

Erste Schritte

Bevor wir einen Termin zur Beratung, zum Coaching oder für eine Therapie festlegen, gibt es ein paar grundlegende Fragen, die geklärt sein sollten. Wir gehen in diesem Dokument sehr ausführlich auf die Hintergründe zu diesen Fragen ein, damit Sie verstehen können wie hilfreich diese für Ihre geplante Veränderung sind und warum Sie sich für deren Beantwortung ausreichend Zeit zum Nachdenken nehmen sollten.

Oft verbessert sich bereits nach der Beantwortung dieser Fragen etwas und in der Zeit zwischen dem Telefonat und dem ersten Termin treten häufig weitere Verbesserungen ein. Da diese Verbesserungen möglicherweise etwas sind, worauf wir weiter aufbauen und das wir weiter ausbauen können, werden wir uns dafür interessieren. Wir bitten Sie daher darauf zu achten ob Sie eine Besserung bemerken. Eine Art Tagebuch ist für viele Menschen in dieser Zeit der Veränderung sehr hilfreich.

Für unsere Akten benötigen wir zunächst einmal folgende Daten von Ihnen. Selbstverständlich unterliegen wir der Schweigepflicht und werden auch diese keinesfalls ohne Ihre ausdrückliche schriftliche Zustimmung an Dritte weitergeben.

Vorname, Nachname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon	
Mobil	
E-Mail	
Geburtsdatum / Alter	
Geburtsort / Geburtsland	

1. Zieldefinition

Damit wir gemeinsam an einem Strang ziehen und Missverständnisse weitgehend ausschließen können, müssen wir Ihre Problematik und Zielvorstellung klar und möglichst eindeutig definieren. Also mit möglichst wenigen Worten den Kern der Sache so exakt wie nur möglich schriftlich festhalten. Die Praxis hat gezeigt, dass dies spontan meist nicht so einfach ist. Daher ist es hilfreich in Ruhe darüber nachdenken zu können.

Ohne eine klare und eindeutige Zieldefinition kann auch das beste Navigationsgerät keine Route berechnen. Ebenso wichtig ist der exakte Standort und die zur Verfügung stehenden Mittel und Wege. Ihre Zieldefinition sollte weder Verneinungen, Umkehrschlüsse, noch Diagnosen oder Generalisierungen enthalten. Auch andere Personen sind in Ihrer Zieldefinition fehl am Platz. Es sei denn diese Person kommt gemeinsam mit Ihnen zu uns und ist ebenfalls bereit sich zu verändern.

Verneinungen und Umkehrschlüsse

Wenn wir hier wieder den Vergleich mit dem Navigationssystem heranziehen, könnte man sagen, dass Ihr Navi Sie nicht von Nürnberg nach Nicht-Nürnberg bringen kann. Es braucht eine exakte Adresse. Ebenso bringt es Sie nicht weiter wenn Sie beispielsweise Ängste haben und als Ihr Ziel definieren keine Ängste mehr haben zu wollen.

Es ist zwar nicht richtig, dass Ihr Unterbewusstsein keine Verneinungen versteht, wenn Sie sich aber ständig vorstellen, was Sie nicht mehr haben wollen, bleibt es Ihnen. Ebenso wie Sie eine grüne Wiese in Ihrer Vorstellung erhalten, wenn Sie gebeten werden, jetzt NICHT an eine grüne Wiese zu denken. Es geht also bei Ihrer Zieldefinition um das was Sie wirklich erreichen wollen und nicht darum, was Sie nicht mehr wollen.

Diagnosen und Generalisierungen

Nominalisieren bedeutet aus einem Verb, ein Substantiv zu machen. Leider geschieht dies meist, wenn eine psychische Diagnose gestellt wird. Nehmen wir beispielsweise an, jemand berichtet seinem Arzt, dass er an ständigem Gedankenkreisen leidet, kaum noch schlafen kann, sich seit Wochen niedergeschlagen fühlt und gegen die Antriebslosigkeit die ihn plagt etwas unternehmen möchte. Nach einer ausführlichen Anamnese bekommt er dann seine Diagnose: „Depression“. Dieser jemand ist dann vielleicht sogar erst mal erleichtert, weil er nun zu wissen glaubt was ihm fehlt. Er hält sich aber nun für krank und sein Vorhaben die Ursache für diesen Zustand finden zu wollen, ist damit oft bereits vergessen. Aus dem vorübergehenden Zustand (sich oft depressiv zu fühlen) ist ein Dauerzustand (die Depression) geworden.

Vermeiden Sie es daher bitte so weit wie möglich, nicht nur in Ihrer Zieldefinition, psychische Diagnosen und Generalisierungen zu verwenden. Psychische Diagnosen sind hervorragend dazu geeignet Symptomkomplexe mit wenigen Worten zu beschreiben. Dieses Schubladendenken dient aber der Verallgemeinerung (Generalisierung). Beim Vergleich mit dem Navi könnte man sagen, dass es nicht ausreichend ist Großstadt in Bayern als Ziel einzugeben.

Wenn Sie sich die Generalisierungen bewusst machen, die Sie immer wieder denken, aussprechen und vielleicht sogar tatsächlich glauben, kann dies sogar bereits ein großer Schritt in eine viel glücklichere Zukunft sein!

- Ich habe an Nichts mehr Freude
- Die Frauen/Männer sind doch alle gleich
- ...

Selbst wenn es nur darum gehen sollte klären zu können, ob wir für Ihre Problematik die nötige Kompetenz besitzen, oder vielleicht besser an einen Kollegen verweisen, müssen wir wissen was genau Sie in Ihrem Leben verändern wollen. Für Sie wiederum, ist es bereits der erste wichtige Schritt zu Ihrem Ziel, sich möglichst klar und eindeutig Ihre Problematik und Ihr Ziel bewusst zu machen.

Beginnen sie mit einem Stichwort, einer Schlagzeile oder Überschrift für Ihre Zieldefinition:

Und erklären Sie dies nun so exakt, wie es Ihnen mit wenigen Sätzen möglich ist.

Auch dieses Ziel kann sich verändern, wenn man damit beginnt, sich intensiv mit sich selbst zu beschäftigen. Prüfen Sie daher bitte regelmäßig, ob sich an Ihrem Zielvorhaben etwas ändert. Und falls ja, korrigieren Sie Ihr Ziel und machen Sie auch diese Veränderung in unseren Gesprächen deutlich. Damit Ihr inneres Navigationsgerät auf das gleiche Ziel ausgerichtet ist, wie unseres.

2. Was fehlt Ihnen?

Im nächsten Schritt geht es darum heraus zu finden was Ihnen wirklich fehlt. Im Sinne von: Welche Ihrer Fähigkeiten können wir aktivieren, aufbauen und verstärken? Was ist noch ungeklärt und sollte ursächlich bearbeitet werden? Was ist der für Sie optimale Weg zu Ihrem Ziel?

Unser Ziel ist es, dass Sie möglichst bald sagen: „Vielen Dank für alles, ein weiterer Termin ist jetzt nicht mehr nötig“. Wenn Sie sich nun diesen Tag vorstellen, an dem Sie diese Aussage treffen und sich fragen, was sich dann bei Ihnen verändert hat, wie Sie sich dann fühlen werden, wie Sie dann sein werden, was Ihnen dann leichter fällt als jetzt und wie es Ihnen dann geht, können Sie eine Vorstellung davon bekommen was Ihnen fehlt, was Sie vielleicht befürchten nicht schaffen zu können und wobei Sie sich welche Art Unterstützung wünschen würden.

Die dritte „große Frage“ die uns interessiert und Sie sicher auch noch eine Weile beschäftigen wird, dreht sich um das, was Sie bereits alles getan haben um Ihr Ziel zu erreichen und mit welchem Erfolg. Da wird es einiges geben was Sie vorangebracht hat und einiges das eher zu einer Verschlechterung geführt hat, obwohl es eigentlich dazu gedacht war, zu einer Verbesserung zu führen. Auch das interessiert uns, weil wir uns das in unserer Zusammenarbeit ersparen wollen. Und das was Sie weitergebracht hat interessiert uns, weil man das vielleicht noch intensivieren, oder systematischer einsetzen kann.

3. Ihre Ressourcen

Auch das interessiert uns auf möglichst vielen Ebenen. Also auch das Warum, ob es Ihnen leicht oder schwer gefallen ist und warum, was sich dahinter verbirgt und womit dies in Zusammenhang stehen kann.

Auch hier ist es meist nicht so leicht sich spontan an alles zu erinnern, wenn man dazu befragt wird. Sie können sich jetzt aber bereits in Ruhe Ihre Gedanken dazu machen und diese notieren, damit wir dann im Gespräch näher darauf eingehen können.

Um unsere Vorgehensweise auf Ihre individuelle Persönlichkeit abstimmen zu können, um möglichst gezielt vorgehen zu können und die wichtigsten Facetten Ihrer Persönlichkeit im Fokus zu behalten, ist es für uns wichtig bestimmte Überzeugungen, Werte, Vorlieben und Prioritäten von Ihnen zu kennen. Auch auf folgende Fragen werden wir dazu in den meisten Fällen näher eingehen. Auch hier können Sie sich vorab bereits Notizen zu Ihren Gedanken machen, oder uns diese direkt zukommen lassen. Dann können auch wir uns noch besser vorbereiten und damit schneller und effektiver zum Kern Ihrer gewünschten Veränderung vordringen.

<p>Wurden Sie schon einmal hypnotisiert?</p> <p>(Wenn ja, aus welchem Grund und wie ist der Kollege vorgegangen...?)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Warum Hypnose?</p> <p>(Wie stellen Sie sich eine Hypnose-Sitzung vor?)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Leiden Sie an körperlichen oder seelischen Einschränkungen?</p> <p>(Insbesondere Erkrankungen wie Epilepsie oder andere Anfallserkrankungen, Thrombose, Herzerkrankungen, Asthma, Psychosen...)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Nehmen Sie Medikamente, Drogen oder trinken Sie regelmäßig Alkohol?</p> <p>(Wenn ja, bitte genaue Angaben über Wirkstoffe und Dosis. Auch das kann die Hypnotisierbarkeit und Vorgehensweise beeinflussen)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><u>Werte und Überzeugungen:</u></p> <p>Wofür würden Sie z.B. Ihr Leben aufs Spiel setzten?</p> <p>Wofür brennt Ihr Herz?</p> <p>(Was sind Ihre größten Ängste / Befürchtungen, was ist der Sinn / die Aufgabe Ihres Lebens?)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Wenn Sie (theoretisch) alles hätten wonach Sie sich sehnen, völlig glücklich und zufrieden wären, womit würden Sie dann Ihr Leben verbringen?</p> <p>(Wie schon erwähnt, rein <u>theoretisch</u> genug Geld ohne arbeiten zu müssen, perfekte Familie und Freunde, völlige Gesundheit...)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

<p>Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden (Google, Bing, Jameda, Empfehlung...)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Gibt es noch etwas aus Ihrer Vergangenheit, dass Sie uns erzählen möchten? (Größere Operationen oder wichtige Ereignisse, die Sie für relevant halten)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Gibt es noch irgendetwas aus Ihrem jetzigen Leben, dass Sie uns erzählen möchten? (Aktuelle Lebensumstände an denen Sie leiden oder die Ihr Leben besonders machen)</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Wenn Sie hier angekommen sind und bereits alle Fragen beantwortet, also das Dokument vollständig ausgefüllt haben, sind Sie ein Typ der nicht lange fackelt, sondern gleich zur Tat schreitet. Sie vergeuden keine Zeit und halten sich nicht mit unnötigen Gedanken auf. Sie sind ein „Macher“. Machen Sie bitte jetzt hier noch ein Kreuz

Wenn Sie alles aufmerksam durchgelesen und sich bereits Gedanken dazu gemacht haben, ohne das Dokument vielleicht auch nur ausgedruckt zu haben, sind Sie eher der „Denker“. Sie können gut planen und behalten gern den Überblick. Auch diese Stärke können wir hervorragend einsetzen. Keine Sorge, Sie werden jederzeit die Kontrolle behalten. Hypnose kann Ihnen sogar dabei helfen noch mehr Kontrolle über sich und Ihr Leben zu erlangen. Wir werden Ihnen sehr gerne alles ausführlich erklären, damit wir sicher sein können, dass Sie den größtmöglichen Nutzen aus unserer gemeinsamen Arbeit ziehen können. Machen Sie Ihr Kreuz bitte hier:

In jedem Fall sind Sie bereits auf dem besten Weg Ihre Ziele zu erreichen, sonst würden Sie diese Worte hier nicht lesen, wären nicht an dieses Dokument gekommen, oder hätten es nicht bis hier hin gelesen. Nun bieten sich Ihnen folgende Optionen:

- ✓ Sie können dieses Dokument als Hilfe zur Selbsthilfe nutzen, sich diese Fragen in regelmäßigen Abständen neu stellen und ohne unsere Hilfe an sich arbeiten. Wir würden Ihnen empfehlen das Dokument dennoch zu unterschreiben und es als eine Art Vertrag mit sich selbst betrachten, um Ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.
- ✓ Wenn Sie bereits telefonisch einen Termin mit uns vereinbart haben, können Sie diesen hiermit bestätigen und uns Ihre persönlichen Daten und ersten Schritte zukommen lassen. Natürlich können Sie auch gerne weitere hilfreiche Informationen mit anfügen. Nicht nur falls der Platz auf diesem Dokument für die ein oder andere Antwort nicht ausreichen sollte.
- ✓ Eine weitere Möglichkeit ist ein Termin für ein unverbindliches Telefongespräch, an dem wir die Zeit und die Ruhe haben, bereits erste Fragen zu klären. Hierzu können Sie uns entweder direkt anrufen, schreiben, oder uns dieses Dokument mit der Bitte um Rückruf zukommen lassen.

Wir freuen uns auf Sie, wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Veränderungsarbeit und beglückwünschen Sie zu Ihrer Entscheidung. Fast alle Menschen wollen Veränderungen, aber nur wenige sind bereit sich zu verändern. Sie dürfen stolz auf sich sein, dass Sie bereit sind diesen Schritt zu gehen!

- Kontaktieren sie mich bitte telefonisch bezüglich einer Terminvereinbarung.
Am Besten erreichen sie mich an folgenden Wochentagen, zu folgenden Zeiten:

unter der Telefonnummer: _____

- Hiermit bestätige ich den Termin am _____ um _____

- Den Betrag in Höhe von 250,-- € möchte ich vor der Sitzung überweisen.
 Den Betrag in Höhe von 250,-- € möchte ich am Ende der Sitzung in bar bezahlen.

Falls ich den Termin nicht wahrnehmen kann, gebe ich spätestens 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin Bescheid. Mir ist bewusst, dass gebuchte Termine, die ohne Benachrichtigung nicht wahrgenommen werden, mit 100,-- € in Rechnung gestellt werden.

Hiermit bestätige ich die oben genannten Angaben.

Ort, Datum, Unterschrift