



# Anamnesebogen für Coaching und Beratung

---

## *Personendaten*

Name, Vorname:

Adresse:

Geburtsdatum:

Telefon:

E-Mail

---

## *Beratungsziele*

Grund des Besuchs:

Hauptziel der Gespräche:

Nebenziele (falls vorhanden):

Seit wann besteht das zu behandelnde Thema?

Wie äußert es sich genau?

Gibt es Faktoren, die das Problem verstärken oder lindern? (Stress, Entspannung, bestimmte Ereignisse)

Haben irgendwelche Personen Einfluss auf das Behandlungsthema (Partner, Kollegen, Chef, Familie)?

---

*Gesundheitliche Situation:*

Bestehen derzeit noch andere aktuelle gesundheitliche oder emotionale Probleme oder gesundheitliche Sondersituationen (z.B. Schwangerschaft)?

Werden zur Zeit Medikamente eingenommen (bitte alle angeben)? Wie werden diese vertragen?

Sind Nebenwirkungen bekannt?

Wurde schon einmal aus irgendeinem Grund eine Psychotherapie besucht? Wenn ja, weshalb und wie waren die Ergebnisse?

Wurde konkret für das zu behandelnde Thema bereits eine andere Therapie angeraten oder durchgeführt? Wie waren die Ergebnisse?

Sind ähnliche Probleme aus der Familie bekannt? Existieren psychische Erkrankungen in der Familie oder treten andere Erkrankungen in der Familie besonders häufig auf?

---

### *Lebensgewohnheiten*

Rauchen Sie – wenn ja, wie viele Zigaretten pro Tag?

Trinken Sie Alkohol – wenn ja, wie häufig und wie viel?

Nehmen Sie Drogen ein oder haben Sie früher Drogen eingenommen?



Bewerten Sie bitte auf einer Skala von 0-10 (0 ist das Minimum, 10 das Maximum) Ihr derzeitiges allgemeines Stresslevel und benennen Sie die Hauptursachen des Stress, falls vorhanden.

Machen Sie regelmäßig Sport – wenn ja, welchen Sport und wie häufig?

Wie sind Ihre typischen Schlafenszeiten? Kommen Sie mit diesen gut zurecht?

Wie ernähren Sie sich? (regelmäßig / gesund/ ausgewogen)

Bekommen Sie genug Licht / Sonne? (evtl. saisonal abhängige Depressionen in der Winterzeit?)

Befinden Sie sich in einer Beziehung? Bestehen hierin oder generell im familiären Bereich aktuelle Krisen oder Unzufriedenheiten?

---



Gibt es etwas, was der Coach besonders beachten sollte (sollte er etwas unbedingt tun oder sollte er etwas unbedingt vermeiden)?

---

### *Persönliche Vorlieben und Erfahrungen*

Was sind Ihre Hobbys?

Was machen (machten) Sie beruflich?

Welche Interessen und Werte sind Ihnen wichtig?

Welche privaten oder beruflichen Krisen haben Sie bereits bewältigt? Wie haben Sie das gemacht?  
Was hat Ihnen dabei geholfen?

---



*Sonstige Anmerkungen und Vereinbarungen:*

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit obiger Angaben.

Ich verstehe, dass keine Heilung versprochen wird und keine ärztliche Behandlung ersetzt wird.

---

Unterschrift des Klienten

---

Unterschrift des Coachs