

## Fragebogen zu den Motivationsfaktoren

Lass dir bei der Beantwortung dieser Fragen Zeit. Besonders die erste im folgenden gestellte Frage ist für dich von entscheidender Bedeutung und darf nicht unterschätzt werden!

**Bitte nimm dir Zeit!**

**1. Welche Gedanken und Emotionen oder Gefühle beeinflussen dich, dich mit dem komplexen Thema Gewichtsreduktion auseinanderzusetzen und sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen?**

**2. Was ist dein Ziel?**

**3. Was bist du bereit dafür zu tun?**

4. Bezogen auf deine Ernährungsberatung: Was würdest du dir wünschen?

A large, empty light gray rectangular area provided for the respondent to write their answer to question 4.

5. Wie wichtig ist dir diese Veränderung? Bitte kreuze Zutreffendes an.  
(1=sehr unwichtig, 10=sehr wichtig)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Warum wurde dieser Wert angekreuzt und nicht der Wert 1?

A large, empty light gray rectangular area provided for the respondent to explain their rating for question 6.

7. Wie sicher bist du dir, dass du dein Ziel tatsächlich erreichst?  
Bitte kreuze Zutreffendes an. (1=sehr unsicher, 10=sehr sicher)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**8. Was würde dir helfen, einen höheren Wert zu erreichen?**

**9. Wie würdest du vorgehen, wenn du dir das Ziel setzt, abzunehmen und welchen Rat würdest du dir als Ernährungsberater geben?**

**10. Wenn du so weiter machst wie bisher, ohne etwas bezüglich deiner körperlichen Verfassung zu ändern, was würde dann deiner Meinung nach in 5 Jahren passieren?**

**11. Was tust du schon jetzt, um dein Ziel zu erreichen?**