

BASEL-Checkliste: Bin ich bereit?

Wir bitten Sie, sich mit der folgenden Checkliste auseinanderzusetzen, **bevor** Sie sich zur Einführungslektion BASEL anmelden. Die Fragen sollen Sie anregen darüber nachzudenken, ob es sich bei Ihnen im Moment um den richtigen Zeitpunkt handelt, ein solches Programm zu starten, also ob Sie genügend Zeit, Energie und Motivation haben für die Anstrengungen, die ein Gewichtsreduktionsprogramm mit sich bringt.

Viel zu oft beginnen übergewichtige Menschen ein Gewichtsreduktionsprogramm mit viel Enthusiasmus, ohne dass sie für langfristige Veränderungen bereit sind. Das Resultat ist dann meist ein Gewichtsverlust mit anschliessender erneuter Gewichtszunahme, worauf dann Enttäuschung und Frust folgen.

Nehmen Sie sich Zeit und treffen Sie Ihre Entscheidung sorgfältig. Umkreisen Sie die Aussagen, welche zutreffend für Sie sind, und zählen Sie dann die Punkte zusammen.

1. Berücksichtigen Sie alle Bereiche Ihrer jetzigen Lebenssituation, z. B. Belastungen in Beruf, Familie, Partnerschaft usw.

- 1 Ich kann zusätzliche Belastungen bewältigen.
- 2 Ich bin nicht sicher.
- 3 Ich kann zusätzliche Belastungen nicht bewältigen.

2. Überdenken Sie den folgenden Zeitaufwand.

a.

- 1 Ich nehme mir jeden Tag 1 Std. Zeit, um die Aufgaben zuhause zu bearbeiten.
- 2 Ich bin nicht sicher, ob ich es schaffe, mir täglich eine 1 Std. Zeit zu nehmen.
- 3 Ich kann oder möchte mir in den kommenden Wochen die Zeit nicht nehmen, da andere Dinge im Vordergrund stehen.

b.

- 1 Ich nehme mir jede Woche mindestens 2 Std. Zeit für körperliche Aktivitäten und werde zusätzlich meine Bewegung im Alltag erweitern.
- 2 Ich bin mir nicht sicher, ob ich es schaffe, mehr Zeit für Bewegung einzuplanen.
- 3 Ich kann oder möchte mir in den kommenden Wochen die Zeit nicht nehmen und sehe derzeit keine Möglichkeit, meine Bewegung im Alltag zu steigern.

3. Überlegen Sie, welches Zielgewicht Sie anstreben und in welchem Zeitraum. Eine realistische Zielsetzung liegt bei einer Gewichtsabnahme von ca. $\frac{1}{2}$ kg pro Woche.

- 1 Meine Zielvorstellungen sind realistisch.
- 2 Ich bin mir nicht sicher, wieviel ich in welchem Zeitraum abnehmen möchte.
- 3 Meine Zielvorstellungen sind unrealistisch.

4. Beziehen Sie in Ihre Überlegungen mit ein, dass das Thema Gewichtskontrolle am Ende des BASEL-Programms noch nicht abgeschlossen sein wird.

- 1 Ich kann mir vorstellen, mich über einen langen Zeitraum hinweg mit dem Thema Gewichtskontrolle auseinanderzusetzen, also noch über das sechsmonatige Programm BASEL hinaus.
- 2 Ich bin mir nicht sicher.
- 3 Ich möchte mich nicht ständig und über viele Monate hinweg mit diesem Thema beschäftigen.

5. Berücksichtigen Sie, dass es viel Energie und Ausdauer erfordert, Gewohnheiten zu verändern.

- 1 Ich bin bereit, meinen Lebensstil zu überdenken und hinderliche Gewohnheiten Schritt für Schritt zu verändern.
- 2 Ich bin mir nicht sicher.
- 3 Ich bin derzeit nicht bereit, mich mit meinem Lebensstil auseinanderzusetzen und bestimmte Gewohnheiten zu verändern.



Meine Gesamtpunkte

Auswertung:

6-7 Punkte Sie sind bereit und motiviert für eine langfristige Gewichtsreduktion. Wir empfehlen Ihnen, sich für die Einführungslektion (Informationsveranstaltung) BASEL anzumelden.

8-10 Punkte Sie sollten die Teilnahme nochmals gut überdenken, da Sie in einigen Bereichen noch unschlüssig sind, ob Sie die mit dem Gewichtsreduktionsprogramm verbundenen Anstrengungen derzeit auf sich nehmen können oder möchten.

11-18 Punkte Der Zeitpunkt, um mit einem Gewichtsreduktionsprogramm zu beginnen und dauerhaft dranzubleiben, scheint nicht der richtige zu sein. Wir empfehlen Ihnen, sich vorerst nicht anzumelden. Sie können die Checkliste nach einiger Zeit nochmals durchgehen und überprüfen, ob sich an Ihrer Situation und Ihren Einstellungen etwas verändert hat. Wir bieten das BASEL Programm in regelmässigen Abständen an.

BASEL Behandlungsprogramm bei **Adipositas** (erhebliches Übergewicht) mit den Schwerpunkten **Ernährungsverhalten** und **Lebensstiländerung**