

## Autogenes Training . Gesundheitsfragebogen

Bevor Sie den Kurs / das Einzeltraining Autogenes Training starten, beantworten Sie bitte die nachfolgenden Fragen.

Dieser Fragebogen dient als bestmögliche Vorbereitung zum Autogenen Training. Chancen und mögliche Begleiterscheinungen des Autogenen Trainings werden während dem Kurs / Einzeltraining besprochen. Zudem können Sie diese in Ihren Kursunterlagen nachlesen.

Alle Angaben werden vertraulich und gemäss Datenschutzerklärung (DSE) behandelt.

---

### Personalien:

Name und Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Tel./Handy: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Krankenkassen Versicherungs-NR.: \_\_\_\_\_

### Gesundheitsfragen:

Da die Entspannungsmethode Autogenes Training bei einzelnen Erkrankungen oder gesundheitlichen Risikofaktoren nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt praktiziert werden soll, bitte ich Sie nachfolgende Fragen wahrheitsgetreu zu beantworten.

Haben Sie bekannte Vorerkrankungen des Herz- Kreislaufsystems?  Ja  Nein

Haben Sie bekannte Vorerkrankungen des Atemsystems?  Ja  Nein

Leiden Sie derzeit unter einer akuten Psychose?  Ja  Nein

Leiden Sie derzeit unter einer diagnostizierten Depression?  Ja  Nein

Neigen Sie zu Krampfanfällen oder leiden Sie unter diagnostizierter Epilepsie?  Ja  Nein

Konsumieren Sie regelmässig Alkohol, Nikotin oder andere «Rauschmittel»?  Ja  Nein

Sollten Sie eine oder mehrere oben aufgeführte Fragen mir «Ja» beantwortet haben, dann setzen Sie sich bitte vorgängig mit Ihrem behandelnden Arzt in Verbindung. Klären Sie mit diesem ab, ob Sie aufgrund Ihrer Gesundheitsgeschichte Autogenes Training praktizieren sollen.

## Sei üniq im Denken . im Fühlen . in deinem einzigartigen Sein!

Bettina Perroulaz, Dipl. Lehr. Autogenes Training  
www.gesundheitspraxis-tentlingen.ch



### Erfahrung:

Haben Sie bereits Erfahrungen mit der Entspannungsmethode Autogenes Training?  Ja  Nein

Haben Sie bereits andere Entspannungsmethoden ausprobiert?  Ja  Nein

Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

Inwiefern haben Ihnen diese geholfen? \_\_\_\_\_

Aus welchem Grund sind Sie daran interessiert die Entspannungsmethode Autogenes Training zu erlernen oder aufzufrischen?

\_\_\_\_\_

### Motivation:

Welche Wirkung erwarten Sie vom Autogenen Training / Kurs / Einzeltraining? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie häufig können Sie voraussichtlich die Übungen zu Hause praktizieren?

täglich  jeden zweiten Tag  drei bis viermal pro Woche  weiss ich noch nicht

Wo sehen Sie auf einer Skala von 1 bis 10 Ihre derzeitige Motivation zum regelmässigen Üben?  
(1= gar nicht / 10= vollkommen)

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Bitte bestätigen Sie mit Ihrer Unterschrift Ihre Angaben. Danke!

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, den Fragebogen vollständig auszufüllen!

Lassen Sie mir bitte den Fragebogen persönlich, per E-Mail oder als pdf per WhatsApp zukommen.  
Die Kontaktdaten lesen Sie bitte in der Fusszeile. Danke!

Ich freue mich sehr, Ihnen die Methode Autogenes Training zu Ihrer persönlichen Selbstregulation  
und Entspannung ans Herz zu legen! Bettina Perroulaz, Dipl. Lehr. Autogenes Training