

# Datenblatt

Datum:

Vorname, Nachname:

Geschlecht:

Alter:

Geburtsdatum:

Versicherungsnummer:

Versichert bei:

Beruf:

Straße, Hausnummer:

PLZ:

Ort:

Telefon:

E-Mail:

1. Sind Sie oder waren Sie in den letzten Jahren in ärztlicher Behandlung oder Therapie (psychisch oder körperlich)?

Falls ja, bitte beschreiben:

2. Leiden Sie an Allergien oder Langzeit-Erkrankungen?

Falls ja, bitte beschreiben:

3. Waren sie jemals in Behandlung wegen Herzproblemen, Diabetes oder Epilepsie, Schlaganfall, Thrombose oder einer Psychose?

Falls ja, bitte beschreiben:

4. Nehmen Sie derzeit Medikamente ein?

Falls ja, bitte beschreiben:

5. Sind Drogen, Alkohol oder Rauchen ein Problem?

Falls ja, bitte beschreiben:

6. Welches Anliegen haben Sie? Wann hat die Symptomatik begonnen?

7. Haben Sie bereits etwas unternommen, um oben genannte Probleme zu lösen/ lindern), falls ja, was war das Ergebnis?

8. Relevante Besonderheiten in Ihrem Leben:

Komplikationen bei Schwangerschaft, Geburt, Probleme in der Kindheit, Trennungen, Wohnungswechsel, traumatische Erlebnisse, Krankheiten in der Familie, Verlust von Großeltern, Haustieren, Stimmungsschwankungen, Ängste, Schlafstörungen, ....

9. Welche Hobbies haben Sie?

10. Welche Stärken und Schwächen gibt es?

11. Gibt es psychische Erkrankungen in der Familie?

12. Wie sind Sie auf mich aufmerksam geworden?

Vielen Dank für die detaillierten Informationen! Ich freue mich sehr, Sie schon bald persönlich kennen lernen zu dürfen.

### **Informationen zur Hypnosetherapie – Fragen und Antworten**

#### **Wie fühlt sich eine Hypnose an?**

Während der Hypnose selbst werden Sie innerlich wach und klar sein. Sie werden nicht schlafen und auch nicht weggetreten sein. Im Gegenteil, auch in einer tiefen Hypnose sind Sie voll da, werden zugleich deutlich mehr Zugang zu Gefühlen haben und meist auch mehr innere Bilder sehen als im Wachzustand. Rein theoretisch könnte man eine Hypnose auch bewusst beenden, indem man einfach die Augen öffnet. Ich empfehle Ihnen aber, dies nicht zu tun, da wir wichtige Entwicklungsprozesse in der Hypnose durchlaufen möchten, bis sie komplett abgeschlossen sind.

#### **Kann ich mich nach einer Hypnose an alles erinnern?**

Sie werden alles mitbekommen, was in der Hypnose passiert. Im Regelfall werden Sie sich auch an alles aus der Hypnose gut erinnern.

#### **Wie gehe ich mit den in der Hypnose aufsteigenden Gefühlen um?**

Wenn Sie merken, dass in der Hypnose Gefühle in Ihnen aufsteigen, auch belastende Gefühle, wie Traurigkeit, Angst oder andere, dann lassen Sie diese Gefühle zu. Hier haben wir den Platz und den Raum, um Emotionen, die Sie bislang belastet haben, nach und nach aufzuräumen. So als würden wir jedes Mal, wenn Sie hier sind, in einen Kellerraum hineingehen und alte Möbel ausräumen. Idealerweise arbeitet man so lange, bis der Raum komplett frei ist von Unrat und sich dann wieder - quasi wie von alleine - neu gestaltet. Wenn in der Hypnose starke Gefühle aufsteigen, dann kann dies beinhalten, dass Sie weinen, dass ihr Körper sich anspannt oder zittert oder ähnliches. Egal was kommt, lassen Sie es einfach kommen. Kein Gefühl dauert ewig, außerdem bin ich bei Ihnen, um Sie in der Hypnose zu begleiten. Sie können in einer Hypnose auch jederzeit mit mir sprechen und sich mitteilen. Ab und zu werde ich Sie fragen, was Sie wahrnehmen, um zu verstehen, wo Sie sich gerade befinden. Wir werden in der Hypnose

über den Zeitraum der Trance gegenseitig „Du“ sagen, weil der Zugang zum Unterbewusstsein dann am direktesten ist.

### **Was passiert nach einer Hypnose?**

Es ist durchaus möglich, dass Sie sich nach einer Hypnose ganz schön geschafft fühlen. Belastende Gefühle anzugehen, ist für Sie - aber auch ihr Gehirn - durchaus anstrengend. Nehmen Sie sich daher für den Zeitraum nach einer Hypnose nichts Anstrengendes vor.

### **Was versteht man unter dem Rolling-Stone-Effekt?**

Eine Hypnose, gerade eine ursachenorientierte, auflösende Hypnose, kann durchaus auch einige Tage nachwirken. Das hängt damit zusammen, dass wir in der Hypnose häufig verdrängt vorliegende Gefühle zugänglich machen. Diese Gefühle zu verarbeiten, kann über den Zeitraum der Hypnose hinausgehen. Diese Prozesse, die über die eigentliche Hypnose hinausgehen, sind wichtige Heilvorgänge, die bei den meisten Hypnosebehandlungen vorkommen. Es kann auch sein, dass Sie nach einer Hypnose vermehrt träumen, weil Hypnose das Unterbewusstsein anregt, aktiver zu arbeiten. Und ebenso wie in einer Hypnose ist das Unterbewusstsein, das Gefühl im Schlaf, besonders aktiv.

### **Wie viele Hypnose-Sitzungen braucht es?**

Ich empfehle im Regelfall erstmal drei bis vier Hypnosensitzungen durchzuführen und dann nochmal zu schauen, wo wir dann stehen. Dann haben wir mehr Infos darüber, wie Sie in der Hypnose reagieren und ob wir noch weiter arbeiten sollten. Für die Anzahl der Sitzungen, die man insgesamt braucht, gilt das Laubhaufen-Prinzip: Um einen kleinen Laubhaufen zu beseitigen, müssen Sie nur 2-3 mal laufen, für einen größeren Laubhaufen braucht man entsprechend mehr Zeit. Ich empfehle immer, solange zu arbeiten, bis der Laubhaufen komplett beseitigt wurde.

### **Therapievereinbarung und Datenschutz**

Terminvereinbarungen, -änderungen und -absagen bitte unter [christine.holas@gmx.at](mailto:christine.holas@gmx.at).

Wird ein Termin Ihrerseits, unabhängig von der Begründung, später als 48 Stunden, jedoch früher als 24 Stunden vor Terminbeginn abgesagt oder geändert, wird meinerseits ein Ausfallshonorar von 50% des zu erwartenden Honorars der geplanten Einheit in Rechnung gestellt.

Wird ein Termin später als 24 Stunden vor Terminbeginn abgesagt, werden 75% des zu erwartenden Honorars der geplanten Einheit in Rechnung gestellt.

Wird ein Termin Ihrerseits nicht abgesagt und nicht wahrgenommen, wird das Honorar zur Gänze in Rechnung gestellt.

Ich bin gesetzlich verpflichtet, eine schriftliche Dokumentation der Diagnostik/Behandlung vorzunehmen. Es kommt durch mich ohne Ihren Auftrag zu keiner Datenübermittlung an eine andere Stelle. Eine Befundübermittlung erfolgt ausschließlich in Folge Ihrer Zustimmung.

Für die Honorargestaltung in meiner Praxis verwende ich ein gestaffeltes Modell, wobei die Höhe des Honorars von der Dauer der Einheit, den konkret erbrachten Leistungen und davon abhängt, bei welcher Versicherung Sie versichert sind.

Für Telefonate zur Besprechung Ihrer Diagnose/Therapie werden 25 Euro pro angefangene 5 Minuten in Rechnung gestellt. Für die Erstellung von Befunden, Stellungnahmen, Berichten, ärztlichen Zeugnissen und ähnlichen Dokumenten, welche zeitlich außerhalb der vereinbarten Termine erfolgt, wird abhängig vom zeitlichen Aufwand ebenso ein Honorar in Rechnung gestellt.

## Aufklärungsbogen - Hypnose

Sämtliche noch offenen Fragen zur Hypnose wurden beantwortet.

Ja

Ich bestätige hiermit, über die Hypnose entsprechend aufgeklärt worden zu sein und alle Angaben korrekt gemacht zu haben.

Ich erlaube der Hypnosetherapeutin, diese Therapie entsprechend durchzuführen.

Ein Hypnotiseur macht keine Heilungsversprechen. Auch in diesem Fall ist dies nicht geschehen.

Die Hypnosetherapeutin hat mir nicht in irgendeiner Form davon abgeraten, ärztliche oder anderweitige professionelle Beratung oder Therapie in Anspruch zu nehmen oder Medikamente einzunehmen oder abzusetzen ohne ausdrückliche Zustimmung eines Vertrauensarztes.

Generell arbeitet die Hypnosetherapeutin an der Stärkung der Gesundheit und Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

PS:

Harte Kontaktlinsen: wir bitten Sie, diese abzulegen um sich besser zu entspannen.

Toilette: vor der Hypnosetherapie falls notwendig bitte noch auf die Toilette gehen.

Kaugummi: Bitte entfernen

Handy: bitte ganz aus!

Aufnahmen (Ton oder Bild) sind untersagt