



FRAGEBOGEN

A. Angaben zum Problem und zum Ziel der Behandlung

1. Bitte benenne, beschreibe und erkläre kurz und knapp Dein Thema. Darauf beziehen sich die folgenden Fragen.

2. Was wird durch das Thema in Deinem Leben verhindert?

3. Wozu zwingt Dich das Problem?

4. Wann war das Problem das letzte Mal weniger belastend?

5. Ist es manchmal irgendwie anders und das Thema tritt weniger oder überhaupt nicht auf?
 - a.) Was genau ist dann anders?
 - b.) Was genau kannst Du dann tun, denken, wahrnehmen, fühlen...?
 - c.) Was tun oder nehmen die anderen Menschen drumherum wahr?
 - d.) Was tun die Menschen drumherum anders, wenn das Thema nicht oder nur wenig da ist?

6. Was müsste passieren, damit das öfter passiert?

Thema = Muster, Problem...

7. Woran würdest Du merken, dass das Thema nicht mehr existiert?

a.) In welchem Zustand bist Du, wenn das Thema nicht mehr wäre?

8. Was wünschst Du Dir anstelle des Problems?

9. Woran würdest Du unzweifelhaft erkennen, dass Du Dein Ziel erreicht hast?

10. Was würde sich in Deinem Leben ändern, wenn Du das Thema gelöst hast?

11. Welche Änderungen im Verhalten, dem Lebensstil oder an Gewohnheiten wären dabei hilfreich?

Beispiel Übergewicht:

- Bewegungsmangel --> regelmäßige Spaziergänge (wandern, Sport machen...)
- ungesunde Ernährung: zu fettes Essen, zu viel Süßigkeiten --> mehr Obst und Gemüse essen statt fetter und süßer Speisen
- häufig Fastfood --> in anderen Restaurants essen

B. mögliche unangenehme Folgen der Heilung

1. Was werde ich verlieren, wenn ich gesund werde bzw. meine Beschwerden los werde?

2. Was gewinne ich, wenn ich das Problem behalte?

3. Welche anderen negativen Folgen, Ängste, Umstände gibt es, die einer Heilung im Weg stehen?

Thema = Muster, Problem...

C. mögliche Kraftquellen

1. Glaubst Du an eine höhere Kraft?

Die einen nennen es „Gott“, die anderen „kosmisches Bewußtsein“. Wissenschaftler kommen immer wieder zu dem Schluss, dass es eine höhere Kraft im Universum geben muss. Menschen, die an etwas glauben können oder auch einen spirituellen Hintergrund mitbringen, haben zusätzlich mehr von der Therapie, wenn diese Möglichkeiten genutzt werden, die aus ihrem Glauben und ihrer Weltsicht erwachsen. Mitunter finden sich hier Lösungen, die Menschen ohne diese Sichtweise nicht zugänglich sind. Sollten diese Aspekte in der Therapie auftauchen, wirken sie erfahrungsgemäß sehr intensiv und teilweise lebensverändernd. Es geht nicht um die Frage nach einer Konfession- also ob sie evangelisch, katholisch oder in einem anderen Glauben erzogen wurden. Mir geht es um DEINE ganz eigene Sicht auf die Welt. Wenn diese Frage auf Dich zutrifft, schildere bitte kurz, so dass dieses Wissen als mögliche zusätzliche Ressource für eine kraftvolle Veränderungsarbeit zur Verfügung steht.

2. Welche anderen Kraftquellen können Dir auf Deinem Weg helfen?

D. Wert der Heilung

Veränderung erfordert Einsatz- insbesondere dann, wenn es darum geht gesundheitliche Probleme zu überwinden. **Gesundheit umfasst Körper, Geist und Seele**. Sie ist das höchste Gut, der höchste Wert. Das merkt man leider oft erst dann, wenn man leidet und es zu spät ist. Doch ist es nie zu spät, ETWAS zu TUN.

Thema = Muster, Problem...

Auch wenn Gesundheit nicht mit Geld aufzuwiegen ist, sind wir es doch kulturell gewöhnt, den Wert von etwas in Geld zu messen. Gerade im Bereich Gesundheit hilft diese Wertüberlegung oft, zu erkennen, dass andere Dinge: „Ich habe keine Zeit dafür, ich muss Geld verdienen“ unter dem Strich oft weniger wichtig sind. Diese Erkenntnis stärkt die Motivation, trotz der vielen anderen Verpflichtungen das zu tun, was getan werden muss, um wieder gesund, glücklich und zufrieden zu werden.

Ich gebe hier ein paar Beispiele vor, die Dich anregen sollen- Du kannst Deine ganz speziellen Themen, Probleme und Ziele einfach hinter den freigelassenen Bereichen ergänzen:

BEISPIELE

Lebensgefühl:

- Hass, Groll, Zorn loswerden, den Du mit Dir rumschleppst und der Dich innerlich auffrisst? Wie wird sich Dein Lebensgefühl ändern? Welchen Einfluss hat das auf Deine Gesundheit?
- Selbsthass, Selbstablehnung, Schuldgefühle etc. ablegen und sich selbst mögen, akzeptieren, annehmen und wertschätzen? Wie wird sich Dein Lebensgefühl ändern? Welchen Einfluss hat das auf Deine Gesundheit?
- Wieder mehr Glück und Zufriedenheit empfinden können und mehr Lebensfreude haben?
- Wieder eine liebevolle Beziehung führen und in der Partnerschaft glücklich sein?

Gesundheit:

- Kopfschmerzen/ Migräne mindern oder überwinden und wieder ein lebenswertes Leben führen?
- die permanente Angst lindern oder überwinden, die mein Leben einschränkt und mich zu einem Gefangenen macht?

körperlich:

- nicht mehr rauchen und (statistisch gesehen) 10 Jahre länger und gesünder leben?
- schlanker sein, wieder an vielen Aktivitäten des Lebens teilnehmen können, sich wohler fühlen, übergewichtsbedingte Erkrankungen und Risiken (Bluthochdruck, Schlaganfallrisiko, Herzinfarktrisiko...) mindern
- den Körper als Tempel der eigenen Seele schätzen

Beruf:

- Aufschieberitis und Selbstsabotage überwinden?
- erfolgreicher und leistungsfähiger sein? Wofür genau? Was ist Erfolg für Dich? Wofür möchtest Du Deine Kraft einsetzen können?
- Scheu und Ängste im Kontakt zu und Umgang mit Menschen überwinden?

Bitte beantworte jetzt für Dich die Fragen:

- Welchem materiellen Wert entspricht es tief in mir aus meinem Herzen heraus, wenn ICH mein ZIEL erreiche?
- Welchen Wert hat eine Stunde Arbeit für Dich?
- Bitte schreibe auf: Für eine Stunde Arbeit verlange ich _____ €.

Rechne den finanziellen Wert, den DU DEINEM Ziel gegeben hast, bitte einmal in Arbeitsstunden. Wie viele sind es? Was sagt Dir das? Wie viele Stunden Zeit bist Du bereit, in DICH, Deine Gesundheit, Dein körperliches und geistig- seelisches Wohlbefinden zu investieren?

Wozu motiviert Dich diese Erkenntnis? Z.B. „ Ich nehme mir jeden Tag eine Stunde Zeit nur für mich und meine Gesundheit, obwohl ich dazuverdienen muss“, „Trotz der höheren Kosten, gesündere Lebensmittel kaufen“...:

Lebensgefühl:

Gesundheit:

körperlich:

Beruf:

Bitte notiere, was Du:

1. kurzfristig tun kannst und in einem 2. Schritt, was Du bereit bist zu tun:

2. langfristig tun solltest und in einem weiteren Schritt, was Du bereit bist umzusetzen:

