

Fragebogen zur Gewichtsreduktion

Erfassungsdatum:

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail Adresse:

Geburtsdatum:

Wichtige Info:

Wenn du Gewichtsprobleme hast, hast du wahrscheinlich schon viele Diäten, Pillen und anderes ausprobiert, aber nicht jede Methode, Formel oder Suggestion ist bei allen Menschen gleich wirksam. Es kann an allem möglichen liegen, weshalb du dein Wunschgewicht nicht halten kannst.

Vielleicht hast du deine Essgewohnheiten von deinen Eltern übernommen, vielleicht sind emotionale Faktoren dafür verantwortlich.

Es kann sein, dass hinter deinem Essproblem ein bestimmter Zwang, eine Sucht oder ein persönlicher Charakterzug steht.

In seltenen Fällen ist ein Stoffwechselproblem. Wenn du sehr übergewichtig bist, solltest du einen Arzt aufsuchen, um feststellen zu lassen, ob es sich um ein organisches Problem handelt.

Wenn sich keine zugrundeliegende körperliche Ursache findet, bist du selbst für deine Gewichtskontrolle verantwortlich.

Das kann der schwierigste Teil einer jeden Schlankheitskur sein, nämlich dein Essverhalten und deine Einstellung zum Essen zu verändern.

Was möchtest du in Bezug auf deinen Körper erreichen?

Führst du Tagebuch, was dein Essverhalten bzw. deine Gefühle dazu betrifft?

Wie viel willst du abnehmen? Bitte so präzise wie möglich, in kg oder Kleidergrößen.

Isst du immer dann, wenn du wirklich Hunger hast? Wenn nicht, in welchen Situationen isst du ohne Hunger bzw. unnötig? (in Verbindung mit Emotionen wie Wut, Trauer, heimlicher Freude, Belohnung)

Isst du das, was du wirklich essen willst, und nicht das, was du glaubst essen zu müssen?

Isst du bewusst und genießt jeden Bissen?

Hörst du auf zu essen, wenn du satt bist, selbst wenn du deinen Teller noch nicht ganz leer gegessen hast?

Konzentrierst du dich beim Essen ganz auf den Geruch bzw. den Geschmack deines Essens?

Bist du bereit für körperliche Fitness und Sport?

Wie hoch schätzt du deine Motivation zu Fitnessübungen ein? (kreuze bitte an 1-überhaupt keine Motivation bis 10-sehr stark motiviert)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie wird dein Leben sein, wenn du dich veränderst? (beschreibe eine kurze Vorstellung)

Wirst du dich besser fühlen, wenn du dich veränderst? Wenn ja, beschreibe kurz.

Hast du schon Erfahrungen mit Meditationen zum schlank werden gemacht?

Erledigst oder tust du noch andere Dinge während des Essens? Wenn ja, welche?

Kannst du es schaffen abzunehmen?

Wer kann dich bei deinem Vorhaben unterstützen? (Freunde, Familie)

Wie oft hast du schon Diäten ausprobiert und woran ist es gescheitert?

Wenn du es schaffst abzunehmen, wie gut fühlt sich das dann an?

Wenn du es schaffst abzunehmen, wie viel Energie hast du dann?

Wenn du es schaffst abzunehmen, was kannst du alles tun?

Wenn du es schaffst abzunehmen, welche Kleidung kannst du tragen?

Wenn du es schaffst abzunehmen, mit wem bist du zusammen, was tust du?

Wie wirst du dich fühlen, wenn du Jahr für Jahr mit deinem Traumgewicht lebst, wie wäre das?

Ist es das, was du willst?

Was willst du für eine Veränderung investieren, lohnt es sich? (Diese Frage bezieht sich nicht nur auf materielle Investitionen!)

*Wenn du bereit bist, dich wirklich zu verändern,
dann hängt alles davon ab, was ,DU' tust!*

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit obiger Angaben und bin mir bewusst, dass fehlerhafte Angaben die Wirkung der Hypnosebehandlung beeinträchtigen können.

Ich verstehe, dass keine Heilung versprochen wird und keine ärztliche Behandlung ersetzt wird.

Unterschrift des Klienten

Unterschrift des Behandlers