



SCHLANKES WISSEN

ZUM ABNEHMEN
Ziel-Coaching-Club



Erstelle Dein Ziel schriftlich

- Plane wöchentliche Maßnahmen zur Zielerreichung!
- Informiere weitere Personen über Dein Ziel!
- Gebe diesen Personen einen wöchentlichen Report!
- Lass Dich an die Abgabe dieses Reportes erinnern!

Wähle ein SMARTes Ziel:

- Spezifisch: Was genau willst Du erreichen?
- Messbar: Wie kannst Du feststellen, dass Du Dein Ziel erreicht hast?
- Attraktiv: Zieht Dich Dein Ziel magisch an?
- Realistisch: Bist du mit Deinem Ziel weder über- noch unterfordert?
- Terminiert: Wann hast Du Dein Ziel erreicht?

Formulierungen:

- Sage was du willst: Was Du nicht willst, ist uninteressant!
- Formuliere positiv: Dein Gehirn filtert Negationen!
- Vermeide Verbote: Dein Unterbewusstsein lässt sich keine Vorschriften machen!

Beispiele:

Statt: Ich will nicht mehr naschen.

Besser: Ab sofort ernähre ich mich gesund und achte darauf, nur noch ganz selten und bewusst Nascherein zu genießen!

Statt: Ab morgen werde ich keinen Alkohol mehr trinken.

Besser: Ab morgen trinke ich viel mehr Wasser, ab und zu auch mal einen Saft oder ein Light-Getränk und ganz selten Alkohol!

Statt: In 5 Monaten will ich 10 Kilo weniger Körperfett haben.

Besser: In 5 Monaten habe ich 10 Kilo Körperfett verloren, sehe beneidenswert aus und erfreue mich bester Gesundheit.

Statt: Ich will nie wieder dick sein.

Besser: Mein Körper von gestern ist Vergangenheit! Ab heute werde ich täglich etwas für meinen neuen Traumkörper tun und bis zum Sommerurlaub habe ich meine Bikinifigur erreicht!

Du musst schon angekommen sein, bevor Du losgegangen bist!