

# Fragebogen vor der Hypnose zur Vorbereitung

Doch psychisch, seelisch oder etwas anderes...?!

Fast jeder Deutsche hat schon einmal „Diät“ gehalten. Das heißt, dass diese Menschen sich auf eine andere Art und Weise ernährt haben, als sie es gewohnt sind. Vom Wortsinn her ist es dabei egal, welcher Grund für die Diät vorlag, etwa Krankheit, Unterernährung oder Überernährung. In der heutigen überversorgten Zeit, wird Diät vor allem benutzt um Gewicht zu verlieren, um abzunehmen.

**Das ist sicher der Grund, weshalb Du diesen Fragebogen gerade liest, oder?!**

Übergewicht birgt an sich schon ein enormes Risikopotential für die Gesundheit, doch es steigt bei starkem Übergewicht nochmals deutlich an. Der Übergang vom einfachen zum starken Übergewicht vollzieht sich dabei häufig schleichend, wenn nicht rechtzeitig eingegriffen wird. In der Medizin ist dann die Rede von Adipositas. Sie liegt vor, wenn es zu einer übermäßigen Ansammlung von Fettgewebe im Körper kommt. Fettsucht ist in diesem Zusammenhang ein geläufiger Begriff, der den Kern der Sache allerdings nur streift. Gerade bei der Abgrenzung von Übergewicht hin zu Adipositas muss man sehr vorsichtig sein. Auskunft gibt derzeit nur der Body Mass Index (BMI), wenngleich in vielen Fällen leider schon der optische Eindruck Bände spricht und der Bauchumfang deutlich ist.

**BMI oder was zählt wirklich?**

Der Body Mass Index, das Ergebnis aus Gewicht durch Größe zum Quadrat, zieht bei Erwachsenen die Grenze bei einem Wert von 30. Von 18,5 bis 25 wird von **Normalgewicht** ausgegangen. **Übergewicht** gilt bis zum einem Wert von 29,9. Danach geht es in drei Schritten weiter, den Schweregraden der **Adipositas**. Um das Risiko genauer einschätzen zu können, reicht der BMI nicht aus. Er sagt lediglich, dass der Körper zu schwer ist. Wichtig ist, wie das Fett verteilt ist. Sammelt es sich hauptsächlich im Bauchraum an, wirkt sich das am ehesten auf die Gesundheit aus. Eine Zahl, die sich sehr leicht kontrollieren lässt, ist der Bauchumfang. Ab 102 Zentimetern bei Männern und 88 Zentimetern bei Frauen besteht ein erhöhtes Risiko. Diese Zahlen gelten unabhängig von der Körpergröße oder vom Gewicht. Doch kann ich Dich gleich wieder beruhigen: Metastudien zum BMI haben ergeben, dass Menschen mit einem leicht erhöhten BMI sogar gesünder sind. Das heißt ein Wert um 27 ist okay. :-)

**Woher kommt´s bloß?**

Die Ursachen für Übergewicht sind vielfältig, DEN Grund gibt es wohl nicht. Zu wenig Bewegung und falsche Ernährung sowie genetische und soziokulturelle Faktoren spielen sicher eine Rolle. Vielfach sind gleich mehrere dieser Ursachen Auslöser für Adipositas. Zum Beispiel wenn jemand den ganzen Tag nur sitzt, es beim Essen schnell gehen muss und statt frischer Ware vorwiegend **Fertiggerichte** oder **Fast-Food** konsumiert werden oder auch wenn man viel Stress hat. Neben diesen Faktoren, die einer falschen Lebensweise entspringen, können auch Krankheiten starkes Übergewicht fördern. Sie machen jedoch einen eher kleinen Anteil aus.

**Krank durch Übergewicht**

## Fragebogen Wunschgewicht

Dafür lassen sich viele Krankheiten auf starkes Übergewicht zurückführen. Angefangen beim Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt und Reflux über Arthrose und Arthritis bis hin zum Schlaganfall, Gelenkproblemen und zunehmend *psychischen Erkrankungen*. Ist es erst einmal so weit, wird es umso schwerer, erfolgreich dagegen anzugehen. Der **gesamte** Lebensstil muss auf den Kopf gestellt werden. Das heißt für Dich als Betroffener, dich auf eine andere Ernährung einzustellen, sich mehr zu bewegen und in erster Linie zu erkennen, dass Du bislang nicht hilfreich gehandelt hast.

Bei *starkem* Übergewicht empfiehlt es sich zusätzlich, die Hilfe (D)eines Arztes in Anspruch zu nehmen, wenn Du ein kontrolliertes Abnehmen beginnst.

---

### Von Fragen zum Plan:

Datum: \_\_\_\_\_

Dein derzeitiges Gewicht: \_\_\_\_\_

Größe: \_\_\_\_\_

BMI =  $\frac{\text{Gewicht}}{\text{Größe} * \text{Größe}}$       \_\_\_\_\_      Bsp.:  $\frac{80}{1,70 * 1,70} = 27,7$

### Fragen zu Deinem Ziel:

Warum möchtest Du abnehmen?

---

---

---

Was ist Dein Ziel-Gewicht? Kleidergröße?

---

---

Hast Du schon einmal an einer Ernährungsberatung teilgenommen?

---

---

Fragebogen Wunschgewicht

Weißt Du, wie Du dich eigentlich ernähren *solltest* und weichst davon immer wieder ab? Oder hast Du noch keine konkreten Vorstellungen, wie ein korrektes Essverhalten aussehen sollte, außer dass es zur Gewichtsabnahme führen sollte?

---

---

---

---

Wann in Deinem Leben hattest Sie schon einmal Dein Wunsch- oder Wohlfühlgewicht?

---

---

Was hat sich in Deinem Leben verändert als Du an Gewicht zugenommen hast?

---

---

---

Welche Gefühle verbindest Du mit dieser Zeit in Deinem Leben (z. Bsp.: Stress, Bequemlichkeit, Glück, Schuld usw.)

---

---

---

Welche Nahrungsmittel isst Du am liebsten?

---

---

---

---

---

Fragebogen Wunschgewicht

Gibt es ein bestimmtes Nahrungsmittel, dass Du als „Problemnahrungsmittel“ ansiehst, von dem Du aber nicht lassen kannst (z. B. Schokolade)?

---

---

---

---

Wie sieht Dein generelles Essverhalten an einem durchschnittlichen Tag aus?  
Essverhalten (typische Nahrungsmittel / Menge / Zuverlässigkeit und  
Regelmäßigkeit der Mahlzeit)?

Morgens: \_\_\_\_\_

---

---

Mittags: \_\_\_\_\_

---

---

Nachmittags: \_\_\_\_\_

---

---

Abends: \_\_\_\_\_

---

---

Nachts: \_\_\_\_\_

---

---

Hast Du jemals Essen als Belohnung eingesetzt? Wenn ja wann und wie?

---

---

---

Hast Du oft Situationen, in denen Du aus gesellschaftlichen Gründen essen „musst“ (Geschäftssessen, Familienfeiern, Einladungen, Essen im Rahmen öffentlicher Ämter etc.)?

---

---

---

Wird in Deinem Umfeld das Essen regelmäßig als „Kunstform“ oder „Event“ zelebriert? (Hobby- Gourmet, Partner oder man selbst kocht gerne aufwändige Menüs etc.)

---

---

---

Wirst Du häufig mit Essen konfrontiert (z. B. Beruf im Einzelhandel oder im Nahrungsmittelbereich in der Nähe von Essen)?

---

---

---

Isst Du, um etwas zu vergessen bzw. sich abzulenken? Wenn ja, wann und wie?  
Isst Du auch, wenn Du nicht hungrig bist? Wenn ja, warum?

---

---

---

Isst Du Deinen Teller leer, auch wenn Du nicht mehr hungrig bist?

---

---

Bist Du oft schon mit den Gedanken bei der nächsten Mahlzeit?

---

---

---

Gibt es momentan problematische Beziehungen und Stress in Deinem Leben?

---

---

---

Treibst Du Sport? Wenn ja was und wie oft pro Woche?

---

---

---

Trinkst Du Alkohol, wenn ja, welchen und wie viel in der Woche?

---

---

---

Wie viel Wasser trinkst Du täglich?

---

Rauchst Du? Wenn ja, wie viele Zigaretten am Tag?

---

Waren oder sind andere Menschen in Deiner Familie übergewichtig?

---

---

---

---

Fragebogen Wunschgewicht

Nimmst Du zurzeit vom Arzt verschriebene Medikamente oder andere Substanzen?  
Wenn ja, ist Dir bekannt, ob Gewichtszunahme eine Nebenwirkung ist?

---

---

---

Hast Du eine Erkrankung, die sich auf das Gewicht auswirken kann (Schilddrüse, Hormone, organische Störung etc.)

---

---

---

Was glaubst Du ist das Hauptproblem, warum Du nicht dauerhaft abnehmen kannst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ideen, Einfälle, Anregungen:

---

---

---

---

---

---

---

## Fragebogen Wunschgewicht

Bitte kreuze an, wie zuversichtlich Du in den folgenden Situationen bist, auch **ohne** die Hilfe von Hypnose Dein Essverhalten unter Kontrolle zu haben:

(1 = überhaupt nicht zuversichtlich; 2 = wenig zuversichtlich; 3 = einigermaßen zuversichtlich; 4 = zuversichtlich; 5 = völlig zuversichtlich)

Bei einer Einladung in ein Restaurant: 1---2---3---4---5

Bei einem frisch gefüllten Kühlschrank nach einem großen Wochenendeinkauf: 1---2---3---4---5

Im Beisein anderer, wenn diese viel essen: 1---2---3---4---5

Bei Angst und Nervosität: 1---2---3---4---5

Bei Ärger über etwas oder jemanden: 1---2---3---4---5

Bei Konzentrationsverlust: 1---2---3---4---5

Wenn Du Dich für etwas belohnen willst: 1---2---3---4---5

Bei Stress, um zu entspannen: 1---2---3---4---5

Wenn Du eine Pause von einer Tätigkeit machst: 1---2---3---4---5

Bei leichten Hungergefühlen: 1---2---3---4---5

Was ist für Dich die wichtigsten Erkenntnisse hieraus?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_



Das setze ich um!:

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie ging es Dir beim Ausfüllen dieser Fragen? Welche Gefühle hast Du dabei gespürt?

---

---

---

---

---

---

---

---

Bemerkungen, Anregungen, Ideen oder was Du sonst noch loswerden möchtest:

---

---

---

---

---

---

---

---



Und nun geht es los!  
Willkommen in Deinem neuen Leben! :-)