



Eginhard Kieß

Business Coach für Personal Training

#MACHEN

[Hier vollständigen
Anamnesebogen kaufen](#)



Anamnese-Vorbemerkungen

In der beigefügten PDF Datei erhältst Du meinen Anamnese-/Check-up-Bogen mit dem ich aktuell mit ihm arbeite.

In den Jahrzehnten meiner Arbeit als Personal Trainer habe ich ihn mehrmals überarbeitet. Das ist ein ganz normaler Prozess und wird Dir sicherlich genauso gehen. Sieh daher Deinen zukünftigen Check-up als dynamisches „Instrument“, welches Du regelmäßig Deiner Arbeitsweise und Deinen Kompetenzen anpasst.

Am Anfang meiner Karriere als Personal Trainer habe ich mit vielen Fragen und Tests gearbeitet, die ich heute nicht mehr einsetze. Zum einen deswegen, weil diese Tests heute für meine Arbeitsweise nicht mehr relevant sind bzw. ich bei der Zusammenarbeit mit meinen Klienten festgestellt habe, dass diese für die gemeinsame Zusammenarbeit nicht mehr passend sind.

Es ist selbstverständlich, dass der vorliegende Check-up-Bogen kein festes und starres Instrument für Dich sein sollte, sondern dass Du Dir Inspiration, Ideen und Anregungen aus diesem Check-up-Bogen holst, um danach Deinen ganz eigenen, individuellen Bogen zu erstellen oder ihn als Deine finale Vorlage nutzt.

Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass es keinesfalls ratsam ist, diesen Bogen 1:1 zu kopieren und jede Frage zu übernehmen. Dies gilt um so mehr, wenn Du bestimmte Fragen nicht interpretieren kannst! Ggf. habe ich Fragen in meinem Bogen, die Du so nie stellen würdest oder die mit deiner Arbeitsweise nicht zusammenpassen.

Demzufolge empfehle ich, dass Du Dir mit meiner Vorlage Deinen eigenen individuellen Check-up-Bogen erstellst.

Ich wünsche Dir nun viel Freude, Motivation und Erfolg bei der finalen Erstellung für Deinen Anamnese/Check-up-Bogen.

#MACHEN

A handwritten signature in black ink that reads "Eginhard". The signature is written in a cursive, flowing style.

Vorgehensweise

Nach meinem Check-up übertrage ich alle Informationen in die medo.check-Software, in der ich mir genau diesen Check-up-Bogen als Vorlage erstellt habe. Am Ende kann ich meinen Klienten durch diese Software einen sehr professionellen Ausdruck mit einer umfangreichen und detaillierten Dokumentation überreichen. Diese Professionalität sehe ich als selbstverständlich an.

Inhaltliche Gliederung

Ich habe meinen Check-up in vier Teile gegliedert.

Der erste Teil meiner Anamnese beinhaltet "Lebensphilosophische Fragen", wie ich sie nenne. Diese sind für mich wichtig, damit ich meinen Klienten wirklich kennenlerne und weiß, wer vor mir sitzt, welche Bedürfnisse dieser Mensch hat, warum er mich als Personal Trainer braucht, welche Ziele er mit unserer Zusammenarbeit verfolgt und vor allen Dingen, was für ihn im Leben wichtig ist.

Sicherlich sind diese Fragen für den einen oder anderen „befremdlich“ bzw. nicht notwendig. Das ist völlig in Ordnung. Entscheide bitte selbst, ob Du diese Fragen stellst. Wesentlich dabei ist, dass Du diese Fragen bitte nur stellst, wenn Du Dich selbst vorher mit ihnen beschäftigt und sie für Dich beantwortet hast!

Im 2. Teil des Check-ups stelle ich grundlegende medizinische Fragen.

Der 3. Teil hat das Ziel, wesentliche Informationen zum Arbeitsumfeld, zu den Ernährungsgewohnheiten des Klienten und zu Lebensstil-Themen zu bekommen.

Im letzten und 4. Teil führe ich eine Muskelfunktionsdiagnostik und Screenings durch bzw. nehme bestimmte Körperparameter auf.

1. Teil - Lebensphilosophische Fragen

Es ist davon auszugehen, dass wir beim Check-up Termin bereits sämtliche persönlichen Kontaktdaten des Klienten kennen. Die Frage nach Hausarzt meines Klienten und dessen Telefonnummer ist obligatorisch. Bei einer gewissen medizinischen Vorgeschichte kann es sinnvoll sein, in Absprache mit dem Klienten dessen behandelnden Arzt zu kontaktieren.

Grundsätzliche Dinge wie Geburtstag, Geburtstag des Ehepartners und der Kinder sind für mich selbstverständlich. Ebenso ist es sinnvoll zu wissen, wie die Klienten auf mich aufmerksam geworden sind. Somit kann ich statistisch auswerten, welche meiner Marketingsinstrumente am erfolgreichsten sind.

Vorgehensweise

Die Fragen nach dem „Warum“ und nach den „Zielen“ des Klienten werden sicherlich von jedem professionellen Personal Trainer gestellt.

Die folgenden Fragen wie bspw. „Lebensaufgabe“, „Träume“, „Ängste“, „Werte“ etc. im ersten Teil meines Anamnesebogens sind für mich nicht nur wichtig, sondern in meiner Arbeitsweise elementar.

Sie sind sehr persönlich und nicht selten spüre ich beim Klienten, dass er im ersten Moment verwundert ist, warum ich dies frage. Mit einer entsprechenden Erklärung gebe ich ihm schnell zu verstehen, warum die Beantwortung für die gemeinsame Zusammenarbeit und meinen ganzheitlichen Ansatz sehr gewinnbringend für beide Seiten sein wird.

Es kommt immer wieder vor, dass ich für diesen ersten Teil bis zu 90 Minuten benötige, da der Klient diese Fragen sehr offen, vertrauensvoll und ausführlich beantwortet. Wenn dem so ist, unterbreche ich an dieser Stelle den Check-up und wir vereinbaren einen 2. Termin für die dann folgenden Fragen.

2. Teil - Medizinische Anamnese

Ich gehe davon aus, dass dieser Teil selbsterklärend ist. Hier habe ich für mich wesentliche Fragen zusammengefasst, die wichtig sind, um einen optimalen Status Quo über den Gesundheitszustand zu bestimmen und den Klienten optimal betreuen zu können.

Vielleicht fragst Du Dich, warum ich z.B. nach Amalgamfüllungen frage oder warum ich von meinen Klientinnen wissen möchte, wie sie ihre Kinder zur Welt bringen. Oder warum ich nach dem Stuhlgang frage? Ich hoffe auf Dein Verständnis, dass ich nicht jede Frage im Detail erläutern kann, warum ich dieses oder jenes frage. Das ist auch nicht die Aufgabe dieser PDF-Datei.

Ich beantworte viele dieser Fragen in meinem Video.

Im großen Feld der orthopädischen und internistischen Beschwerden mache ich mir freie Einträge zu allen Erkrankungen, Verletzungen, Operationen etc., über die der Klient berichtet. Ich beginne am Fuß und höre am Kopf auf, aber es spielt keine Rolle wie herum Du fragst. Hauptsache Du erfasst umfassend und hast genügend Platz, alles einzutragen.

Hier vollständigen
Anamnesebogen kaufen

Vorgehensweise

3. Teil - Lebensgewohnheiten

Im 3. Teil geht es um Lebensgewohnheiten wie Lebensstil, Ernährung und die berufliche Situation. Hier ist es für mich wichtig, neben der beruflichen Belastung auch das Schlafverhalten des Klienten zu kennen, erholt er sich z.B. dabei oder schwitzt er viel. Ebenso elementar ist sein Ernährungsverhalten und seine Essgewohnheiten. Hier bietet es sich an, dass der Klient seinen typischen Tagesverlauf beschreibt inkl. Menge, Zusammensetzung und Uhrzeit. Ggf. ist es auch sinnvoll, den Klienten über den Zeitraum einer Woche ein Ernährungsprotokoll führen zu lassen.

Die Fragen nach Hobbys und Stärken zeigen nicht nur auf, was der Klient trotz seiner möglicherweise gesundheitlichen Defizite alles kann - oft ist dies unseren Klienten gar nicht bewusst. Durch seine Hobbys erhalte ich außerdem schöne Anregungen für das ein oder andere Geburtstags- und Weihnachtsgeschenk.

Am Ende dieses 3. Teiles lasse ich den Klienten selbst einschätzen, wie er sein Fitnesslevel, sein Gesundheitslevel und sein aktuelles psychisches Wohlbefinden einschätzt. Das sind sehr gute subjektive Parameter, die sich bei einem Re-Check idealerweise verbessert haben.

4. Teil - Muskelfunktionsdiagnostik, Screenings und weitere Parameter

Im letzten Teil meines Check-ups untersuche ich die physische Konstitution meines Klienten. Messbare Parameter wie bspw. Körpergröße, Gewicht, BMI, Körperfettanteil, Wasseranteil, Ruhepuls und Blutdruck sind mit Sicherheit wichtige Werte. Außerdem messe ich die Herzratenvariabilität, um Auskunft über den Status Quo des vegetativen Nervensystems zu bekommen. Hierfür nutze ich die VNS-Analyse. Dieses valide Messverfahren gibt mir ein aktuelles Feedback über den Sympathikus und Parasympathikus - wichtige Parameter in meinem Betreuungskonzept, in der Gesundheitsvorsorge und der Stressprophylaxe.

Solltest Du an solch einem Messverfahren Interesse haben, dann nimm gerne Kontakt mit Benedikt Gorsolke auf und richte ihm Grüße von mir aus. Die Comic GmbH arbeitet intensiv mit Personal Trainern zusammen.

Benedikt Gorsolke

Commit GmbH

Telefon: 05346 912415

E-Mail: info@commitgmbh.de

Web: <https://www.vnsanalyse.de>



Vorgehensweise

Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass Professionalität sich nicht darin ausdrückt, all diese Werte zu bestimmen. Wichtig ist, dass ich professionelle Geräte benutze und vor allem die Messwerte

richtig interpretiere. Es gibt nicht ohne Grund den Spruch: „*Wer viel misst, misst viel Mist*“.

Wichtig ist neben der korrekten Messung auch, dass manche Messungen, um sie vergleichbar zu machen, unter standardisierten Bedingungen vorgenommen werden. Es ist keinesfalls notwendig, mit jedem Klienten all diese Tests und Messverfahren anzuwenden. Selbstverständlich sollten diese sich immer individuell an den Trainingszielen und der Gesundheitsanamnese orientieren.

Der letzte Teil des Körperscreenings ist die Muskelfunktionsdiagnostik. Dort beschränke ich mich bewusst auf die Hauptmuskelgruppen. Früher habe ich noch Kraft- und Ausdauer tests durchgeführt. Aktuell sind für mich im Grunde genommen die ersten Trainingseinheiten meine fortlaufenden Tests, bei denen ich „teste“.

Das hat für mich wesentliche Vorteile, setzt den Klienten nicht unnötig unter Druck und ist für meine Arbeitsweise genau passend. Hier gibt es kein „richtig oder falsch“.

In meinem Check-up Bogen siehst Du Anamnese fotos und Fotos der Muskelfunktionsdiagnostik. Ich habe diese bewusst selbst gemacht, damit ich sie nicht aus Anatomiebüchern kopiere. Würde ich dies tun, verletze ich das Copyright und mache mich haftbar. Daher empfehle ich Dir dringend, auch eigene Bilder zu erstellen.

Eine sehr hilfreiche Unterstützung bei der Anamnese ist, vom Klienten Fotos zu machen (von vorn/ seitlich/ hinten). So verfügen wir über eine hervorragende Möglichkeit des „Vorher-Nachher-Vergleichs“. Bei übergewichtigen Klienten oder bei Klienten die muskulär aufbauen wollen, messe ich außerdem bestimmte Körperumfänge.

Hier gilt ebenso: Achte auf absolute Genauigkeit. Notiere Dir genau, an welcher Stelle, mit wie viel Abstand und von wo Du misst. Sonst sind die Werte nicht exakt und können nicht für Vergleiche herangezogen werden. Und bitte messe stets auf der Haut, niemals auf Bekleidung.

Am Ende des Check-up-Bogens bespreche ich mit meinem Klienten den Haftungsausschluss. Der Klient bestätigt mir, dass er meine vertraglichen Vereinbarungen anerkennt und ich bestätige ihm, dass ich mit allen Daten vertrauensvoll umgehe.

Hier vollständigen
Anamnesebogen kaufen