

Vorbereitungsbogen für Ihre Hypnose-Sitzung zur Gewichtsreduktion

1. Wann haben Ihre Gewichtsprobleme begonnen?

2. Was denken Sie, warum Sie übergewichtig sind?
 - ich esse zu viel / ohne Hunger zu haben
 - ich bewege mich zu wenig
 - ich kann es nicht verstehen, da ich mich gesund ernähre und mich viel bewege
 - andere Gründe:

3. Haben Sie es schon einmal geschafft, erfolgreich abzunehmen? Falls ja, wann und wie?

4. Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie erfolgreich abgenommen haben?

5. Was denken Sie, ist die Ursache, dass Sie danach wieder zugenommen haben?

6. Wovor fürchten Sie sich am meisten, wenn Sie Ihr Ziel jetzt in Angriff nehmen?
z.B. sich rechtfertigen müssen gegenüber dem Umfeld, innerer Kampf, anstrengend (Gemüse schneiden, Kalorien zählen, Sport treiben, usw.), Scheitern, andere...

7. Wie wird sich Ihr Leben positiv verändern, wenn Sie Ihr Zielgewicht erreichen?

Bitte bringen Sie diesen Fragebogen nach Möglichkeit ausgefüllt zu Ihrer Hypnose-Sitzung mit