

## **Anmeldung zum Hypno-Coaching**

Betreten Sie die Welt der Selbsterkenntnis und persönlichen Veränderung mit unserem wegweisenden Hypnocoaching. Sie haben die Wahl zwischen einer 1:1 Sitzung und einem personalisierten Audio-Hypnocoaching zum Download.

Stellen Sie sich einen Weg vor, der genau auf Ihre Bedürfnisse, Ressourcen und Ziele zugeschnitten ist. Einen Weg, der Ihnen hilft, tiefgreifende Erkenntnisse über sich selbst zu erlangen und echte, dauerhafte Veränderungen zu bewirken. Unser Fragebogen ist der erste Schritt auf diesem Weg. Er ist ein entscheidendes Instrument, das uns dabei hilft, ein maßgeschneidertes Hypnocoaching-Programm zu erstellen - ein Programm, das so einzigartig ist wie Sie.

Die Fragen, die wir stellen, sind darauf ausgerichtet, tiefgehende Informationen über Sie zu erlangen. Sie beziehen sich auf verschiedene Aspekte Ihres Lebens, von Ihren alltäglichen Gewohnheiten und Einstellungen bis hin zu Ihren verborgenen Ängsten und Träumen. Mit diesen Informationen können wir ein Coaching-Programm erstellen, das Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt und Sie dabei unterstützt, Ihre Ziele zu erreichen.

### **Persönliche Informationen:**

- |                   |                 |       |
|-------------------|-----------------|-------|
| 1. Familienname:  | Vorname:        | geb.: |
| 2. Telefonnummer: | E-Mail Adresse: |       |
| 3. Straße:        | PLZ/ Ort:       |       |

### **Gesundheit und Lebensstil:**

4. Haben Sie irgendwelche Allergien?
5. Rauchen Sie oder konsumieren Sie regelmäßig Alkohol?

### **Hindernisse und Herausforderungen:**

6. Was sind typische Stressauslöser in Ihrem Leben?

7. Wie gehen Sie üblicherweise mit Stress um?

**Hypnoseerfahrung und Erwartungen:**

8. Haben Sie bereits Erfahrung mit Hypnose oder anderen meditativen Praktiken?

9. Was erhoffen Sie sich von der Hypnose?

**Persönliche Vorlieben und Ressourcen:**

10. Was sind Ihre bevorzugten Landschaften oder Orte, die Sie beruhigen oder glücklich machen?

11. Welche Farben finden Sie besonders beruhigend oder angenehm?

12. Haben Sie Lieblingsdüfte oder Gerüche, die Sie besonders angenehm finden oder die Ihnen besondere Erinnerungen oder Gefühle hervorrufen?

13. Was sind Ihre bevorzugten Klänge oder Musikstile, die Sie entspannen oder glücklich machen?

**Selbstwahrnehmung und Veränderungswünsche:**

14. Was sehen Sie als Ihre größten Schwächen an?

15. Was sehen Sie als Ihre größten Stärken an?

**Die "Wunderfrage":**

16. Wenn Sie morgens aufwachen und ein Wunder ist geschehen, und alle Probleme, die Sie bisher belastet haben, sind verschwunden - was wäre anders? Wie würden Sie sich fühlen? Was würden andere bemerken?

**Umgang mit Gefühlen und inneren Widerständen:**

17. Wie gehen Sie normalerweise mit angenehmen Gefühlen um? Gibt es spezielle Aktivitäten oder Routinen, die Sie verwenden, um positive Gefühle zu verstärken oder zu feiern?

18. Wie gehen Sie normalerweise mit unangenehmen Gefühlen um? Gibt es spezielle Strategien oder Routinen, die Sie verwenden, um diese Gefühle zu bewältigen oder zu vermindern?

19. Gibt es bestimmte Zeiten oder Situationen, in denen Sie besonders anfällig für innere Widerstände sind? Wenn ja, welche sind das?

20. Wie gehen Sie normalerweise mit inneren Widerständen um? Haben Sie Strategien oder Routinen, die Ihnen dabei helfen, diesen zu widerstehen?

**Motivation und Selbstbewusstsein:**

21. Was motiviert Sie normalerweise, wenn Sie sich niedergeschlagen oder unmotiviert fühlen?

22. Was sind Aktivitäten oder Erfahrungen, die Ihr Selbstbewusstsein stärken?

Im 1:1 Hypnocoaching haben Sie die Möglichkeit, persönlich in Sitzungen zu arbeiten. Sie werden begleitet, unterstützt und motiviert, während Sie durch den Prozess der Selbstentdeckung und Veränderung gehen.

Mit dem personalisierten Audio-Hypnocoaching zum Download können Sie die Vorteile des Hypnocoachings in Ihrem eigenen Tempo und zu Ihrer eigenen Zeit erleben. Es ist ein flexibles und zugängliches Format, das es Ihnen ermöglicht, die Kontrolle über Ihren Veränderungsprozess zu behalten.

Unabhängig davon, welches Format Sie wählen, ist unser Ziel dasselbe: Ihnen zu helfen, die Veränderungen zu erreichen, die Sie in Ihrem Leben wünschen. Füllen Sie unseren Fragebogen aus und machen Sie den ersten Schritt auf diesem aufregenden Weg. Es ist Ihre Zeit zu glänzen, und wir sind hier, um Sie dabei zu unterstützen. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrer Reise zu begleiten.