

Checkliste: diese Fragen helfen dir, die Diätfalle zu verlassen und deine Ernährung diesmal erfolgreich umzustellen

Du haderst immer wieder mit deinem Gewicht oder mit der Art, wie du isst? Und du möchtest nicht die nächste erfolglose Diät starten, sondern jetzt endlich einen Weg finden, der wirklich zu dir und deinem Leben passt?

Nimm Dir etwas Zeit (vielleicht magst du dir dazu einen Tee kochen und schöne Musik auflegen) und beantworte Dir ehrlich die folgenden Fragen. So findest du Schritt für Schritt heraus, was wirklich zu dir passt, damit du entspannt essen und mit deinem Gewicht zufrieden sein kannst.

Die Basis für diese Checkliste ist der Artikel „wie du in 7 Schritten dafür sorgst, dass deine nächste Diät ein Erfolg wird“ auf antjemueller.de/blog

Blick zurück auf die Erfolge deiner Diäten

Welche Diäten oder Ernährungsumstellungen habe ich schon gemacht?

Was?	Wie viel abgenommen?	Gehalten bis...	Spaßfaktor?
------	----------------------	-----------------	-------------

Schreibe bei jedem deiner Anläufe mindestens eine Sache auf, die du daraus gelernt hast

Was war der wichtigste Faktor, der dazu geführt hat, dass du irgendwann wieder in alte Muster gefallen bist?

WARUM? Was will ich erreichen?

Wofür ist es gut/wichtig, dass ich abnehme?

(Frag hier ruhig auch bei deiner spontanen Antwort immer wieder nach. Wenn du z.B. spontan antwortest: „damit ich mich wieder wohler fühle“, willst du es genauer wissen: Wofür ist es gut, dass ich mich wohler fühle? Bzw. auch: „wie merke ich, dass ich mich wohler fühle?“.....



Wer möchte, dass ich abnehme/anders esse?

Zähle ALLE auf, die diesen Wunsch haben. Auch hier darfst du bei den spontanen Antworten ruhig noch einmal nachfragen: ist das wirklich so?

Was stört mich daran, wie es jetzt ist?

Wie ist es, wenn ich erfolgreich bin?

Hier darfst du dir ausmalen, wie es sich anfühlt ..., was du dann tun wirst,...was genau wird sich verändern?

Welche Nachteile hat es, wenn ich erfolgreich bin?

(Wenn du spontan denkst: gar keine, frag bitte weiter. Jede Veränderung hat einen Preis...hier wird es richtig spannend, weil wir den oft nicht bedenken.)



Wichtig für die praktische Planung

Je häufiger du hier „ja“ ankreuzt, desto besser schaffst du es allein. Bei deinen „Nein“-Antworten ist Unterstützung durch Profis sinnvoll.

ja

nein

Ich kann mir selber einen Plan machen, wie ich vorgehe

Ich kann gut einhalten, was ich mir vornehme

Wenn es mal nicht klappt, starte ich am nächsten Tag neu

Nach Ausnahmen zurück zum Plan: kann ich!

Ich weiß über gesundes Essen gut Bescheid

Gewichtsstillstände sind normal, da halte ich durch

Ich habe eine gute Mahlzeitenstruktur

Ich mag einkaufen und kochen gern

Ich habe eine Familie/Freunde, die mich unterstützen

Ich bin im Prinzip gesund (Blutwerte okay)

Ich setze mir ein großes Ziel
und unterteile es in Etappenziele, die ich überprüfe

Ich schreibe mir auf, was ich mir vornehme

Ich kann ein Ziel auch verändern, wenn es sich zeigt,
dass es nicht (mehr) passt

Natürlich lassen sich diese Fragen noch erweitern. Und auch deine Antworten werden sich wahrscheinlich im Lauf der Zeit verändern. Wenn du dazu Fragen hast oder überlegst, welche Art von Austausch und Unterstützung dir hilft, buch gern ein kostenfreies 20-Minuten-Coaching mit mir oder schreib mir eine Mail unter willkommen@antjemueller.de
Ich wünsche dir spannende Erkenntnisse!