ihnen Sexualität Spaß? _____
- Fühlen Sie sich frei und wohl mit Ihrem Körper? _____
- Leben Sie Ihre Wünsche aus? _____
- Gibt es in Ihrem Leben Abhängigkeiten? _____
- Wie viel Alkohol, wie viele Zigaretten konsumieren Sie täglich? _____
- Gibt es ein Suchtverhalten in Bezug auf Sport, Sexualität, Shoppen, Spielen, Internet? _____
- Waren oder sind Sie drogenabhängig? _____

Ihre Krankheitsgeschichte:

- Welche Krankheiten haben Sie im Laufe Ihres Lebens durchgemacht?

- Waren Sie schon einmal im Krankenhaus? _____

Wenn ja: Wie viele Krankenhausaufenthalte haben Sie hinter sich? _____

- Leiden Sie unter Allergien? _____

Falls ja: Welchen? _____

- Welche Krankheiten oder Beschwerden treten bei Ihnen immer wieder auf oder sind schon chronisch?

- Wie reagiert Ihr Körper bei Überlastung?

- Gibt es Medikamente, die Sie schon seit vielen Jahren einnehmen? _____

Nachdem Sie Informationen zu all diesen Aspekten Ihres Lebens zusammengetragen haben, hätte ich noch einige Fragen zu Ihrem »Hier und Jetzt« an Sie:

1. Gibt es in Ihrem aktuellen Leben Dinge, die nicht ganz rund laufen? _____

Was hätten Sie gerne anders? _____

Was stimmt Sie unglücklich?

2. Wie beeinträchtigt dieses Thema Ihr Leben?

Welche Auswirkungen hat es auf die Lebensbereiche Arbeit, Soziales,
Partnerschaft, Kommunikation?

Gibt es unter Umständen mehrere Themen, die Sie belasten? _____

3. Gibt es aus Ihrer Sicht eine Verbindung zwischen diesen Themen oder sind sie
unabhängig voneinander zu betrachten?

4. Analysieren Sie mal einen Tag lang Ihre Gedanken.
Welche Gedankengänge wiederholen sich?

Wie denken Sie über sich selbst?

Werden Sie sich eher auf oder ab?

Wie sieht es mit Ihrem Selbstmitgefühl aus?

Welche Dinge sagen Sie sich selbst bei der Arbeit, zu Hause,
unter Freunden?

5. Wann haben Sie bemerkt, dass etwas nicht rund läuft, dass Sie sich nicht gut
fühlen, dass Sie ein Problem haben, das Sie belastet?

6. Woran haben Sie dies festgestellt?

Was waren die auslösenden Situationen?

7. Haben Sie bereits versucht, das Problem aus der Welt zu schaffen?

Wenn ja: Auf welche Weise?

Mit welchem Erfolg?

8. Welche Gedanken haben Sie zur Lösung Ihres Themas?

Wie sähe für Sie die ideale Lösung des Themas aus?

Sind Sie fertig, haben Ihre Lebensgeschichte nun zusammengetragen und schwarz auf weiß vor sich liegen? Herzlichen Dank dafür! Sie haben nun die Grundlage dafür geschaffen, dass wir Ihren Lebensthemen auf die Spur kommen.

Lesen Sie nun Ihre Aufzeichnungen noch einmal durch und kennzeichnen Sie folgende Themen mit unterschiedlichen Farben:

Grün: Alle Themen, die mit einem geringen Selbstwertgefühl zu tun haben – also Momente, in denen Sie sich klein, unfähig, dumm, hässlich etc. fühlten.

Rot: Alles, was mit Nicht-gesehen-/Nicht-wahrgenommen-Werden zu tun hat: Momente Ihres Lebens, in denen Sie sich unendlich alleine gefühlt haben,

- ♦ sich nach einer Umarmung,
- ♦ jemanden, der Ihnen zuhört

gesehnt haben.

Aber auch Situationen, in denen Ihre Meinung nicht gehört wurde, Ihre Bedürfnisse nicht wahrgenommen wurden, in denen Sie sich übergangen fühlten.

Gelb: Alle Momente in Ihrem Leben, in denen Sie sich unter- oder überfordert fühlten, in denen man Sie ausgelacht hat oder schlicht nicht Machbares von Ihnen verlangt wurde. Oder aber Situationen, in denen Sie nicht Ihrer Qualifikation und Ihren Fähigkeiten gemäß behandelt wurden.

Orange: Alle Stationen des Lebens, an denen man von Ihnen (egal, wie alt Sie waren) eine besondere Verantwortung erwartete. Sei es die Krankheit der Mama oder des Opas, die Beaufsichtigung der Geschwister, das Kümmern um den Haushalt etc.

Violett: Alle Situationen Ihres Lebens, in denen Sie (von wem auch immer) verlassen oder im Stich gelassen wurden:
Vater, Freundin, Lehrer, Partner, etc.

Natürlich kann es sein, dass ein Thema in mehrere Bereiche fällt. Dann kennzeichnen Sie es mit allen passenden Farben.

Damit Sie alles noch einmal kompakt beisammen haben, stelle ich Ihnen im Folgenden Teile des Anamnesebogens zur Verfügung, den ich in meiner Praxis verwende, bevor ich mit meinen Klienten in die Hypnose einsteige. Bitte nehmen Sie einen Stift und ein Blatt Papier zur Hand, um den Fragebogen auszufüllen.