

Inden hver samtale sender jeg spørgsmål som forberedelse til første session.

1. Navn

Alder

Profession

Højde

Vægt

Ønskevægt

2. Ud af døgnets 15 vågne timer, hvor mange timer ca., tror du at dine tanker kredser om mad/vægt?

Hvordan kredser dine tanker om mad og vægt?

3. På en skala fra 1-10, hvor forpint er du af dit forhold til mad (1 er lidt og 10 er meget forpint)

Hvordan påvirker det din hverdag?

4. Hvordan har du det med dig selv og din krop?

5. Hvad trigger oftest din lyst til at spise (Duft, fristende butikker, tanker, følelser, træthed)

6. Hvordan har du arbejdet med dig selv og dine spisemønstre før i tiden?

Hvad virkede det for dig dengang – gerne hvad virkede specifikt?

Skriv gerne hvad der virkede i detaljer?

7. Hvordan forestiller du dig, at du ville være uden dine udfordringer med mad eller de ekstra kilo?

8. Hvilke ting eller oplevelser udsætter du i din hverdag eller i dit liv, fordi du hellere vil vente til du har tabt dig eller fået et andet forhold til mad?

