

Konkrete Ziele der Gewichtsreduktion

1) Welches Gewicht möchten Sie erreicht haben, wenn die Gewichtsabnahme optimal verlaufen ist?

Jetzt: _____ kg Ziel: _____ kg

Welche Zwischenstufen sind dann angemessen?

Bis zum _____: _____ kg

Bis zum _____: _____ kg

Bis zum _____: _____ kg

Bis zum _____: _____ kg

2) Machen Sie sich ein Bild von Ihrem schlankeren Selbst. Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich auf einer Leinwand, die vor Ihnen steht, sehen. Wie genau sehen Sie dann aus?

3) Versuchen Sie einmal, sich in Ihren schlanken Körper hineinzufühlen... Wie fühlt es sich an, weniger Gewicht zu haben?

Was ist dann anders als jetzt?

Wo spüren Sie den Unterschied besonders deutlich?

4) Was wird sich noch in Ihrem Leben verändert haben, wenn Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben?

Was werden Sie dann tun?

Was werden Sie in Angriff nehmen?

5) Woran werden Sie schon sehr früh merken, dass Sie Ihrem Ziel näher kommen?

6) Wie viel Zuversicht haben Sie, dass Sie Ihr Ziel erreichen?
Geben Sie eine Prozentzahl „aus dem Bauch heraus“ an
(0 % = ich werde es nicht schaffen, 100 % = ich bin fest davon überzeugt, es zu schaffen).

0 % _____ 50 % _____ 100 %

Wenn Sie nicht 100 % überzeugt sind:

- Was kann Ihre Zuversicht erhöhen?

- Was können Sie selbst dazu beitragen?

Analyse der persönlichen Ess-Strategie und des sekundären Essgewinns

1) Lernen Sie Ihre Essgewohnheiten kennen. Gehen Sie alle Situationen Ihres Alltages durch, in denen Sie essen, obwohl es nicht sinnvoll ist.

Notieren Sie die Essgewohnheit und finden Sie heraus, was Sie sich damit Gutes tun möchten. Auch das notieren Sie.

2) Wann und in welchen Situationen esse ich zu viel?

Welche Essgewohnheit zeigt sich dann?

3) Entwickeln Sie neue alternative Wege.

Finden Sie zu jedem festgestellten Essgewinn alternative Wege, mit denen Sie Ihren sekundären Essgewinn genauso gut, sicher und wirksam erreichen können, wie durch Essen.

Überlegen Sie, was Sie daran hindern könnte.

Ich wünsche viel Erfolg!



Ihr **VitalZentrum Thaller**
Andrea Thaller
Am Waldblick 5
85643 Steinhöring