



ULOOP MAGAZIN

Arbeitsblatt: Starterhilfe für das Projekt „Gesund abnehmen“



ULOOP MAGAZIN

Arbeitsblatt 1: Starterhilfe für das Projekt „Gesund abnehmen“

Bevor Sie mit Ihrem Vorhaben beginnen, macht es Sinn sich vorher Gedanken zu machen, was Sie erreichen möchten und wie Sie es schaffen können, Ihr Ziel zu erreichen. Mit diesem Arbeitsblatt gebe ich Ihnen dazu eine Unterstützung und Hilfe. Damit können Sie alles schriftlich festhalten und haben es immer griffbereit, falls Sie Mal ein Motivationstief haben.

Beantworten Sie zunächst diese ersten Fragen:

Welches Ziel und in welcher Zeit möchten Sie Ihr Ziel erreichen?

Setzen Sie sich ein messbares und ein fühlbares Ziel. Teilen sie diese bei Bedarf in Teilziele auf. Damit können Sie jederzeit feststellen wo Sie stehen und schrittweise Ihr Ziel erreichen. Setzen Sie sich dabei realistische Ziele, die Sie auch wirklich erreichen können. Sind die Ziele zu groß gesteckt und unerreichbar, dann leidet die Motivation schnell darunter. Überlegen Sie sich genau was in der nächsten Zeit bei Ihnen ansteht und ob Sie Ihr Ziel auch in dieser Zeit erreichen können. Auch der Zeitraum sollte realistisch sein. 3 kg in einer Woche abzunehmen ist unrealistisch und ungesund.

Mögliche messbare Ziele sind beispielsweise:

Ich möchte 5 kg abnehmen!

Meine Blutwerte sollen sich um xx Punkte verbessern!

Mein Bauchumfang soll sich um 5 cm verringern!

Mögliche fühlbare Ziele sind beispielsweise:

Ich möchte die Treppe wieder ohne Schnaufen hoch kommen!

Ich möchte in meine Lieblingshose wieder passen!

Auf der Hochzeit in 3 Monaten möchte ich tanzen und mich wohlfühlen!

Mein messbares Ziel

Mein fühlbares Ziel:

Wie will ich meine Ziele erreichen?

Notieren Sie sich, basierend auf Ihre Ziele, erste unverbindliche Verhaltensideen.



Die Ist-Soll-Analyse:

Um das Erreichen der Ziele noch zu stärken, schauen Sie sich Ihre Verhaltensideen genau an und überlegen Sie sich welche Ideen Sie gut umsetzen können und welche gut zu Ihnen passen. Stellen Sie sich folgende Fragen: Was will ich dafür tun, wann und in welcher Intensität? Was will ich konkret ändern?

Blicke Sie in sich hinein. Wo stehen Sie gerade, was möchten Sie verändern und wo möchten Sie gerne sein? Schreibe Sie Ihre aktuelle Situation auf und wie sie einmal sein soll. Finden Sie heraus mit welchen Ideen und Veränderungen Sie zu Ihrem Ziel kommen können. Mit der Ist-Soll-Analyse können Sie das verdeutlichen.

Ist	Soll	Strategie zur Veränderung
Ich mache zu wenig Sport (höchstens 2 x wöchentlich)	Ich mache mind. 3-4 mal in der Woche Sport	<ul style="list-style-type: none"> • Termin in Kalender schreiben • Verabreden • Direkt nach der Arbeit zum Sport gehen
Ich esse zwischendurch täglich 3 Riegel Schokolade	Ich möchte nur noch 1 Schokoladeriegel am Tag oder aller 2 Tage essen.	<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßig 3 ausgewogenen Mahlzeiten am Tag essen • einen eiwei reichen Snack einplanen • die 1 Portion Süßigkeit genießen



Ernährungsgewohnheiten schrittweise ändern, aber wie?

Häufig sind auch unliebsame und dickmachende Ernährungsgewohnheiten das Problem. Um langfristig abzunehmen und das Gewicht zu halten kommen Sie um eine Änderung der Gewohnheiten nicht drum herum. Beobachten Sie sich genau und gehen Sie Ihre Gewohnheiten an. Diese können zu neuen Gewohnheiten umgewandelt werden.

1. Was sind meine dickmachenden oder ungesunden Gewohnheiten, die ich ändern möchte?

2. Welche Gewohnheit kann ich davon am leichtesten ändern?

3. Was gibt es für Möglichkeiten und Lösungen um diese Gewohnheit zu ändern? Überlegen Sie sich Alternativen. Was kann ich anders machen?

4. Welche Lösung ist am einfachsten umzusetzen? Diese probiere ich die nächsten 1 bis 2 Woche aus.

5. Die ein bis zwei Wochen sind nun vorbei. Wie ist es gelaufen? Konnte ich meine neue Gewohnheit in meinen Alltag integrieren und ändern? Was sollte ich noch anders machen?



Meine Strategien für das Projekt „Gesund abnehmen“:

Nun haben Sie sich genau überlegt was Sie tun können, um Ihre Ziele zu erreichen. Setzen Sie sich nun ganz konkrete Maßnahmen. Diese sollten genau sein, damit Sie diese auch umsetzen. Nehmen Sie sich einfach nur vor weniger Schokolade zu essen, weniger gestresst zu sein oder mehr Sport zu treiben, dann ist das sehr schwammig und nicht greifbar. Nehmen Sie sich aber vor, dass Sie statt einer Tafel Schokolade eine halbe Tafel in der Woche essen, zweimal in der Woche, am Dienstag und Freitag 30 Minuten Walken gehen oder täglich mindestens fünf Minuten eine Atemübung zu machen, dann ist das eine konkrete Maßnahme die Sie gut und einfach umsetzen können. Aus Ihren vorherigen Überlegungen können Sie sich dabei realistische und gut für Sie umsetzbare Maßnahmen überlegen. Notieren Sie sich auch genau wann und wie Sie Ihre Maßnahme umsetzen möchten.

Hier können Sie Ihre persönlichen Maßnahmen notieren, die aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung kommen.

Meine konkreten Maßnahmen, um meine Ziele zu erreichen, sind:

Ernährung:

Bewegung:

Entspannung: