

Erhebungsbogen für Jugendliche / junge Erwachsene

Marion Lindenmayer · Heilpraktikerin & Kinesiologin

Persistenz frühkindlicher Reflexe — Schwangerschaft, Geburt, Entwicklung und aktuelle Situation.

Zu dir

Name

Geburtsdatum

Datum heute

Geburt

	Ja	Nein
Wurdest du per Kaiserschnitt geboren?	☐	☐
Wurdest du zu früh geboren?	☐	☐
Gab es bei deiner Geburt Schwierigkeiten (Nabelschnur, Zange, Saugglocke, Beckenendlage)?	☐	☐
Bist du ein Zehen oder Fersengänger?	☐	☐

Sinne und Haltung

	Ja	Nein
Reagierst du sehr empfindlich auf Geräusche?	☐	☐
Reagierst du sehr empfindlich auf Licht / Helligkeit?	☐	☐
Reagierst du sehr empfindlich auf Berührung?	☐	☐
Bist du überdurchschnittlich ängstlich?	☐	☐
Stresst dich direkter Augenkontakt?	☐	☐
Hältst du deinen Stift fest oder verkrampft?	☐	☐
Hast du eine schlechte Körper- / Sitzhaltung?	☐	☐
Leidest du an Reiseübelkeit, Höhenangst oder Schwindel?	☐	☐
Legst du beim Schreiben das Blatt im 90°-Winkel vor dich?	☐	☐
Hast du Schwierigkeiten in Rechtschreibung, Grammatik oder Rechnen?	☐	☐

Alltag und Lernen

	Ja	Nein
Bist du leicht reizbar, schnell wütend?	☐	☐
Bist du oft unorganisiert oder vergisst etwas?	☐	☐
Hast du Schwierigkeiten, über längere Zeit still zu sitzen?	☐	☐
Liebst du Routine?	☐	☐
Leidest du unter Asthma, Allergien oder hast du ein schwaches Immunsystem?	☐	☐
Hast du eine schlechte Balance / Koordination?	☐	☐
Hast du Sehschwierigkeiten?	☐	☐
Kannst du Gefühle schlecht ausdrücken?	☐	☐
Hast du regelmäßig Kopfschmerzen?	☐	☐
Hast du oft Heißhunger auf etwas Süßes?	☐	☐
Bist du oft müde?	☐	☐

Sicherheit und Körper

	Ja	Nein
Hast du ein geringes Selbstvertrauen / Selbstwertgefühl?	☐	☐
Hast du oft Gleichgewichtsprobleme?	☐	☐
Hast du ein eingeschränktes peripheres Sichtfeld (hauptsächlich Wahrnehmung um dich herum)?	☐	☐
Bist du oft kurzatmig?	☐	☐
Hast du oft das Gefühl von Schutzlosigkeit, Unsicherheit oder Unausgeglichenheit?	☐	☐
Hast du eine schlechte räumliche Orientierung?	☐	☐

	Ja	Nein
Leidest du unter Trennungsangst?	☐	☐
Hast du ein eingeschränktes Denkvermögen und Handlungsschwierigkeiten?	☐	☐
Leidest du an Kurzsichtigkeit oder Leseschwäche?	☐	☐
Hast du das Gefühl von mangelnder Sicherheit oder Probleme, klare Entscheidungen zu treffen?	☐	☐
Dir fehlt es oft an Leichtigkeit, Lockerheit und Freude?	☐	☐
Fehlt es dir an Aufmerksamkeit und Konzentration? Bist du leicht ablenkbar?	☐	☐

Schmerzen und Anspannung

	Ja	Nein
Hast du öfter / dauerhaft Knieschmerzen oder -probleme?	☐	☐
Hast du öfter / dauerhaft Hüftprobleme?	☐	☐
Leidest du häufiger unter Schulter- und Nackenverspannungen?	☐	☐
Hast du öfter / dauerhaft Rücken- und/oder Beckenschmerzen?	☐	☐
Hast du eine schlechte Ausdauer, Dinge durchzuziehen?	☐	☐
Hast du Magen-Darm-Probleme / Darmträgheit?	☐	☐
Sind deine Hände und Arme stark angespannt?	☐	☐

Bewegung und Unruhe

	Ja	Nein
Bist du ein schüchterner Mensch?	☐	☐
Bist du motorisch unruhig oder hast das Gefühl, sehr aktiv zu sein?	☐	☐
Hast du das Gefühl, die Beine unter dem Tisch ausstrecken zu müssen, wenn du sitzt?	☐	☐
Redest du übergebürlich viel und schnell?	☐	☐
Hast du Probleme beim Schwimmen (v. a. Brustschwimmen) oder beim Schwimmenlernen?	☐	☐
Leidest du an Schlafstörungen und innerer Unruhe?	☐	☐
Hast du O- oder X-Beine?	☐	☐
Hattest du einen Bandscheibenvorfall?	☐	☐
Knirschst du mit den Zähnen oder/und trägst du eine Aufbissschiene?	☐	☐
Bewegst du beim Schreiben deine Zunge oder beißt du die Zähne zusammen?	☐	☐
Kaust du an deinen Nägeln oder gerne auch an einem Bleistift?	☐	☐
Drückst du beim Schreiben den Stift eher zu fest auf?	☐	☐

Alltag und Abgrenzung

	Ja	Nein
Hast du eine Links-Rechts-Schwäche?	☐	☐
Bist du schwerfällig beim Gehen?	☐	☐
Fehlt es dir an Gelassenheit und Ausgeglichenheit?	☐	☐
Bist du ungeduldig?	☐	☐
Fühlst du dich oft antriebslos?	☐	☐
Bist du vermehrt stressanfällig?	☐	☐
Hast du Süchte (Alkohol, Shoppen, Rauchen, Süßes)?	☐	☐
Hast du Abgrenzungsprobleme?	☐	☐
Würdest du sagen, du hast tendenziell eher einseitige Körperprobleme?	☐	☐
Hattest du einen Hörsturz oder häufiger Ohrenentzündungen?	☐	☐
Vermeidest du enge Kleidung, engen Hosenbund, Gürtel?	☐	☐
Hast du schwache Knöchel und neigst leicht zum Umknicken?	☐	☐
Hast du einen Platt-, Senk- oder Spreizfuß?	☐	☐
Sind deine Socken am großen Zeh durchgewetzt oder wölben sich die Schuhe am großen Zeh?	☐	☐

Bemerkungen

Bemerkungen
