

## **Arbeitsblatt**

### **„Motivation durch Fokus mit der 5-Minuten-Mindset-Übung“**

Was ist das **Problem Nr.1** bei fehlendem Abnehm-Erfolg? Ganz einfach: der Fokus fehlt. Und damit geht die Motivation verloren. Das Thema Gewichtsabnahme ist dann überhaupt nicht mehr präsent in deinem Gehirn.

Dein Gehirn ist übrigens ein großartiger Helfer beim Abnehmen. Das wird immer wieder massiv unterschätzt. Wenn du deinem Gehirn nämlich etwas vorgibst, wird es das auch machen. Natürlich musst du das deinem Gehirn schon öfter sagen. Nicht 1 Mal pro Monat oder 1 Mal pro Woche, sondern **regelmäßig und zwar täglich**.

Dann kannst du die Tatsache, dass Abnehmen zum großen Teil tatsächlich Kopfsache ist, zu deinem großen Vorteil nutzen. Und das ist sehr mächtig. Mach dir die **5-Minuten-Mindset-Übung** zu deiner täglichen Routine. Es ist so wichtig, dass du deine Festplatte im Gehirn täglich mit deinen Zielen bespielst und für Motivation sorgst. Du solltest die Übung allerspätestens dann einsetzen, wenn du schon längere Zeit nichts mehr abnimmst.

#### **So geht die 5-Minuten-Mindset-Übung:**

1) Setze dich bequem und aufrecht auf einen Stuhl, Sessel oder ein Sofa und zwar in einem ruhigen Raum.

2) Halte dir dein großes Ziel vor Augen. Welches Gewicht möchtest du am Ende erreichen? Zum Beispiel endlich wieder unter 80 kg oder unter 70 kg wiegen. Wie fühlst du dich dabei? Wie siehst du mit deinem neuen Gewicht aus, wenn du vor dem Spiegel stehst oder im Schwimmbad liegst? Was bedeutet es für dich im Alltag, wenn du dieses Gewicht erreicht hast? Stell dir vor, wie dir deine Freunde und Bekannte Komplimente am laufenden Band machen. Du stehst vor dem Spiegel und bist einfach nur stolz auf deinen schlanken Körper. Und das Wichtigste: Du fühlst dich wieder rundum wohl in deinem Körper.

3) Halte dir dein nächstes Zwischenziel vor Augen. Welches Gewicht ist dein nächstes Ziel? Und stell dir vor, in welchem Zeitraum du das in etwa schaffen möchtest. Zum Beispiel 2 kg weniger in den nächsten 4 bis 6 Wochen. Bleib dabei aber flexibel und gib dir einen Zeitraum vor, denn auf den Tag genau lässt sich eine Abnahme nicht planen. Was sind deine nächsten Schritte, um zu deinem Zwischenziel zu kommen? Zum Beispiel wirst du als Nächstes die Lebensmittel kaufen, die in deinem Ernährungsplan stehen. Und die nächste Mahlzeit wird eine Mahlzeit aus deinem Ernährungsplan sein. Vielleicht möchtest du zusätzlich sogar an deinen Gewohnheiten arbeiten. Dann mach direkt weiter mit dem **Arbeitsblatt „Gewohnheiten ändern am Beispiel von emotionalem Hunger**

**mit der 5-Schritte-Formel“.** Dieses findest du unter dem Menüpunkt „So änderst du deine Gewohnheiten“.