**UNYTE-ILs SSP Fragebogen, Provider Dorothee Rund M.Sc.**

Name:

Geburtsdatum:

Handynr (falls du in die WhatsApp Gruppe mit aufgenommen werden magst für den Zeitraum deiner SSP-Kur):

Emailadresse (für deinen SSP-Account):

*Bevor wir mit der Durchführung der SSP-Kur für dich beginnen, ist es hilfreich, wenn du die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich beantwortest. Sei versichert, dass die Informationen, die du mir mitteilen wirst, vertraulich behandelt werden.*

*Wie du sehen wirst, unterscheidet sich dies von traditionelleren Fragebögen, die du vielleicht in der Vergangenheit erlebt hast. Es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten. Stattdessen soll es mir mehr Informationen geben über deine aktuellen Umstände und dich zur Selbstreflektion anregen.*

*Beantworte die Fragen recht zügig, spontan und aus dem Bauch heraus, die erstbeste Antwort ist meist die passende. Füge gerne weitere Notizen hinzu, von denen du denkst, dass ich sie wissen sollte und für deine eigene spätere Weiterarbeit.*

*Speichere das Dokument dann wieder als Worddokument oder Pdf ab, mit deinem Namen an den Dateinamen angehängt und schicke es mir als E-Mailanhang zurück. Dies sowie vollständiges Ansehen des Videokurses (siehe Email, die du nach Überweisung erhältst von Digistore) ist Voraussetzung für deine Freischaltung. Melde dich, sollte etwas unklar sein.*

*Der 1. Teil betrifft deine Erfahrungen und deine gesundheitliche Lage, der 2. Teil deine aktuelle Situation und die dir zur Verfügung stehenden Ressourcen, der 3. Teil behandelt deine Fortschritte und Entwicklungen.*

*Es macht Sinn, Teile des Fragebogens im Abstand mehrerer Wochen wiederholt auszufüllen.*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. KLIENTENERFAHRUNG, akute Situation, kreuze alles an, was zutrifft.**

1. Geräusche und Empfindlichkeit:

\_\_ Auditorische Hypersensitivität / Hyperakusis - Bestimmte Frequenzen werden als sehr unangenehm empfinden, laute Umgebungen werden vermieden

\_\_ Misophonie - Bestimmte Geräusche müssen vermieden werden oder sind unerträglich

\_\_ Auditive Verarbeitungsstörung - Normales Gehör, doch das Verarbeiten und Verstehen des Gehörten kann eingeschränkt sein

\_\_ Schwierigkeit, Sprache zu verstehen bei Hintergrundgeräuschen

\_\_ Sonstige

Anmerkungen:

2. Generelle sensorische Sensitivität:

\_\_ Bestimmte Kleidung, Textilien, Oberflächen sind irritierend

\_\_ Bestimmte Geschmäcker sind überwältigend

\_\_ Nicht-allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestehen

\_\_ Starke Reaktionen auf bestimmte Gerüche

\_\_ Manchmal Schwierigkeiten, Arme und Beine zu koordinieren, Orientierung im Raum, häufiges Anstoßen an Türrahmen, stolpern,...

\_\_ Starke Neigung zu Seekrankheit

\_\_ Lichtempfindlichkeit

\_\_ Mit gewissen Körperempfindungen kann nicht umgegangen werden

\_\_ Sonstigen

Anmerkungen:

3. Hast du schon andere gehör- oder musikbasierte Therapieform ausprobiert?

Ja / Nein

4. Hörst du grundsätzlich gerne Musik?

Ja / Nein

5. Wie oft hörst du Musik?

Spezifiziere, welche Art von Musik, welche Emotionen und Gefühle:

7. Gibt es Zeiten, wo du auf Stille angewiesen bist?

8. Nervensystem-Tendenzen

**Wenn wir auf stressreiche Ereignisse in unseren Leben reagieren (wir gleiten in einen destabilisierten/dysregulierten Zustand), ist es normal, dass wir schnell aus dem ruhenden sozialen und verbundenen Interaktions- (ventraler Vagus, "grüner Bereich") in den Überlebenskampfzustand umschalten.**

**Es handelt sich um diese beiden Zustände, und wir haben generell mehr den Hang zu einem von beiden:**

**- Aktivierung, Mobilisierung, Kampf, Flucht, Gaspedal, "gelber Bereich" (Sympathikus, Hyperaktivierung)**

**- Erstarrung, Schock, Einfrieren, Zumachen, Dissoziation, Bremse, "roter Bereich" (dorsaler Vagus, Hypoaktivierung)**

Bitte kreuze im Folgenden alles an, was auf dich zutreffen kann. Beachte: Die Beschreibungen können negativ klingen, doch sind beide Nerven-Systeme wichtig, um den Körper zu unterstützen und das Überleben zu gewährleisten.

Im Zustand der Aktivierung, Sympathikus kannst du fühlen (bewerte: wie häufig kommt das vor? 1 = so gut wie nicht, 10 = quasi täglich):

\_\_ Ängstlich

\_\_ Nervös

\_\_ Aufgekratzt

\_\_ Unruhig

\_\_ Angespannt

\_\_ Reizbar

\_\_ Hypervigilant

\_\_ Impulsiv

\_\_Verklemmt

\_\_ Streng

\_\_ Wütend, Aggressiv

\_\_ Rasende Gedanken

\_\_ Rasendes Herz

\_\_ Schnelle Atmung

\_\_ Schlechte Konzentration

\_\_ Zu viel Energie

\_\_ Kontrollzwang (Ernährung, Umgebung,...)

\_\_ Reaktiv, Argumentativ, Defensiv

\_\_ Gestresst

\_\_ Ungeduldig

\_\_ Hitzegefühl, schwitzen, Flushs, Rötung

Sonstige:

Im Zustand der Immobilisierung, dorsaler Vagus, kannst du fühlen (bewerte: wie häufig kommt das vor? 1 = so gut wie nicht, 10 = quasi täglich):

\_\_ am Boden

\_\_ Verschlossen

\_\_ Dicht machen

\_\_ Scham

\_\_ Taub

\_\_ Überwältigt

\_\_ Eingefroren

\_\_ Traurig

\_\_ Deprimiert

\_\_ frieren, Kältegefühl

\_\_ Ohne Lebenskraft

\_\_ Matschig

\_\_ Benebelt

\_\_ Schwere Gliedmaßen, niedergedrückt

\_\_ Niedrige oder langsame Energie

\_\_ Sich zusammenrollen und verstecken wollen

\_\_ Vermeidung von Situationen

\_\_ Zurückgezogen, isoliert

\_\_ Gefühl von Getrenntheit zum Rest der Welt/Menschen

Sonstige:

9. Auf einer Skala von 1- 10, welche Tendenz im Alltag in stressigen Situationen?

(1 = Sympathikus, Aktivierung, 10 = Immobilisierung, dorsaler Vagus):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. DEINE RESSOURCEN**

**10. Hast du derzeit für die Durchführung des SSPs eine geeignete Umgebung zu Hause? Fühlst du dich wohl, ist es sauber und ordentlich, sind deine Mitbewohner unterstützend und respektvoll, hast du einen privaten Raum ohne störende Geräusche, wo du einfach du selbst sein kannst?**

Details:

11. Für Kinder: Wird ein zuverlässiger und sensibler Erwachsener anwesend sein während der Durchführung des SSPs? \_\_

Für Erwachsene: Hast du zuverlässige und sensible Bezugspersonen (Familienmitglieder, Freunde, Therapeuten), oder Haustiere, die bei dir mitwohnen oder gut erreichbar sind (örtlich, telefonisch), falls du akut Trost oder Austausch brauchst und mit denen du absprichst, dass du derzeit diese Therapie machst? \_\_

12. In diesem Monat, gibt es besondere akute Stressoren in deinem Leben oder bevorstehende Situationen, die intensiver sein könnten? Details:

13. Was könnte es dir in Bezug auf deine Arbeits-, Wohn- oder Familiensituation leichter machen, diesen Monat besonders gut für dich zu sorgen?

14. Welche anderen Therapien / Köperarbeit / Manuelle Therapien / Coachings,... kennst du schon, belegst du derzeit parallel, wie oft,... (bitte informiere deine Therapeuten und redet darüber, wie ihr das SSP direkt oder deine Erlebnisse in eure Arbeit integrieren könnt):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. DEINE FORTSCHRITTE, Selbstbeobachtung erlernen**

15. Hauptsymptome/ körperlichen Beschwerden (setze dahinter eine Zahl von 1 - 10, 1 = sehr leicht, 10 = sehr schwere Symptome):

16. Bisherige gesundheitliche Maßnahmen / Therapien / Körperarbeit / Wissen / praktische Erfahrungen / Testergebnisse / Diagnosen (was hat dich weitergebracht?):

17. **Beobachtete emotionale- und Körperreaktionen und Veränderungen in der Zeit des SSPs (während der Session und danach im Alltag):**

*Um Fortschritte zu erkennen oder auf Veränderungen reagieren und unseren Körper optimal unterstützen zu können, ist es wichtig, ein gesundes Bewusstsein (nicht ängstliche Überfixierung, sondern sachliche Selbstbeobachtung wie ein Wissenschaftler, der ein Experiment durchführt) zu entwickelt.* ***Deswegen ist es wichtig, für einige Wochen bis Monate schriftlich Buch zu führen.***

*Deine Aufgabe einmal im Monat für die nächsten 2-6 Monate:*

***Gehe alle Symptome und Bewertungen noch einmal durch und schreibe hinter die Zahl des letzten Monats deine neue aktuelle Bewertungszahl. Was hat sich verändert, hat sich etwas verbessert, gibt es Erstverschlimmerungen?*** *Das kann möglich sein, wenn der Körper die Chance von vermehrtem Parasympathikuszustand ("Heilungstal") nutzt, um Altes zu heilen und zu kanalisieren. Wichtig ist die Beobachtung der Tendenz über einen längeren Zeitraum.*

**18. Was hast du diesen Monat neben dem SSP für dein gesundheitliches / Nerven-Hormon-Immunsystem-Wohl getan?**

Täglich:

Wöchentlich:

Monatlich:

Sonstige:

19. Welche sonstigen wohltuenden Ressourcen hast du (Haustiere, Natur, Bewegung, Praktiken, Glauben, Kontakte, Singen, Musizieren, Kunst, Bücher,....):

20. Woran merkst du, dass du im grünen Bereich (ventraler Vagus, Parasympathikus, siehe auch Videokurs) bist?

21. Was gab es diesen Monat für besondere Ereignisse oder Phasen, die dein "Stressfass gefüllt haben"? Wie bist du damit umgegangen, was hat geholfen?