Fettabbau 2.0

Dein persönliches Workbook

Begleitmaterial für den Online Workshop | powerfitness.at

Name: _____

Datum: _____

Mein Ziel: _____

Willkommen

Dieses Workbook begleitet dich durch den gesamten Workshop. Es ist kein Lernheft — es ist ein Spiegel. Schreib ehrlich. Nur für dich.

So nutzt du dieses Workbook:

- [ ] Schreib alles auf, was dich wirklich trifft — in deinen eigenen Worten.
- [ ] Keine richtigen oder falschen Antworten. Nur deine.
- [ ] Du musst nichts lösen. Nur ehrlich hinschauen.
- [ ] Halte es den ganzen Tag griffbereit.

Was bringe ich heute mit — was lastet gerade auf mir?

Meine Ziele & Motivation

Was möchte ich verändern?

Aktuelles Gewicht:	Zielgewicht:	Seit wann kämpfe ich damit:
_____ kg	_____ kg	_____ Jahre

Warum ist mir das diesmal wirklich wichtig?

Was hat mich bisher aufgehalten, dieses Ziel zu erreichen?

Warum Diäten immer wieder scheitern

Schreib mit. Was trifft dich? Was erkennst du bei dir?

Was ich probiert habe:	Wie lange hat es gehalten:	Was dann passiert ist:

Was geht mir durch den Kopf, wenn ich das so aufschreibe?

Meine Muster erkennen

Muster passieren unbewusst. Sie sehen oft nicht wie Muster aus — sie fühlen sich einfach an wie die Wahrheit.

Muster meines Körpers:

Muster meiner Gedanken:

Was erkenne ich, wenn ich ehrlich hinschaue?

Wann in meinem Alltag gibt es einen Moment, wo ich mich selbst aufgebe?

Was mich wirklich aufhält

Nicht das, was du denkst. Sondern das, was du spürst.

Wie fühlt es sich an, wenn wieder alles von vorne anfängt?

Was ist der Moment, in dem ich meistens aufgebe — und warum dann?

Was sage ich mir selbst in diesem Moment?

Was wäre anders in meinem Leben, wenn sich das endlich ändert?

Die 3 großen Fehler

Kenne ich das? Schreib in jede Box, was dir dazu einfällt.

Fehler 1: Weniger essen	Fehler 2: Falsches Training	Fehler 3: Kein System

Was erkenne ich davon bei mir — was trifft mich am stärksten?

Ernährung & mein Alltag

Keine Regeln. Keine Verbote. Nur ehrliche Beobachtung.

Was passiert bei mir typischerweise abends — wenn der Tag gelaufen ist?

In welchen Momenten esse ich, obwohl ich gar keinen Hunger habe?

Was mache ich, wenn Stress kommt — und wie wirkt sich das auf das Essen aus?

Was würde ich anders machen, wenn es einfacher wäre?

Training & mein Körper

Was passiert wirklich, wenn ich anfange — und wenn ich wieder aufhöre?

Wann habe ich zuletzt Sport gemacht, der sich gut angefühlt hat — und warum?

Was hält mich davon ab, regelmäßig zu trainieren?

Was ich beim Training denke:	Was ich nach dem Training denke:

Was wünschte ich mir, wie sich mein Körper anfühlt?

Meine größten Erkenntnisse

Was nimmst du aus diesem Tag mit — ganz für dich?

Das hat mich am meisten überrascht:

Das erkenne ich bei mir, das ich vorher nicht gesehen habe:

Was hätte ich früher gebraucht, das ich heute verstehe?

Meine Entscheidung

Nur Menschen, die es sich erlauben etwas zu schaffen, werden erfolgreich.

Was hat sich für mich nach diesem Tag verändert?

Ich erlaube mir...

Meine persönliche Entscheidung:

Unterschrift: _____

Datum: _____

Meine Notizen