



Formwandel

by Astrid

◆ Kostenloses Mini-Workbook ◆

Mein Weg zur OP

Gedanken, Fragen und Wünsche für deinen Start.

Was ist Formwandel by Astrid?

Was ist Formwandel by Astrid?

Formwandel by Astrid ist ein Begleitprogramm für Menschen vor und nach einer bariatrischen Operation. Es geht nicht nur um Gewicht. Es geht um den ganzen Menschen: Körper, Selbstbild, Alltag und Identität.

Ich bin Astrid, Makeup-Artistin, Farb- und Stilberaterin und selbst bariatrische Patientin. Ich weiß, wie sich dieser Weg anfühlt. Und ich begleite dich dabei, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich.

Formwandel bedeutet: Du veränderst dich. Und du darfst dich dabei mögen.

Dieses Mini-Workbook gehört dir.

Du stehst vor einer großen Entscheidung, vielleicht hast du sie bereits getroffen. Dieses kleine Heft gibt dir Raum, deine Gedanken zu sortieren, deine Fragen aufzuschreiben und dir selbst klarer zu werden, was du dir für diese Reise wünschst.

Nimm dir Zeit. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Nur deine.

01 Meine Entscheidung

Warum ich diesen Weg gehe

Eine bariatrische Operation ist kein leichter Schritt. Sie ist das Ergebnis von Nachdenken, Abwägen und Mut. Schreib auf, was dich hierher gebracht hat.

Was hat mich zu dieser Entscheidung geführt?

Was erhoffe ich mir von meinem Leben nach der OP?

Was macht mir gerade noch Angst oder Sorgen?

02 Meine Fragen und Wünsche

Was ich noch wissen möchte

Fragen sind gut. Sie zeigen, dass du hinschaust. Trage hier alles ein, was du noch klären möchtest: mit deinem Arzt, deiner Klinik oder dir selbst.

Meine offenen Fragen:

Was wünsche ich mir von meiner Begleitung und meinem Umfeld?

03 Checkliste vor der OP

Was muss ich klären?

Hake ab, was du bereits erledigt hast, und ergänze deine eigenen Punkte.

- ☐ Alle Voruntersuchungen abgeschlossen
- ☐ OP-Termin bestätigt
- ☐ Ernährungsberatung besucht
- ☐ Psychologisches Gespräch geführt
- ☐ Krankenkasse informiert / Kostenübernahme geklärt
- ☐ Krankschreibung / Arbeitsunfähigkeit organisiert
- ☐ Unterstützung für die erste Woche zuhause organisiert
- ☐ Klinik-Tasche gepackt
- ☐ Notfallkontakt hinterlegt
- ☐ Supplementplan mit Arzt besprochen

Meine eigenen To-dos:

04 Mein Unterstützungsnetzwerk

Wer ist für mich da?

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Trage hier ein, wer dich begleitet und was du von wem brauchst.

Person / Rolle	Was ich mir von ihr/ihm wünsche
Partner / Familie	
Beste Freundin / Freund	
Arzt / Klinik	
Selbsthilfegruppe	
Weitere Person	

Du bist nicht allein, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Formwandel by Astrid begleitet dich durch diesen Weg.

Wenn du mehr möchtest: Die vollständigen Workbooks begleiten dich durch alle Phasen nach der OP: Ankommen, Essen, Selbstbild, Kleidung, Farbe und Alltag.

formwandelbyastrid.de