

## ARBEITSBLATT

24/05 - GLAUBENSSÄTZE

Lies die folgenden Glaubenssätze durch und kreuze an, welche du manchmal denkst.

- Mein Übergewicht ist genetisch bedingt!
- Gesundes Essen macht nicht dick!
- Ich kann nicht abnehmen, ich habe schon alles probiert.
- Wenn ich abnehme, verliere ich an Lebensqualität.
- Der Stoffwechsel ist schuld.

Schreibe deine eigenen negativen Glaubenssätze auf.

Wandle die angekreuzten Glaubenssätze in positive um.

- Beispiel: "Ich kann nicht abnehmen, ich habe schon alles probiert." -> "Jeder Tag bietet mir die Möglichkeit, neue Strategien zu entdecken, die mich meinem Ziel näherbringen."

Führe ein Erfolgsjournal und notiere jeden Tag mindestens eine positive Veränderung oder einen kleinen Erfolg.

Datum: \_\_\_\_\_

Erfolg des Tages: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Erfolg des Tages: \_\_\_\_\_

## ARBEITSBLATT

24/05 - GLAUBENSSÄTZE

Datum: \_\_\_\_\_

Erfolg des Tages: \_\_\_\_\_

**Ernährungstagebuch**

Notiere eine Woche lang alles, was du isst und trinkst, um deine Essgewohnheiten besser zu verstehen.

Montag

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittagessen: \_\_\_\_\_

Abendessen: \_\_\_\_\_

Snacks: \_\_\_\_\_

Dienstag

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittagessen: \_\_\_\_\_

Abendessen: \_\_\_\_\_

Snacks: \_\_\_\_\_

**ARBEITSBLATT****24/05 - GLAUBENSSÄTZE**Mittwoch

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittagessen: \_\_\_\_\_

Abendessen: \_\_\_\_\_

Snacks: \_\_\_\_\_

Donnerstag

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittagessen: \_\_\_\_\_

Abendessen: \_\_\_\_\_

Snacks: \_\_\_\_\_

Freitag

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittagessen: \_\_\_\_\_

Abendessen: \_\_\_\_\_

Snacks: \_\_\_\_\_

Samstag

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittagessen: \_\_\_\_\_

Abendessen: \_\_\_\_\_

Snacks: \_\_\_\_\_

Sonntag

Frühstück: \_\_\_\_\_

Mittagessen: \_\_\_\_\_

Abendessen: \_\_\_\_\_

Snacks: \_\_\_\_\_

**ARBEITSBLATT**

**24/05 - GLAUBENSSÄTZE**

**Wie fühlst du dich nach diesen Übungen?**

Bewerte auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 5 (sehr gut)



**Was hast du gelernt?**

Schreibe auf, was du über deine Glaubenssätze gelernt hast und wie du sie verändern kannst

**Wie wirst du die neu gewonnenen Erkenntnisse in deinen Alltag integrieren?**