



# Abnehmen beginnt im Kopf

Bei dieser Aufgabe sollst du dein Ziel emotionalisieren, denn dieses wird dir helfen, dauerhaft daraus Motivation zu schöpfen. Denke dafür an dein "eigentliches Ziel" und versuche dann herauszufinden, was dahinter steckt, also mit welchen Verbesserungen du für dein Leben rechnen kannst.

## Dein persönliches Ziel

*Bspw.: Ich möchte 5kg abnehmen*

---

---

---

---

---

## Warum ist das Erreichen dieses Zieles für dich so wichtig?

**Also, was ist das emotionale Ziel dahinter?**

*Bspw.: Ich möchte mich wohlfühlen und dadurch selbstbewusster auftreten.*

---

---

---

---

---

## Jetzt werde zum Hellseher. Stelle dir vor, du bist an deinem Ziel angekommen.

**Welche Emotionen empfindest du? Sei so spezifisch wie möglich!**

*Bspw.: Stolz, Freude, das Gefühl, auch alles andere im Leben schaffen zu können, ...*

---

---

---

---

---

## Gibt es weitere Veränderungen durch das Erreichen deines Ziels in deinem Leben und in deinem sozialen Umfeld? Nutze deine lebhafteste Vorstellungskraft!

Was würde sich in deiner Beziehung zu deinen sozialen Kontakten ändern? Denke hier gerne an diverse Beziehungstypen, wie die mit deinem Partner, deiner Familie und deinen Freunden, deinen Kindern,

---

---

---

---

---

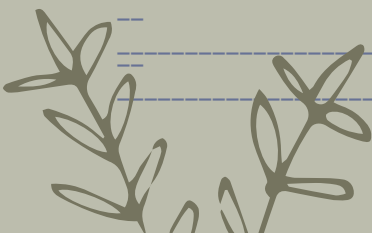
---

---

---

---

---



# Abnehmen beginnt im Kopf

**Was würde sich in deinem Job und Arbeitsumfeld ändern?  
Würdest du anders an bestimmte Themen rangehen?**

Bspw. Du traust dir mehr zu, andere Kleidung, Kolleginnen das auch sie es schaffen können

---

---

---

---

**Würde es weitere Veränderungen geben?**

Versuche weiter zu denken... z.B. an Aktivitäten oder Hobbys,  
die du bisher gemieden hast, eigentlich aber ausleben möchtest.

---

---

---

---





”

Eat for  
the body  
you want.

Not for  
the body  
you have.

