

Zusammenfassung zur Podcastfolge #3 -

Ein starkes Ziel als Voraussetzung für Deinen Abnehmerfolg

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der Richtige.“

Römischer Philosoph Lucius Annaeus Seneca

Wenn Du ein bestimmtes Ziel ins Auge gefasst hast, das Du in den nächsten Tagen, Wochen oder Monaten erreichen möchtest, dann ist es nicht nur wichtig, dass Du **genau darüber nachdenkst und es verinnerlichst**. Es ist genauso wichtig, dass Du es so **steckst und formulierst, dass Dein Unterbewusstsein es auch versteht** (schließlich ist unser Unterbewusstsein für knapp 90% unseres Handelns verantwortlich). Ansonsten wirst Du Dich immer wieder selbst sabotieren, ohne es überhaupt zu merken (Beispiel Reisebüro).

Deshalb solltest Du auf **folgende Punkte** unbedingt achten:

1. Dein Ziel sollte unbedingt **positiv formuliert** sein, also keine Verneinungen oder ein „weg-von“ enthalten. (Beispiel "Keine Süßigkeiten" und "rasa Elefant")
2. Dein Ziel sollte möglichst **SMART** sein, also spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert.
3. Du solltest es zu **100% selbst erreichen** können, unabhängig von irgendwelchen äußeren Umständen oder Personen. Fang' damit an, aktiv mit Deiner ganzen Energie auf Dein Ziel zuzugehen! :-)
4. Du solltest Dein **starkes Motiv** hinter Deinem Ziel kennen. (Beispiel Veganer und Tierwohl)

Übung, um Dein starkes Motiv hinter Deinem Abnehmziel zu finden:

Mal angenommen, Dein Ziel ist es, 5 kg abzunehmen. Dann notiere Dir mind. 3 Punkte wofür Du diese 5 kg abnehmen möchtest. Anschließend schaue Dir diese 3 Punkte an und notiere hinter jeden Punkt, wofür Du diesen wiederum erreichen möchtest. Und so weiter. Du kannst immer tiefer einsteigen und so an das Kernmotiv Deines Abnehmziels gelangen.