

SCREENING-FRAGEN ZU IHRER PERSÖNLICHEN MOTIVATION

[Nach Dr. D. Nord-Rüdiger]

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)

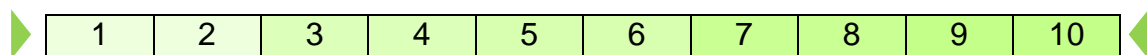
3.] Warum möchten Sie abnehmen?

- 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



0= überhaupt nicht bereit

10 = völlig bereit

SCREENING-FRAGEN ZUR MOTIVATION – Auswertungsbogen

[Nach Dr. D. Nord-Rüdiger]

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) 0 Punkte
- 40 – 60 % = (mittel wichtig) 1 Punkt
- 50 – 70 % = (sehr wichtig) 2 Punkte

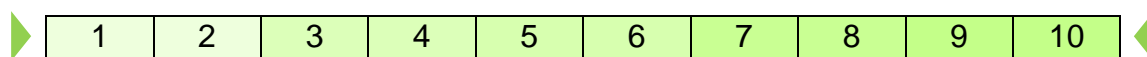
3.] Warum möchten Sie abnehmen?

- Weil mein Arzt/Familie/Freund/Chef/Partner mich darauf anspricht 0 Punkte
- Weil mir immer bewusster wird, dass es so nicht mehr weitergeht 1 Punkt

4.] Was sind Sie bereit dafür zu tun?

- Am liebsten würde ich abnehmen ohne meine Lebensgewohnheiten groß umstellen zu müssen 0 Punkte
- Ich bin bereit meine Lebensgewohnheiten zu ändern, auch wenn es mir nicht leicht fällt 1 Punkt

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



0= überhaupt nicht bereit

10 = völlig bereit

1 – 3 = 0 Punkte

4 – 7 = 1 Punkt

8 – 10 = 2 Punkte

Auswertung:

Die Frage 1 als Algorithmus behandeln. Für die Fragen 2 – 5 lässt sich ein Summenwert bilden, der wie folgt interpretiert werden kann:

0 – 2 Punkte : nicht ausreichend motiviert

3 – 4 Punkte : motiviert, aber weitere Abklärung notwendig

5 – 6 Punkte : ausreichend motiviert