

WFK?

WORKSHEET ZUM KOMPAKTKURS

Wohlfühlkörper

humanofhealth.com

Dr. med. Lan Göttinger

Meine positiven Glaubenssätze

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nun formuliere die negativen Glaubenssätze in neutrale oder wenn möglich, in positive Glaubenssätze um.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Super, Daumen hoch für dich!

Intuitives Essen - Die Grundprinzipien

TEST: wie weit hast du sie verinnerlicht?

Markiere auf dem Balken, wo du dich aktuell einschätzt.

1. Vergiss Diäten!

Ich mache (häufig) Diäten:

Ständig



Nie

2. Erlaube dir alles zu Essen und schließe Frieden mit dem Essen.

Ich habe eine imaginäre Liste von „verbotenem“ Essen und stresse mich, möglichst gesund und richtig zu essen:

Ständig



Nie

3. Honoriere sowohl dein Hunger- als auch dein Sättigungsgefühl.

Ich esse wenn ich keinen Hunger habe und höre nicht auf, selbst wenn ich satt bin:

Ständig



Nie

4. Lerne, Emotionen anders zu bewältigen als mit Essen.

Oft esse ich aus Langeweile, Frust oder um mich von anderen Gefühlen abzulenken:

Ständig



Nie

5. Erlaube dir Genuss!

Ich kann Essen oft nicht richtig genießen und fühle mich danach schuldig:

Ständig



Nie

You like to move it? I like to move it!

Was tun bei Motivationstiefs? Tipps gegen den Schweinehund.

1. Nehme dir nicht zu viel auf einmal vor! Auch wenn es super läuft und du jeden Tag trainieren könntest am Anfang - es wird abflauen und dann kann dich das demotivieren auch wenn es völlig normal ist.
2. Mach dich frei vom „Alles-oder-nichts“ Prinzip oder von dem „Seriendruck“ - jede Einheit/ jede Minute zählt, auch wenn du vielleicht mal mehr Pause gemacht hast als du wolltest. Bleib dran!
3. Geh einfach nur spazieren! Wenn du dich dabei langweilst, höre dir dabei deinen Lieblings-Podcast an, oder ein Audiobook, oder führe ein schönes Telefonat
Oder genieße es einfach nur, nichts zu tun oder zu denken und einfach einen Fuss vor den anderen zu setzen.
4. Bringe Bewegung in deinen Alltag - nutze den Weg zu Arbeit, gehe Treppen wann immer möglich. Und vor allem: fahre nicht mit dem Auto ins Fitnessstudio, ausser es ist mehr als 5 km von dir entfernt. ;)
5. Home-Office Tip: Stelle dir einen Timer ein, der deine Arbeitszeit in 30 Minuten-Abschnitte aufteilt, z.B. im Handy oder einem Küchentimer (wenn du den Ton ertragen kannst) oder ganz fancy mit einem Time-Cube.
Setze dir für jedes Mal ein Bewegungsziel: z.B. 10 Hampelmänner, 10 Squats, 1 Minute Plank etc. - schreibe dir diese Ziele/Einheiten jeweils auf eine Karteikarte und ziehe jedes mal eine neue Karte.

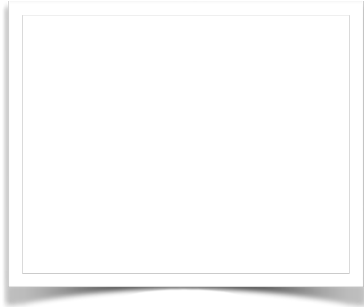
Welche Ziele sind für dich in den nächsten 4 Wochen realistisch?

Wähle die 3 Ziele aus, die du direkt umsetzen möchtest, durch Einkreisen und versuche, sie so oft wie möglich in den nächsten 4 Wochen umzusetzen. Versuche sie als neue Gewohnheiten zu etablieren. Hier sind ein paar Beispiele, füge deine eigene Ideen hinzu!

Treppe statt
Aufzug/
Rolltreppe

Mittagspause:
zügiger
Spaziergang
15 Minuten

Spaziergang
statt TV/
Internet
30 Minuten

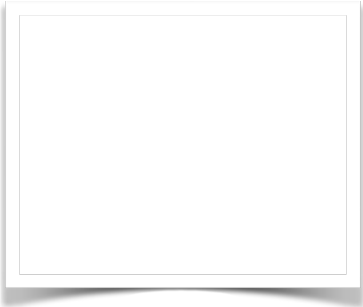


Wohnungsputz
mit Musik -
endlich macht
Putzen
Spaß! :))

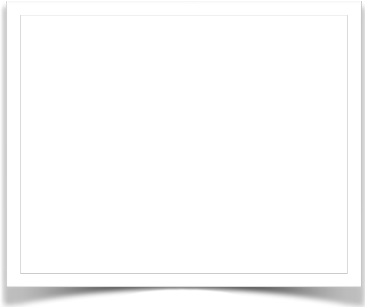
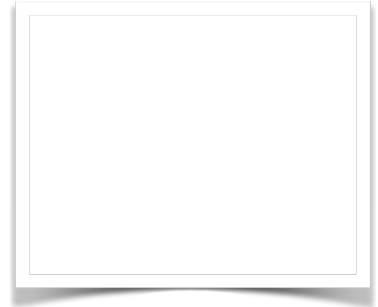
Fahrrad
statt
Auto

10.000
Schritte
pro
Tag

7-Minuten
Workout



(Home)
Office
Bewegungs-
pausen



Für
Bürositzer:
Im Stehen
arbeiten

Viel Spass!

