

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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mein Übergewicht ist genetisch bedingt! | <input type="checkbox"/> Wenn ich abnehme, verliere ich an Lebensqualität. |
| <input type="checkbox"/> Gesundes Essen macht nicht dick! | <input type="checkbox"/> Der Stoffwechsel ist schuld. |
| <input type="checkbox"/> Ich kann nicht abnehmen, ich habe schon alles probiert. | |

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: _____

Datum: _____

Erfolg des Tages: _____

Datum: _____

Erfolg des Tages: _____

Datum: _____

Erfolg des Tages: _____

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: _____

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?