

Muster für eine Checkliste zur Gewichtsreduktion

Mein Ziel ist: _____

- 1. Ich habe heute **mehrmals daran gedacht, dass ich mich in einem Abnehm-Prozess befinde**
(Bitte gib stichpunktartig ein Beispiel für eine Situation, in der Du heute daran gedacht hast)

- 2. Ich habe heute **einmal oder mehrmals dazu beigetragen, dieses Ziel zu erreichen**
(Bitte gib stichpunktartig ein Beispiel dafür, wie Du heute dazu beigetragen hast)

- 3. Ich habe vor, mir **auch morgen mehrmals täglich bewusst zu machen, dass ich mich in einem Abnehm-Prozess befinde**
(Bitte schreibe "Ja", wenn Du das vorhast und mach Dir einen Moment lang bewusst, dass Du es vorhast): _____
- 4. Ich habe vor, **auch morgen einmal oder mehrmals dazu beizutragen, mein Ziel zu erreichen**
(Bitte schreibe "Ja", wenn Du das vorhast und mach Dir einen Moment lang bewusst, dass Du es vorhast): _____
- 5. Ich **stehe nach wie vor hinter meinem Ziel und möchte es auch weiterhin erreichen**
(Bitte schreib "Ja", wenn das so richtig ist und mach Dir einen Moment lang bewusst, dass Du noch immer hinter Deinem Ziel stehst und es auch weiterhin erreichen möchtest): _____
- 6. Welches war **heute der wichtigste Moment oder das wichtigste Erlebnis in Bezug auf Dein Ziel**, das Du erreichen möchtest?
(Bitte beschreibe diesen Moment oder dieses Erlebnis stichpunktartig)

- 7. Was hätte ich heute noch **besser oder zusätzlich tun können, um mein Ziel schneller oder leichter zu erreichen?**
(Bitte beschreibe stichpunktartig, was Du noch hättest besser oder zusätzlich tun können)

- 8. Was könnte ich **morgen unternehmen, um das Erreichen meines Zieles zu unterstützen?**
(Hast Du eine Idee für eine bestimmte Aktion? Dann beschreibe sie bitte stichpunktartig)

Worauf zielt diese Checkliste ab und was bewirkt sie bei Dir?

Du sollst Dir täglich Deine Ziele bewusstmachen!

Unabhängig davon, wie die Beratung und Behandlung in der Praxis aussieht, erhältst Du mit dieser Checkliste ein "Werkzeug", das für sich schon genügend Wirkungspotenzial hat, dass es für den einen oder anderen allein ohne weitere Begleitung genügen könnte, um so manches Thema zu bearbeiten.

Diese Checkliste kann natürlich auch an fast jedes andere Thema angepasst werden - zumeist genügt eine kleine Abwandlung der Formulierung und schon erhältst Du wieder eine "passende Vorgabe".