



**Ihr Ziel/Anliegen**

*Liebe Klientin, lieber Klient,*

gerne habe ich einen Hypnosetermin für Sie vorgemerkt. Für die verbindliche Buchung benötige ich noch einige Informationen von Ihnen.

Bitte nehmen Sie sich etwas Zeit und füllen alle Felder dieses Fragebogens bestmöglich aus.

Ihre Angaben werden selbstverständlich, ebenso wie die Inhalte der Sitzung, vertraulich behandelt!

Sie können mir diesen Fragebogen unter einer der folgenden Möglichkeiten zurück senden:

Romeo Leuthe

Oberstrasse 25 | CH-9464 Rüthi SG

☎ +41 (0) 76 587 54 30

✉ [info@hypnose-by-leuthe.ch](mailto:info@hypnose-by-leuthe.ch)

⚙ [www.hypnose-by-leuthe.ch](http://www.hypnose-by-leuthe.ch)

## 1 Sie wissen, was Sie wollen?

Erfolg ist keine Glückssache, sondern eine Frage der richtigen Vorgehensweise.

### Mit der SMART-Formel programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein:

"S" beschreiben Sie Ihr Ziel mit allen Sinnen. Falls Sie ein Problem lösen wollen, denken Sie daran: Ein Problem ist nichts anderes als eine (**gravierende**) Diskrepanz zwischen IST und SOLL. Beschreiben Sie Ihr SOLL.

---

---

---

---

"M" beschreiben Sie Ihr Ziel "**messbar**", indem Sie Kriterien aufschreiben, die die Frage beantworten: "**Woran erkennen Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?**" Formulieren Sie auch das Ziel hinter dem Ziel.

---

---

---

---

"A" beschreiben Sie Ihr Ziel so, dass es attraktiv wirkt. Wie lautet die Antwort auf die Frage: "**Ist es wirklich mein Ziel?**" Achten Sie auf das Feedback Ihres Körpers, wenn Sie sich Ihr Ziel gemäß Punkt 1 möglichst bildhaft mit allen Sinnen vorstellen. Die Reaktion kommt von Ihrem Unterbewusstsein, und Sie wissen gleich, ob es mit Ihrem Verstand einer Meinung ist. Gibt es z.B. ein wohliges Gefühl im Bauch, im Herzen, wenn Sie intensiv an Ihr Ziel denken?

---

---

---

---

"R" formulieren Sie Ihr Ziel realistisch. Formulieren Sie für große Ziele Etappenziele.

---

---

---

---

"T" machen Sie Termine. Ihr Gehirn liebt klare Ansagen. Mit klaren Ansagen programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein. Studien zeigen: Sie sollten Ihr Ziel innerhalb von 48 Stunden, nachdem Sie die Entscheidung gefällt haben, in Angriff nehmen. Ohne nachfolgende Taten verpuffen gute Vorsätze mit Schallgeschwindigkeit. Geben Sie auch für die einzelnen Etappenziele Termine vor. Gehen Sie Verbindlichkeiten ein, schaffen Sie sich Merkhilfen. Ein Termin/eine Sitzung/eine Aktion, etc. sollten genügen? Das ist als würden Sie einmal ins Fitnessstudio gehen und glauben, dadurch fitter zu werden.

---

---

---

---

*Eines Tages fragte ein Meister seine Schüler: „Auf einem Baum saßen drei Vögel, und einer entschloss sich, wegzufiegen. Wieviele Vögel blieben auf dem Zweig sitzen?“ Viele antworteten: „Zwei.“ „Überhaupt nicht,“ entgegnete der Meister, „drei blieben sitzen! Beschließen wegzufiegen, ist noch nicht das Wegfliegen. Es ist einfach nur ein Beschluss. Dem Beschluss müssen erst noch Taten folgen.“*

### **Beispiel**

**Sie arbeiten zu viel, sind erschöpft**, in der Familie "**kriselt**" es.

#### **Nicht so:**

Ich erhole mich öfter und unternehme mehr mit meiner Familie.  
(Falle: auch 5 min sind schon "mehr")

#### **Deshalb so:**

Ab sofort gehe ich jeden Freitag pünktlich nach Hause. Mit meiner Familie habe ich mich geeinigt, dass mir der Samstag für mich und mein Hobby zur Verfügung steht, den Sonntag verbringen wir gemeinsam.

### **Die Kontrollfrage**

Nachdem Sie Ihr Ziel formuliert haben, fragen Sie sich:  
**"Will ich das wirklich? Halte ich Gegenwind aus?"**

## 2 Sie wissen nicht, was Sie wollen?

93% der Menschen haben keine klaren Ziele mehr, sondern vage Wünsche wie **"Ich möchte gesünder, glücklicher, erfolgreicher, etc sein."** Vielleicht leben Sie nach dem markigen Spruch: **"Ich weiß zwar nicht, wo ich hin will, aber das mit ganzer Kraft."** Dafür gilt:

**"Wer nicht weiß, wohin er will, darf sich nicht wundern, wenn er woanders ankommt."** Mark Twain

*Stellen Sie sich vor, Sie steigen in ein Taxi mit der Ansage: „**Fahren Sie los.**“ Der Fahrer möchte wissen, wohin. Ihre Antwort lautet: **"Hauptsache weg."***

Ihr Unterbewusstsein führt den Auftrag aus. Es hört Ihre inneren Dialoge und verhält sich dementsprechend.

*Sie landen an einem See, sind überrascht und verärgert zugleich während der Fahrer verkündet, dass die Fahrt hier endet. Er hat seinen Auftrag erfüllt. Sie wollten weg, jetzt sind Sie woanders. Sie mögen kein Wasser? Das haben Sie vor Beginn der Fahrt leider nicht erwähnt.*

Aktionismus hilft jetzt nicht weiter.