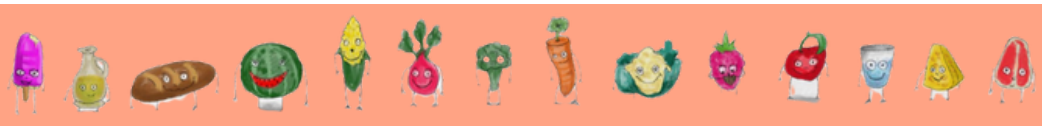
Wo stehst Du

Von Zeit zu Zeit macht es Sinn, gewisse Dinge, Verhaltensweisen, Gedanken und Muster mal genauer anzuschauen und zu überprüfen, ob sie noch zu Dir, deinem Leben und dienen Wünschen passen.
Ich freue mich darauf, in den kommenden Wochen mit dir gemeinsam ein neues Kapitel aufzuschlagen und deinen Weg zu einem entspannten Essverhalten zu gestalten.
Bevor wir los legen, widme dich gerne ein paar Minuten den folgenden Fragen und versuche diese so ehrlich wie möglich zu beantworten. Sie helfen uns dabei herauszufinden, wo Du aktuell stehst, was der Ausgangspunkt unserer Reise ist.
Eventuell empfindest Du die eine oder andere Frage als aufwühlend oder merkwürdig, das ist ok, schau mal ob Du sie dennoch beantworten kannst.

Was haben Dir Diäten/bisherige Gewichtsabnahmeversuche gebracht? Welchen positiven Effekt hatten sie?

Was erhoffst Du Dir von einer Diät/Gewichtsabnahme/Ernährungsumstellung?

Was haben Dir Diäten/bisherige Gewichtsabnahmeversuche genommen? Welche negativen Effekte hatten sie?



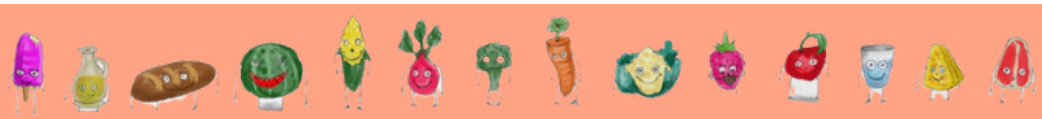
Wo stehst Du

Wie würde es sich anfühlen,wie würde dein Leben aussehen, wenn Du Frieden mit dem Essen und deinem Körper schließen würdest?

Wie sprichst/denkst Du über deinen eigenen Körper?

Wie sprichst/denkst Du über die Köper anderer?

Wie sprichst/denkst Du im Alltag über dein Essen? Bewertest Du in gut/schlecht oder gesund/ungesund?

Wie wählst Du deine Kleidung aus? Muss sie "kaschieren" oder "vorteilhaft" sein? Oder ziehst Du an was Dir gefällt und Spaß macht?

Wie spricht dein Umfeld, Familie, Freunde, Partner*in über Körper und Essen?