

## Fragebogen zur Gewichtsreduktion mit Hypnose

Erfassungsdatum:

Name, Vorname:  
Telefon:  
Geburtsdatum:  
Geschlecht:  
Gewicht:

Adresse:  
Alter:  
Größe:  
BMI:

Warum möchten Sie abnehmen?

Was ist Ihr Ziel Gewicht?

Haben Sie schon einmal eine Ernährungsberatung wahrgenommen?

Wissen Sie, wie Sie sich eigentlich ernähren sollten und weichen Sie davon ab oder haben Sie noch keine konkreten Vorstellungen, wie ein korrektes Essverhalten aussehen sollte, außer dass es zur Gewichtsabnahme führen sollte?

Wann in Ihrem Leben hatten Sie schon einmal Ihr Wohlfühlgewicht?

Was hat sich verändert in Ihrem Leben, als Sie an Gewicht zugenommen haben?

Welche Gefühle verbinden Sie mit dieser Zeit in Ihrem Leben (z. Bsp.: Stress, Bequemlichkeit, Glück, Schuld usw.)

Welche Nahrungsmittel genießen Sie am liebsten?

Haben Sie ein bestimmtes Nahrungsmittel, das Sie als „Problemnahrungsmittel“ ansehen, von dem Sie aber nicht lassen können (z. B. Schokolade)?

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

Morgens:

Mittags:

Nachmittags:

---

### Anschrift

PRAXIS VITA BREMEN  
Am Wall 142  
28195 Bremen

### Kontakt

Telefon  
0421/98974979  
E-Mail  
info@vita-bremen.de

### Steuernummer

60 275 198 63

### Bankverbindung

Postbank  
DE97250100300213390300

Abends:

Nachts:

Haben Sie jemals Essen als Belohnung eingesetzt? Wenn ja wann und wie?

**Ja**

Haben Sie oft Situationen, in denen Sie aus gesellschaftlichen Gründen essen „müssen“ (Geschäftssessen, Familienfeiern, Einladungen)?

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

Essen Sie, um etwas zu vergessen bzw. sich abzulenken? Wenn ja, wann und wie?

Essen Sie, auch wenn Sie nicht hungrig sind? Wenn ja, warum?

Essen Sie Ihren Teller leer, auch wenn Sie nicht mehr hungrig sind?

Sind Sie oft schon mit den Gedanken bei der nächsten Mahlzeit?

Gibt es momentan problematische Beziehungen und Stress in Ihrem Leben?

Treiben Sie Sport? Wenn ja was und wie oft pro Woche?

Trinken Sie Alkohol, wenn ja, welchen und wie viel in der Woche?

Wie viel Wasser trinken Sie täglich?

Rauchen Sie, wenn ja, wie viele Zigaretten am Tag?

Waren oder sind andere Menschen in Ihrer Familie übergewichtig?

Nehmen Sie zurzeit vom Arzt verschriebene Medikamente oder andere Substanzen? Wenn ja, ist Ihnen bekannt, ob Gewichtszunahme eine Nebenwirkung ist? Abgleich auch über den gesundheitlichen Erfassungsbogen möglich)

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

Was glauben Sie ist das Hauptproblem, warum Sie nicht dauerhaft abnehmen können?

---

**Anschrift**

PRAXIS VITA BREMEN  
Am Wall 142  
28195 Bremen

**Kontakt**

Telefon  
0421/98974979  
E-Mail  
info@vita-bremen.de

**Steuernummer**

60 275 198 63

**Bankverbindung**

Postbank  
DE97250100300213390300

Kreuzen Sie an, wie zuversichtlich Sie derzeit wären, in den folgenden Situationen aus eigener Kraft (also ohne Unterstützung durch Hypnose) nicht Ihr Essverhalten unter Kontrolle halten zu können:

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 Sie sich für etwas belohnen wollen: 1---2---3---4---5

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

Wenn Sie eine Pause von einer Tätigkeit machen: 1---2---3---4---5

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

---

**Anschrift**

PRAXIS VITA BREMEN  
Am Wall 142  
28195 Bremen

**Kontakt**

Telefon  
0421/98974979  
E-Mail  
info@vita-bremen.de

**Steuernummer**

60 275 198 63

**Bankverbindung**

Postbank  
DE97250100300213390300