



Fragebogen zum neuen Buch

Meine Geschichte mit dem Essen

Diese Fragen sind dazu gedacht, Dich zu animieren, Deine Geschichte mit dem Essen zu rekonstruieren und als Erlebnisstory niederzuschreiben, sie sind quasi ein Gerüst 😊

Wann fing es an, dass Du Dich als zu dick empfandest?

Wurde es Dir von Anderen gesagt, oder war es Dein eigenes Empfinden?

War es Realität, oder wurde es Dir eingeredet?

Wie waren die Frauen in Deiner Familie?

Schlank, dick, attraktiv, nicht auf Äusseres bedacht, sehr auf Äusseres bedacht, nicht dick, aber ständig auf Diät.....?

Wie war es bei Deiner Mutter?

Wurden Diäten gemacht?

Wie alt warst Du bei Deiner 1. Diät und warum hast Du sie gemacht?

Wurde in Deiner Ursprungsfamilie über Schlanke oder Dicke geredet?

Gab es Aussagen wie: Dicke sind gemütlich, das sind unsere Gene, die denkt nur an ihr Aussehen.....?

Welchen Stellenwert hatte Essen? Z.B. Familie war dann beisammen.....

Was war Dein Lieblingsessen, was mochtest Du besonders daran?

Gab es das zu bestimmten Gelegenheiten?

Ist es heute noch und wann?

Was denkst Du über Essen?

Ist es etwas Gutes oder Schlechtes?

Ist es einfach einen guten gesunden Umgang mit dem Essen zu haben?

Ist es einfach zu genießen oder muss man gegen Essen kämpfen?

Ist es sicher, schlank zu sein?

Bedeutet schlank sein, dass Andere mehr von Dir erwarten könnten und Du Angst hast, ihren Erwartungen nicht gerecht zu werden?

Hast Du Dinge mit dem schlank sein verbunden, (Partnerschaft, besserer Job usw.) von denen Du jetzt Angst hast, sie dann vorweisen zu müssen?

Hast Du Angst erfolgreich abzunehmen und Dein Gewicht dann zu halten? Ist schlank sein überhaupt spirituell?

Ist schlank sein vielleicht oberflächlich und egoistisch?

Was waren die wichtigsten Ereignisse während des Heranwachsens, die Deine Geschichte bezüglich Körper und Essen beeinflusst haben könnten (Scheidung Eltern z.B.)?

Was sind Deine Gefühle zu Essen und schlank sein, die Dir ganz spontan einfallen, wenn Du daran denkst?

Was ist Deine aktuelle körperliche Situation und Realität bezüglich Allem, was mit Essen und Körper zu tun hat (Übergewicht, Bulimie usw.)

Hast Du eventuell das Gefühl in Deinem Leben nicht zu bekommen, was Du „zum Fressen gern hättest“? (Muss nicht mit Essen zu tun haben)

Welche Rolle spielt die Liebe in Deinem Leben?

Kommt sie zu ihrem Recht oder wird sie durch Essen abgespeist? Mit verlockendem Essen und Süßem?

Muss die Liebesgöttin in Dir sich ihren Teil beim Essen holen?

Ist es vielleicht Liebe, die da bei Dir durch den Magen geht, statt durch das Herz?

Seit wann geht denn die Liebe bei Dir durch den Magen bzw. ersetzt Essen die Liebe?

Lässt Du die Liebe in Deinem Leben auf ihre Kosten kommen und wenn ja, wie?

Wie könntest Du der Liebesgöttin in Dir auf anderen Wegen zu ihrem Recht und zu Genuss verhelfen?

Welches Thema steht beim Essen bei Dir im Vordergrund? Wenn nicht Genuss, dann vielleicht Belohnung?

Was auf dieser Welt könnte Dir die Erlösung, Befriedigung oder Entlastung verschaffen, die das Essen Dir jetzt vermeintlich gibt?

Spüre in Deinen vermeintlich überflüssigen Körperteil oder Pfunde hinein – könnte es sein, dass dieser Teil gewichtige Aufgaben für Dich lebt?

Themen, die Du nicht leben konntest oder wolltest?

Bringst Du vielleicht Gewicht auf die Waage, dass Du auf anderen Ebenen nicht verwirklichen konntest?

Hättest Du vielleicht gerne mehr Gewicht in Beziehung, Familie, Beruf usw.?

Hast Du das Gefühl, Deine Meinung ist nicht gewichtig genug?

Hast Du im seelischen Bereich Untergewicht?

Wo könnte dieses Untergewicht liegen? Wo bist Du ein Leichtgewicht?

Gab es oder gibt es das Gefühl von anderen für „zu leicht befunden zu werden“ in manchen Lebensbereichen?

Vielleicht kannst Du es selber nicht ausdrücken und Dein Körper lebt und zeigt es für Dich?

Möchtest Du Dir mit Deinen Polstern das Leben weicher machen und die Härte der Welt abfedern und ausgleichen?

Dich hinter der Körperfülle wie in einer Burg verstecken, damit Dich nichts mehr treffen kann?

Ziehst Du Dich auf Deinen Babyspeck zurück, als Rückzug von einer Herausforderung durch eine Liebesbeziehung?

Ist diese Burg Dein Schutz vor Attacken, auch verbaler Art?

Ist das Essen eine Flucht? Wer oder was treibt Dich in die Flucht zum Essen?

Wenn Du Deinem Essverhalten einen Namen geben müsstest, wie würde es heißen:

Sehnsucht nach Liebe-Mampfen?

(Ge)Wichtigsein-Essen

Finde selber Dden passenden Namen – was leistet Dein Gewicht für Dich?

Ich habe für mich spontan den Namen

Freie-Zeit-Feiern-Essen

gefunden 😊

Viel Spaß bei Deiner Zeitreise und dem Aufschreiben – ich bin sehr sicher, dass es Dir Einiges klärt und ein positiver Teil Deiner Entwicklung sein wird!

DANKE im Voraus, für Deine Mühe und Deinen Mut, Deine Geschichte mit uns zu teilen!

Herzlichst, Beate

