

## Mein nächstes Ziel:

### WAS?

Ich möchte mindestens 10 Kilo abnehmen.

Erreichen bis:

22.08.

### WARUM?

Weil ich mich unwohl fühle. Ich würde gerne mit einem guten Gefühl in meinem nächsten Urlaub am Strand liegen können.

### WICHTIG?

Ja, sehr wichtig. Mein Arzt sagte mir, dass meine Knieprobleme auch mit dem Übergewicht zusammenhängen.

### BEREIT?

Ja, ich bin bereit Zeit und Energie zu investieren. Ich habe mir schon Gedanken gemacht, wann ich Zeit zum Trainieren habe.

### STRATEGIE (Werkzeuge):

Achtsamkeit, Fachwissen, Visualisierung, Zeitplan, Unterstützung, Belohnung, etc. ...

- meinem Partner und mindestens 5 Freunden/-innen vom Ziel erzählen
- einen Personal Trainer suchen - wg. Trainings- und Ernährungsberatung
- Marie sonntags zum es:ca:la:te-Kurs ins Fitnessstudio begleiten
- langsamer und bewusster essen

### Belohnung:

Shopping-Tag - Ich darf mir Klamotten für 300 EUR kaufen!