Anamnesebogen für Psychotherapie und Hypnotherapie

Herzlich willkommen

Liebe Klientin, lieber Klient,

der folgende Anamnesebogen dient einerseits dazu, dass ich mir einen Überblick über dein Anliegen verschaffen kann und besser einordnen kann, wie wir zusammen arbeiten können und andererseits kannst du dich noch einmal eingehend damit befassen, was genau dein Anliegen und damit verknüpft dein Ziel in der Zusammenarbeit sein soll.
Erschrecke nicht über die Länge des Bogens. Ich bin mir sicher, dass viele der Fragen auch schnell beantwortet sind, weil sie nicht zutreffen. Es gibt bestimmt auch Fragen, die dir eventuell komisch vorkommen und du fragst dich vielleicht, warum du das nun beantworten musst. Dazu kann ich dir sagen: Das verstehe ich, aber zu einer vollständigen und seriösen Diagnostik gehören auch diese Fragen dazu.
Wenn du dich dennoch mit irgendetwas unsicher bist – und zwar im gesamten Verlauf der Zusammenarbeit – dann scheue dich nicht und sprich mich bitte gerne jederzeit an.

Die Angaben in den eckigen Klammern hinter den meisten Fragen, beispielsweise [SOMA], brauchst du nicht zu beachten, die dienen mir für meine Arbeit.

Jessica

Personendaten

Erfassungsdatum:

Name, Vorname:

Adresse:

Straße, Hausnummer:

Postleitzahl, Wohnort:

Geburtsdatum:

Telefon:

E-Mail:

Dein Anliegen

Was ist dein aktuelles Anliegen? [AB]

Seit wann hast du dieses Anliegen? Wie oft zeigen sich die Symptome? [ZEIT]

Gab es ein Ereignis in der Vergangenheit, das die Beschwerden ausgelöst hat? (Auch als Vermutung!) [AUS]

Gibt es Situationen oder Personen, die die Beschwerden aktuell immer wieder auslösen? [AUS]

Wie stark sind deine Beschwerden? Wie sehr leidest du unter deinem Anliegen? [SKALA]

Ordne hierfür dein Gefühl auf einer Skala von 1 bis 10 ein.

1 = Es ist okay., 10 = Ich leide sehr darunter.

Dein Wert:

Leidest du so sehr unter deinen Beschwerden, dass du schon einmal daran gedacht hast, dir das Leben zu nehmen? [SUI]

Wie reagiert dein Umfeld auf die aktuellen Beschwerden? Wie geht dein Umfeld mit dem Anliegen um? [UM]

Psychische und körperliche Gesundheit, ärztliche Abklärung

Falls für dein Anliegen passend:

Hattest du die Symptome in der Vergangenheit schon einmal? [RGF]

Falls für dein Anliegen passend:

Hattest du schon einmal gegenteilige Symptome? [RGF]

Wenn ja, wie haben sich diese geäußert?

Bestehen aktuell andere psychische und/oder körperliche Diagnosen? [RGF]

Wenn ja, welche?

Gab es in der Vergangenheit andere psychische und/oder körperliche Diagnosen? [RGF]

Wenn ja, welche?

Warst du aufgrund deiner Beschwerden schon einmal beim Arzt? [SOMA]

Hast du Beschwerden oder merkst du eine Veränderung in den folgenden Bereichen? Kreuze die betroffenen Bereiche an. [SOMA]

- ☐ Appetit
- ☐ Schlaf
- ☐ Libido
- ☐ Körperliche Symptome wie Zittern, erhöhte Herzfrequenz, Übelkeit, Schwindel, Schweißausbrüche
- ☐ Andere und zwar

Falls du eins oder mehrere der genannten Bereiche angekreuzt habst, dann hier bitte noch eine kurze Erläuterung, wie sich das jeweils äußert: [SOMA]

Falls du „Schlaf“ angekreuzt hast:

Hast du ein Morgentief? [SOMA]

Hast du ein Abendtief? [SOMA]

Hat sich dein Schlaf-Wach-Rhythmus verändert? [SOMA]

Drogen, Medikamente und Nebenwirkungen

Rauchst du? [STOFF]

Wenn ja, wie viel?

Trinkst du Alkohol? [STOFF]

Wenn ja, wie viel?

Nimmst du Medikamente? (Frauen bitte beachten: Die Antibabypille ist auch ein Medikament.) [STOFF]

Wenn ja, welche?

Wie oft und in welcher Dosis? [STOFF]

Bestehen Nebenwirkungen? [STOFF]

Wenn ja, welche?

Hast du jemals andere Drogen genommen? [STOFF]

Wenn ja, welche?

Nimmst du aktuell Drogen? [STOFF]

Wenn ja, welche?

Andere Angewohnheiten, Süchte und Impulskontrolle

Hast du seit einiger Zeit Angewohnheiten, die du gerne ablegen würdest, aber nicht kannst („tun musst“)? [NSTOFF]

Wenn ja, welche? (Beispiele hierfür: Dinge einkaufen, die du nicht benötigst; Computerspiele spielen, häufige Social Media- und/oder Internetnutzung)

Hast du das Gefühl, deine Impulse nicht kontrollieren zu können? [IMPULS]

Wenn ja, in welchen Situationen geschieht das?

Psychopathologie

Konntest du in letzter Zeit Veränderungen in deinem Bewusstsein feststellen? (Beispiele: Farben klarer sehen, Musik lauter hören, alles wie durch ein Milchglas wahrnehmen) [BEW]

Wenn ja, bitte näher beschreiben.

Konntest du in letzter Zeit Veränderungen hinsichtlich deiner Aufmerksamkeit und Konzentration feststellen? [AUKO]

Wenn ja, bitte näher beschreiben.

Konntest du in letzter Zeit Veränderungen hinsichtlich deines Gedächtnisses und deiner Merkfähigkeit feststellen? [GEME]

Wenn ja, bitte näher beschreiben.

Leidest du unter unerklärlichen Ängsten? [ÄZPB]

Wenn ja, in welcher Situation? Wie äußert sich das? Bitte näher beschreiben.

Hast du manchmal starke Angstanfälle? [ÄZPB]

Wenn ja, in welcher Situation? Wie äußert sich das? Bitte näher beschreiben.

Hast du Angst vor bestimmten Objekten und/oder in bestimmten Situationen? [ÄZPB]

Wenn ja, welche?

Musst du bestimmte Dinge immer wieder tun, obwohl du diese für unsinnig hältst? [ÄZPB]

Wenn ja, was genau? Bitte näher beschreiben.

Hat sich in letzter Zeit die Art und Weise deines Denkens verändert? (Beispiele: Du denkst verlangsamt, du denkst sehr viele Gedanken gleichzeitig, dir reißen Gedanken mittendrin einfach ab, dir fällt das Denken leichter oder schwerer als sonst) [FODE]

Wenn ja, bitte näher beschreiben.

Hat sich in letzter Zeit der Inhalt deiner Gedanken verändert? (Beispiel: Du hast den Eindruck, dass sich die Welt um dich herum verändert hat, du erlebst Dinge, die dir Angst machen oder dir merkwürdig vorkommen, du hast das Gefühl, dass dir jemand etwas Böses will, du hast das Gefühl, über besondere Fähigkeiten zu verfügen) [INDE]

Wenn ja, bitte näher beschreiben.

Nimmst du Dinge wahr (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen), die andere nicht wahrnehmen? [WAHR]

Wenn ja, was genau?

Hast du manchmal das Gefühl, dass deine Gedanken nicht dir gehören? …, dass Gedanken dir von außen eingegeben werden? Kommt dir dein eigener Körper oder die Umwelt unwirklich, fremd oder verändert vor? [ICH]

Wenn ja, bitte näher beschreiben.

Hat sich deine Stimmung in letzter Zeit verändert? [AFFE]

Wenn ja, inwiefern?

Hat sich dein Antrieb verändert? (Das kannst du beispielsweise bemerken an: Wie kommst du morgens aus dem Bett? Kannst du deinen Alltag meistern?) [ANPSYCHO]

Bist du n letzter Zeit besonders unruhig oder nervös? Oder gegenteilig: Bist du viel langsamer als sonst? [ANPSYCHO]

Familiärer, sozialer und biografischer Hintergrund

Gibt es psychische und/oder körperliche Erkrankungen in deiner Familie? (Auch angeben, wenn du keine Diagnose kennen, aber eine Auffälligkeit beobachten konntest oder dir berichtet wurde.) [FAM]

Wie ist deine derzeitige Arbeitssituation? [SOZI]

Arbeitest du Schichtdienst? [SOZI]

Beschreibe einmal kurz deinen Alltag. (Bezug nehmen auf Freizeitgestaltung, Freundeskreis, Work-Life-Balance, …) [SOZI]

Gibt es aktuell berufliche und/oder familiäre Belastungen? [SOZI]

Wenn ja, welche?

Beschreibe einmal kurz, wie du aufgewachsen bist. (Bezug nehmen auf Beziehung zu den hauptsächlichen Bezugspersonen in der Kindheit, Hast du Geschwister?, Wie war die Beziehung der Familie zur Außenwelt?) [BIO]

Hypnose

Wünschst du dir im Verlauf unserer Zusammenarbeit die Arbeit mit Hypnose?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Weiß ich noch nicht

Wurdest du schon einmal hypnotisiert?

Wenn ja, wie war das für dich?

Wie ist der/die Kolleg:in vorgegangen?

Wie stellst du dir Hypnose vor?

Hattest du kürzlich (in den letzten drei Monaten) eine Operation?

Wenn ja, welche?

Für Frauen: Sind Sie schwanger?

Gibt es etwas, was ich als Hypnotiseurin besonders beachten sollte (etwas unbedingt tun oder etwas unbedingt vermeiden)?

Gibt es sonstige Anmerkungen und Vereinbarungen oder etwas, das du mir unbedingt mitteilen möchtest?

Gibt es Themen zu denen du eher negative Assoziationen hast? (Beispiel: Wasser/unter Wasser sein, Luftballons, spitze Gegenstände, …)

Gibt es sonst etwas, was du mir noch mitteilen möchtest, was für unsere Zusammenarbeit relevant sein könnte?

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit obiger Angaben und bin mir bewusst, dass fehlerhafte Angaben die Wirkung der Psychotherapie und insbesondere der Hypnosebehandlung beeinträchtigen können. Ich verstehe, dass keine Heilung versprochen wird und keine ärztliche Behandlung ersetzt wird.

Unterschrift Klient Unterschrift Jessica Gau