

ANDREA GUENTHER

COACHING

Anamnese Fragebogen für ein individualisiertes Atemcoaching

Schön, dass du dir Zeit für dich und für deine Gesundheit nimmst und dich für ein Atemcoaching interessierst.

Um dir ein effektives und für dich maßgeschneidertes Atemcoaching zu erstellen, würde ich dich bitten, mir ein paar Fragen zu beantworten. Aufgrund dessen schicke ich dir anschließend eine Auswahl an möglichen breathing sessions.

Los geht's!

Name:

Alter:

Beruf:

Familie (im Haushalt), Haustiere:

LIFESTYLE, SPORT:

Was für ein Typ Mensch bist du hinsichtlich Disziplin?

Brauchst du jeden Tag eine spezielle Erinnerung oder Herangehensweise, um deine alltäglichen Ziele zu erreichen (gesundes Essen, Sport, Arbeitspensum etc...) Oder bist du mehr der "on the fly" Typ – der, der es eher lässig und eins nach dem anderen angeht?

ARBEIT:

- Wie viele Stunden arbeitest du pro Tag?
- Wie viele Stunden arbeitest du pro Woche?
- Auf einer Skala von 1 – 10: Wie dauerhaft / durchgängig bist du von deiner Arbeit gestresst (1 gar nicht – 10 extrem)

ERNÄHRUNG:

Wie oft isst du am Tag?

% Obst pro Tag (oder Portionen)?

% Gemüse pro Tag (oder Portionen)?

% Milch Produkte pro Tag?

% Fleisch / Fisch pro Tag?

% Alkoholkonsum pro Tag / pro Woche?

% Nikotinkonsum pro Tag?

Body and Soul:

Körperliche und / oder medizinische Einschränkungen / Diagnosen allgemein:

Körperliche und / oder medizinische Einschränkungen / Diagnosen hinsichtlich des Atmungssystems?

Wie würdest du deinen momentanen mentalen und seelischen Zustand beschreiben?

ZIEL:

Welche mentalen und/oder körperlichen Ziele möchtest du mit einem Atemcoaching erreichen?

Was erwartest du dir von einem Atemcoaching?

Wie oft hast du Zeit, ein individuelles Atemcoaching wahrzunehmen?

- Per Telefon:

- in einer 1:1 Session in München:

Anmerkung: ein Atemcoaching ist keine Atemtherapie und ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten bei schwerwiegenden Atemwegserkrankungen oder psychischen Problemen.

Ein Atemcoaching dient u.a. zur Stress- und Burnout-Prävention und z.B. als Unterstützung für ein körperbewusstes und gesundes Atmen.