

V.I.P. Coaching – 2022 wird MEIN Jahr!

Gruppencoaching

Schön, dass du hier bist!



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Deine aktuelle Beziehung zur Waage?



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

wenn du erfolgreich abnehmen möchtest, brauchst du...

- ☞ die negative Energiebilanz
- ☞ dein Warum aus dem Herzen
- ☞ deine Erfolgsstrategien
- ☞ deine Misserfolgsstrategien
- ☞ Werkzeuge, die dich deinem Ziel näher bringen



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

wenn du erfolgreich abnehmen möchtest, brauchst du...

☞ die negative Energiebilanz

dabei kann dir helfen:

☞ App(s) zum Tracken

☞ Bewegung

☞ eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

wenn du erfolgreich abnehmen möchtest, brauchst du...

☞ dein Warum aus dem Herzen

dabei kann dir helfen:

☞ Audio-Kurs Modul 1

☞ ein Coaching

☞ Podcast-Folgen 65, 81 & 89



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

wenn du erfolgreich abnehmen möchtest, brauchst du...

☞ deine Erfolgsstrategien

dabei kann dir helfen:

☞ notiere sie dir und befolge sie



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

wenn du erfolgreich abnehmen möchtest, brauchst du...

☞ deine Misserfolgsstrategien

dabei kann dir helfen:

☞ notiere sie dir und verbanne sie



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

wenn du erfolgreich abnehmen möchtest, brauchst du...

☞ Werkzeuge, die dich deinem Ziel näher bringen

das können sein:

☞ Alternativen für Snacks

☞ Priorisierung

☞ Planung (entsprechend deines Planungstypen)

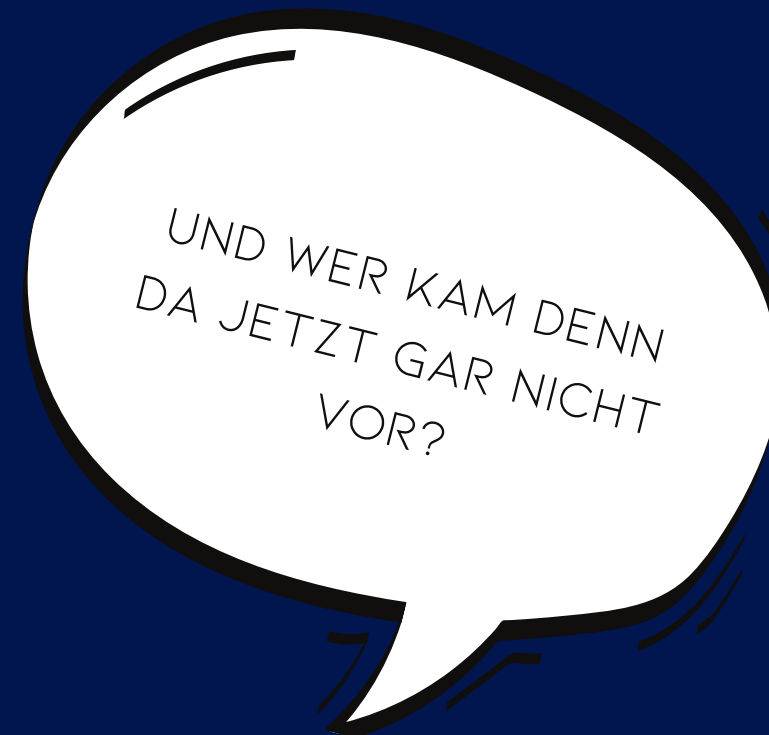
☞ und...und...und...



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

wenn du erfolgreich abnehmen möchtest, brauchst du...

- ☞ die negative Energiebilanz
- ☞ dein Warum aus dem Herzen
- ☞ deine Erfolgsstrategien
- ☞ deine Misserfolgsstrategien
- ☞ Werkzeuge, die dich deinem Ziel näher bringen



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

die Waage hilft uns nicht beim Abnehmen!

- sie ist die logische Konsequenz unseres Verhaltens davor!



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

was uns hilft ist eine wöchentliche Reflexion vor dem Gang auf die Waage

klicke auf das Bild, um zum
Workbook zu kommen



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

deine Beziehung zur Waage

Tipps zur Entwöhnung

- ☞ überzeuge deinen Kopf von der wahren Funktion der Waage
- ☞ verinnerliche den Sinn- und Unsinn der Waage
- ☞ vergiss alle "Begründungen" (= Ausreden!)
- ☞ verstecke die Waage/entferne die Batterien
- ☞ vergrößere die Wiegeabstände Stück für Stück



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

Organisatorisches

- ☞ Thema "Waage" in Live-Sessions & Speakings im Februar
- ☞ Speaking- & Live-Session-Übersicht auf Website
- ☞ nächste 1 zu 1 Coachings vom 31.01. - 19.02.
- ☞ Audio-Kurs-Modul 4 "Herausforderungen" anhören



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



V.I.P. Coaching – 2022 wird MEIN Jahr!

Gruppencoaching

Danke



ABSPECKEN
KANN JEDER

