

AGNES KAISER REKKAS

## Mein Wunschgewicht

Mehr Selbstfürsorge – weniger Gewicht



Carl-Auer Verlag

# Fragebogen zum Wunschgewicht

Begleitmaterial zum Audiobook

Carl-Auer Verlag



# Fragebogen für den Weg zum Wohlfühlgewicht mit Hypnose

## 1. Konstitution, Historie, Diäten

- Ich war früher einmal schlank/normalgewichtig
  - Ich war schon immer etwas pummelig
  - Ich komme aus einer »dicken Familie«
  - Ich habe schon ... Diäten und/oder ... Kuren gemacht
  - Ich habe erst seit Kurzem zugenommen (Menopause, Unfall etc.)
- .....

## 2. Hiermit erkläre ich mir mein Gewicht

- Ich habe viel Belastung und Druck
  - Ich stehe oft unter Stress
  - Ich habe keine Zeit, um für mich selbst zu kochen, und esse oft Fertiggerichte
  - Ich schlafe wenig
  - Ich habe keine leichte Zeit hinter mir
  - Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen
  - Das Thema Genuss ist für mich besonders mit Essen verbunden
- .....

## 3. Mein Essverhalten: Ich esse ...

- ... einfach gerne
  - ... einfach zu viel
  - ... aus Gewohnheit viel, das ist mein Essverhalten von Kindesbeinen an
  - ... eigentlich recht wenig
  - ... aus Langeweile
  - ... den Teller aus Gewohnheit immer leer; Nachtisch darf nicht fehlen
  - ... aus Stress; es entspannt mich zu essen
  - ... zur falschen Uhrzeit, z. B. spät abends
  - ... nicht, sondern schlinge die Mahlzeiten aus Zeitmangel runter oder übergehe meinen Hunger bei der Arbeit, greife dafür zu Süßigkeiten
  - ... falsch und ungesund
  - ... unbedacht/unaufmerksam (dissoziiert)
  - ... möglichst heimlich, und dann .....
  - ... vor allem wenn ich mich allein, traurig und leer fühle
  - ... vor allem wenn ich in Gesellschaft bin, da schmeckt's doch am besten
  - ... zu viel Fettes
  - ... zu viel Süßes und mag auch gerne Softdrinks
  - ... zu viel Fettsüßes
  - ... gerne Gesundes (z. B. Mittelmeerkost, Müsli), aber dann bitte reichlich
  - ... falsch, weiß aber alles über gesunde Ernährung, doch (kurze Begründung) .....
- .....
- ... oft reichlich, denn ich tröste mich oft mit Essen
- .....
- .....

#### *4. Meine Einstellung zu Sport und Bewegung*

- Ich hab's lieber gemütlich und bewege mich nicht so gern
  - Sport ist Mord!
  - Gute Idee! Sport sollte ich mal treiben!
  - Ich habe ja ein Abonnement im Fitnesscenter. Aber mir fehlt einfach die Zeit.
  - Ich mache ja Sport, aber das bringt echt nichts.
  - Ich mache Sport, und das hilft mir, mein Gewicht zu halten
  - Ich mache gerne Sport und zwar ... ... ... und das tut meiner Figur auch gut.
  - Ja, den Sport, den mach ich gern, Sex aber noch viel lieber ...
  - Ich habe körperliche Beeinträchtigungen und kann schwer Sport machen
  - Ich hasse es zu schwitzen
  - Beim Sport fühle ich mich immer wie damals in der Schule
- 

#### *5. Innere Dialoge, schlechte und gute Selbstsuggestionen, Suggestionen von anderen*

- Wenn ich vor dem Spiegel stehe und mich ansehe, denke ich über mich: .....
  - Ich sage mir innerlich oft: .....
  - Eine böse innere Stimme sagt mir immer: .....
  - Gerne würde ich über mich denken bzw. hören/mir sagen: .....
  - Es gelingt mir manchmal, mir liebevoll zu sagen: .....
- 

#### *6. Zielvorstellungen. Fragen nach Vorstellungen und Möglichkeit der Umsetzung*

- Mein Ziel ist: .....
  - Mit meinem Wohlfühlgewicht sehe ich so aus: .....
  - Mit meinem Wohlfühlgewicht fühle ich mich so: .....
  - Mit meinem Wohlfühlgewicht mache ich etwas ganz anders als vorher, und zwar: .....
- 
- Mein Plan lautet: .....
  - Mein Plan ist in Gefahr, boykottiert zu werden durch: .....
  - Mein Plan wird unterstützt durch: .....
  - Ich habe die innere Erlaubnis, mein Ziel zu erreichen
- 

#### *7. Motivation für mein Ziel*

- Ich will mich hübsch/gut/sexy/anziehend und männlich/weiblich fühlen
  - Ich brauche die Pfunde einfach nicht mehr
  - Ich möchte schöne Kleidung tragen können
  - Ich kann viele andere Dinge auf der Welt entdecken und genießen!
  - Ich nehme ab für meinen Schatz/meine Kinder/... ... ...
  - Ich möchte besser mit meinem Körper umgehen und gesünder sein
  - Ich habe etwas Besonderes vor
  - Ich möchte liebevoll und fürsorglich mit mir umgehen
  - Ich möchte mich leicht und frei bewegen
  - Ich möchte mich entlasten
  - Ich will nicht triebgesteuert, sondern Herr/Frau über meine Entscheidungen sein
-

**8. Ressourcen für mein Ziel »Wohlfühlgewicht«**

- Ich habe Freude an feinem Essen
  - Ich bin diszipliniert und auch geduldig
  - Ich habe große Stärken, einen starken Willen und weiß mich zu behaupten
  - Mir fällt immer wieder was ein, um Altlasten loszuwerden
  - Ich bin ehrgeizig
  - Ich bin eitel
  - Ich kann mir gut etwas vorstellen
  - Ich habe ein klares Bild von mir, wie ich mit meinem Idealgewicht bin
  - Ich bin es mir wert und nehme mir dafür auch Zeit
  - Ich bin voller Lebenslust und Freude
  - Ich habe Geduld mit mir und Vertrauen in mich
  - Ich kenne mich selbst gut und mag mich
  - Ich bin neugierig und offen für Neues
- .....

**9. Meine Ressourcen unterstützen mich und so werde ich ...**

- ... achtsamer und bewusster essen, evtl. mit einem Ritual (z. B. Tischgebet)
- ... gesünder und über den Tag verteilt kleine Portionen genießen
- ... lernen, Stress abzuwehren, Arbeiten zu delegieren, mich abzugrenzen
- ... für ein besseres Zeitmanagement sorgen und mir mehr Ruhe und Schlaf gönnen
- ... Selbsthypnose praktizieren, auch wenn ich mir dafür Zeit abknapsen muss
- ... komische Sachen machen: Spickzettel aufhängen, ein Schatzbuch führen, mit dem Handy fotografieren, was ich über den Tag esse, und mir abends vor Augen führen, vorm Einschlafen mein Unbewusstes um gute Träume zum Wohlfühlgewicht bitten
- ... anfangen zu unterscheiden, ob ich aus Hunger oder anderen Gründen esse
- ... mehr Freude in mein Leben bringen
- ... viel mehr als nur das Essen genießen
- ... genau hinspüren, welche Lebensmittel meinem Körper guttun
- ... die Zeiten, die ich oft sinnlos mit Essen verbringe, mit anderen erfreulichen oder lustigen Dingen füllen

Ich nutze *Hypnose*, weil sie mir den Weg zum *Wohlfühlgewicht* leicht macht.

*Hypnose* stärkt nicht nur meine *Vision*, sondern begleitet mich durch mein *Projekt*.

Und das verfolge ich zielstrebig und in Treue zu mir selbst, so wahr ich

..... heiße und heute ..... Jahre alt bin.

Ort und Datum ..... Unterschrift .....