Persönlicher Reflexionsbogen

Gut vorbereitet ins Gespräch

Eine persönliche Vorbereitung
auf Ihr erstes Gespräch

Naturheilpraxis Walbrunn · Kristina Walbrunn · Heilpraktikerin

© 2026 Naturheilpraxis Walbrunn – Kristina Walbrunn

Wenn viele Gedanken gleichzeitig da sind

Viele Menschen tragen ihre gesundheitlichen Fragen lange mit sich. Oft sind es nicht nur einzelne Beschwerden, sondern ein Zusammenspiel aus körperlichen Signalen, Gedanken, Sorgen und offenen Fragen.

Nicht selten entsteht dabei das Gefühl:

- „Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll."
- „Es ist alles irgendwie miteinander verbunden."
- „Ich kann das schwer in Worte fassen."

> Dieser Reflexionsbogen soll Ihnen helfen, Ihre Situation in Ruhe zu sortieren. Er ersetzt keine Diagnose und keine Behandlung, sondern dient ausschließlich Ihrer persönlichen Orientierung.

Manchmal entsteht Klarheit nicht durch Antworten, sondern durch das bewusste Ordnen dessen, was bereits da ist.

Ordnung schafft Sicherheit

Ein Gespräch über gesundheitliche Themen kann herausfordernd sein – besonders dann, wenn vieles unklar oder emotional belastend ist.

Eine bewusste Vorbereitung kann dabei helfen:

- Gedanken zu strukturieren
- Wichtige Aspekte nicht zu vergessen
- Sich sicherer und ruhiger zu fühlen
- Das eigene Erleben besser auszudrücken

Es geht nicht darum, „alles richtig" zu machen. Es geht darum, sich selbst ernst zu nehmen und dem eigenen Empfinden Raum zu geben.

Was beschäftigt mich gerade?

Nehmen Sie sich Zeit und beantworten Sie nur das, was sich für Sie stimmig anfühlt.

Diese körperlichen oder inneren Signale nehme ich aktuell wahr:

Seit wann begleiten mich diese Themen?

- erst seit Kurzem
- seit einigen Monaten
- schon länger

Gab es Veränderungen, Übergänge oder besondere Ereignisse in dieser Zeit?

Wie zeigt sich das in meinem Leben?

Gesundheitliche Fragen wirken sich oft nicht nur körperlich aus, sondern auch auf den Alltag, das Erleben und die innere Stimmung.

In meinem Alltag bemerke ich besonders:

Das tut mir im Alltag gut oder entlastet mich kurzzeitig:

Wo wünsche ich mir Unterstützung?

Manchmal ist es hilfreich, nicht nur Symptome zu benennen, sondern auch das, was als besonders herausfordernd erlebt wird.

Was empfinde ich aktuell als besonders belastend?

Gibt es Situationen, in denen es mir besser oder schlechter geht?

Wie geht es mir damit?

Dabei fühle ich mich häufig:

- verunsichert
- erschöpft
- angespannt
- innerlich unter Druck
- ratlos
- emotional belastet
- anderes:

Was wünsche ich mir von einer Begleitung?

- mehr Verständnis für Zusammenhänge
- Struktur und Orientierung
- Zeit für meine Fragen
- einen ruhigen, individuellen Ansatz
- etwas anderes:

Diese Fragen möchte ich gern klären:

Ein erster Schritt

Nicht alle Fragen müssen sofort beantwortet werden. Manchmal beginnt ein Weg damit, die eigenen Gedanken zu sortieren und sich bewusst Zeit für sich zu nehmen.

Wenn Sie sich eine persönliche Begleitung wünschen, kann ein Erstgespräch ein nächster Schritt sein.

→ Termin anfragen:

naturheilpraxis-walbrunn.healthcare

E-Mail · Kontaktformular · Termin vereinbaren

Rechtliche Hinweise

Hinweis

Dieser Reflexionsbogen dient der persönlichen Orientierung und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Abklärung. Es werden keine Heilversprechen gegeben. Jede gesundheitliche Situation ist individuell und sollte bei Bedarf persönlich abgeklärt werden.

Urheberrecht

© 2026 Naturheilpraxis Walbrunn – Kristina Walbrunn. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Weitergabe oder Nutzung – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Urheberin.