



BESTFORM
ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT,
THERAPIE & COACHING

*Deine
Ernährungs-
Erfolgsstory*

WORKBOOK



BESTFORM
ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT,
THERAPIE & COACHING

Dein Weg zum Erfolg: bestformhannover.de



fb.me/bestformhannover



instagram.com/bestformhannover



bestformhannover.de

INTRO

Dieses Workbook führt

für den Zeitraum vom _____ bis _____

Ich führe dieses Journal, weil...

Mein Motto, meine Lebensweisheit, mein Zitat oder Leitspruch,
das oder der mich für die nächsten 7 Tage begleiten wird:

DAS FUNDAMENT

Welche Ziele verfolge ich in meinem Leben?

Was ist meine Leidenschaft? Wohin zieht mich mein Herz?
Was macht mich so richtig glücklich und zufrieden?

Wenn ich sicher wäre, dass alles klappt, was ich anpacke, würde ich...

Wenn ich drei Wünsche frei hätte, würde ich mir wünschen...

1.

2.

3.

Welches Ernährungsziel verfolge ich?

Wovor habe ich die größte Angst?

TAG 1

4

Same procedure as every day...

Nimm dir die Zeit, jeden Tag an deinem Mindset zu arbeiten. Steter Tropfen höhlt den Stein, Übung macht den Meister, jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Neben dem speziellen Thema, das wir jeden Tag im Webinar behandeln, haben wir für dich für jeden Tag einen sich wiederholenden allgemeinen Teil mit Gedankenanstößen zusammengestellt. Auf der letzten Seite dieses Workbooks findest du ihn tagesunabhängig als Blankoseite – diese kannst du dir kopieren und auch über die Zeit unseres Webinars hinaus verwenden.

MORGENS

Was begeistert mich gerade in meinem Leben und macht mich glücklich?

3 Dinge, für die ich dankbar bin (jeden Tag 3 neue!):

1.

2.

3.

Was sind mein Ziel und meine Absicht für heute?

Die Big Points, die ich heute umsetzen werde, um mein Ziel zu erreichen:

Ich verspreche mir selbst, jede Minute des heutigen Tages zu nutzen, um ...

TAG 1

5

Same procedure as every day...

ABENDS

AKTION: Big Points des Morgens abhaken – was habe ich umgesetzt, was nicht?

Was habe ich heute gelernt?

Wem habe ich heute geholfen?

Was hätte ich besser machen können?

Was war heute ein besonderer Moment für mich?

Was ist heute passiert, wofür ich dankbar bin?

AKTION: Sag dir dein großes Ernährungsziel vor dem Spiegel vor! (Ja: LAUT!)

Schluss mit den alten Wahrheiten!

X	Glaubenssatz	+/-	Richtigstellung / Vergebung

Markiere jetzt alle Zeilen, bei denen es um Personen bzw. personenbezogene Erinnerungen geht, in der ersten Spalte mit einem X oder streich sie farbig an.

Überprüfe nun die nicht markierten Sätze: Stimmen die wirklich? Wenn ja, gib ihnen in der dritten Spalte ein +, wenn nein, gib ihnen ein -. Denk dran: Der leiseste Zweifel, der kleinste Widerspruch macht einen Glaubenssatz unwahr!

Schreib nun zu jedem falschen Glaubenssatz eine Richtigstellung.

Nun nimm dir die markierten Zeilen vor: Hier geht es um versteckte Glaubenssätze, um Dinge, die dir von anderen Personen mitgegeben wurden. Schau dir die Begebenheiten, Sprüche und Sätze durch. Geh bei jedem einzelnen ins Gefühl und schau, was hochkommt. Mit dem Wissen von heute kannst du vergeben und loslassen! Überleg dir für jede Person und Begebenheit einen Vergebungssatz und schreib ihn auf!

Wenn du damit durch bist, fang nochmal von vorne an und schau, ob noch was hochkommt! So lange, bis du wirklich völlig leer bist und dir nullkommanichts mehr einfällt!

Kehr in regelmäßigen Zeitabständen zu dieser Übung zurück!

TAG 2

8

Same procedure as every day...

MORGENS

Was begeistert mich gerade in meinem Leben und macht mich glücklich?

3 Dinge, für die ich dankbar bin (jeden Tag 3 neue!):

1.

2.

3.

Was sind mein Ziel und meine Absicht für heute?

Die Big Points, die ich heute umsetzen werde, um mein Ziel zu erreichen:

Ich verspreche mir selbst, jede Minute des heutigen Tages zu nutzen, um ...

TAG 2

9

Same procedure as every day...

ABENDS

AKTION: Big Points des Morgens abhaken – was habe ich umgesetzt, was nicht?

Was habe ich heute gelernt?

Wem habe ich heute geholfen?

Was hätte ich besser machen können?

Was war heute ein besonderer Moment für mich?

Was ist heute passiert, wofür ich dankbar bin?

AKTION: Sag dir dein großes Ernährungsziel vor dem Spiegel vor! (Ja: LAUT!)

Kennst du dein Ziel, findest du deinen Weg!

Heute feilst du an deinem großem Ernährungsziel, denn nur, wer sein Ziel genau kennt, kann sich auf den richtigen Weg machen und echte Motivation entwickeln!

Schreib Folgendes mal aus dem Bauch heraus auf: Mein Ernährungsziel lautet:

Verfeinere nun dein Ziel, indem du die folgenden Aspekte genau beleuchtest:



Ist mein Ziel so richtig greifbar, hat es schon Details?
Füll dein Ziel mit Leben, mach es so konkret wie möglich!



Warum verfolge ich dieses Ziel überhaupt?
Schreib auf, warum dein Ziel für dich so wichtig ist!



Ist es wirklich mein eigenes Ziel?
Notiere, was dich antreibt, dieses Ziel zu erreichen!



Ist mein Ziel realistisch?
Kontrolliere, ob es wirklich erreichbar ist!

Kennst du dein Ziel, findest du deinen Weg!



Wie kann ich mein Ziel messen?

Überleg, wie du es kontrollieren kannst und ob du eine Deadline brauchst!



Was ändert sich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

Mal dir aus, was passiert, wie du dich fühlst, wie und wo du Veränderungen spürst! Überleg auch, was sich bei anderen verändert bzw. wie andere auf dich reagieren!



Was hält mich davon ab, direkt durchzustarten?

Notier, was dich bisher hindert oder dich noch blockiert!



Was muss ich noch erledigen, um mein Ziel zu erreichen?

Schreib die Dinge auf, die du noch abarbeiten musst, damit du durchstarten kannst.



Brauche ich Zwischenziele?

Wenn dein Ziel zu fern, zu groß oder noch unerreichbar ist, überleg dir sinnvolle Zwischenziele.

Kennst du dein Ziel, findest du deinen Weg!

Schreib jetzt, nachdem du all diese Facetten bedacht hast, nochmal ganz konkret und allumfassend auf, wie dein großes Ernährungsziel lautet.

Mein Ernährungsziel, das ich voller Kraft & Energie erreichen möchte:

Trag dein Ernährungsziel auch auf deinem Visionboard auf der letzten Seite ein!



Same procedure as every day...

MORGENS

Was begeistert mich gerade in meinem Leben und macht mich glücklich?

3 Dinge, für die ich dankbar bin (jeden Tag 3 neue!):

1.

2.

3.

Was sind mein Ziel und meine Absicht für heute?

Die Big Points, die ich heute umsetzen werde, um mein Ziel zu erreichen:

Ich verspreche mir selbst, jede Minute des heutigen Tages zu nutzen, um ...

Same procedure as every day...

ABENDS

AKTION: Big Points des Morgens abhaken – was habe ich umgesetzt, was nicht?

Was habe ich heute gelernt?

Wem habe ich heute geholfen?

Was hätte ich besser machen können?

Was war heute ein besonderer Moment für mich?

Was ist heute passiert, wofür ich dankbar bin?

AKTION: Sag dir dein großes Ernährungsziel vor dem Spiegel vor! (Ja: LAUT!)

Same procedure as every day...

MORGENS

Was begeistert mich gerade in meinem Leben und macht mich glücklich?

3 Dinge, für die ich dankbar bin (jeden Tag 3 neue!):

1.

2.

3.

Was sind mein Ziel und meine Absicht für heute?

Die Big Points, die ich heute umsetzen werde, um mein Ziel zu erreichen:

Ich verspreche mir selbst, jede Minute des heutigen Tages zu nutzen, um ...

Same procedure as every day...

ABENDS

AKTION: Big Points des Morgens abhaken – was habe ich umgesetzt, was nicht?

Was habe ich heute gelernt?

Wem habe ich heute geholfen?

Was hätte ich besser machen können?

Was war heute ein besonderer Moment für mich?

Was ist heute passiert, wofür ich dankbar bin?

AKTION: Sag dir dein großes Ernährungsziel vor dem Spiegel vor! (Ja: LAUT!)

Gib der Vision ein Gesicht – schreib deine eigene Story!

Heute führst du dir nochmal ganz klar vor Augen, wo du hinwillst und was alles möglich ist. Richte deinen Fokus auf das, was du erreichen willst – schreib deine eigene Geschichte:

Schreib mindestens 10 positive Affirmationen auf, schreib auf, was für dich möglich ist – je stärker die Sätze ein Gefühl in dir auslösen, je mehr du sie wirklich spürst, umso besser!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____

Schreib deine 10 stärksten Affirmationen auch in dein Visionboard auf der letzten Seite!

Same procedure as every day...

MORGENS

Was begeistert mich gerade in meinem Leben und macht mich glücklich?

3 Dinge, für die ich dankbar bin (jeden Tag 3 neue!):

1.

2.

3.

Was sind mein Ziel und meine Absicht für heute?

Die Big Points, die ich heute umsetzen werde, um mein Ziel zu erreichen:

Ich verspreche mir selbst, jede Minute des heutigen Tages zu nutzen, um ...

Same procedure as every day...

ABENDS

AKTION: Big Points des Morgens abhaken – was habe ich umgesetzt, was nicht?

Was habe ich heute gelernt?

Wem habe ich heute geholfen?

Was hätte ich besser machen können?

Was war heute ein besonderer Moment für mich?

Was ist heute passiert, wofür ich dankbar bin?

AKTION: Sag dir dein großes Ernährungsziel vor dem Spiegel vor! (Ja: LAUT!)

TAG 5



Mach deinen Schweinehund zum besten Freund!

Heute entwickelst du Strategien, um deinen inneren Schweinehund sinnvoll und zielführend zu beschäftigen, damit er dich bei der Erreichung deiner Ziele unterstützt!

Schreib typische Situationen auf, in denen dein innerer Schweinehund dich von etwas abhält:

Wie sieht dein Schweinehund überhaupt aus, wenn er dich grad ganz fest im Griff hat?

TAG 5



Mach deinen Schweinehund zum besten Freund!

Schreib 10 Ideen auf, was du dem Schweinehund anbieten kannst, damit er zufrieden ist, du aber trotzdem auf dem Weg zu deinem Ziel bleibst.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Und wie sieht dein Schweinehund aus, wenn du ihn zufriedengestellt hast und er dich auf deinem Weg zu deinem Ziel begleitet?

Schreib deine Top-10-Schweinehund-ins-Boot-hol-Strategien auch in dein Visionboard auf der letzten Seite des Workbooks!

Dein Weg zum Erfolg: bestformhannover.de

Same procedure as every day...

MORGENS

Was begeistert mich gerade in meinem Leben und macht mich glücklich?

3 Dinge, für die ich dankbar bin (jeden Tag 3 neue!):

1.

2.

3.

Was sind mein Ziel und meine Absicht für heute?

Die Big Points, die ich heute umsetzen werde, um mein Ziel zu erreichen:

Ich verspreche mir selbst, jede Minute des heutigen Tages zu nutzen, um ...

Same procedure as every day...

ABENDS

AKTION: Big Points des Morgens abhaken – was habe ich umgesetzt, was nicht?

Was habe ich heute gelernt?

Wem habe ich heute geholfen?

Was hätte ich besser machen können?

Was war heute ein besonderer Moment für mich?

Was ist heute passiert, wofür ich dankbar bin?

AKTION: Sag dir dein großes Ernährungsziel vor dem Spiegel vor! (Ja: LAUT!)

TAG 6

Der perfekte Tag!

Heute planst du deinen perfekten Tag, wenn es um deine Ernährung geht!

Schreib auf, wie dein perfekter Tag realistisch ablaufen kann: Was du über den Tag verteilt zu dir nehmen wirst, wieviel Zeit du dir dafür nimmst, wann und wo du isst, wer dabei ist, wann und wie du dein Essen besorgst oder zubereitest.

Vielleicht musst du für deinen perfekten Tag etwas einkaufen oder vorbereiten, damit du gleich morgens perfekt starten kannst.

Hier ist Platz für deine To-Do-Liste:

TAG 6

Der perfekte Tag!

Diese Tabelle hier hilft dir, deinen perfekten Tag nochmal zu strukturieren. Schau dir deine obigen Stichpunkte nochmal genau an und bring sie in eine Reihenfolge. Ordne alle Punkte zu:

- Welche Elemente deines perfekten Tages sind unverzichtbar?
- Welche Elemente sind nicht superwichtig, aber immer sehr wünschenswert?
- Welche Elemente sind nur Schnörkel? Es wäre schön, sie zu haben, es geht aber auch ohne...

	Was?	Wo?	Wer?
Unverzichtbar			
Wünschenswert			
Schnörkel			

TAG 6

Der perfekte Tag!

Sortier hier die Notizen zu deiner perfekten Woche:

	Was?	Wo?	Wer?
Unverzichtbar			
Wünschenswert			
Schnörkel			

Same procedure as every day...

MORGENS

Was begeistert mich gerade in meinem Leben und macht mich glücklich?

3 Dinge, für die ich dankbar bin (jeden Tag 3 neue!):

1.

2.

3.

Was sind mein Ziel und meine Absicht für heute?

Die Big Points, die ich heute umsetzen werde, um mein Ziel zu erreichen:

Ich verspreche mir selbst, jede Minute des heutigen Tages zu nutzen, um ...

Same procedure as every day...

ABENDS

AKTION: Big Points des Morgens abhaken – was habe ich umgesetzt, was nicht?

Was habe ich heute gelernt?

Wem habe ich heute geholfen?

Was hätte ich besser machen können?

Was war heute ein besonderer Moment für mich?

Was ist heute passiert, wofür ich dankbar bin?

AKTION: Sag dir dein großes Ernährungsziel vor dem Spiegel vor! (Ja: LAUT!)

Eine Story, die du nicht mehr aus der Hand legen willst!

Heute machst du deine Geschichte zu einem Bestseller, den du nicht mehr aus der Hand legen willst!

Schritt für Schritt gehst du tiefer in dein Bild der besten Version deiner selbst und verstärkst dein Ziel und verankerst es in dir.

Um ein *richtig starkes* Bild von dir in deiner besten Version zu erhalten, geh in Gedanken folgende Schritte durch:

- Form ein Bild im Kopf, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast.
- Wo bist du? Was hast du an? Bist du drinnen oder draußen? Ist es warm oder kalt? Hell oder dunkel? Was passiert gerade? Wer ist dabei? Was nimmst du wahr? Gibt es Gerüche, Geräusche, andere Sinneswahrnehmungen?
- Was tust du gerade? Was hast du vor? Machst du was Bestimmtes, führst du Handlungen aus? Wie bist du? Wie nimmst du dich wahr?
- Was hat dich hierher gebracht? Was musst du dafür wissen? Was musst du können? Welche Fähigkeiten brauchst du? Was brauchst du vielleicht noch?
- Was ist für dich so wichtig an deinem Ziel? Was motiviert dich? Was hält dich im Flow? Was denkst oder glaubst du darüber?
- Wie nehmen dich andere wahr? Wie nimmst du dich wahr? Wie ist es mit deinem Umfeld – wie stehst du da? Wie fühlst du dich darin? Wie passt jetzt alles für dich zusammen?
- Geh zum Schluss mit allen Sinnen und mit jeder Faser voll in dein Bild, nimm es wahr, geh voll ins Gefühl und stell dir dich vor, wenn du dein Ziel erreicht hast. Stell dir alles vor, was du gerade für dich visualisiert hast, welche Empfindungen, welche Wahrnehmungen, welche Gefühle du hast.

Notier auf den folgenden Zeilen ALLES, was du aus dem Bild mitnehmen kannst. Alles, was du visualisiert hast, alles, was du wahrnimmst, siehst, riechst, schmeckst, hörst, sagst, fühlst, empfindest, wie und wo du positive Veränderungen spürst und wie intergalaktisch supergut sich das anfühlt!



Same procedure as every day...

MORGENS

Was begeistert mich gerade in meinem Leben und macht mich glücklich?

3 Dinge, für die ich dankbar bin (jeden Tag 3 neue!):

1.

2.

3.

Was sind mein Ziel und meine Absicht für heute?

Die Big Points, die ich heute umsetzen werde, um mein Ziel zu erreichen:

Ich verspreche mir selbst, jede Minute des heutigen Tages zu nutzen, um ...



Same procedure as every day...

ABENDS

AKTION: Big Points des Morgens abhaken – was habe ich umgesetzt, was nicht?

Was habe ich heute gelernt?

Wem habe ich heute geholfen?

Was hätte ich besser machen können?

Was war heute ein besonderer Moment für mich?

Was ist heute passiert, wofür ich dankbar bin?

AKTION: Sag dir dein großes Ernährungsziel vor dem Spiegel vor! (Ja: LAUT!)

VISIONBOARD

36



Füll deine Vision mit Leben!

Melanie Dehnbostel

Heilpraktikerin für Psychotherapie |
Hypnosecoach | Businesscoach



Gabriela Hoppe

Heilpraktikerin | Ernährungsspezialistin |
Businesscoach für Ernährung

BESTFORM
ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT,
THERAPIE & COACHING



Du brauchst Motivation & Input? Dann mach mit in unserer Community:



bestformhannover.de

Du möchtest mehr von uns erfahren? Dann besuch unsere Webseite
oder stöbere in unseren Blog:



bestformhannover.de

Du hast Fragen, Anmerkungen oder Anregungen?
Dann schreib uns eine E-Mail:



info@bestformhannover.de

Dein Weg zum Erfolg: bestformhannover.de

 fb.me/bestformhannover

 instagram.com/bestformhannover

 bestformhannover.de