

Guide zur Umstellung des Lebensstils

Mit diesen 5 Schritten fällt das Ändern des Lebensstils viel leichter. Mit meinem Guide können Sie alte Gewohnheiten ablegen und neue annehmen.

1. Realistische Ziele setzen

Setzen Sie sich ein realistisches Ziel und teilen diese noch in Teilziele. Schreiben Sie sich auf, warum und in welchem Zeitraum Sie Ihr Ziel erreichen möchten.

Mein Ziel:

Warum möchte ich das Ziel erreichen?

Bis wann möchte ich mein Ziel erreicht haben?

Meine Teilziele:

2. Maßnahmen zum Erreichen des Zieles:

Überlegen Sie sich wie Sie Ihr Ziel ganz konkret erreichen möchten. Mit welchen Maßnahmen kommen Sie Ihrem Ziel näher. Was müssen Sie tun, um Ihr Ziel zu erreichen?

Meine konkreten Maßnahmen zur Umsetzung:



Guide zur Umstellung des Lebensstils

3. An welchen Stellschrauben können Sie drehen?

Analysieren Sie was Sie essen und trinken. Schreiben Sie auf wie aktiv und gestresst Sie sind. Überlegen Sie sich dann, an welchen Stellschrauben Sie drehen und wie Sie Ihren Lebensstil umstellen können. Welche dick- oder krankmachenden Gewohnheiten und Dinge stören Sie?

Mit welchen Lebensmitteln können Sie den Speiseplan anreichern? Welche Zutaten können Sie austauschen?

An welchen Tagen in der Woche oder zu welchem Zeitpunkt können Sie sich mehr bewegen?

Wo können Sie Entspannungsphasen und Pausen einbauen?

Was davon kann ich ab sofort umsetzen?

Welche Personen sollen mit in die Planung einbezogen werden?



Guide zur Umstellung des Lebensstils



4. Planen Sie Ihren Tag und die Woche:

Um Ihre täglichen Routinen zu verändern, ist eine Struktur sehr hilfreich. Erstellen Sie sich für den Anfang einen Wochenplan mit gesunden Rezepten, Terminen für Bewegungseinheiten, Zeiten für Pausen und Entspannungsübungen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Bewegung							
Entspannung							

5. Strategien für mehr Eigenmotivation:

Strategie 1: Glaubenssätze und eigenes Mindset überlegen

Denken Sie positiv und überlegen Sie sich einen Glaubenssatz, der Sie bestärkt.

Mein Glaubenssatz:

Strategie 2: Meine Belohnung für den nächsten Erfolg und die Erreichung des Zieles:

