



ANAMNESEBOGEN · GUIDANCE OF LIGHT

Schön, dass Du Dir diese Zeit nimmst.

Dieser Bogen hilft uns, Dich auf Deinem Weg durch die Ausbildung wirklich zu sehen: Dich dort abzuholen, wo Du stehst, und Dich passend zu begleiten. Es gibt keine richtigen Antworten. Schreib so viel oder so wenig, wie sich stimmig anfühlt, und nimm Dir die Zeit, die Du brauchst. Reicht der Platz einmal nicht, schreib gern auf der Rückseite oder einem Beiblatt weiter. Du entscheidest, was Du teilst: Unter jeder Frage findest Du die Möglichkeit „Ich möchte nicht auf diese Frage antworten“.

Die darfst Du nutzen, so oft Du magst.

Nutze diesen Papierbogen bitte für Deine Zwecke. Die Abgabe erfolgt ausschließlich digital über den Link, den Du per Mail erhalten hast. So bleiben unsere Abläufe gut und strukturiert, und es gehen keine Informationen verloren.

Dein Name

Datum



ABSCHNITT 1 VON 8

Dein jetziges Leben

Wir beginnen dort, wo Du gerade stehst.

Wie geht es Dir in Deiner jetzigen Lebensphase?

Welche Gefühle, Gedanken, Körpersymptome sind präsent?

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*

Was oder welche Situation triggert Dich?

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*

Wie gehst Du damit um? Was ist Deine Handlung in diesen Momenten?

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*



Kennst Du bereits Glaubenssätze von Dir?

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Welche Herausforderung stellt sich gerade in Deinem Leben?

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Welche Ängste hast Du?

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.



ABSCHNITT 2 VON 8

Deine Gemeinschaften

Die Menschen, zwischen denen Du geworden bist und lebst.

Wer gehört zu Deiner Ursprungsfamilie?

Eine kurze Aufzählung genügt. Die Beschreibung kommt gleich darunter.

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*

Wie gestaltet sich die Konstellation Deiner Ursprungsfamilie?

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*

Wie war der Umgang in dieser Gemeinschaft untereinander?

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*

Wie ist bzw. war Dein Verhältnis zu Deiner Mutter?

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*



Wie ist bzw. war Dein Verhältnis zu Deinem Vater?

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Wenn Du Geschwister hast: Wie steht ihr zueinander? Wie geht es Dir in dieser Verbindung?

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Hast Du Informationen aus Deiner Ahnenreihe? Wenn ja, welche?

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Hast Du eine eigene Familie? Wenn ja, wer gehört dazu?

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Wie ist Dein Verhältnis zu den einzelnen Familienmitgliedern?



☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Wie erlebst Du Deinen Freundeskreis? Wie erlebst Du Dich in Deinem Freundeskreis?

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Ist Dein Freundeskreis in einem Wandel? Wenn ja, wie nimmst Du diesen wahr?

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Hast Du ein Unterstützungsnetzwerk oder vertraute Personen, denen Du Dich anvertrauen kannst?

- ☐ Ja, verlässlich
- ☐ Teilweise
- ☐ Eher nicht
- ☐ Nein

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Magst Du beschreiben, wer das ist und wie Du diese Verbindung erlebst?



☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*



ABSCHNITT 3 VON 8

Dein Wirkungsfeld

Was Du tust, und was in Dir angelegt ist.

Hast Du einen Beruf erlernt? Wenn ja, welchen?

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*

Arbeitest Du noch in diesem Bereich?

- ☐ Ja
☐ Teilweise
☐ Nein
☐ Ich habe keinen Beruf erlernt
☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*

Was ist Dein Wirkungsfeld heute?

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*

Gab es im Laufe Deines Lebens Veränderungen in Deinem Berufsleben? Wenn ja, welche?

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*

Wie würdest Du Deine Potenziale beschreiben? Lebst Du diese bereits in Deinem Leben?



☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*



ABSCHNITT 4 VON 8

Ereignisse in Deinem Leben

Dieser Abschnitt darf Zeit brauchen.

Bevor Du weiterliest: Hier geht es um Erfahrungen, die schwer wiegen können. Du entscheidest, wie viel Du aufschreibst. Ein Stichwort ist genug. Und wenn Du eine Frage lieber auslassen möchtest, setz einfach das Häkchen darunter. Das ist völlig in Ordnung, und wir gehen dem im Gespräch nach, wenn Du magst. Nichts davon musst Du hier allein durcharbeiten.

Hast Du Informationen über Deine Schwangerschaft und Geburt? Wenn ja, welche?

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*

Gab es in Deinem Leben einschneidende, prägnante, traumatische Erlebnisse?

Diese können sich für Dich ereignet haben, oder aber auch für Dir nahestehende Personen und Dich damit indirekt stark betroffen haben. Zum Beispiel: Unfall eines Elternteils, Flucht, Freitod.

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*

Hattest Du Unfälle, Stürze oder Begebenheiten, in denen Dein Körper verletzt wurde?



☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Hattest Du Phasen im Leben, in denen Du Dich psychisch sehr fragil gefühlt hast?

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Liegt bei Dir eine diagnostizierte psychische Erkrankung vor?

Diese Angabe hilft uns dabei, Dich in der Ausbildung passend zu begleiten. Wenn Du sie nicht machen möchtest, nutze gern das Häkchen darunter.

☐ Nein

☐ Ja

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Wenn ja: Magst Du sagen, worum es geht und ob Du derzeit in Begleitung bist?

Zum Beispiel Depression, Angststörung, Schizophrenie.

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.



ABSCHNITT 5 VON 8

Deine Beziehung zur geistigen Welt

Wie würdest Du Deine Erfahrungen mit der geistigen Welt und Deine Beziehung zu ihr beschreiben?

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Gab es einschneidende Erlebnisse mit der geistigen Welt?

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.



ABSCHNITT 6 VON 8

Deine Bedürfnisse

Brauchst Du jetzt, wo Du Dich gerade in Deiner Entwicklung befindest, eher bestärkende Energien für eine stabile Basis oder aufdeckende Energien zur Integration von Themen?

- ☐ Eher bestärkende Energien: ich brauche gerade Stabilität
- ☐ Eher aufdeckende Energien: ich bin bereit, hinzuschauen
- ☐ Beides, je nach Thema
- ☐ Das kann ich gerade nicht einschätzen
- ☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Magst Du das noch in Deine eigenen Worte fassen?

- ☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.

Welche Bedürfnisse darfst Du für Dich im Fokus haben, und in welchen Situationen darfst Du in Selbstfürsorge für Dich handeln?

- ☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.



ABSCHNITT 7 VON 8

Deine Vision

Welche Vision hast Du in Bezug auf Dein Leben?

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*

Was möchtest Du in den Wandel bringen, um mit Deinem Seelensein in Einklang zu kommen?

☐ *Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.*



ABSCHNITT 8 VON 8

Dein Ausdruck

Was möchte von Dir noch gesagt werden?

Hier ist Raum für alles, was bisher keinen Platz hatte.

☐ Ich möchte nicht auf diese Frage antworten.



GESCHAFFT

Und jetzt?

Dieser Papierbogen ist Dein persönliches Arbeitsexemplar. Er bleibt bei Dir.

Die Abgabe erfolgt ausschließlich digital über den Link, den Du per Mail erhalten hast. Übertrage Deine Antworten dort in Ruhe. Deine Eingaben werden automatisch gespeichert, Du kannst also jederzeit pausieren und später weitermachen. So bleiben unsere Abläufe gut und strukturiert, und es gehen keine Informationen verloren.

Ganz am Ende des digitalen Bogens findest Du auch die Einwilligung zur Verarbeitung Deiner Angaben. Erst mit dem Absenden dort ist Dein Bogen bei uns angekommen.

Falls Du Deinen Link nicht mehr findest, melde Dich einfach bei Deinem Guide oder dem Ausbildungsteam. Wir schicken ihn Dir gern noch einmal zu.

Von Herzen, Danke.