

DEIN WEG ZUM WUNSCHGEWICHT

DER WEG

- ☉ WER BIN ICH?
- ☉ WAS IST MEIN ZIEL?
- ☉ DER WEG ZUM WUNSCHGEWICHT
- ☉ WAS IST HYPNOSE?
- ☉ HYPNOSE ZUM WUNSCHGEWICHT





GELERNTES

MEINUNGEN

WERTE

ERLEBTES

ERZIEHUNG

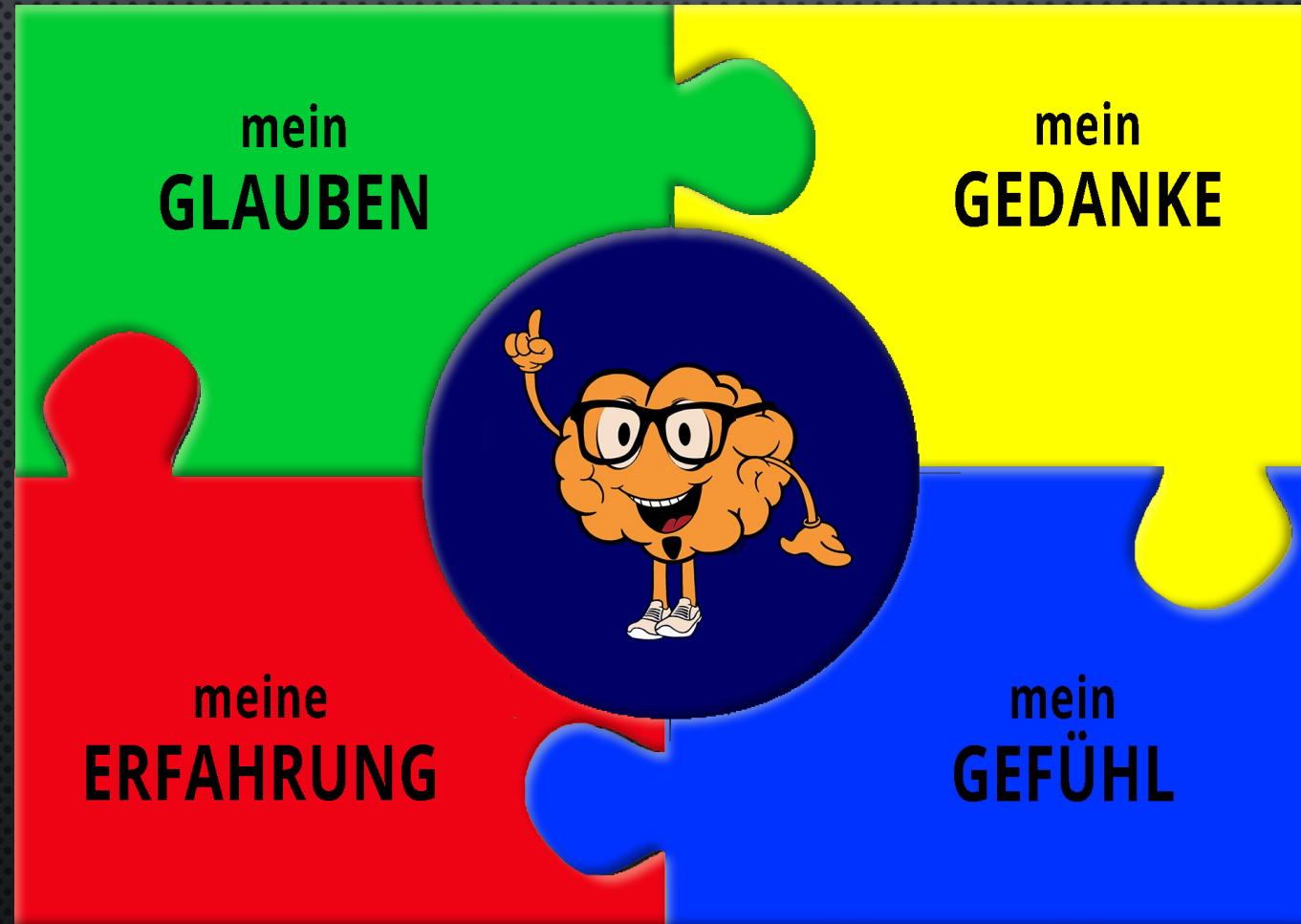
MEDIEN

ÜBERZEUGUNGEN

ERFAHRUNGEN

MASSENBEWUSSTSEIN

WER BIN ICH?



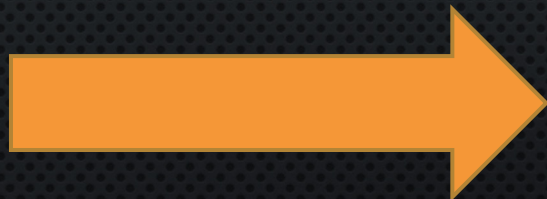
DEIN WEG ZUM WUNSCHGEWICHT

DER WEG

OFFENE FRAGEN



- ⦿ Wo stehe ich? - Ausgangspunkt
- ⦿ Wo möchte ich hin? – Ziel
- ⦿ Wann möchte ich das Ziel erreicht haben?
- ⦿ Was sind meine Etappenziele?
- ⦿ Wie sieht mein Weg dazu aus?
- ⦿ Was sind meine Hindernisse, was blockiert mich?
- ⦿ Wer kann mich unterstützen?

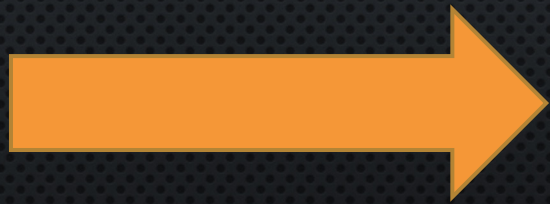


SCHRIFTLICH FESTHALTEN!

DIÄTEN FUNKTIONIEREN NICHT LANGFRISTIG



- Wir können nicht dauerhaft verzichten!
- Die ständige Beschäftigung mit Essen, führt zu noch mehr Appetit!
- Nicht gemeinsam, sondern einsam!
- Was ist am Ende?
- Der Jo-Jo-Effekt!



WEITERHIN GENIEßEN

WER MÖCHTE ICH SEIN?



MEIN WEG ZUM WUNSCHGEWICHT



BEWUSST ESSEN

DIE HERAUSFORDERUNGEN

- ⌚ Nahrung im Überfluss und ständig im Blick
- ⌚ Zu viele (Zwischen-)Mahlzeiten
- ⌚ Unsere Instinkte funktionieren nicht mehr
- ⌚ Quantität statt Qualität
- ⌚ Essen aus Langeweile oder Überdruß
- ⌚ Nebenbei essen
- ⌚ Schnellebigkeit

DIE CHANCE

**LERNEN ZU GENIEßEN,
HEIßT LERNEN SICH ZU
BELOHNEN**

**Rosinen-
Experiment**



DIE AUFGABE

Notiere jeden Tag:

- ⌚ Was habe ich gegessen/getrunken?
- ⌚ Wann habe ich gegessen?
- ⌚ Warum habe ich gegessen?
- ⌚ Warum habe ich das gegessen?
- ⌚ Wie habe ich mich dabei gefühlt?

DEIN WEG ZUM WUNSCHGEWICHT

DIE 2. CHANCE

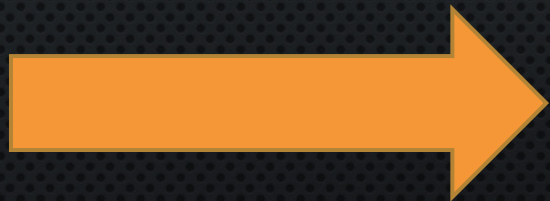
DIE 2. CHANCE

Wie langsam Du auch läufst, Du schlägst alle, die zuhause bleiben!



DIE 2.AUFGABE

- © Wie möchte ich mich zukünftig mehr Bewegen
- © Wie oft möchte ich mich bewegen
- © Termine wöchentlich festhalten



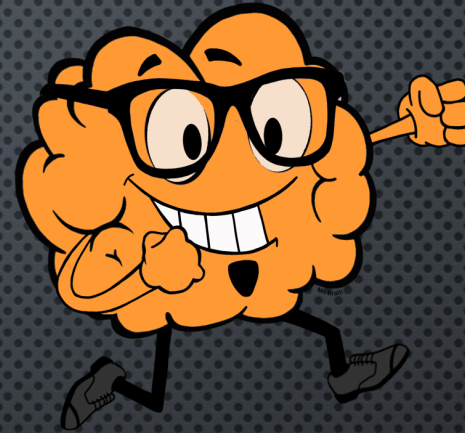
SCHRIFTLICH FESTHALTEN!

DEIN WEG ZUM WUNSCHGEWICHT

DIE ZIELE

SMARTE ZIELE SETZEN

- ☉ **S**PEZIFISCH
- ☉ **M**ESSBAR
- ☉ **A**NSPRUCHSVOLL
- ☉ **R**EALISTISCH
- ☉ **T**ERMINIERBAR



„ICH WILL IN ZWÖLF WOCHEN, SECHS KILO ABNEHMEN, INDEM ICH AUF ALKOHOL UND SÜßIGKEITEN KONSEQUENT VERZICHTE.“

JE STÄRKER DIE MOTIVATION FÜR EIN ZIEL IST,
DESTO OFFENER WIRD DAS UNTERBEWUSSTSEIN
FÜR POSITIVE SUGGESTIONEN!

MEIN VISION-BOARD

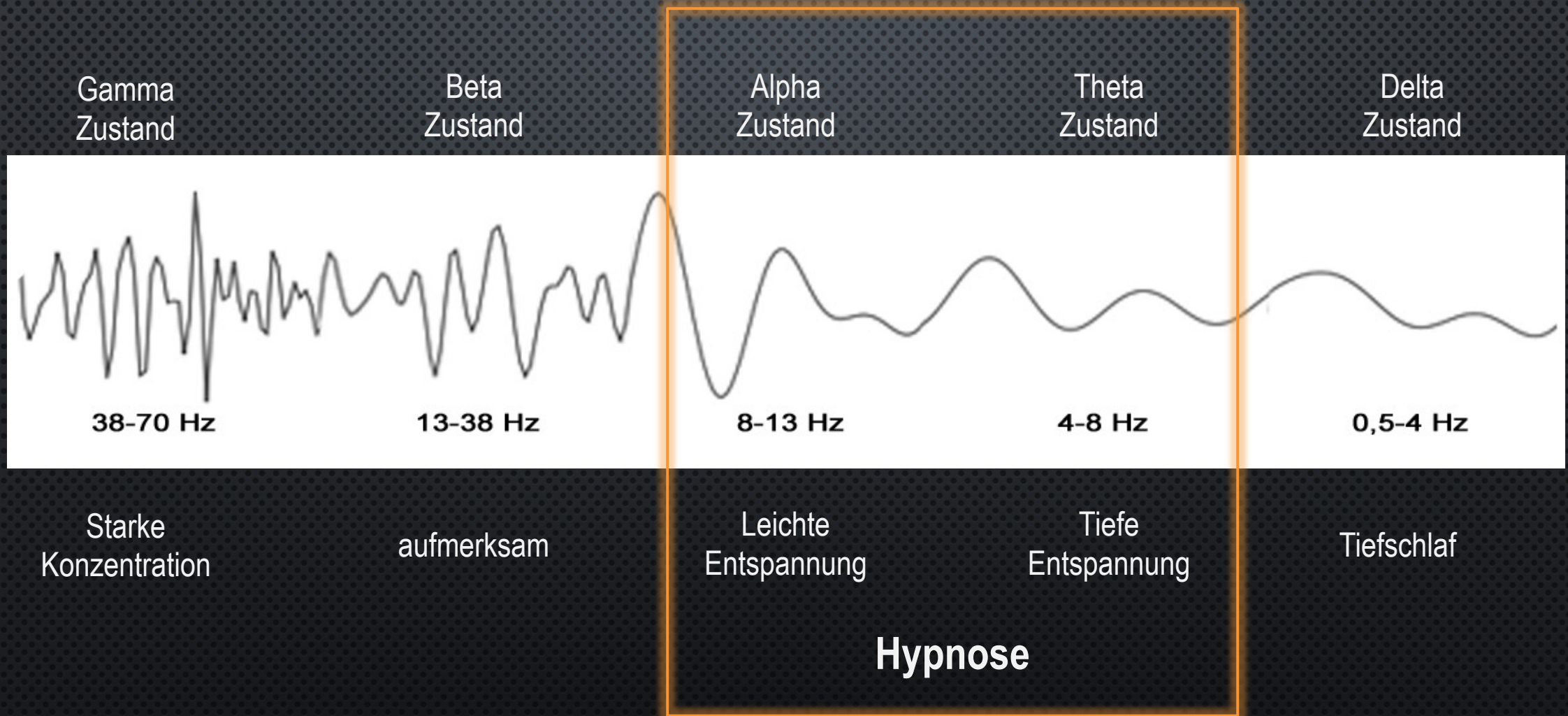
The vision board features several images and text elements:

- Top Left:** A pair of blue jeans with a red '34' written on them, indicating a waist size goal.
- Top Center:** The text 'mein Wohlfühlgewicht' (my comfort weight) written in red cursive.
- Top Right:** A cruise ship and a digital scale showing '92' in green, representing a weight goal.
- Middle Row:** A collage of four images: a bowl of fresh fruit, water being poured into a glass, a plate of salmon and vegetables, and a pan of roasted vegetables.
- Bottom Left:** A person's legs running on a road with a yellow dashed line, with a green '3x' indicating frequency.
- Bottom Center:** A person swimming in a pool with a green '1x' indicating frequency.
- Bottom Right:** Text instructions: 'jeden Tag 100gr' (underlined), 'alle 10 Tage', and 'schriftlich festhalten'.

DEIN WEG ZUM WUNSCHGEWICHT

DIE HYPNOSE

DER HYPNOTISCHE ZUSTAND



MEINE HYPNOSE

- ① AN EINEN GEEIGNETEN PLATZ ZURÜCKZIEHEN
- ① MUSIK ÜBER KOPFHÖRER
- ① TIEFE ATEMZÜGE
- ① BILDHAFTE VORSTELLUNG - ANKERBILD

HYPNOSE WUNSCHGEWICHT