

## SCREENING FRAGEN ZU IHRER PERSÖNLICHEN MOTIVATION

### 1. Welche Aussage beschreibt Ihre Einstellung zur Gewichtsabnahme am besten?

- Ich sehe keinen Anlass, mein Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu verändern.
- Ich habe vor in nächster Zeit mein Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu verändern.
- Ich habe in den letzten sechs Monaten ab und an einige Änderungen ausprobiert.
- Ich ernähre und bewege mich seit mehr als einem halben Jahr konsequent anders als zuvor.

### 2. Wie wichtig ist Ihnen persönlich die Gewichtsabnahme ausgedrückt in Prozentzahlen?

- Unter 50 % = (weniger wichtig)
- 40 – 60 % = (mittel wichtig)
- 50 – 70 % = (sehr wichtig)

### 3. Warum möchten Sie abnehmen?

- Weil mein Arzt/Familie/Freund/Chef/Partner mich darauf anspricht
- Weil mir immer bewusster wird, dass es so nicht mehr weitergeht

### 4. Was sind Sie bereit dafür zu tun?

- Am liebsten würde ich abnehmen ohne meine Lebensgewohnheiten groß umstellen zu müssen
- Ich bin bereit meine Lebensgewohnheiten zu ändern, auch wenn es mir nicht leicht fällt

### 5. Schätzen Sie bitte auf einer Zehnerskala Ihre Bereitschaft ein, dauerhaft Ihre Lebensgewohnheiten umzustellen

⇒ 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 ⇐

0 = überhaupt nicht bereit 10 = völlig bereit