



nian soul

# Standortbestimmung

Worauf kannst Du beim Essen nicht verzichten?

In welchen Situationen greifst Du zum Essen?

Wie sieht Deine Tätigkeit/Arbeit aus?

Sitzend  leichte Bewegung  anstrengend

Wie oft machst Du in der Woche Sport?

Bis 1h  1-2h  mehr als 2h



niansoul

Wo siehst Du Dein grösstes potenzial bei Dir/Arbeit, um etwas zu verändern?

Wie geht es Dir heute in Deiner jetzigen Situation?

1-----10

Welches Gefühl willst Du wieder erreichen?

1-----10

Was ist Dein konkretes Ziel?

Wie kann ich Dich unterstützen, was erwartest Du von mir?