



# Bauchschmelzer Fragebogen

Bevor wir starten, möchte ich verstehen, wo du aktuell stehst und was du wirklich verändern willst. Nimm dir kurz Zeit, alles ehrlich zu beantworten. Je klarer du bist, desto besser kann ich dein Programm an dich anpassen.

## 1. Persönliche Daten

- a. **Nachname:**
- b. **Vorname:**
- c. **Alter:**
- d. **Größe (cm):**
- e. **Gewicht (kg):**

## 2. Ziele

- a. **Was ist dein Hauptziel?** (z. B. Bauch loswerden, wieder sichtbarere Muskeln, mehr Energie, definierter Oberkörper etc.):
- b. **Gibt es ein konkretes Zielgewicht oder eine gewünschte optische Veränderung?** (Falls ja, bitte angeben)
- c. **Gibt es neben Gewicht/Körperfettanteil noch ein visuelles Ziel?** (z. B. sichtbare Bauchmuskeln, definierte Arme, etc.)
- d. **Hast du bereits eine Deadline für dein Ziel im Kopf?** (z. B. Sommer, ein bestimmtes Event, einfach so?)
- e. **Hast du schon mal versucht, dieses Ziel zu erreichen?** (Falls ja, was hat funktioniert, was nicht?)



- f. **Was treibt dich an? Was ist der wahre Grund, warum du das durchziehen willst?** (z. B. besseres Wohlbefinden, mehr Selbstbewusstsein, ästhetische Gründe, Gesundheit)

### 3. Aktivitätslevel

- a. **Wie oft trainierst du pro Woche?** (Art des Trainings & Dauer, z. B. Krafttraining, Cardio, etc.):
- b. **Wie lange trainierst du schon regelmäßig?** (Anfänger, Fortgeschrittener, seit Jahren aktiv?)
- c. **Wie aktiv bist du im Alltag?** (z. B. sitzende Tätigkeit, körperlich anstrengende Arbeit)
- d. **Wähle deinen Aktivitätslevel:** (Bitte kreuze die passende Option an)
- ☐ **Kaum aktiv** (sitzend): Wenig bis keine Bewegung, hauptsächlich sitzende Tätigkeiten.
  - ☐ **Leicht aktiv:** Leichte Bewegung, 1-3 Trainingseinheiten pro Woche.
  - ☐ **Mäßig aktiv:** Moderate Bewegung, 4-5 Trainingseinheiten pro Woche.
  - ☐ **Sehr aktiv:** Aktives Leben, intensives Training 6-7 Mal pro Woche.
  - ☐ **Extrem aktiv:** Sehr intensives tägliches Training oder körperlich anstrengender Beruf.

### 4. Ernährungsgewohnheiten

- a. **Wie viele Mahlzeiten isst du täglich?** (z. B. 2, 3 oder 4+?)
- b. **Hast du regelmäßige Essenszeiten oder isst du eher flexibel?** (Feste Mahlzeitenstruktur oder nach Hunger?)



- c. **Hast du Erfahrung mit Intervallfasten oder anderen Ernährungsstrategien?**  
(Falls ja, welche?)
- d. **Gibt es Lebensmittel, die du nicht isst oder nicht verträgst?** (Allergien, Unverträglichkeiten, Abneigungen)
- e. **Hast du bestimmte Essgewohnheiten?** (Vegetarisch, vegan, keine Milchprodukte etc.)
- f. **Hast du oft mit Heißhunger oder unkontrolliertem Essen zu kämpfen?**  
(Wenn ja, wann tritt es am häufigsten auf? (z.B. abends, nach Stress, nach dem Training, am Wochenende) Und wie gehst du aktuell damit um?)
- g. **Nimmst du bereits Supplements?** (Wenn ja, welche und warum?)
- h. **Hast du Erfahrung mit Kalorienzählen oder Makro-Tracking?** (Ja/Nein, falls ja, welche App nutzt du?)

## 5. Gesundheits-Check

- a. **Gibt es gesundheitliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen?** (z. B. Diabetes, Bluthochdruck, Schilddrüsenprobleme, Verletzungen)
- b. **Nimmst du regelmäßig Medikamente?** (Falls ja, welche?)

*(Diese Angaben helfen mir nur, das Programm sicher und individuell zu gestalten. Ich gebe keine medizinischen Ratschläge oder Diagnosen.)*



## 6. Fortschritts-Tracking (U.S. Navy Methode):

- a. **Halsumfang in cm:** (Messe an der schmalsten Stelle des Halses, direkt unterhalb des Kehlkopfes)
- b. **Taillenumfang in cm:** (Messe auf Höhe des Bauchnabels, waagrecht und ohne Kleidung)

*(Diese Daten bleiben selbstverständlich vertraulich und dienen nur dazu, deine Fortschritte sichtbar zu machen.)*

## 7. Erwartungen und Motivation

- a. **Warum hast du dich für den Bauchschmelzer entschieden?**
- b. **Was ist dein größtes Hindernis auf dem Weg zu deinem Ziel?** (z. B. Stress, Zeitmangel, Motivationslöcher, keine Struktur, Heißhunger, Unsicherheit?)
- c. **Was würde für dich das Programm zum vollen Erfolg machen?** (z. B. sichtbare Fortschritte, mehr Energie, feste Trainings- und Ernährungsroutine?)
- d. **Wie schätzt du deine aktuelle Disziplin auf einer Skala von 1-10 ein?** (1 = "Ich brauche viel Unterstützung", 10 = "Ich ziehe alles durch")

## 8. Erreichbarkeit für das Erstgespräch

**Wann bist du am besten telefonisch oder per Videocall zu erreichen?**  
(Bitte gib die Wochentage und Uhrzeiten an, die für dich passen.)



## 9. Zustimmung zur Veröffentlichung als Testimonial (optional, aber erforderlich bei Rabatt- oder Testphase-Teilnahme)

Ich erkläre mich bereit, nach Abschluss des Coachings meine Erfahrungen als Teilnehmer des „Bauchschmelzer“-Programms öffentlich zu teilen, in Form von ehrlichem Feedback und Vorher-Nachher-Fotos.

Diese Inhalte dürfen von Jonas Petzold ausschließlich zu Referenz- und Marketingzwecken (z. B. Website, Social Media, Kleinanzeigen) verwendet werden.

**Diese Zustimmung ist freiwillig, sofern ich das Coaching regulär buche.**

**Wenn ich jedoch an der kostenlosen 8-Wochen-Testphase teilnehme oder den 25 %-Rabatt für Testimonials in Anspruch nehme, ist diese Zustimmung Bestandteil der Teilnahmebedingungen.**

☐ **Ja, ich stimme der Veröffentlichung als Testimonial zu (Pflicht bei Testphase oder Rabatt-Teilnahme).**

☐ **Nein, ich nehme nicht an einer Rabatt- oder Testphase teil und möchte anonym bleiben.**

---

**Datum**

---

**Unterschrift**

**Sende den ausgefüllten Fragebogen bitte per WhatsApp oder E-Mail an Jonas.**

Jonas liest sich deine Antworten in Ruhe durch und meldet sich dann bei dir zur Terminvereinbarung für dein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch.

*(In der Regel bekommst du innerhalb von drei Tagen eine Rückmeldung.)*

Werde jetzt zum **BAUCHSCHMELZER**  
und erwecke dein neues Ich zum Leben.