

Dein Zielsetzungsjournal

Beschreibe dein langfristiges Fitness-Ziel in mehreren Sätzen (Dein Einjahresziel):

Stelle dir deinen Wohlfühlbody vor: Wie soll dein Körper aussehen?

Wie soll dein Körper sich anfühlen?

Zum Beispiel: Leicht, schmerzfrei, wach, kraftvoll, energiegeladen, ausgeruht, ausgeschlafen...

Suche dir dazu einen oder mehrere Affirmationssätze oder denk dir einen für dich aus:

Tipp: Das langfristige Ziel und deinen Affirmationssatz hängst du dir an einen gut sichtbaren Platz, z.B. am Schreibtisch, Badezimmerspiegel, in einer Küchenschranktür, die du oft öffnest, ...

Etappenziele:

Wir schauen nur auf maximal die ersten 3 Monate. Vor allem geht es jetzt darum die ersten 4-6 Wochen tatsächlich durchzuziehen!

Das Ober-Etappenziel lautet: Dranbleiben!

Anfangen und 2-3-mal pro Woche mindestens 20 Minuten trainieren.

Ich garantiere dir:

Du bekommst Bewegungsroutine!

Du freust dich über die Ergebnisse!

Wo möchtest du in 4-6 Wochen durch regelmäßiges Training sein?

6-8 Wochen:

3 Monate:

Dein Fitness-Ziel und was du bereit bist, dafür zu tun, müssen sich eine gesunde Waage halten. Hier ist nicht von Kasteien die Rede! Aber bist du bereit, deine Komfortzone dafür zu verlassen?

Wann nimmst du dir im Terminkalender dafür Zeit?

Frage dich an dieser Stelle, wie sehr du dir eine Veränderung wünschst?

Was bist du bereit dafür zu tun?

Hast du an dieser Stelle nur mittel oder wenig angekreuzt, dann...

verkleinere dein Ziel!

- verkleinere entweder das 4-6 Wochen Etappenziel. Vielleicht ist es einfach zu groß oder lässt sich realistisch in deinen Alltag noch nicht einbauen

Ziel ist es, die angenehmen Veränderungserscheinungen zu spüren und Routine reinzubekommen.

visualisiere deinen Wohlfühlbody!

- Stelle dir dein Endziel vor, deinen Wohlfühlbody.

Visualisiere ihn genau!

Wie sieht dein Wohlfühlbody aus? Wie fühlt er sich an?

Es lohnt sich doch dafür am Training dranzubleiben!!!

Dazu eine Übung:

Nimm dir 5 Minuten Zeit und setze oder lege dich gemütlich hin, ohne Störungen von außen. Mache die Augen zu, atme 3-Mal tief ein und aus.

Stelle dir deinen Wohlfühlbody vor.

Beginne damit, wie du dich in diesem Wohlfühlkörper von innen fühlst.

Wie fühlen sich die Beine und Arme an? Wie fühlt sich dein Rücken an? Wie fühlt sich der Nacken an und die Schultern?

Stell dir vor, wie sich dein Körper ohne Verspannungen und Schmerzen anfühlt.

Stell dir vor, er fühlt sich leichter an. Entspannter. Jetzt stell dir vor, dass du stark bist und ganz viel Kraft hast. Stell dir vor, wie dein Körper schnell geht, läuft, sogar rennt. Du fühlst dich schnell. Stell dir vor, dass du dich in alle Richtungen strecken und recken und bewegen kannst. Und du fühlst dich viel beweglicher. Stell dir vor, wie ganz viel Energie in die einströmt und du fühlst dich energiegeladen, ja richtig großartig.

Genieße es dich von innen wohler zu fühlen.

Manifestiere diese Vorstellung und die Gefühle.

Gibt es etwas, was du ändern willst, damit du deinen Wohlfühlbody unterstützen kannst? Was willst du ändern?

Jetzt picke dir gedanklich 2-3 Dinge heraus, die du in den nächsten Tagen konkret umsetzen willst. Tauche langsam wieder aus dieser Reise auf.

Schreibe dir 2-3 Dinge auf:

Schau dir an, wo du dir im Weg stehst!

- Frage dich, wo du dich blockierst.
- Welche Ausreden könntest du haben?

Schreibe diese auf!

Dies ist eine sehr wichtige Übung, denn sie gibt dir Klarheit. Das ist *die* Chance zum Wachsen und sich verändern!

Schreibe mindestens 5 mögliche Ausreden oder Blockierungen auf, die deiner Gesundheit und deinem Trainingsziel im Weg stehen:

Du willst Veränderung?

Jetzt schreibe nochmal auf, was du konkret tun wirst. Es ist dir frei überlassen, wie viele Ideen du dazu hast.

Ich werde: