

ANAMNESEBOGEN

Name, Vorname: Geburtsdatum:

Beschwerden

- Unter welcher Art von Schmerzen leiden Sie derzeit?
(Keine/ Kopf/ Zahn/ Nacken/ Gesicht/ Kiefer/ Rücken/Wirbelsäule/ Andere)
.....
- Wie stark empfinden Sie den Schmerz auf einer Skala von sehr gering sehr stark
 - Derzeit..... 0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10
 - Im Durchschnitt der letzten 6 Monate..... 0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10
 - Stärkster Schmerz in den letzten 6 Monaten..... 0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10
 - Die Beschwerden verändern sich abhängig von
Tageszeit, Wochentag, Erholung, Sport, Anstrengung 0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10
 - Die Beschwerden beeinträchtigen meine Leistungskraft 0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10

Belastungen

In welchen Bereichen nehmen Sie besondere Belastungen (= Stressoren) wahr?
Bitte Zutreffendes ankreuzen

- **Kontakte** (Konflikt mit/ Verlust von Partner, Familie, Freunden, Kollegen, Vorgesetzte)
- **Karriere** (Leistungsdruck, Arbeitsplatzverlust, Jobunsicherheit, Unzufriedenheit)
- **Körper (& Geist)** (Schlafstörungen, Bewegungsmangel, einseitige Ernährung)
- **Sonstiges:**
.....

Ressourcen

Wie gleichen Sie Belastungen aus bzw. wirken Ihnen entgegen?
Bitte Zutreffendes ankreuzen

- **Kontakte** (Unterstützung, Ermutigung, Trost von Partner, Familie, Freunden, Kollegen Vorgesetzten)
- **Karriere** (erfüllende Aufgaben, Wertschätzung und Anerkennung)
- **Körper (& Geist)** (Sport, Entspannung, Erholung)
- **Sonstiges:**
.....

Selbststeuerungskompetenzen

Wie schätzen Sie Ihre Kompetenzen ein?

Selbstkontrolle und Willensbahnung:

- Auch unangenehme oder schwierige Dinge packe ich ohne Zögern an, ohne mich unter Druck zu setzen..... Trifft gar nicht zu Trifft ganz genau zu
1-----2-----3-----4
- Wenn es Schwierigkeiten bei der Umsetzung einer Aufgabe gibt, verlässt mich schnell der Mut..... 1-----2-----3-----4

Selbstregulation und Selbstzugang:

- Ich stehe hinter den Zielen, die ich verfolge, sie entsprechen meinen Bedürfnissen..... 1-----2-----3-----4
- Wenn ich unter Druck gerate, spüre ich oft gar nicht richtig, was ich selbst will..... 1-----2-----3-----4