

# Mit Leichtigkeit durch das Erstgespräch

## Beispiel

|  |  |
|--|--|
| <b>Wie würde ich mein aktuelles Problem beschreiben?</b> | Ich habe Probleme in meiner rechten Hüfte. Die Beweglichkeit nimmt stetig ab und ich habe das Gefühl, dass ich vieles nicht mehr kann. Wenn ich ca. 4 km laufe, fange ich an zu humpeln ohne es zu wollen. |
| <b>Wann tritt es auf?</b>                                | Manchmal schmerzt es tagsüber, eher unregelmäßig. Am meisten spüre ich es, wenn ich morgens aufstehe oder nach längerem Sitzen. Dann brauche ich ein paar Minuten bis ich mich wieder eingelaufen habe.    |
| <b>Wie tritt es auf?</b>                                 | Stechender Schmerz tief in der Leiste. Steifes und festes Gefühl. Manchmal zieht es ins Gesäß oder seitlich ins Bein.  |
| <b>Wo tritt es auf?</b>                                  | Um die Hüfte rum.  |

|   |   |
|---|---|
| <b>Was hilft?</b>   | Wenn ich mich bewege, wird es besser. Manchmal nehme ich eine Ibuprofen, wenn ich es nicht mehr aushalte. Ein warmes Bad tut auch gut.  |
| <b>Wodurch wird es schlechter?</b>  | Wenn ich viel laufe, tut mir die Hüfte am nächsten Tag ziemlich weh. Meistens lässt es nach 2-3 Tagen wieder nach. Ich weiß nicht so recht, ob ich weiter machen soll oder nicht.                                 |
| <b>Welche Faktoren in meinem Leben stehen in Beziehung dazu? Sehe ich Verbindungen?</b> | Manchmal habe ich das Gefühl, ich mache mir viel zu viele Gedanken. Ich habe Angst, dass es schlechter wird oder ich was falsches mache. Ich müsste mehr für mich tun, aber kann mich nicht so häufig motivieren. |
| <b>Was glaube ich selbst, was die Ursache sein könnte?</b>                              | Ich habe Angst, dass ich eine Arthrose habe und ein Gelenkersatz brauche.   |
| <b>Was habe ich bereits ausprobiert?</b>  | Massagen, warmes Bad, Schmerzmittel   |

**Notizen:** Röntgen-Aufnahmen zur Therapie mitnehmen, Plan mit meiner Therapeutin aufstellen, Im Sportstudio anmelden