

Skin Coaching Online-Hautsprechstunde

Deine Haut. Deine Fragen. Deine passende Pflegeroutine.

INTERAKTIV · MOBIL AUSFÜLLBAR · VERTRAULICH



Deine Hautverbesserung steht bei mir im Mittelpunkt. Entsprechend deinem aktuellen Anliegen und deinem gegenwärtigen Hautzustand erhältst du wertvolle Tipps für deine Hautpflege, die speziell auf die Bedürfnisse deiner Haut abgestimmt sind.

Nach dem Absenden dieses Online-Hautanalysebogens vereinbaren wir einen Termin für ein Zoom-Meeting. Dort erhältst du Tipps und Informationen für deine Pflegeroutine und eine nachhaltige Hautbildverbesserung. Als ausgebildete Kosmetikerin freue ich mich darauf, mit fundiertem Fachwissen für dich da zu sein. Deine Antworten werden absolut vertraulich behandelt.

Ausfüllhinweis: Pflichtfragen sind mit * gekennzeichnet. Mehrfachauswahlen sind möglich, wenn mehrere Punkte zu dir passen.

1. Name und Vorname *

2. Was möchtest du an deiner Haut verbessern? *

Mehrfachauswahl möglich.

- | | |
|---|--|
| ☐ Festigung / Straffung der Haut | ☐ Trockenheitsfältchen glätten |
| ☐ Mimikfältchen glätten | ☐ Augenschatten mindern |
| ☐ Schwellungen mindern | ☐ Empfindlichkeit vermindern |
| ☐ Spannungsgefühl vermindern | ☐ Schuppenbildung reduzieren |
| ☐ Trockenheit vermindern | ☐ Couperose / Rötungen vermindern |
| ☐ Pigmentflecken vermindern | ☐ Fahle, müde Haut verbessern |
| ☐ Hautbild und Poren verfeinern | ☐ Unreinheiten reduzieren |
| ☐ Fettglanz vermindern | |

Sonstiges

DEINE AKTUELLE PFLEGEROUTINE

Was verwendest du zurzeit?

Wähle alle Produkte und Pflegeschritte aus, die aktuell zu deiner Routine gehören.

3. Wie pflegst du dich zurzeit? *

Mehrfachauswahl möglich.

- | | |
|--|--|
| ☐ Reinigung Milch | ☐ Reinigung Reinigungstücher |
| ☐ Reinigung Gel, Schaum | ☐ Reinigung Seife |
| ☐ Reinigung Nur mit Wasser | ☐ Augenmake-up-Entferner Pads |
| ☐ Augenmake-up-Entferner Öl | ☐ Gesichtswasser mit Alkohol |
| ☐ Gesichtswasser ohne Alkohol | ☐ Creme Tagescreme |
| ☐ Creme Nachtcreme | ☐ Creme 24-h-Creme |
| ☐ Wirkstoffe Konzentrat / Serum | ☐ Wirkstoffe Ampulle |
| ☐ Augen Creme | ☐ Augen Gel |
| ☐ Peeling Enzyme | ☐ Peeling Fruchtsäure |
| ☐ Peeling mit Partikeln | ☐ Extras Maske |
| ☐ Extras Sonnenschutz | ☐ Make-up flüssig / Creme |
| ☐ Make-up Puder gepresst | ☐ Make-up Puder lose |

4. Bitte verrate mir die bisher verwendete(n) Marke(n):

HAUTGEFÜHL & TAGESVERLAUF

Wie fühlt sich deine Haut an?

Deine Wahrnehmung hilft, den aktuellen Hautzustand besser einzuordnen.

5. Wie ist dein generelles Hautgefühl? *

Mehrfachauswahl möglich.

- ☐ Trocken
- ☐ Sehr trocken
- ☐ Fettig
- ☐ Normal
- ☐ Mischhaut (einzelne Partien trocken, andere fettig)

6. Neigt deine Haut zu Rötungen?

Bitte wähle eine Antwort.

- ☐ Nie
- ☐ Manchmal
- ☐ Häufig

7. Zeigt deine Haut sichtbare Äderchen?

Bitte wähle eine Antwort.

- ☐ Ja
- ☐ Nein

8. Wie fühlt sich deine Haut im Laufe des Tages an?

Mehrfachauswahl möglich.

- ☐ Die Haut spannt
- ☐ Normal
- ☐ Fettig

Ergänzende Beobachtungen zum Tagesverlauf

REINIGUNG & ERFAHRUNGEN

Wie reagiert deine Haut?

Wähle alle Beobachtungen und bisherigen Maßnahmen aus, die auf dich zutreffen.

9. Wie fühlt sich deine Haut direkt nach der Reinigung an?

Mehrfachauswahl möglich.

- ☐ Die Haut spannt ☐ Normal ☐ Fettig

10. Wie sieht deine Haut nach der Reinigung aus?

Mehrfachauswahl möglich.

- ☐ Rosig ☐ Unruhig, fleckig
☐ Reagiert schnell mit Rötungen ☐ Dauerhafte Rötungen im Wangenbereich
☐ Verfärbungen / Pigmentflecken ☐ Fältchen
☐ Glatt

Sonstiges zu Frage 10

11. Was hast du bereits unternommen, um die gewünschten Verbesserungen zu erreichen? *

Mehrfachauswahl möglich.

- ☐ Arzt / Medikamente ☐ Kosmetikprodukte
☐ Kosmetikbehandlungen ☐ Fruchtsäure / Schälkuren
☐ Apparative Behandlungen (Geräte) ☐ Unterspritzungen / Botox / Hyaluron

Sonstiges zu Frage 11

Das sollte ich noch für deine Beratung wissen:

Wichtig: Die kosmetische Hautanalyse ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Akute oder unklare Beschwerden sollten dermatologisch abgeklärt werden.

GESUNDHEIT & VERTRÄGLICHKEIT

Was sollte ich berücksichtigen?

Diese Angaben sind freiwillig, können für eine sichere kosmetische Beratung aber wichtig sein.

12. Darf ich dein Alter wissen?**13. Sind Unverträglichkeiten oder Allergien bekannt? Wenn ja, welche?****14. Liegen Hautkrankheiten oder andere Krankheiten vor?**

Bitte gib nur an, was für die Hautberatung relevant sein kann.

Deine Gesundheitsangaben werden ausschließlich zur Vorbereitung und Durchführung der Hautsprechstunde genutzt. Die ausdrückliche Einwilligung findest du auf Seite 8.

● MEDIKAMENTE & HORMONELLE EINFLÜSSE

Was kann deine Haut beeinflussen?

Medikamente und hormonelle Veränderungen können für die Einordnung des Hautzustands relevant sein.

15. Nimmst du irgendwelche Medikamente - auch äußerlich angewandte?**16. Nimmst du die Pille oder Hormone?****17. Verändert sich deine Haut im Laufe des monatlichen Zyklus?****18. Bist du schwanger oder stillst du?**

Wenn du eine Frage nicht beantworten möchtest oder sie nicht auf dich zutrifft, kannst du das Feld freilassen beziehungsweise „nicht zutreffend“ eintragen.

ALLTAG & LEBENSUMSTÄNDE

Dein täglicher Rahmen

Auch Gewohnheiten, Umwelt, Bildschirmzeit und Stress können das Hautgefühl beeinflussen.

19. Rauchst du? Wie viel?**20. Wie viele Stunden pro Tag bist du im Freien?****21. Wie hoch schätzt du deinen Stresslevel ein?**

1 = sehr niedrig, 10 = sehr hoch

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

22. Wie viel Zeit verbringst du vor Bildschirmen?

Zum Beispiel PC, Tablet oder Smartphone.

23. Gibt es noch etwas, das wichtig sein könnte?

Zum Beispiel Lebensumstände, Veränderungen, Ernährung oder Stress.

ABSCHLUSS & KONTAKT

Fast geschafft

Bitte prüfe deine Angaben und bestätige anschließend die Datenschutzeinwilligung.

24. Was wäre es dir wert, die gewünschte Hautverbesserung zu erreichen?

Bitte wähle eine Antwort.

☐

30 bis 50 €

☐

Mehr als 50 € monatlich

☐

Ca. 100 € und mehr monatlich

25. Telefonnummer ***26. E-Mail-Adresse *****27. Einwilligung zur Datenverarbeitung**

Dieses Formular ist Eigentum von „Skincoaching Stephanie Kuhlmann“. Deine persönlichen Daten werden nur verwendet, um diese Hautsprechstunde vorzubereiten, durchzuführen und nachzubereiten. Ich willige ausdrücklich ein, dass meine Angaben - einschließlich freiwillig mitgeteilter Gesundheitsdaten - zu diesem Zweck verarbeitet werden und Stephanie Kuhlmann mich telefonisch oder per E-Mail kontaktieren darf. Die Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

☐

Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und akzeptiert. *

Datenschutzerklärung online öffnen

Auf dem Smartphone: Öffne das PDF möglichst in Adobe Acrobat Reader, fülle es aus und wähle anschließend „Kopie speichern“ oder „Teilen“.