



ausgefüllt am:

Fragebogen für sich selbst, zur Bestimmung der Ausgangslage!

Persönliche Angaben:

Geburtsdatum: Zivilstand:

Geschlecht: Kinder:

Berufliche Tätigkeit/Haushalt:.....

Welche Körpergrösse?

Körpergewicht?

Seit wann ist das so?

Wie stehe ich zu meinem Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergrösse?.....

.....

Was stört mich genau?.....

.....

.....

Was habe ich bereits alles gemacht, um Gewicht zu verlieren?

.....

.....

.....

Womit hatte ich beim Abnehmen Erfolg?

.....

.....

Weshalb hat der Erfolg nicht angehalten?

.....

.....

Wie war das Essverhalten in der Kindheit?

.....

.....

Wann/in welchem Alter nahm ich zu?

.....

Was denke ich, ist der Auslöser, dass ich zunehme/zunahm?

.....

.....

Weshalb versuchst du abzunehmen?

.....

.....

Welche Fähigkeiten habe ich?

.....



.....
.....
.....
.....

Wie sehe und fühle ich mich selbst? Wie würde ich mich allenfalls einer anderen Person beschreiben?.....

.....
.....
.....

Welche Einstellung habe ich in deinem Leben? Eher positiv, kritisch, negativ?

.....
.....

Wenn ich etwas sehr Gutes gemacht habe: wie belohne ich mich?

.....
.....

Wenn es mir nicht gut geht: wie tröste ich mich selbst?.....

.....
.....

Was mache ich in meiner Freizeit?

.....
.....

Wie stehe ich zu Sport?

.....
.....

Welchen Sport mache ich?

.....
.....

Welche Sportart mache ich gerne?

.....
.....

Liebe ich mich selbst, so wie ich bin?

.....
.....

Was liebe und akzeptiere ich an mir alles nicht?

.....
.....

Wie verhalte ich mich in Stresssituationen? Eher ruhig? Esse ich mehr? Nimmt der Stress mir den Appetit?

.....
.....

Wenn ich eine Idee habe: führe ich die auch aus?

Bis zum Schluss?



.....
Weshalb allenfalls nicht bis zum Schluss?.....

.....
Habe ich den gewünschten Erfolg?.....

Wann nicht?

Weshalb nicht?.....

.....
Glaube ich an mich und meine Fähigkeiten?

.....
Weshalb allenfalls nicht?

.....
Wie reagiere ich, wenn mich jemand verbal angreift?.....

.....
Wie setze ich mich für meine Belange ein? Kämpfe ich? Lasse ich es bleiben?.....

.....
Wie stehe ich zur Sexualität? (Freude/Abneigung etc.)

.....
Was trinke ich?.....

.....
Trinke ich Alkohol? Wieviel?

Rauche ich? Wieviel?

Was esse ich hauptsächlich? Womit ernähre ich mich hauptsächlich?

.....
Was ist meine Lieblings Speise?

.....
Welches sind meine weiteren Lieblingspeisen?

.....
Wann nehme ich meine Mahlzeiten ein?

.....
Esse ich ebenfalls zwischendurch?.....

Was?

Wann?

Weshalb?



Bei welcher Gelegenheit?

.....
.....

Esse ich, weil ich Hunger habe?

Esse ich, weil es Zeit zum Essen ist?

Esse ich, weil ich „Gluscht“ (Lust auf etwas) habe?

Wann habe ich „Gluscht“? Bei welchen Gelegenheiten?

.....
.....

Esse ich ausgewogen: Gemüse, Fleisch, Fisch, Reis, Teigwaren, Brot, Käse, Milchprodukte,
Früchte, Süßspeisen?

.....
.....

Was fehlt?

.....
.....

Welche Süßigkeiten esse ich?

.....
.....

Wie esse ich? Langsam, schnell, genüsslich, gut kauend?

.....
.....

Wieviel Zeit nehme ich mir zum Essen?

.....
.....

Wie denke ich über das, was ich esse?

.....
.....

Welche der Aussagen treffen auf dich zu? (Welche Gedanken gehen dir ab und zu durch den
Kopf):

- Ich nehme davon sicher wieder zu!
- Alles, was gut schmeckt, ist schlecht für mich.
- Ich ärgere mich über die andern sehr oft.
- Ich kann essen, was ich will, ich nehme zu!
- Ich hätte gerne etwas Anerkennung. Aber niemand sieht etwas, oder nur selten!
- Mein Idealgewicht habe ich nie!
- Wenn ich meinen Bedürfnissen nachgehen würde, wäre ich dick oder krank.
- Schon, wenn ich ans Essen denke, nehme ich zu!
- Ich bin halt so fest/dick/pummelig!
- Ich habe selten Zeit für mich selbst. Ich kümmere mich oft um die anderen.
- Ich fühle mich unscheinbar, man sieht mich kaum oder nimmt mich richtig wahr.
- Ich sehne mich nach Liebe, Geborgenheit und Zärtlichkeit.
- Ich muss hungern und kämpfen, um einen schönen Körper zu haben.
- Mein Körper sieht nicht so aus, wie er aussehen sollte!
- Alles, was ich fürs Abnehmen mache, nützt bei mir sowieso nicht!



- Ich fühle mich als Person stark. Ich weiss, wer ich bin.
- Ich bin etwa enttäuscht, habe manchmal Kummer, bin unsicher und frustriert.
- Ich kann es im Leben nicht leicht nehmen. Das Leben ist recht schwer.
- Mich stört an den anderen.

Wo nehme ich zu? An welchen Stellen?

.....

Schaue ich TV zum Essen oder lese ich?

.....

Haben beide Elternteile Normalgewicht?

.....

Haben die Geschwister Normalgewicht?

.....

Wie fühlte ich mich in meiner Kindheit?

.....

Fühle ich mich von meinem Umfeld akzeptiert und geliebt, so wie ich bin?

.....

Wo allenfalls nicht?

.....

Weshalb nicht?

.....

War ich während der Kindheit/in der Jugendzeit Ziel von Spott?

Weshalb?

.....

Wie fühlte ich mich dabei?

.....

Wie denke ich über das Essen?

.....

.....

Welches innere Bild habe ich von mir selbst? (Aussehen, Sein, Tun etc.)



.....
.....
.....
.....
.....

Wie möchtest du sein? Beschreibe das Äussere ganz genau?

.....
.....
.....

Wieviel Zeit widme ich mich mir selbst täglich?

.....
.....

Was bereitet mir Freude?

.....
.....
.....

Wie gehe ich mit Kritik um? Es ärgert mich? Ich gebe zurück? Ich fange an zu essen.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was wäre meine Traumvorstellung, wenn ich bei einer Fee einen Wunsch offen hätte?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Weshalb?

.....
.....
.....
.....
.....