

Fragekarten

Ziele

Eigenwahrnehmung stärken, Umgang mit Gefühlen, Ressourcen erkennen und stärken

Situation

Die Teilnehmenden bilden einen Sitzkreis auf Stühlen oder am Boden.

Vorbereitung/Informationen

Die Fragekarten herunterladen und ausschneiden, evtl. laminieren. (Sach-)Informationen können durch die leitende Person zu jeder Zeit zu den einzelnen Fragen abgegeben werden.

Wichtig

Diese sollen jedoch nie einen wertenden Inhalt haben und nicht die Antwort der Person mit dem entsprechenden Kärtchen bewerten.

Übung/Anleitung

Alle Teilnehmenden erhalten ein oder mehrere Kärtchen. Eine Person beginnt und liest die Aussage/Frage auf ihrem Kärtchen vor. Sie beantwortet die Frage(n). Bei der Antwort handelt es sich immer um eine persönliche Meinung der gefragten Person.

Die andern Gruppenteilnehmenden kommentieren oder bewerten die Antwort nicht. Sie haben die Möglichkeit ihre eigene Antwort dazugeben oder die Frage kann grundsätzlich in der Gruppe diskutiert werden

Wer die Frage auf der Karte nicht beantworten möchte, kann sie in die Mitte des Kreises legen. Am Schluss werden die Karten in der Kreismitte mit der ganzen Gruppe diskutiert.

Mögliche Fragen

Warum fällt einem die Antwort bei einigen Karten schwer?

Wieviele Liegestützen schaffst du hintereinander?

Welche Sportart tut dir besonders gut?

Isst du manchmal etwas nur, weil es gesund ist?

Wie oft treibst du in
der Woche Sport?
Welchen Sport?
Was gefällt dir daran?

Welche Sportart tut dir
besonders gut?

Wieviele Liegestützen
schaffst du hintereinander?

Ohne Sport würde ich rasch
zunehmen!?
Was denkst du zu dieser
Aussage?

Isst du eher mehr, wenn
du gestresst bist oder
verschlägt Stress dir den
Appetit?

Welche Speisen isst du gar nicht
gerne? Was machst du, wenn man sie
dir anbietet?

Isst du immer, wenn du
Hunger hast?

Isst du manchmal etwas
nur, weil es gesund ist?

Isst du manchmal, um dich
zu belohnen?
Wenn ja, schildere eine
typische Situation.

Isst du manchmal, um
dich zu verwöhnen?
Wenn ja, schildere eine
typische Situation.

Isst du manchmal, um dich zu trösten? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal aus Langeweile? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Hast du manchmal Angst vor einem Essen?

Isst du manchmal, um Frust abzubauen? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Isst du manchmal etwas nicht, weil es dick macht? Welche Speisen sind das?

Isst du manchmal etwas nur, weil es dick macht? Welche Speisen sind das?

Bei welchen Gelegenheiten isst du gerne Schokolade?

Stehst du manchmal in der Nacht auf, um etwas zu essen?

Gibt es Situationen, in denen du nichts essen kannst? Nenne ein Beispiel.

Hast du manchmal ein schlechtes Gewissen, weil du zuviel gegessen hast?

Isst du manchmal weiter, obwohl du schon genug hast und satt bist?

Hörst du manchmal auf zu essen, obwohl du nicht genug hast und noch nicht satt bist?

Isst du manchmal nur, weil alle anderen auch etwas essen?

Bist du mit deinem Körpergewicht zufrieden?

Möchtest du lieber 2 Kilo zunehmen oder abnehmen?

Bei welcher Gelegenheit denkst du: «Eigentlich müsste ich abnehmen!»

Bei welchen Gelegenheiten denkst du, du könntest ruhig etwas zunehmen?

Wie oft wiegst du dich?

Welche Diäten hast du schon ausprobiert?

Was isst du am liebsten? Wie oft gönnst du dir dein Lieblingsessen?

Wie oft in der Woche isst du Fast-food?

Wie lange liegt eine angebrochene Tafel Schokolade bei dir im Zimmer?

Dein Freund oder deine Freundin findet, dass dir ein paar Kilos mehr gut stehen würden.
Was machst du?

Dein Freund oder deine Freundin findet, dass dir ein paar Kilos weniger gut stehen würden.
Was machst du?

Dein bester Freund /deine beste Freundin hat 5 Kilo abgenommen.
Welche Gefühle löst das bei dir aus?

Dein bester Freund /deine beste Freundin hat 5 Kilo zugenommen.
Welche Gefühle löst das bei dir aus?

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

Du gewinnst einen Gutschein für eine Behandlung in einem Kosmetikstudio.
Was machst du damit?

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

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «fett» hörst?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «mager» hörst?

Was findest du an dir selbst gut?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «Waschbrettbauch» hörst?

Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «Problemzonen» hörst?

Wieviel Zeit brauchst du am Morgen für dein komplettes Pflegeprogramm?

«Schlanksein ist ein Schlüssel zum Erfolg!»
Was denkst du dazu?

«Für die Schönheit muss man leiden!»
Was denkst du dazu?

Erzähle eine Erinnerung, bei der das Essen eine grosse Bedeutung für dich hatte?

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

Was machst du, wenn du traurig bist?

Was machst du, wenn du gestresst bist?

Was machst du, wenn du wütend bist?

Was machst du, wenn du dich langweilst?

Wie reagierst du, wenn du ein Kompliment bekommst?

Wann hast du zum letzten Mal jemandem ein Kompliment gemacht?

Du bekommst einen Gutschein für eine Schönheitsoperation. Was machst du damit?