



Anamnesebogen

Schön, dass Du Dir die Zeit nimmst, um paar Fragen zu beantworten und mir einen ersten Eindruck über Deine Situation vor unserem Gespräch verschaffst. Sei Dir sicher, dass Deine Angaben höchst vertraulich behandelt werden und nur in Verbindung mit dem Coaching.



Vorname Nachname	
Geburtsdatum	
E-Mail	
Telefonnummer	
Aktueller Beruf / Tätigkeit, seit wann ausgeübt	
Gelernter Beruf	
Familienstand / Kinder / Geschwister	
Körpergröße; Gewicht	

- In welcher Umgebung lebst Du? Hast Du Haustiere / Nutztiere? Wenn ja, welche?
- Was sind Deine Hobbies / Interessen?
- Wie oft / intensiv bewegst Du Dich in Deinem Alltag? Treibst Du auch Sport?
- Wie ernährst Du Dich? Was isst Du?
- Rauchst Du?
- Wie ist Deine Schlafqualität? Schläfst Du gut ein und durch?





Elina Eßer – Deine persönliche Gesundheitsberaterin – Lebe im Einklang mit Dir

- Wie gestresst bist Du im Alltag? Kreuze bitte das Kästchen mit der Zahl an!

 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

(1=voll entspannt; 10=extrem gereizt, gestresst)

- Wie schätzt Du Deine Lebensqualität ein? Kreuze bitte das Kästchen mit der Zahl an!

 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

(1=sehr gut; 10= sehr stark eingeschränkt)

Dein Gesundheitszustand

- Welche Beschwerden hast Du aktuell und seit wann?

- Welche Erkrankungen hattest Du in der Vergangenheit (mit Angabe des Alters, wann das war)? Gebe jedoch bitte nur die bedeutendsten an.



Elina Eßer – Deine persönliche Gesundheitsberaterin – Lebe im Einklang mit Dir

- Was möchtest Du in Deinem Leben verbessern / verändern? Was ist Dein Ziel und Wunsch?

Raum für Deine Notizen, wenn Du mehr über Deine Lebensumstände schreiben möchtest.



*„Wenn jemand eine gute Gesundheit wünscht, muss man sich zuerst fragen, ob er bereit ist, die Gründe für seine Krankheit zu beseitigen. Erst dann ist es möglich, ihm zu helfen.“
Hippokrates*