

Fragesnack Veranstaltung Luzern _ Weiterbildung

Gibt es ein Lebensmittel/Essen, auf das du nie verzichten möchtest?

✂-----

Gibt es ein Lebensmittel/Essen/Getränk auf das du richtig gierig bist?

✂-----

Was ist das besondere an einem Festessen?

✂-----

Gibt es ein Essen, das typisch für deine Familie ist?

✂-----

Gibt es ein Essen, das du mit einer Person verbindest, die du besonders magst?

✂-----

Mit wem isst du gerne zusammen?

✂-----

Gibt es ein Essen, das du mit Ferien verbindest?

✂-----

Gibt es ein Essen, das du überhaupt nicht magst?

✂-----

Woran merkst du, dass du Hunger hast? Wo spürst du es im Körper?

✂-----

Ändert sich deine Laune, wenn du Hunger hast?

✂-----

Gibt es einen Unterschied zwischen Hunger und Hungergelüsten („Gluscht“)?
Welchen?

✂-----

Spürst du in deinem Körper, wenn du satt bist? Wie und wo?

✂-----
Isst du (manchmal), wenn dir langweilig ist?
Was wirkt sich dieses Essen aus?

✂-----
Isst du (manchmal), du traurig bist?
Was wirkt sich dieses Essen aus?

✂-----
Isst du (manchmal), wenn genervt bist?

✂-----
Isst du (manchmal), wenn du gestresst bist oder verdirbt dir Stress den
Appetit?

✂-----
Isst du in Frustmomenten?

✂-----
Lenkst du dich manchmal mit Essen von unangenehmen Gefühlen ab?

✂-----
Bewegst du dich im Alltag gerne? Wenn ja, was gefällt dir daran?

✂-----
Hast du das Gefühl, dass dir Bewegung gut tut? Wenn ja/wenn nein warum?

✂-----
Was ist Bewegung, was Sport?

✂-----
Ganz ehrlich! Nimmst du lieber die Treppe oder den Lift, wenn du die Wahl
hast? Warum?

✂-----
Welche Sportart magst du besonders gerne? Warum?

✂-----

Wie fühlt es sich für dich an, wenn du im Sport richtig schwitzt?

✂-----

Hast du schon einmal Muskelkater bekommen? Wie fühlt sich das an?

✂-----

Nutzt du Bewegung um Stress abzubauen? Wenn ja, welche, wenn nein warum nicht?

✂-----

Bewegst du dich gerne in Momenten, wo du traurig bist. Welche Bewegung oder was machst du sonst in solchen Momenten?

✂-----

Was mögen deine Eltern besonders gern an dir?

✂-----

Was mögen deine Kinder besonders an dir als Mutter/Vater?

✂-----

Was mögen deine Kollegen oder Kolleginnen besonders an dir?

✂-----

Gibt es eine Gruppe, in der du dich besonders wohl fühlst?

✂-----

Gibt es einen Ort, an dem du dich besonders wohl fühlst?

✂-----

Was magst du an dir besonders? Gibt es etwas, worauf du besonders stolz bist?

✂-----

Wie kann man dich glücklich machen?

✂-----

Wann hast du dich zum letzten Mal so richtig gefreut? Wie hat sich das angefühlt, wo hast du die Freude in deinem Körper gespürt?

✂-----

Hast du kürzlich mal jemandem eine Freude gemacht? Wenn ja, was hast du gemacht? Wie hast du dich dabei gefühlt?

✂-----

Woran erkennst du, dass sich jemand freut?

✂-----

Merkst du, wenn deine Freundin oder dein Kollege traurig ist? Woran? Wenn ja, was machst du?

✂-----

Wie fühlst du dich, wenn du geweint hast? Hat dir schon mal jemand gesagt, dass du nicht weinen sollst? Wie war das für dich?

✂-----

Kannst du „Mut“ beschreiben? Spürst du ihn manchmal im Körper?

✂-----

Wer oder was kann dir helfen, wenn du Angst hast? Gibst du Angst zu?

✂-----

Wo in deinem Körper spürst du Wut? Was machst du, wenn du wütend bist?

✂-----

Was gefällt dir an dir selber, was findest du an dir selbst gut?

✂-----

Was macht dich selbstsicher?

✂-----

Wann fühlst du dich schön/attraktiv?

✂-----

Was würdest du an deinem Körper verändern, wenn du könntest? Was wäre dann anders?

✂-----

Schlanksein ist ein Schlüssel zum Erfolg. Was denkst du dazu?

✂-----

Ein guter Kollege/ eine gute Kollegin hat 5kg abgenommen. Welche Gefühle löst das bei dir aus?

✂-----

Welche Bilder fallen Dir ein, wenn du das Wort „Waschbrettbauch“ hörst?

✂-----

Für die Schönheit muss man leiden. Was denkst du dazu?

✂-----

Ein Kollege /eine Kollegin findet, dass dir ein paar Kilos weniger gut stehen würden. Wie reagierst du?

✂-----

Wie reagierst du, wenn Du ein Kompliment bekommst?

✂-----

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort „fett“ hörst?

✂-----

Welche Bilder fallen Dir ein, wenn du das Wort „mager“ hörst.

✂-----

Gibt es einen Teil deines Körpers, den du als Problemzone bezeichnest?

✂-----

Bist du mit deinem Körper zufrieden. Immer?

✂-----

Möchtest du lieber 2 Kilo abnehmen oder zunehmen?

✂-----

Welche Diäten hast du schon ausprobiert?

✂-----

Wie schwer bist du? Wie gross bist du? Bei welcher Frage fällt dir die Antwort schwerer? Warum?

✂-----

Ein paar Kilos weniger, etwas mehr Muskeln und du wärst zufriedener,
beliebter, attraktiver...Was denkst du dazu?

✂-----