

Vorbereitung vor der Sitzung bei Hypnose-Coach Jörn Mohr

Bitte in maximal 3 bis 5 Sätzen beantworten

1. IST

a) Was ist das Thema bzw. Problem, das Sie loswerden möchten (= Start).

b) Und wie fühlt es sich an?

Welche Gefühle löst es in Ihnen aus – welchen Schmerz?

Wer sind Sie mit diesem Thema, was denken Sie über sich selbst?

2. SOLL

a) Was möchten Sie stattdessen (= Ziel)?

b) Und wie fühlt es sich an, wenn Sie dort angekommen sind?

Welche Gefühle löst es in Ihnen aus?

Wer sind Sie wenn Sie dort sind, was denken Sie dann über sich selbst?

3. Warum (wofür) möchte ich die Veränderung (= Motivation)?

Was ermöglicht es mir, das Ziel erreicht zu haben?

Dieser Fragebogen dient der Vorbereitung auf die Sitzung und muss nicht vorab an mich geschickt werden.