

Anamnese und Vorbereitung für Entspannung zur Bewältigung von psychischen Stresssituationen bzw. Suchtzuständen

Name:

Vorname:

Alter:

Telefon:

Wohnort:

(vor allem Handy Nr.)

Fam-Stand:

alleinstehend/ Lebensgemeinschaft/ verheiratet / getrennt lebend/ geschieden

Traumata: in der Kindheit

oder später

(Unfälle/ Übergriffe ...)

Wie aufgewachsen:

behütet/ zu sehr behütet

autoritär/ antiautoritär

Misshandlungen körperlich/ psychisch

Sonstiges

Abhängigkeit von:

wie häufig täglich/

im Stress

Alkohol

Rauchwaren

Drogen

Tabletten/ Medikamente

Personen

Handlungszwänge

Sind Auslöser bekannt?

Selbstwahrnehmung: privat/ Arbeit/ Freizeit

Fühle ich mich geliebt/ akzeptiert

Fühle ich mich ausgenutzt

..... ungeliebt / überflüssig

..... gemobbt

Dinge, die mich beruhigen, entspannen und mich wohl fühlen lassen:

Geräusche:

Farben:

Gerüche:

lieber kühle, erfrischende Temperaturen

oder angenehm, warme Luft

Windstille leichte Brise oder angenehme Luftbewegung

Was trinke ich gern zur Entspannung/ Pausengetränk? :

Kaffee/ Cappuccino o ä./ Tee / Limonaden / Wasser

Alkohol: Bier, Wein, Schnaps, Cocktails, anderes

Wie häufig trinke ich alkoholische Getränke?

Wie komme ich am besten runter?

angelehnt sitzend liegend auf dem Sofa/ Bett/ Teppich o ä

Bemerkungen:

Alle Angaben sind freiwillig und dienen nur zur optimalen Vorbereitung auf gute Ergebnisse.

Sie können gerne ergänzt werden, wenn noch etwas zusätzlich wichtig erscheint.

Viel Erfolg!