

Fragebogen Gewichtsabnahme

AKTUELLE GEWOHNHEITEN UND LEBENSSTIL

Gewicht und Ziele

Wieviel wiegen Sie aktuell und wie groß sind Sie? cm kg

Was ist Ihr Wunschgewicht? kg

Welches Gewicht möchten Sie realistisch in den nächsten drei, sechs oder zwölf Monaten erreichen?

3 Monate 6 Monate 12 Monate

Welche drei Hauptgründe motivieren Sie, Ihr Gewicht zu reduzieren?

1.
2.
3.

Ess- und Trinkverhalten

Wie würden Sie Ihr aktuelles Ess- und Trinkverhalten beschreiben?

Wann und warum essen oder trinken Sie typischerweise über Ihren Hunger hinaus?

Gibt es bestimmte Lebensmittel oder Getränke, nach denen Sie sich besonders sehnen oder die Sie nur schwer weglassen können? Wenn ja, welche?

Wie gehen Sie mit Stress um? Hat Stress einen Einfluss auf Ihr Ess- oder Trinkverhalten?

Beeinflusst Ihr Schlaf Ihr Essverhalten?

Bewegung und Aktivität

Wie aktiv sind Sie im Alltag? (z.B. körperlich aktiv, sitzend, leicht aktiv)

Wie viele Stunden pro Woche verbringen Sie mit gezielter Bewegung oder Sport?

Welche Art von Bewegung oder Sport macht Ihnen Spaß?

Was hindert Sie daran, sich mehr zu bewegen?

FRÜHERE ERFAHRUNGEN MIT GEWICHTSABNAHME

Diät-Historie

Haben Sie in der Vergangenheit bereits versucht, Gewicht zu verlieren?

☐ Nein

☐ Ja – wie oft und wann war der letzte Versuch?

Welche Diäten und Methoden haben Sie ausprobiert? (z.B. Low Carb, Kalorienzählen, Intervallfasten, Shakes etc.)

Haben Sie mit diesen Methoden Erfolge erzielt?

☐ Nein

☐ Ja – welche und wie lange konnten Sie das erreichte Gewicht halten?

Wenn die Gewichtsabnahme nicht dauerhaft war oder es zu einem Jojo-Effekt kam:

Woran lag das Ihrer Meinung nach? Was waren die größten Herausforderungen?

Was haben Sie aus diesen früheren Erfahrungen gelernt?

INDIVIDUELLE ZIELE UND ERWARTUNGEN

Zielsetzung

Neben der reinen Gewichtsreduktion: Welche positiven Veränderungen erhoffen Sie sich durch die Gewichtsabnahme?

Wie stellen Sie sich Ihr Leben vor, wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben und es halten?

(Bitte beschreiben Sie es so detailliert wie möglich.)

Was sind die größten Herausforderungen, die Sie auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht erwarten?

EMOTIONEN BEIM ESSEN

Bitte nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um zu überprüfen, in welchen emotionalen Situationen Sie essen. Kreuzen Sie bitte, die für Sie zutreffende Antwort an:

Ich esse/trinke wenn:

- ☐ ich depressiv bin
- ☐ ich ängstlich bin
- ☐ ich ärgerlich bin
- ☐ ich mich abgelehnt fühle
- ☐ ich einsam bin
- ☐ ich mich langweile
- ☐ ich traurig bin
- ☐ ich angespannt und aufgeregt bin
- ☐ ich mich nicht leiden kann
- ☐ ich glücklich bin
- ☐ ich mich schuldig fühle

- ☐ ich ausgelassen bin
- ☐ ich gestresst bin
- ☐ ich Streit mit meinem Partner habe
- ☐ ich mich nicht ausgefüllt fühle
- ☐ ich Misserfolge habe
- ☐ ich unangenehme Aufgaben vor mir habe
- ☐ ich mich belohnen will
- ☐ ich gefrustet bin

MEINE GRÜNDE, UM NICHT ABZUNEHMEN

Ich habe in der Vergangenheit nicht abgenommen oder mein Gewicht nicht gehalten weil:

- ☐ ich anderen beweisen will, dass sie nicht über mich bestimmen können
- ☐ ich mein Gewicht brauche, um zu erfahren, ob mein Partner mich wirklich liebt
(„wenn er mich wirklich lieben würde, würde er mich so akzeptieren, wie ich bin“)
- ☐ andere Menschen mich verlassen würden, wenn ich einen schöneren Körper hätte
- ☐ ich sowieso wieder zunehmen würde
- ☐ ich nicht weiß, was ich mit der vielen Zeit und Energie anfangen kann, in der ich mich nicht mehr um das Essen sorgen muss
- ☐ ich jetzt nicht das Geld habe, mich neu einzukleiden
- ☐ ich Angst davor habe, dann sexuelle Lust auf andere Männer zu haben und damit meine Partnerschaft in Gefahr zu bringen
- ☐ Männer mich dann als Sexobjekt betrachten würden
- ☐ ich dann keine Entschuldigung mehr für Misserfolge in Beruf und Partnerschaft habe

- ☐ ich nicht genügend Willenskraft habe
- ☐ abnehmen und wieder zunehmen meiner Gesundheit schadet
- ☐ ich Ablehnung durch andere dann nicht mehr mit meinem Gewicht entschuldigen kann
- ☐ ich andere mit meinem Gewicht strafen und treffen kann
- ☐ ich anderen zeigen will, dass es wirklich nicht so einfach ist abzunehmen, wie sie sagen
- ☐ ich meine unangenehmen Gefühle wie Wut, Depression, Langeweile nicht ertragen möchte
- ☐ mir mein Gewicht ein Gefühl von Sicherheit und Schutz gibt
- ☐ ich dann nicht mit anderen Frauen/Männern konkurrieren muss
- ☐ das Gewicht den Eindruck einer „gewichtigen“ Person, die man nicht übersehen kann, vermittelt
- ☐ ich dann nichts mehr habe, um mich zu belohnen
- ☐ Essen das einzige Vergnügen ist, das ich mir selbst verschaffen kann
- ☐ das Essen mich beruhigt und es mir dann besser geht
- ☐ ich gerne so sein möchte wie
- ☐ ich niemals so sein möchte wie
- ☐ ich Angst habe, mit Menschen in Kontakt zu treten und mein Gewicht als Entschuldigung brauche
- ☐ ich gesund bleibe, wenn ich viel esse
- ☐ ich unangenehme Dinge nicht tun muss, wenn ich esse
- ☐ um Eltern oder Partner zu zeigen, dass ich sie mag und sie wichtig für mich sind

(meine Eltern tischen immer lauter Leckereien auf, wenn ich nach Hause komme)

☐ um Anerkennung von Eltern, Partner, Freunden zu bekommen

Weitere Gründe:

VORBEREITUNG AUF DIE SITZUNG

Sind Sie bereit, über einen Zeitraum von mindestens 10 Tagen vor unserer ersten Sitzung ein detailliertes Ess- und Trinkprotokoll zu führen?

☐ Ja

☐ Nein

Haben Sie eine bevorzugte Methode wie z.B. eine App wie MyFitnessPal oder ein Notizbuch dafür?

☐ Ja und zwar:

☐ Nein

Sind Sie damit einverstanden, dass wir uns dieses Protokoll gemeinsam ansehen?

☐ Ja

☐ Nein

ERWARTUNGEN AN DIE HYPNOSE THERAPIE

Welchen Zeitrahmen halten Sie für realistisch, um Ihr gewünschtes Gewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten?

Welche drei Dinge sind Sie bereit zu tun oder zu ändern, um Ihr Ziel zu erreichen?

1.

2.

3.