

Vorbereitungsbogen zur Rückführung

Bitte nimm dir im Vorfeld kurz Zeit und fülle diesen Bogen aus. So können wir in der Sitzung gezielt und strukturiert arbeiten.

Wichtig: Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Notiere, was sich für dich stimmig anfühlt.

1) Beweggründe – warum möchtest du eine Rückführung?

Beschreibe in 3–6 Sätzen, was dich zu diesem Schritt bewegt:

2) Was möchtest du konkret erfahren?

Was ist die zentrale Frage oder das zentrale Thema?

3) Was möchtest du wissen / klären?

Was soll inhaltlich verstanden oder beantwortet werden?

4) Welche Fragen stehen im Mittelpunkt? (bitte 5–10 Fragen)

Formuliere deine wichtigsten Lebensfragen so klar wie möglich:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Vorbereitungsbogen zur Rückführung (Fortsetzung)

4) Welche Fragen stehen im Mittelpunkt? (Fortsetzung)

- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

5) Was soll sich nach der Sitzung klarer anfühlen?

Woran würdest du merken, dass die Sitzung dir geholfen hat?

6) 10 Personen, die in deinem jetzigen Leben eine Rolle spielen

Bitte nenne 10 Personen (positiv oder herausfordernd). Zu jeder Person: Name, Beziehung, Thema/Stichwort.

Nr.	Name / Bezeichnung	Beziehung (z.B. Partner, Mutter, Chef)	Thema / Stichwort
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

7) Optional: Körper, Gefühle, wiederkehrende Muster

Gibt es Symptome, Ängste, Träume oder wiederkehrende Situationen, die du erwähnen möchtest?