**INTAKE FORMULIER**

**Personalia**

Naam:

Mailadres:

Telefoonnummer:

Geboortedatum:

**Huidige gezinssituatie**

getrouwd/samenwonend,

Kinderen: (leeftijden/geslacht):

**Historie**

Opgegroeid in gezin: gezinssamenstelling:

Hoe was de relatie tussen jou en je moeder?

Hoe was de relatie tussen jou en je vader?

Hoe was de relatie tussen jou en je broers/zussen?

Welke plek nam jij in qua volgorde tussen broers/zussen?

Zijn er thema’s die daar speelden volgens jou?

Zijn er dingen waar je nu nog last van hebt, die daar zijn oorsprong vinden?

**Lichamelijk en psychisch**

Hoe is je conditie?

Sport je regelmatig? Zo ja, hoe vaak en wat?

Heb je lichamelijke klachten? Zo ja, welke

Heb je psychische klachten of een verleden met de GGZ?

Gebruik je medicijnen? Zo ja, welke

Is er iets dat vermeld moet worden?

**Werk**

Hoe gaat het met de concentratie op het werk?

Heb je het naar je zin op je werk?

Doen de ‘problemen’ waar je voor komt zich ook op je werk voor?

**Relaties**

Hoe is het met je sociale contacten gesteld?

Hoeveel vrienden heb je om je heen?

Bij welke vrienden kan jij ECHT je hart luchten?

Hoe is de relatie met je partner?

Hoeveel tijd hebben jullie ECHT tijd samen?

**Emoties**

Beschrijf jouw emotiethermostaat: Staat die altijd op een aangename 20 graden of hoe koud of warm kan het worden?

En hoe staat het met de schommelingen van je emoties?

Voel je je emoties aankomen?

Hoe gaan ze weg? Hoe lang duurt dat?

Hoe snel komen ze op?

Bij wie kan je je emoties ventileren?

**Energie**

Noem 10 energie-gevers. Waar laad jij echt van op?

Noem 10 energie-vreters. Waar loop jij echt van leeg?

**Gedachtenleven**

Heb je last van storende gedachtes?

Zo ja, welke gedachtes zijn dat dan? En hoe vaak komen ze terug?

**Vrije tijdsbesteding & zingeving**

Welke dingen doe jij alleen in je vrije tijd? (hobby’s of andere zaken..)

Welke dingen doe jij samen (met partner) in je vrije tijd?

Welke dingen doe jij samen met je kinderen in je vrije tijd?

Wat wil je dat mensen over jou vertellen als ze ooit afscheid van het leven van jou moeten nemen?

Wat had je als kind graag willen worden?

Waar is het nu niet te laat voor?

Wat zou je doen als geld geen issue was?

Wat heb jij te ‘doen’ op aarde? Waarvoor ben jij hier, wat is je zielsmissie?

**Doelen**

Het doel van de coaching is bewustzijnsverhoging, waardoor problemen zich op een ander niveau oplossen.

Waaraan wil jij werken? (zie ook contract)

Zijn er nog dingen die vermeld moeten worden?