

Fragebogen Achtsames Essen

Dieser Fragebogen hilft mir, dich besser zu verstehen und unser erstes Gespräch gezielt vorzubereiten.

Nimm dir dabei einfach kurz Zeit – es gibt kein richtig oder falsch

Allgemein

Name:

Alter (optional):

Beruf (optional):

Essverhalten

Wie würdest du dein aktuelles Essverhalten beschreiben?
(z.B. schnell, unregelmässig, gestresst, bewusst...)

In welchen Situationen oder Momenten isst du besonders unachtsam?
(z.B. Stress, Arbeit, abends, unterwegs)

Wie sieht ein typischer Tag aus, wenn es ums Essen geht?
(z.B. wann, wie oft und in welchem Rhythmus du isst)

Körper & Gefühl 🧠

Wie fühlst du dich normalerweise direkt nach dem Essen?
(z.B. körperlich und emotional – was nimmst du wahr?)

Wie erlebst du deine Verbindung zu deinem Körper beim Essen?
(z.B. worauf achtest du, was nimmst du wahr oder nicht wahr?)

Alltag & Stress 🌙

Wie würdest du deinen aktuellen Stress im Alltag beschreiben?
(z.B. wann ist er am stärksten, wie zeigt er sich bei dir?)

Wie beeinflusst dein Alltag deinen Schlaf oder deine innere Ruhe?
(z.B. abends, Gedanken, Einschlafen)

Motivation

Was hat dich dazu gebracht, dich für diese Begleitung zu interessieren?

Was würdest du dir konkret wünschen, dass sich in deinem Essverhalten verändert?

Wie würde sich dein Alltag verändern, wenn du mehr Ruhe und Bewusstsein beim Essen hättest?

Was wäre für dich ein gutes Ergebnis nach 3 Sessions?

Offen

Gibt es etwas aus deinem Alltag oder deinem Essverhalten, das ich unbedingt vor unserem Erstgespräch wissen sollte?