

1. Offene Fragen

In welcher Weise machen Sie oder andere sich Gedanken wegen Ihres Übergewichts?

(Hier werden die Nachteile des Status quo abgefragt)

Wie würde Ihr Leben in 5 Jahren aussehen, wenn Sie sich wegen Ihres Gewichts keine Sorgen mehr machen müssten?

(Hier geht es um die Vorteile einer Änderung)

Wann in Ihrem Leben haben Sie schon einmal größere Veränderungen vorgenommen? Wie haben Sie das gemacht?

(Hier soll der Optimismus des Patienten gefördert werden)

Wie möchten Sie Ihr Gewicht reduzieren?

(Hier steht die Änderungsintention im Vordergrund)

2. Wichtigkeitsrating

Auf einer Skala von 0 (gar nicht wichtig) bis 10 (sehr wichtig): Wie wichtig ist Ihnen eine Gewichtsreduktion? Was müsste passieren, damit Sie sich für den (höheren) Wert entscheiden?"

3. Vier-Felder-Entscheidungsmatrix

Das Für und Wider einer Veränderung und das Für und Wider einer Beibehaltung des Status quo werden exploriert und in vier Felder eingetragen.

4. Veränderungsmotive genau erkunden

Wie stellen Sie sich so einen Tag z. B. ohne Süßigkeiten genau vor? Wie läuft er ab? Was machen Sie anders als vorher?

5. Extrementwicklungen erfragen

Was sind Ihre schlimmsten Befürchtungen, was passieren könnte, wenn Sie weiterhin nicht abnehmen?

6. Rückschau halten

Wenn Sie einmal zurückdenken an die Zeit, als das Gewicht noch keine Probleme verursacht hatte: Was war da anders?

7. Zukunft nach Konsumreduktion imaginieren

Wenn Sie sich entscheiden würden, an Ihrem Gewicht etwas zu ändern: Was würden Sie sich davon versprechen?

8. Lebensziele explorieren und Dissonanzen zum Suchtmittelkonsum eruieren

Was ist Ihnen in Ihrem Leben am wichtigsten? Wenn ich Sie richtig verstehe, ist Ihnen Ihre Partnerschaft sehr wichtig. Gleichzeitig haben Sie geschildert, dass Ihr Gewicht zu ständigen Auseinandersetzungen in der Partnerschaft führt. Ich stelle mir vor, dass Sie das in die Zwickmühle bringt.