

# Projekt Ich

Dein persönliches Tagebuch für mehr Achtsamkeit  
beim Essen und dein Leben

- Abnehmen *beginnt* zwischen den *Ohren* -  
[www.maritagrabowski.de](http://www.maritagrabowski.de)

# Love Your Body

## Für wen ist dieses Workbook?

Dieses Workbook habe ich für die Männer und Frauen erarbeitet, die es leid sind von Diät zu Diät zu huschen um dann festzustellen, dass es doch langfristig nichts gebracht hat.

Dieses Workbook ist für jeden gemacht, der sich und sein Essverhalten besser kennenlernen möchte.

Und dieses Buch ist für diejenigen geschrieben die ihre Einstellung zum Essen und zu ihrem Körper langfristig in etwas positives verwandeln wollen.

Dieses Buch ist für die vielen Menschen, die insgeheim wissen, dass eine Diät und damit einhergehenden Verzicht nicht die Lösung ist um langfristig abzunehmen und sein Gewicht zu halten.

Mein Wunsch ist, dass du mit diesem Workbook deinen Körper besser kennen und lieben lernst. Denn nur wenn du achtsam mit dir, deinem Körper und deinem Geist bist, hast du ein wirklich erfülltes Leben.

28 Jahre jung war ich als ich dreistellig wog und bereits so viele Diäten hinter mir hatte, dass ich aufgehört habe zu zählen. Keine funktionierte. Diäten waren für mich gleichbedeutend mit Verzicht und das setzte meinen Körper in enormen Stress und mein Heißhunger war nach wenigen Tagen so groß, dass ich ihm nachgab. Immer und immer wieder.

Bis ich Anfang 2012 die Reißleine zog.

Ich wusste ich war ein emotionaler Esser. Ich wusste ich aß gerne. Ich wusste ich will nicht verzichten. Also suchte ich mir einen anderen Weg und stolperte dabei über Louise Hay, Dr. Wayne Dyer und etliche andere Autoren die sich mit dem Körper und dem Geist befassten. Aus den vielen Informationen habe ich das herausgesucht, was sich für mich leicht anfühlte und habe es in mein Leben integriert. So waren und sind seit Jahren Affirmationen meine Begleiter. Ich lernte achtsam zu sein. Achtsamkeit meinen Gedanken und meinem Körper gegenüber. Erst durch die verschiedensten Kurse, Bücher und Coachings bin ich auf meinen Weg gekommen. Und diesen Weg möchte ich gern mit dir teilen. Denn ich glaube ein Schlüsselement beim Abnehmen ist Achtsamkeit.

Mit diesem Workbook hast du die Möglichkeit dein Essverhalten genau zu überprüfen, du wirst deinen emotionalen Hunger von deinem körperlichen Hunger unterscheiden lernen und du wirst dich Tag für Tag auf das konzentrieren, was positiv war oder werden wird in deinem Leben. Denn neben Achtsamkeit ist dein Fokus ausschlaggebend für deinen Erfolg. Daher frage ich dich jetzt schon einmal:

**Wo liegt dein Fokus, wenn du deine Gedanken des Tages betrachtest?**

---

---

---

---

---

# Love Your Body

## Fragenteil

Bevor du nun weiterliest und meine Ansichten kennenlernen möchtest, möchte ich, dass du dir ein paar Fragen beantwortest. Diese erlauben dir, zu erkennen wo du gerade stehst. Wie du zu dir, deinem Gewicht und deinem Essverhalten stehst.

Eine Bitte habe ich an dich. Die Antworten werden niemand lesen, außer du. Also belüge dich nicht selber. Ich weiß, dass wir alle absolute Weltmeister darin sind uns die Wahrheit so hinzudrehen, dass sie weniger unangenehm ist. Doch hier ist die reine Wahrheit gefragt. Denn nur sie ermöglicht dir einen Wandel in deinem Inneren.

Die Fragen solltest du dir jede Woche, spätestens alle 2 Wochen einmal stellen, damit du deine Entwicklung sehen kannst. Also legen wir los.

### 1. Frage: Was bedeutet Essen für dich?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 2. Frage: Was verbindest du mit Essen?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 3. Frage: Wann isst du am häufigsten?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 4. Frage: Wie schätzt du dein Essverhalten aktuell ein?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 5. Frage: Was bedeutet Achtsamkeit für dich?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 6. Frage: Was bedeutet dein aktuelles Gewicht für dich?

1. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Weitere Fragen die dir noch in den Sinn kommen und deiner Meinung nach ergänzt werden sollten, kannst du am Ende des Workbooks nachtragen. Ziehe auch diese Fragen in die Wiederholungen mit ein.

## 7. Frage: Was bedeutet es für dich, dein Wunschgewicht zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 8. Frage: Was findest du an dir besonders schön?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 9. Frage: Was bedeutet es für dich, Ziele nicht zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Bleib in der Frage

Du hast jeden Tag die Chance eine neue Wahl zu treffen. Nutze diese Chance. Doch bleib beweglich mit deinen Gedanken.

Ich habe mich in den letzten Monaten sehr intensiv mit dem Thema Fragen beschäftigt und habe sehr sehr gute Erfahrungen damit gemacht meinen eigenen Körper zu fragen was er braucht.

In deinem Fall kann das zum Beispiel so aussehen:

Du hast Hunger, also frag deinen Körper gedanklich „Körper, was kann ich dir jetzt Gutes tun?“ Und ganz oft kommt direkt eine Antwort, worauf dein Körper gerade Lust hat. Das mag manchmal etwas kurios sein, aber es kann Wunder bewirken was deinen Heißhunger angeht.

In den Zeiten wo ich diese Frage täglich stelle, habe ich praktisch keinen Heißhunger und kann jede Mahlzeit viel besser genießen. Und wenn dein Körper dir sagt, dass er Lust auf Pizza hat ist das auch ok. Du wirst feststellen, wenn du dieses tägliche Tagebuch führst und du dir viele Dinge bewusst machst, dass dein Körper nicht jeden Tag nach Fast Food und Süßigkeiten verlangen wird. Stattdessen wird er immer öfter nach frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln verlangen.

# Love Your Body

Falls du keine direkten Antworten bekommst kannst du die Frage auch anders stellen. Wenn du gerade in den Kühlschrank schaut kannst du deinen Körper zu den einzelnen Lebensmitteln fragen ob er diese gerade braucht. Wenn es sich leicht du gut anfühlt ist es das richtige. Sollte sich ein schweres Gefühl in deinem Körper ausbreiten, ist es das falsche Lebensmittel.

Und ich bitte dich, sei einfach mal die nächsten 4 Wochen offen für diese Methode. Es ist unglaublich wie deutlich dein Körper dir signalisiert, was er braucht und was nicht.

## Warum jeden Tag schreiben?

Als ich damals von meinem Coach, das erste Mal von einem Essenstagebuch gehört habe, war ich erstaunt was passierte.

Obwohl ich nie die direkte Anweisung bekam, jede Mahlzeit direkt aufzuschreiben, tat ich es trotzdem. Vor allem in den ersten 3 Wochen war es für mich eine große Hilfe, jede Mahlzeit sofort in mein Tagebuch zu schreiben. Dadurch musste ich mich direkt damit auseinandersetzen, dass ich gegessen habe. Ich konnte genau sagen, warum ich gegessen habe und wieviel. Nach nicht einmal 3 Tagen habe ich mich vor jeder Mahlzeit gefragt, ob das jetzt wirklich nötig ist und habe damit ganz schnell meine Essgewohnheiten geändert.

## Was also passiert während du schreibst?

Mit jedem Mal, wenn du zum Stift greifst (oder zur Tastatur) musst du dich damit auseinandersetzen was du gerade isst. Das ist, vor allem zu Beginn, nicht die leichteste Übung. Du siehst plötzlich schwarz auf weiß, was du isst, wie oft du isst und wie viele Zwischenmahlzeiten du jeden Tag hast.

Aber du machst es dir bewusst. Und Bewusstsein ist der wichtigste Schritt um Dinge verändern zu können.

Nun ist dieses Workbook allerdings kein normales Essenstagebuch, sondern geht noch etliche Schritte weiter. Denn wenn du langfristig deine Essensgewohnheiten ändern und diese neuen Gewohnheiten beibehalten willst, ist es wichtig, dass du auch deine Einstellung zu dir und zum Essen veränderst.

Du wirst keine langfristigen Erfolge erzielen, wenn du innerlich davon überzeugt bist, dass du wertlos bist und es nicht verdient hast. Und davon gibt es tausende Ansichten, die du irgendwann mal abgekauft hast. Sei es von deinen Eltern, deinen Freunden, deinem Chef.

Darum wirst du in diesem Workbook jeden Tag notieren, was du an dir liebst. Jeden Tag, mindestens 3 Punkte. So lernst du wahrzunehmen, dass du bereits jetzt schon wertvoll bist. Egal ob es dein Optimismus ist, den du liebst oder deine Augen oder deine Schlagfertigkeit. Alles was dir in den Sinn kommt, darfst du dir jeden Tag notieren.

Damit steigerst du deine Wahrnehmung dir und deinem Körper gegenüber, du lernst dich nicht nur zu kritisieren (was wir alle besonders gut können) sondern anzuerkennen, dass es Dinge gibt,

# Love Your Body

die du bereits jetzt an dir liebst. Ganz egal wieviel du wiegst, welchen Umfang du hast und welche Kleidergröße du hast.

Ein weiterer wichtiger Punkt bei deinem täglichen Journaling ist die Zielsetzung. Ohne klar formuliertes Ziel wirst du niemals eines deiner Ziele erreichen. Leider fällt es uns Menschen sehr leicht zu wissen was wir nicht wollen, aber selten wissen wir was genau wir wollen.

Daher gibt es zum Thema Ziele noch ein extra Kapitel, wo ich etwas genauer erkläre wie du dir Ziele setzt und warum 3 Tagesziele so wichtig auf deinem Weg sind.

Und der nächste wichtige Punkt sind deine Learnings des Tages. Jeder Tag bietet dir die Chance neue Dinge zu lernen, Dinge anders wahrzunehmen und Dinge anders zu sehen als in der Vergangenheit. Doch wenn wir unseren Tag nicht reflektieren, gehen uns diese Learning immer und immer wieder verloren, weil wir sie nicht bewusst wahrnehmen.

Nutze die tägliche Notiz um dich weiter zu entwickeln, Dinge die du bisher nicht ändern konntest in Angriff zu nehmen. Mach dir 1-3 Dinge/Routinen bewusst die dich massiv stören in deinem Vorankommen (das können auch deine Ziele sein) und notiere dir jeden Tag was du heute gelernt hast, um dieses Verhalten zu ändern.

*Zum Beispiel: Ich habe heute gelernt, dass ich weniger gestresst bin, wenn ich mir regelmäßige Pausen am Tag gönne.*

Oder

*Ich habe gemerkt, dass mein Körper fitter ist, wenn ich morgens viel Obst esse.*

Oder

*Ich habe heute gelernt, dass mir bewusstes atmen dabei hilft Ruhe zu bewahren.*

Eine weitere Möglichkeit dafür wäre auch, dass du ganz impulsiv notierst, welche Veränderung sich heute gut angefühlt hat. Schreibe dir auch negative Veränderungen auf, die du nicht wiederholen willst, weil sie dir nicht gut taten.

Gestalte deine täglichen Notizen so wie es sich für dich richtig anfühlt. **Es gibt kein richtig und kein falsch.**

Lass dich darauf ein und schaue was sich für dich gut anfühlt und verändere Fragen, wenn sie sich nicht gut anfühlen. Es ist dein persönliches Wachstumstagebuch. Also darfst du tun was du möchtest 😊

**Noch eine Anmerkung:** Du wirst nur alle 7 Tage ein Eintrag zu deinen Maßen finden. Ich bitte dich, konzentriere dich nicht auf dein Gewicht und deine Maße. Du brauchst nur eine Tendenz und da reicht es, wenn du dich 1 mal in der Woche misst.





# Love Your Body

## Deine Hausaufgaben

Schaffe dir abends ruhige 5-10 Minuten und fülle ganz entspannt dein Workbook aus. Vor dem schlafen, visualisiere noch einmal dein Ziel und schlafe mit dem guten Gefühl ein.

### 1. Schaffe dir eine motivierende Morgenroutine

Damit startest du voller Power in den Tag und hast weniger ‚schwache‘ Momente. Du könntest zum Beispiel gleich morgen, nach dem Aufwachen deine Ziele für 10 Minute visualisieren oder du machst du einen (schaffbaren) Tagesplan, wo du alles erledigte abhaken kannst.

### 2. Zelebriere dein Essen

Es hilft dir dabei, achtsamer zu essen, wenn du den Tisch deckst, Kerzen anmachst, das gute Geschirr und die guten Gläser nutzt. Dadurch isst du langsamer und du wirst das Essen mehr genießen.

### 3. Kaue intensiv und lange

Je länger du dein Essen kaust umso mehr Zeit gönnst du deinem Körper dir rechtzeitig zu sagen, dass er satt ist. Außerdem wirst du merken, wie sich der Geschmack von den einzelnen Lebensmitteln verändert. Dadurch schulst du deine Wahrnehmung.

### 4. Schaffe Alternativen

Für die Momente wo du schwach wirst (was nicht schlimm ist) such dir Alternativen. Wie wäre es mit Datteln und Kakaonips? Oder frisches Obst?

### 5. Achte auf dein Trinkverhalten

Trinke vor jeder Mahlzeit 1 großes Glas Wasser. Das hydriert dich und füllt dein Magen schon ein wenig.

### 6. Schaffe dir eine ruhige Abendroutine

## Starte eine Ideenparty

*"Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten." (Unbekannt)*

Dieses Workbook bietet dir in den nächsten 4 Wochen die Chance wirklich etwas zu verändern. Raus aus deiner Komfortzone zu gehen und neue Dinge zu erleben. Eine ganz einfache Möglichkeit, seine Komfortzone zu verlassen, neben dem täglichen Schreiben, ist eine Ideenparty um mindestens 12 neue Rezepte zu entdecken und auszuprobieren.

### Was erwartet dich dabei?

Du wirst neue Geschmacksrichtungen kennenlernen. Neue Reize erleben und vielleicht sogar eine Geschmacksexplosion vom feinsten? Wer weiß das schon. Alles ist möglich! Daher mein Rat an dich: Suche dir 12 komplett neue Rezepte raus, mit Zutaten die du noch nie oder nur sehr selten gegessen hast.

Lass dich inspirieren neues auszuprobieren, selbst wenn du jetzt noch nicht überzeugt bist. Sei offen und lass dich darauf ein.



# Love Your Body

## Was ist ein Kraftort?

Ein Kraftort ist ein Ort (ein Zimmer, ein Platz, ein Strand, etc....) der dir sofort bei dem Gedanken daran Kraft und positive Energie gibt. Ein Platz der dich sofort mit seiner ‚Magie‘ umgibt, aufbaut und motiviert.

## Wie du deinen persönlichen Kraftort nutzen kannst

1. Du hast einen realen Platz, den du sofort besuchen kannst. Wenn das der Fall ist, nutze das auf jeden Fall aus. Sobald du merkst, dass dein Tag sich schwer anfühlt plane Zeit an diesem Ort ein. Gehe hin und spüre die Magie. Lass dich ganz darauf ein. Lass die Gedanken gehen und schaffe Platz für Gedanken die dich motivieren und aufbauen. Atme und komm zur Ruhe.
2. Du hast einen Kraftplatz in deinen Gedanken. Wenn das der Fall ist, und diesen Platz kannst du auch zusätzlich zum realen Kraftplatz haben, kannst du ihn jederzeit visuell besuchen. Es ist das gleiche wie eine Visualisierung. Geh gedanklich dort hin. 5 Minuten, 10 Minuten, solange wie du magst. Atme und nimm die Gerüche wahr, die dort sind. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Nimm die Umgebung wahr. Lass die Gedanken gehen und mache Platz für motivierende, aufbauende Gedanken, die dich mit Energie und Kraft füllen.

Ich hatte in meinem Leben mehrfach Situationen die mich sehr viel Kraft gekostet haben. Die Visualisierungen meines Kraftortes waren für mich zu diesen Zeiten die Rettung um durch zu halten und

fokussiert mein Ziel zu verfolgen. Es gibt jetzt vielleicht einige die sagen, ich habe es genutzt um vor der Realität zu flüchten. Doch für mich war es eher so, dass ich dort die Kraft hernahm weiter zu machen. Und letztendlich wandelte sich alles. Ich musste nur durchhalten.

Diesen Kraftort kannst du immer verwenden. Egal was dich gerade stresst, ärgert oder durchhängen lässt. Es ist dein ganz persönlicher Ort, der dir die Kraft schenkt die du brauchst um (manchmal) durchzuhalten.

# Love Your Body

## Finde deine perfekten Affirmationen

„Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen.“ (Marcus Aurelius, röm. Kaiser)

Affirmationen sind bewusst gewählte, positiv formulierte Powersätze, die dein Unterbewusstsein und damit verbunden alte Muster, Glaubenssätze und negative Verhaltensmuster durchbrechen und neu 'programmieren' können. Jeder von uns hat, oft bereits in Kindertagen, gewisse Glaubenssätze entwickelt, die dich im Alltag fördern oder hindern können. Übergewicht resultiert häufig aus genau so einem hinderlichen Glaubenssatz heraus. Im Kleinkindalter wurdest du vielleicht mit Essen getröstet? Wenn du gefallen bist, gab es zum Trost ein Stück Schokolade? Oder aber als Belohnung für etwas, was du gut gemacht hast? Wenn die ganze Familie am Tisch zusammen gegessen hat, entstand ein Gefühl von Zusammengehörigkeit. Das alles kann(!) zu Glaubenssätzen führen, die dazu führen, dass du Übergewicht entwickelt hast. Diese alten Glaubenssätze kannst du nun, ganz bewusst, durch neue ersetzen.

Also nimm dir deine Liste von Seite 7 und suche dir die 3 wichtigsten Gründe heraus, die du in den nächsten 4 Wochen in Angriff nehmen möchtest. Bitte nicht mehr, denn wenn du 10 Dinge auf einmal ändern willst, überforderst du dich und gibst ganz schnell wieder auf, weil nichts wirklich Erfolg bringt. Darum bitte ich dich, mit Geduld und kleinen Veränderungen zu beginnen. Dann siehst du deine

Erfolge sehr deutlich und kannst sie entsprechend würdigen und feiern.

Schreibe dir deine 3 wichtigsten Ziele auf und hänge/lege sie dort hin, wo du sie regelmäßig siehst. Wenn du regelmäßig in deinen Taschenkalender schaust, lege sie dir dort hinein, wenn du täglich ein Buch liest, nutze sie als Lesezeichen oder hänge sie dir an den Kühlschrank. Es ist alles ok, solange du dich gut damit fühlst.

**Deine Aufgabe:** Nun formuliere zu jedem Ziel 3 verschiedene Affirmation. Was du beachten solltest:

1. Formuliere jede Affirmation positiv.
2. Formuliere jede Affirmation in der Gegenwart.
3. Sei sehr genau, wenn du ein ganz bestimmtes Ziel erreichen willst.
4. Visualisiere jede Affirmation.
5. Lade deine Affirmation auf, mit vielen Emotionen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Love Your Body*

# *Dein tägliches Journal*

**Das Geheimnis:** Beziehe das Schreiben täglich in dein Leben mit ein. Durch die Reflektion des Tages kannst du Dinge die mies laufen schneller erkennen und ändern.

# Love Your Body

Tag 1: Datum \_\_\_\_\_

„Der Weg ist das Ziel. (Konfuzius)

Dein 3 Tages Ziel:

\_\_\_\_\_

Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Dein 6 Monatsziel:

\_\_\_\_\_

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



# Love Your Body

Tag 2: Datum \_\_\_\_\_

„Kaum verloren wir das Ziel aus den Augen,  
verdoppelten wir unsere Anstrengungen.“ (Mark Twain)

Was hast du heute getan um dein 3 Tages Ziel zu erreichen?

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 3: Datum \_\_\_\_\_ „Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“ (Laozi)

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Wie feierst du dein erreichtes 3 Tage Ziel? Du hast es nicht geschafft? Was kannst du nächstes Mal besser machen?

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 4: Datum \_\_\_\_\_ „Nur wer seinen eigenen Weg geht, kann von niemandem überholt werden.“ (Marlon Brando)

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Dein 3 Tages Ziel:

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 5: Datum \_\_\_\_\_ „Die meisten Menschen wollen lieber durch  
Lob ruiniert als durch Kritik gerettet werden“ (Amerikanische Redensart)

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was hast du heute getan um dein 3 Tages Ziel zu erreichen?

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# *Gelebiere dein Essen*

**Das Geheimnis:** Wenn du deinen Estisch mit Liebe gestaltest, Kerzen aufstellst und das gute Geschirr benutzt bist, schaffst du in eine positive Erwartungshaltung. Du wirst langsamer essen und mehr genießen.

# Love Your Body

Tag 6: Datum \_\_\_\_\_

„Der schlimmste Weg, den mal wählen kann,  
ist der, keinen zu wählen.“ (Unbekannt)

Wie feierst du dein erreichtes 3 Tage Ziel? Du hast es nicht geschafft? Was kannst du nächstes Mal besser machen?

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 7: Datum \_\_\_\_\_ „Das Streben nach Vollkommenheit macht  
manchen Menschen vollkommen unerträglich.“ (Pearl S. Buch)

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Dein 3 Tages Ziel:

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Love Your Body

Tag 8: Datum \_\_\_\_\_

„Um Erfolg zu haben, brauchst du nur eine einzige Chance.“ (Jesse Owens)

Was hast du heute getan um dein 3 Tages Ziel zu erreichen?

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Deine Maße heute?

Brust:                      Taille:                      Hüfte:                      Oberarm re.:  
Oberarm li.:                      Oberschenkel re.:                      Oberschenkel li.:

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 9: Datum \_\_\_\_\_ „Erfolg ist die beste Rache.“ (Michael Douglas)

Wie feierst du dein erreichtes 3 Tage Ziel? Du hast es nicht geschafft? Was kannst du nächstes Mal besser machen?

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 10: Datum \_\_\_\_\_

„Unsere Fehlschläge sind oft  
erfolgreicher als unsere Erfolge.“ (Henry Ford)

Dein 3 Tages Ziel:

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# *Hast du wirklich Hunger?*

**Das Geheimnis:** Löse dich von Dogmen, wann du zu Essen hast. Iss ausschließlich dann, wenn du körperlichen Hunger verspürst.

# Love Your Body

Tag 11: Datum \_\_\_\_\_ „Erfolg besteht darin, dass man genau die Fähigkeiten hat, die im Moment gefragt sind.“ (Henry Ford)

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was hast du heute getan um dein 3 Tages Ziel zu erreichen?

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 12: Datum \_\_\_\_\_

*Zu viel Erfolg kann dich genauso sicher ruinieren, wie zu viel Misserfolg“ (Marlon Brando)*

Wie feierst du dein erreichtes 3 Tage Ziel? Du hast es nicht geschafft? Was kannst du nächstes Mal besser machen?

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 13: Datum \_\_\_\_\_

„Abnehmen beginnt zwischen  
den Ohren, nicht auf der Waage“

Dein 3 Tages Ziel:

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 14: Datum \_\_\_\_\_

„Es gibt mehr Leute, die kapitulieren,  
als solche, die scheitern.“ (Henry Ford)

Was hast du heute getan um dein 3 Tages Ziel zu erreichen?

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Love Your Body

Tag 15: Datum \_\_\_\_\_ „Manchmal sind die einfachen Methoden die effektivsten“

Wie feierst du dein erreichtes 3 Tage Ziel? Du hast es nicht geschafft? Was kannst du nächstes Mal besser machen?

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Deine Maße heute?

Brust:                      Taille:                      Hüfte:                      Oberarm re.:  
Oberarm li.:                      Oberschenkel re.:                      Oberschenkel li.:

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Sei es dir wert!*

**Das Geheimnis:** Triff die Entscheidung, dass dein Körper es wert ist in ihn zu investieren. Und zwar mit hochwertigen, lebendigen Lebensmitteln und Bewegung die ihm Spaß macht.

# Love Your Body

Tag 16: Datum \_\_\_\_\_

„Unsere Körper sind unsere Gärten –  
unsere Willen sind unsere Gärtner“. ( William Shakespeare)

Dein 3 Tages Ziel:

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 17: Datum \_\_\_\_\_

„Reichhaltige, fettige Lebensmittel

sind wie das Schicksal: auch sie formen unsere Enden.“

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was hast du heute getan um dein 3 Tages Ziel zu erreichen?

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 18: Datum \_\_\_\_\_

„Dein Körper ist ein Tempel, aber nur wenn du ihn wie einen behandelst.“ (Astrid Alauda)

Wie feierst du dein erreichtes 3 Tage Ziel? Du hast es nicht geschafft? Was kannst du nächstes Mal besser machen?

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 19: Datum \_\_\_\_\_ "Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer." (Lucius Annaeus Seneca)

Dein 3 Tages Ziel:

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 20: Datum \_\_\_\_\_

„Wenn wir abnehmen wird das Leben dadurch nicht automatisch leichter.“ (Margot S. Baumann)

Was hast du heute getan um dein 3 Tages Ziel zu erreichen?

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Du kannst nicht scheitern!*

**Das Geheimnis:** Jeder Tag bietet dir eine neue Chance erfolgreich zu sein. Wenn es gestern nicht gut lief, fang heute neu an.

# Love Your Body

Tag 21: Datum \_\_\_\_\_

„Wer selbst kein Ziel hat, arbeitet  
automatisch für die Ziele anderer!“

Wie feierst du dein erreichtes 3 Tage Ziel? Du hast es nicht  
geschafft? Was kannst du nächstes Mal besser machen?

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten  
zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen  
Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Love Your Body

Tag 22: Datum \_\_\_\_\_

„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht  
kämpft, hat schon verloren. – Bertolt Brecht

Dein 3 Tages Ziel:

---

---

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Deine Maße heute?

Brust:                      Taille:              Hüfte:              Oberarm re.:  
Oberarm li.:              Oberschenkel re.:              Oberschenkel li.:

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 23: Datum \_\_\_\_\_

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was hast du heute getan um dein 3 Tages Ziel zu erreichen?

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 24: Datum \_\_\_\_\_

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Wie feierst du dein erreichtes 3 Tage Ziel? Du hast es nicht geschafft? Was kannst du nächstes Mal besser machen?

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 25: Datum \_\_\_\_\_

Dein 3 Tages Ziel:

---

---

Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Es gibt kein Verzicht!*

*Alles ist erlaubt!*

**Das Geheimnis:** Gestalte deinen Ernährungsplan abwechslungsreich, iss nur wenn du Hunger hast und höre auf wenn du satt bist.

# Love Your Body

Tag 26: Datum \_\_\_\_\_

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was hast du heute getan um dein 3 Tages Ziel zu erreichen?

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 27: Datum \_\_\_\_\_

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Wie feierst du dein erreichtes 3 Tage Ziel? Du hast es nicht geschafft? Was kannst du nächstes Mal besser machen?

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 28: Datum \_\_\_\_\_

Dein 3 Tages Ziel:

---

---

Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Love Your Body

Tag 29: Datum \_\_\_\_\_

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Was hast du heute getan um dein 3 Tages Ziel zu erreichen?

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Deine Maße heute?

Brust:                      Taille:              Hüfte:              Oberarm re.:  
Oberarm li.:              Oberschenkel re.:              Oberschenkel li.:

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Love Your Body

Tag 30: Datum \_\_\_\_\_

## Mahlzeiten und Snacks

Morgens	Mittags	Abends	Snacks

Warum hast du gegessen? Körperlicher Hunger (K)? Emotionaler Hunger (E)?

Wieviel hast du getrunken? Eine Tasse entspricht 250 ml.



Deine körperlichen Aktivitäten heute:

---

---

Wie feierst du dein erreichtes 3 Tage Ziel? Du hast es nicht geschafft? Was kannst du nächstes Mal besser machen?

---

---

Wie war der Tag gefühlsmäßig? Auf einer Skala von 1 -10

Was hast du heute getan um dein Ziel in 6 Monaten zu erreichen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Was liebst du an dir? Beispiel: Ich liebe meine Augen. Ich liebe meinen Optimismus. Etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Love Your Body

Deine Learnings des Tages? (Was kannst du morgen besser machen?)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Warum willst du deine Ziele erreichen?

---

---

Was lief heute besonders gut?

---

---

---

Welches Erlebnis heute, hat es verdient gefeiert zu werden? (Hast du das erste Mal ganz entspannt nein sagen können? Hast du einem Menschen etwas Gutes getan? Es ist egal was es ist, es soll sich nur richtig gut anfühlen.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# *Love Your Body*

Dieses Workbook habe ich mit großer Sorgfalt erstellt. Nutze es täglich und es kann dir viele neue Erkenntnisse über dich bringen.

Dennoch ist es kein Allheilmittel. Wichtig ist, dass du weiterhin reflektiert über alles nachdenkst. Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, musst du es nicht machen. Verwechsle „sich nicht gut anfühlen“ nicht mit „mir ist das zu viel Arbeit“, denn das bringt dich nicht weiter.

Öffne dich für neue Möglichkeiten, stelle Fragen und bleib nicht stehen sondern entwickle dich weiter. Jeden Tag aufs neue.