

den .....

Lieber .....

vor kurzem warst Du in meiner Praxis, wo Du Empfehlungen für Autogenes Training bzw. Selbsthypnose bekamst.

Persönlich und aus wissenschaftlichen Gründen (Evaluation) interessieren mich folgende Fragen:

1. Übst Du relativ regelmäßig AT mithilfe der Schwere/Wärmeübung ?
2. Übst Du Selbsthypnose mittels Mantra-Technik?
3. Kommst Du zuhause relativ schnell in Trance?
4. Entstehen Relaxationsempfindungen (Entspannung) wie gewünscht?
5. Hast Du vor, diese Relaxationstechniken weiter anzuwenden?
6. War die Unterweisung in AT oder Selbsthypnose zu schnell?
7. Oder war sie zu ausführlich?
8. Interessiert Dich eine weitere Vertiefung dieser Verfahren?
9. Hast Du zB im Internet weiter über Selbsthypnose/Hypnose Informationen gesucht?
10. Kann die Methode - wie sie in der Praxis durchgeführt wurde - anderen Jugendlichen ebenfalls empfohlen werden?

Anregungen:

Bitte gelegentlich zusenden oder in Briefkasten werfen. Herzlichen Dank.

Dr. Mende