

Anamnesebogen

Misophonie – der erste Schritt zur Veränderung

Danke, dass du dir die Zeit nimmst, diesen Bogen in Ruhe und ehrlich auszufüllen. Es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten – je offener du schreibst, desto besser können wir gemeinsam herausfinden, was für dich der passende nächste Schritt ist.

Du kannst diesen Bogen entweder direkt am Rechner ausfüllen und als PDF zurücksenden, oder ausdrucken, von Hand ausfüllen und anschließend gut lesbar einscannen oder abfotografieren. Bitte sende ihn an info@misophonie-gruppe.de.

1. Allgemeine Angaben

Name, Alter, Beruf:

Wie bist du auf mich / die Gruppe aufmerksam geworden?

Gab es bereits frühere Erfahrungen mit Hypnose, Coaching oder Therapie? Welche, mit welchem Ergebnis?

Nimmst du aktuell Medikamente ein?

Gibt es bekannte psychische Diagnosen (Angststörung, Depression, Trauma, etc.)?

2. Die Misophonie selbst

Seit wann besteht die Misophonie? Gibt es einen erinnerbaren Beginn, oder war sie „schon immer da“?

Welche konkreten Geräusche/Reize lösen die Reaktion aus?

Gibt es bestimmte Personen, bei denen die Reaktion stärker oder schwächer ausfällt?

Wie äußert sich die Reaktion körperlich?

z. B. Anspannung, Herzrasen, Fluchtimpuls, Übelkeit ...

Wie äußert sich die Reaktion emotional?

z. B. Wut, Ekel, Panik, Hilflosigkeit ...

Wie äußert sich die Reaktion in deinem Verhalten?

z. B. Rückzug, Raum verlassen, Vorwürfe, laut werden ...

Wie stark ist der Leidensdruck aktuell, auf einer Skala von 1 (kaum) bis 10 (sehr stark)?

Gibt es Situationen, in denen die Reaktion komplett ausbleibt?

3. Was darunter liegt

Wenn du an die letzte starke Reaktion denkst – was war das allererste Gefühl, das du bemerkt hast?

Vermutest du ein Gefühl hinter der Wut/dem Ekel, das du noch nicht genau benennen kannst?

Erinnerst du dich an eine frühe oder erste Situation mit einem ähnlichen Gefühl – auch ohne Geräusch-Bezug?

Gibt es in deiner Familie ähnliche Reaktionsmuster? Wurde eher laut oder leise mit Konflikten umgegangen?

Gibt es unverarbeitete Verluste, Trennungen oder Themen in der Familiengeschichte, die noch nachwirken könnten?

4. Trigger-Personen & Beziehungen

Bei welchen konkreten Personen tritt die Reaktion auf?

Was befürchtest du am meisten in Bezug auf diese Personen?

z. B. Ablehnung, Verlassenwerden, nicht gut genug sein

Wie reagierst du normalerweise auf dich selbst, nachdem eine Reaktion passiert ist?

5. Ressourcen

Was tust du bereits, das dir Ruhe oder Entspannung bringt?

Gibt es Orte, Bilder oder Erinnerungen, bei denen du dich automatisch sicher fühlst?

6. Ziele & Zukunftsbild

Wie soll sich dein Leben anfühlen, wenn die Misophonie nicht mehr die Führung übernimmt?

Wenn du dir eine Zukunftsversion von dir vorstellst, frei von dieser Reaktion – wie bewegt sie sich, wie fühlt sie sich an?

Welches Gefühl möchtest du stattdessen häufiger spüren?

Was würdest du gerne tun, das du aktuell wegen der Misophonie vermeidest?

7. Vor der Zusammenarbeit wichtig zu wissen

Gab es traumatische Erlebnisse, bei denen besondere Vorsicht in der Arbeit mit dir wichtig ist?

Gibt es aktuell akute Krisen (z. B. Suizidgedanken, akute Panikattacken, aktive Sucht)?

Vielen Dank für deine Offenheit. Ich lese jede Antwort persönlich und melde mich anschließend bei dir, um gemeinsam den nächsten Schritt zu besprechen.