

Workbook Woche 1

Mein Ziel

Meine Motivation

Vor dir liegt dein erstes Workbook zum Online-Kurs „EINFACH ESSEN“.

Wie ist das Workbook aufgebaut?

Zu Beginn des Workbooks findest du deine Wochenaufgaben. Bitte arbeite sie unbedingt am Anfang der Woche durch, denn die Antworten sind Grundlage für die weitere Arbeit mit deinem Tagebuch. Wichtig ist auch, dass du deine Antworten aufschreibst. Denn wenn wir uns Dinge nur vorstellen, benutzen wir nur eine unserer beiden Gehirnhälften – nämlich die rechte. Schreiben wir die Antworten aber auf, nutzen wir beide Gehirnhälften. Weil wir uns dadurch unseren Antworten mehr verbunden fühlen, wollen wir diesen auch eher gerecht werden.

Danach findest du nacheinander deine Tagebuchseiten jeweils in Form einer Morgenroutine und einer Abendroutine.

Bitte führe dein Tagebuch täglich und etabliere feste Zeiten für die Bearbeitung. So wirst du mit der Zeit routinierter.

Durch das Führen des Tagebuchs setzt du dich täglich mit deinen Wochenaufgaben auseinander und reflektierst dein Verhalten. Du überlegst, wie du den nächsten Tag optimieren kannst, um dein Ziel langfristig zu erreichen.

Zwischendurch erscheint auch mal die ein oder andere Übung. In deinen täglichen E-Mails bekommst du dazu wieder jeweils eine Info von mir, wann diese zu bearbeiten sind. Die Übungen werden dir dabei helfen, das Erklärte auch direkt für dich umzusetzen. Ich empfehle dir, die Übungen zeitnah durchzuführen. Sie helfen dir, das Gelesene besser zu verstehen und bringen dir deinen ganz persönlichen Nutzen.

Und nun fangen wir an. Aller Anfang ist nämlich gar nicht so schwer!

Wochenaufgabe 1: Meine Ziele

Notiere dein großes Ziel und auch deine Zwischenziele bezüglich deiner Ernährung. Bringe sie in deine ganz persönliche Reihenfolge. Schreibe das Wichtigste zuerst auf.

Mein Vertrag mit mir selbst

Ich, , verpflichte mich hiermit, die Aufgaben in meinem persönlichen Arbeitsbuch regelmäßig zu bearbeiten, damit ich mein persönliches Ziel erreiche.

Mein persönliches Ziel:

Ich bin mir bewusst, dass ich hierfür meine Komfortzone verlassen und meinen inneren Schweinehund überwinden muss.

Damit mir dies gelingt, verpflichte ich mich dazu, zu Beginn jeder Woche die Wochenaufgaben zu bearbeiten und täglich die Morgenroutine sowie die Abendroutine durchzuführen.

Datum: Unterschrift:

Wochenaufgabe 2: Ich finde meine Motivation

Du hast diesen Kurs gebucht, weil du etwas an deinem Essverhalten ändern möchtest. Weil du deinem Körper vertrauen möchtest. Weil du deinem Körper glauben möchtest, dass er weiß, was gut für dich ist und was du in dem jeweiligen Moment gerade brauchst. Das sind mögliche Ziele. Aber wieso möchtest du das? Und genau das ist die Frage nach der Motivation.

Weshalb möchtest du Gewicht verlieren? Schreibe deine intrinsische und extrinsische Motivation auf.

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

*Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

*Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

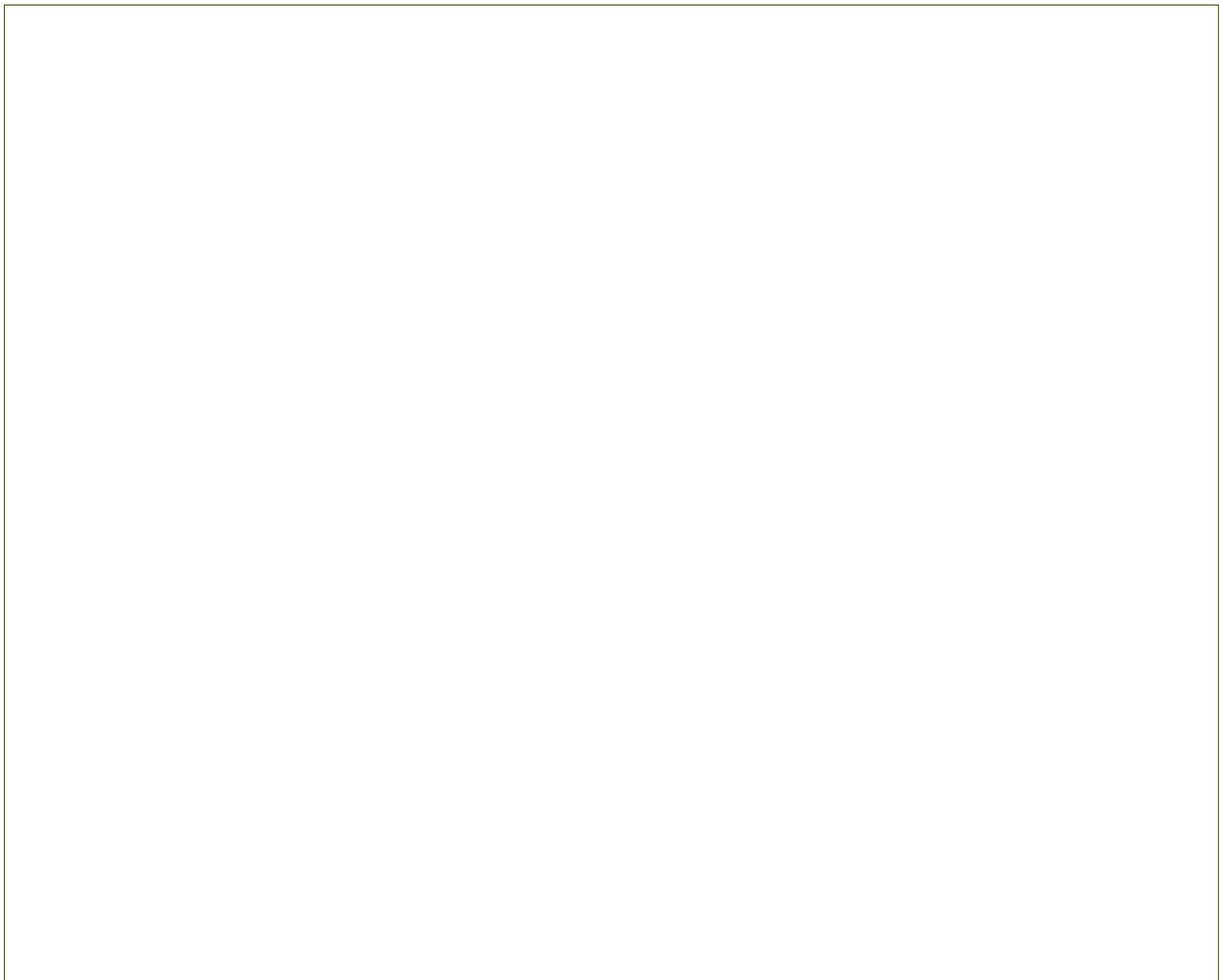
Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Übung: Erstelle eine Liste mit kleinen Verbesserungen

Du erstellst deine Sammlung kleiner Verbesserungen, wirst im Laufe des Kurses immer mal wieder daran erinnert, drauf zu sehen und sie eventuell zu erweitern. Und hier sind wir wieder bei dem positiven Effekt der Wiederholung. Durch das immer mal wieder ins Gedächtnis rufen deiner kleinen Optimierungsmöglichkeiten, wirst du dich in deinem Alltag nach einer gewissen Zeit ganz automatisch an deine kleinen Vorhaben erinnern.



Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

*Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

*Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

*Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

*Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

*Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Meine Notizen

Hier hast du Platz, um dir wichtige Notizen zu machen. Schreibe besondere Erfolge auf oder auch Fragen, die du gerne klären möchtest.

