

## Fragen zum Übergewicht

Wenn Sie diese Fragen ehrlich beantworten, werden Sie wertvolle Hinweise erhalten, wo die Ursachen für Ihr Übergewicht liegen und wie Sie Ihr Wunschgewicht mit EFT erreichen können.

1. Seit wann sind Sie übergewichtig?
2. Wer in der Familie ist ebenfalls übergewichtig?
3. Was haben Sie in der letzten Zeit unternommen um ihr Wunschgewicht zu erreichen?
4. Welche Gefühle versuchen Sie mit dem Essen oder mit dem Gefühl der Sättigung zu beruhigen, bzw. zu vermeiden?
5. Welche Gefühle dominieren vor, während und nach dem Essen?
6. Was sind die auslösenden Nahrungsmittel oder Getränke? (Geruch / Anblick)
7. Welche Getränke nehmen Sie zu sich? (Softdrinks, Alkohol,...)
8. Zu welcher Tageszeit essen Sie meistens?

## Fragen zum Übergewicht

9. Essen Sie alleine oder in Gesellschaft?

10. Wann beginnen Sie ans nächste Essen zu denken? (Z.B. morgens bereits ans Mittagessen?)

11. Welchen Verlust, welche Leere möchten Sie mit der Extranahrung füllen?

12. Worauf würden Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, wenn Sie nicht mehr vom Eßzwang verfolgt würden?

13. Wie würden Sie Ihre Zeit verbringen, wenn Sie nicht mehr zwanghaft essen müßten?

14. Welche Nachteile hätten Sie, wenn Sie Ihr Übergewicht verlieren?

15. Was sind die Vorteile, wenn Sie Ihr Übergewicht behalten?

16. Warum haben Sie bisher Ihr Wunschgewicht noch nicht erreicht?