

Name, Vorname:, geb. am:

Bin ich für Hypnose geeignet?

Hypnose ist ein natürlicher Zustand. Deshalb werden hier alltägliche Situationen abgefragt, bei denen Sie vermutlich in einem Trance/Hypnose-Zustand waren ohne es zu wissen. Wenn Sie alle oder die meisten Fragen mit „Wahr“ beantwortet haben, sind Sie aller Wahrscheinlichkeit nach für Hypnose geeignet. Dann empfiehlt es sich eine echte Hypnose einfach einmal auszuprobieren. So können Sie voller Zuversicht einen praktischen Hypnosetermin bei Karin Stoppa vereinbaren.

Frage 1: Wenn mich etwas langweilt, z.B. im Büro, in der Schule oder bei Einladungen bin ich manchmal in Gedanken gerne wo anders.

Wahr
Falsch

Frage 2: Wenn ich ein Buch lese bin ich manchmal so vertieft, dass ich auf Ansprechen nicht gleich reagiere.

Wahr
Falsch

Frage 3: Beim Sport, beim Tanzen oder sogar bei meiner liebsten Arbeit bewege ich mich häufig wie von allein. Die Zeit vergeht ganz anders.

Wahr
Falsch

Frage 4: Wenn mir etwas weh tut, habe ich spezielle Tricks um mir selbst zu helfen. (Drücken, anders Atmen, Durchatmen, reiben, an etwas anderes Denken, Singen usw.)

Wahr
Falsch

Frage 5: Manchmal rede ich mit mir selbst (oft aber nur in Gedanken)

Wahr
Falsch

Frage 6: Beim Autofahren, Fahrradfahren, Radfahren muß ich nicht mehr nachdenken wie es geht. Ich fahre einfach und kann mich gleichzeitig mit jemandem unterhalten.

Wahr
Falsch

Frage 7: Ich kann mich an ein sehr schönes Erlebnis erinnern. Ich kann es mir intensiv vorstellen. Irgendwie fühle ich mich dadurch wohler.

Wahr
Falsch

Frage 8: Etwas/jemand hat mich sehr verärgert. Er/Es ist zwar nicht da, aber wenn ich nur daran denke... schon ärgere ich mich wieder. Ich spüre es richtig.

Wahr
Falsch

Frage 9: Ich habe etwas verlegt, es trotz großer Mühe nicht wiedergefunden. Dann irgendwann von alleine fiel es mir wieder ein...dort.

Wahr
Falsch

Frage 10: Bei schwierigen Entscheidungen wähle ich gerne "noch einmal darüber zu schlafen" weil sich dadurch oft vieles klärt.

Wahr
Falsch

Auswertung:

..... x Wahr angekreuzt

Ab 6 x Wahr sind Sie gut bis sehr gut hypnotisierbar und verwenden Hypnose vielleicht ohne es zu wissen schon im Alltag. Sie können sehr gut von Hypnose profitieren, um Ihre Ziele z.B. Schmerzfreiheit, mehr Ruhe und Gelassenheit bei zahnmedizinischer Behandlung zu erreichen. Vereinbaren Sie dafür doch gerne einen Termin mit mir.

Der Durchschnitt liegt bei 7.7 x Wahr.

Name, Vorname, geb. am:.....

Datum:.....

Gesprächszeit:

- a) Was sind Situationen, in denen Sie „abschalten“ können?
- b) Wie können Sie nach anstrengenden Tätigkeiten gut entspannen und ausruhen ?
- c) Hören Sie bestimmte Musik dabei? Welche ? (evtl. CD mitbringen)
- d) Gibt es Vorbilder, die für Sie wichtig sind? Sportler, Schauspieler, Musiker, „Stars“ oder andere, Romanfiguren, Comic-Figuren?
- e) Was für Hobbies gibt es im kreativen Bereich (Musik, Malen, Basteln...)
- f) Gibt es sportliche Aktivitäten?
- g) Gibt es eine besondere Beziehung zur Natur? (Campen, Bergsteigen, Wandern usw.)
- h) Wie nennen Sie Ihr Problem?
- i) Seit wann besteht das Problem?
- j) Gab es einen Auslöser oder können Sie einen vermuten?
- k) Wie haben Sie bisher versucht das Problem zu lösen? Welche Hilfen haben Sie dabei in Anspruch genommen?
- l) Träumen Sie? Haben Sie wiederkehrende Träume mit gleichen Themen?
- m) Wo sind Ihre Stärken ? Geistig, körperlich, handwerklich oder kontaktfreudig, was schätzen Ihre Freunde besonders an Ihnen?
- n) Stört es Sie, wenn Sie während der Hypnose geduzt werden ?
- o) Haben Sie extrem niedrigen Blutdruck?
- p) Haben Sie eine Herzschwäche?
- q) Haben Sie hirnorganische Schäden?
- r) Liegen bei Ihnen Arten von Geisteskrankheiten, schweren Persönlichkeits- oder Zwangsstörungen, Hysterie oder Psychosen vor? Sind Sie deswegen in Behandlung und bei wem?

Dann brauche ich von Ihrem Arzt eine schriftliches Attest für Unbedenklichkeit bei zahnärztlicher Hypnose.

s) Stehen Sie unter Einfluss von Drogen, Ersatzdrogen, Alkohol oder starken Zigarettenkonsum?

t) Sind Sie Christ ? Möchten Sie, dass ich für Sie bete?

u) Können Sie in der Nacht vor der Behandlung gut schlafen?

v) Sind Ihre Gedanken Tage vor der Behandlung von der Angst geprägt?

w) Wovor haben Sie Angst? Vor:

Schmerzen ? Spritzen ? Kontrollverlust ? Erniedrigung ? Die Zähne zu zeigen ?

Ihre Antworten unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht und werden streng vertraulich behandelt.

Am nächsten Termin vom Pat. mitzubringen:

----- ✂ -----

Name:

Bitte bringen Sie Folgendes zum nächsten Termin mit:

ein Attest Ihres behandelnden Arztes über die Unbedenklichkeit für zahnärztliche Hypnose

Ihre Lieblings-CD, bei der Sie sehr gut entspannen können

.....

Ihr nächster Termin: