

Erfolgreich abnehmen beginnt im Kopf

Der Abnehmplan-Fragebogen

Erfolgreich abnehmen beginnt mit dem Abnehm-Plan, den Sie auf den nächsten Seiten zusammenstellen können.

Das Abnehmplan-Formular greift die Themen des Buches "Erfolgreich abnehmen beginnt im Kopf" auf. Sie schreiben Ihre persönliche Sichtweise dazu, sodass Ihre Absicht zu einem konkreten Plan wird.

Anschließend können Sie mit frischer Motivation Ihr Abnehmvorhaben beginnen.

Durchführung

Sie können das Formular kostenlos als PDF-Datei runterladen und ausdrucken:

<http://erfolgreich-abnehmen-beginnt-im-kopf.de/buch/der-abnehm-plan-fragebogen.pdf>

Oder Sie füllen das Formular direkt online im Internet aus. Dann übernimmt unsere Formular-Software sogar die Zusammenstellung für Sie:

<http://erfolgreich-abnehmen-beginnt-im-kopf.de/buch/der-abnehm-plan-fragebogen.htm>

Schreiben Sie Ihre Antworten auf die vorbereiteten Linien.

Abnehm-Ziele

Schreiben Sie in die unten stehende Zeilen Ihr zentrales Abnehmziel. Das kann beispielsweise ganz schlicht "Ich will abnehmen" lauten.

.....

Bildhafte Ziele

Damit auch Ihr Unterbewusstes Ihr Ziel versteht, muss es bildhaft ausgedrückt werden. Ein bildhaftes Ziel wäre beispielsweise "Ich will mir im Bikini gut gefallen" aber auch praktische Ziele wie: "Ich will mich besser bücken können" (Siehe Seite **Fehler! Textmarke nicht definiert.**).

Schreiben Sie mehrere bildhafte Ziele auf, die zu Ihrem zentralen Abnehmziel passen. Lassen Sie dabei Ihrer Phantasie freien Lauf und schreiben Sie alles auf, was Ihnen spontan einfällt.

Lassen Sie die kurzen Linienstücke am Ende jeder Zeile frei. Diese kurzen Linien werden später noch gebraucht.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vermeidungsziele streichen

Das Unterbewusste versteht Vermeidungsziele nicht. Vermeidungsziele sind Ziele, die etwas Negatives ausdrücken.

Ein Beispiel für ein Vermeidungsziel wäre: "Ich will nicht mehr gemobbt werden."

Streichen Sie aus der zuvor geschriebenen Liste der bildhaften Ziele die Vermeidungsziele.

Prioritäten setzen

Als nächster Schritt werden die wichtigsten Ziele herausgefunden.

- Lesen Sie sich jedes Ihrer bildhaften Ziele einzeln durch.
- Schließen Sie für jedes der Ziele kurz die Augen und stellen Sie sich vor, sie hätten es erreicht.
- Wie fühlt es sich an, die Vorstellung das Ziel erreicht zu haben?
- Ist es ein gutes Gefühl?
- Wenn es kein gutes Gefühl ist, streichen Sie das Ziel durch.
- Wenn es ein gutes Gefühl ist, geht es weiter.
- Ist das Ziel für Sie wichtig und bedeutsam?
- Welchen Wert von 1 bis 10 hat das Ziel für Sie? 1 steht für unwichtig, 10 für sehr wichtig.
- Schreiben Sie den Wert zwischen 1 und 10 auf die vordere kurze Linie neben das Ziel.
- Gehen Sie so jedes bildhafte Ziel durch.
- Wenn Sie alle Ziele bewertet haben, überlegen Sie, welches Ziel für Sie das Wichtigste ist, welches das Zweitwichtigste und welches das Drittwichtigste.
- Schreiben Sie die Platzierung der wichtigsten Ziele auf die hintere kurze Linie neben das jeweilige Ziel.

Top-Ziele

Durch die Bewertung Ihrer bildhaften Ziele haben Sie Ihre drei wichtigsten Ziele ermittelt.

Schreiben Sie Ihre Top Drei hier noch einmal auf:

.....

.....

.....

Die Top-Drei-Ziele eignen sich auch dazu, sie auf extra Papiere aus schönem Material oder bunten Farben zu schreiben und an gut sichtbarer Stelle aufzuhängen. Sie können Ihre Ziel-Zettel beispielsweise in Ihrem Zimmer an die Wand hängen, an den Kühlschrank oder an eine Tür, durch die Sie häufig gehen. Wichtig ist, dass Sie Ihre Ziele oft vor Augen haben.

Abschied und Neues

Wenn man Abnehmen will, muss man sich meistens von einigen Aspekten des Lebens verabschieden.

Das sind zum Einen unangenehme Aspekte wie beispielsweise Kurzatmigkeit.

Zum Anderen muss man sich aber auch von manch echtem oder vermeintlichem positiven Aspekt verabschieden, der mit dem Übergewicht verbunden ist, beispielsweise Schutz.

Schreiben Sie in die unten stehenden Zeilen Aspekte Ihres übergewichtigen Lebens, von denen Sie sich verabschieden müssen oder wollen, wenn Sie schlanker werden.

In die jeweils darunter befindliche Zeile schreiben Sie, wodurch der wegfallende Aspekt positiv ersetzt werden kann. Beispiel: Abschied von "Schutz", wird ersetzt durch "Selbstbewusstsein".

Bei vermeintlich positiven Aspekten des Übergewichtes, von denen Sie sich verabschieden werden, müssen Sie vielleicht eine Weile nachdenken, bis Sie wissen, was Sie als positiv am Übergewicht empfinden und wodurch Sie es ersetzen können.

Ich verabschiede mich von:

.....

und ersetze es durch:

.....

Ich verabschiede mich von:

.....

und ersetze es durch:

.....

Ich verabschiede mich von:

.....

und ersetze es durch:

.....

Ich verabschiede mich von:

.....

und ersetze es durch:

.....

Ich verabschiede mich von:

.....

und ersetze es durch:

.....

Ich verabschiede mich von:

.....

und ersetze es durch:

.....

Der wichtigste Abschied

Wiederholen Sie hier noch einmal den Abschied, der Ihnen am wichtigsten ist.

Ich verabschiede mich von:

.....

und ersetze es durch:

.....

Kontinuität

Nicht alles ändert sich, wenn Sie abnehmen.

Viele Lebensbereiche, die Ihnen wichtig sind, bleiben auch als schlanker Mensch erhalten.

Für die meisten Alltags-Aspekte des Lebens scheint das zunächst selbstverständlich.

Aber bei manchen erfreulichen Dingen befürchten viele, dass sie beim Abnehmen verloren gehen könnten. Erst bei genauem Nachdenken stellt man fest, dass der erfreuliche Lebensaspekt bestehen bleiben kann.

Ein passendes Beispiel ist die Gemütlichkeit. Viele Übergewichtige befürchten, dass sie Gemütlichkeit aufgeben müssen, wenn sie abnehmen wollen. Doch mit einem wohligen Ambiente, Kerzen, Musik und dergleichen, kann man sich die Gemütlichkeit durchaus erhalten.

Schreiben Sie in die folgenden Zeilen erfreuliche Aspekte des Lebens, die Ihnen am Herzen liegen und die Sie beim Abnehmen nicht aufgeben müssen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hilfreiche Veränderungen

Damit es mit dem Abnehmen funktioniert, sind einige Änderungen notwendig, Änderungen in Ihren Lebensgewohnheiten, Ihren Einstellungen, Ihrer Ernährung und Bewegung.

Schreiben Sie in die unten stehenden Zeilen, was Sie bei den einzelnen Abnehmhindernissen ändern wollen.

Beispiel: Bei "Schlafmangel" "früher ins Bett gehen" hinschreiben.

Wenn ein Abnehmhindernis Sie nicht betrifft, beispielsweise weil Sie genug schlafen, dann lassen Sie die entsprechende Zeile einfach leer.

Schlafmangel:

.....

Fehlendes Tageslicht:

.....

Stress:

.....

Ängste:

.....

Schlechtes Gewissen:

.....

Verführerische Anblicke (z.B. Torte):

.....

Essen als zentraler Lebensinhalt:

.....

Hunger als Dickmacher:

.....

Gezügelt Essen:

.....

Heißhunger:

.....

Jetzt ist es sowieso egal: Was tun beim Sündenfall?

.....

Ihr Abnehmhindernis Nummer 1

Welches der Abnehmhindernisse macht Ihnen besonders viele Probleme?

Kümmern Sie sich zuerst um die Änderung dieses Abnehmhindernisses. Die anderen Abnehmhindernisse können Sie sich nach und nach vornehmen.

Falls Ihr Haupt-Abnehmhindernis nicht zu den zuvor aufgelisteten Abnehmhindernissen gehört, schreiben Sie es trotzdem hin, denn es geht schließlich um Sie.

Abnehmhindernis Nummer1:

.....

Ihre Lösung zur Änderung:

.....

.....

Mäßigung

Für viele Übergewichtige ist Mäßigung ein schwieriges Thema. Doch Mäßigung ist wichtig, um dauerhaft abnehmen zu können.

Weil die Mäßigung schwer zu lernen ist, hilft es, sie in kleinen Schritten zu trainieren (Siehe Seite **Fehler! Textmarke nicht definiert.**).

In welchem für Sie besonders wichtigen Bereich wollen Sie anfangen, Mäßigung zu lernen?

.....

Welche Schritte wollen Sie unternehmen, um in diesem Bereich Mäßigung zu lernen?

.....

.....

.....

Trost

Essen wird von vielen Übergewichtigen als Trost verwendet (Siehe S.**Fehler! Textmarke nicht definiert.**).

Was wollen Sie sich zum trösten gönnen, das nichts mit Essen zu tun hat? Beispiel: Spaziergang.

.....

.....

.....

Belohnung

Essen wird von vielen Übergewichtigen als Belohnung verwendet.

Was wollen Sie sich als Belohnung gönnen, das nichts mit Essen zu tun hat? Beispiel: Massage.

.....

.....

.....

Ernährung

Ernährung spielt beim Abnehmen eine besonders wichtige Rolle. Welche Änderungen wollen Sie bei Ihrer Ernährung sehr bald durchführen? Tragen Sie drei bis fünf Ernährungsveränderungen ein, die Ihnen besonders wichtig sind.

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Ernährungsänderung ist Ihnen am wichtigsten?

.....

Bewegung

Bewegung spielt neben der Ernährung beim Abnehmen eine sehr wichtige Rolle. Welche Änderungen wollen Sie bei Ihrem Bewegungsverhalten sehr bald durchführen? Tragen Sie drei Bewegungsveränderungen ein, die Ihnen besonders wichtig sind.

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Bewegungsveränderung ist Ihnen am wichtigsten?

.....

Zusammenfassung des Abnehmplans

Damit Ihr Abnehmplan schön kompakt wird, fassen wir die wichtigsten Punkte auf der nächsten Seite noch einmal zusammen. Diesen Abnehmplan können Sie sich auch von Hand auf ein extra Stück Papier schreiben. Unterschreiben Sie Ihren Abnehmplan, wenn Sie ihn fertig geschrieben haben.

Hängen Sie Ihren persönlichen Abnehmplan auf, heften Sie ihn ordentlich ab oder legen Sie ihn in eine Schublade für wichtige Dokumente. Hauptsache, es fühlt sich für Sie richtig an.

Wenn Sie die auf Ihrem Abnehmplan geplanten Änderungsschritte erfolgreich erledigt haben, dann wiederholen Sie die Ausfüllung der Formular-Reihe und setzen Sie sich neue Prioritäten. So räumen Sie nach und nach die Abnehmhindernisse aus dem Weg, lernen Mäßigung und ändern Ihr Ernährungs - und Bewegungs-Verhalten.

Folgende Punkte kommen auf die Zusammenfassung des Abnehmplans:

- Ihr bildhaftes Top- Ziel.
- Ihr wichtigster Abschied und dessen Ersatz.
- Ihr Abnehmhindernis Nummer 1 und wie Sie es aus dem Weg räumen wollen.
- Ihr wichtigster Lernschritt zur Mäßigung.
- Ihr wichtigster neuer Trost.
- Ihre wichtigste neue Belohnung.
- Ihre wichtigste Ernährung-Änderung.
- Ihre wichtigste Bewegungs-Änderung.
- Das aktuelle Datum, damit Sie wissen, wann Sie den Abnehmplan geschmiedet haben.
- Ihre Unterschrift, damit Sie sich innerlich verpflichtet fühlen.

Mein persönlicher Abnehmplan

Ich nehme mir folgenden Abnehmplan vor:

Mein wichtigstes Ziel:

.....

Mein wichtigster Abschied:

.....

Dessen Ersatz:

.....

Mein Abnehmhindernis Nummer 1:

.....

Und wie ich es aus dem Weg räumen will:

.....

Mein wichtigster Lernschritt zur Mäßigung:

.....

Mein wichtigster neuer Trost:

.....

Meine wichtigste neue Belohnung:

.....

Meine wichtigste Ernährung-Änderung:

.....

Meine wichtigste Bewegungs-Änderung:

.....

Datum: Unterschrift: