**Anamnesebogen für Meditationen**

**Persönliche Daten:**

* Name:
* Geburtsdatum:
* Adresse:
* Telefonnummer:
* E-Mail-Adresse:

**Gesundheitszustand:**

* Welche gesundheitlichen Beschwerden hast du derzeit, die für die Meditation relevant sein könnten?
* Nimmst du regelmäßig Medikamente ein? Wenn ja, welche?

**Erfahrungen mit Meditation:**

* Wie sieht deine aktuelle Meditationspraxis aus?
* Wenn ja, welche Art von Meditation hast du praktiziert?
* Wie oft meditierst du derzeit?

**Ziele und Erwartungen:**

* Was erhoffst du dir von der Meditation?
* Gibt es spezifische Themen oder Probleme, die du durch Meditation angehen möchtest?

**Lebensstil:**

* Wie würdest du deinen allgemeinen Stresslevel einschätzen? (niedrig, mittel, hoch)
* Wie oft treibst du Sport oder körperliche Aktivitäten?
* Wie ist dein Schlafverhalten? (z.B. Schlafdauer, Schlafqualität)

**Psychischer Zustand:**

* Hast du derzeit psychische Beschwerden oder Diagnosen? (z.B. Depressionen, Angststörungen, PTSD)
* Hast du in der Vergangenheit psychische Unterstützung oder Therapie in Anspruch genommen? Wenn ja, welche Art?
* Wie würdest du deine aktuelle emotionale Verfassung beschreiben? (z.B. stabil, schwankend, belastet)
* Gibt es bestimmte Auslöser oder Situationen, die bei dir Stress oder Angst auslösen?
* Hast du Strategien oder Techniken, die dir helfen, mit Stress oder emotionalen Herausforderungen umzugehen?

**Sonstiges:**

* Gibt es sonstige Informationen, die für deine Teilnahme an den Meditationen wichtig sein könnten?