

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

Gruppencoaching

Schön, dass du hier bist!



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Wann sind wir eigentlich erfolgreich?

– Umfrage



ABSPECKEN
KANN JEDER



Wann sind wir eigentlich erfolgreich?

– die Auflösung

Klicke die Abnehm-Erfolge aus dieser Liste an

1. welche(n) der Punkte würdest du als Abnehm-Erfolg definieren? (Mehrfachauswahl) *

☐ Abnahme von 1 kg am Wiegetag

☐ ein geplantes Ziel erreicht

☒ täglich aufgeschrieben

☐ Muskeln aufgebaut

☒ 3x pro Woche joggen gewesen

☐ zufrieden gewesen

☐ in der negativen Energiebilanz gewesen

☐ alle genannten Punkte

☐ keiner der genannten Punkte



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

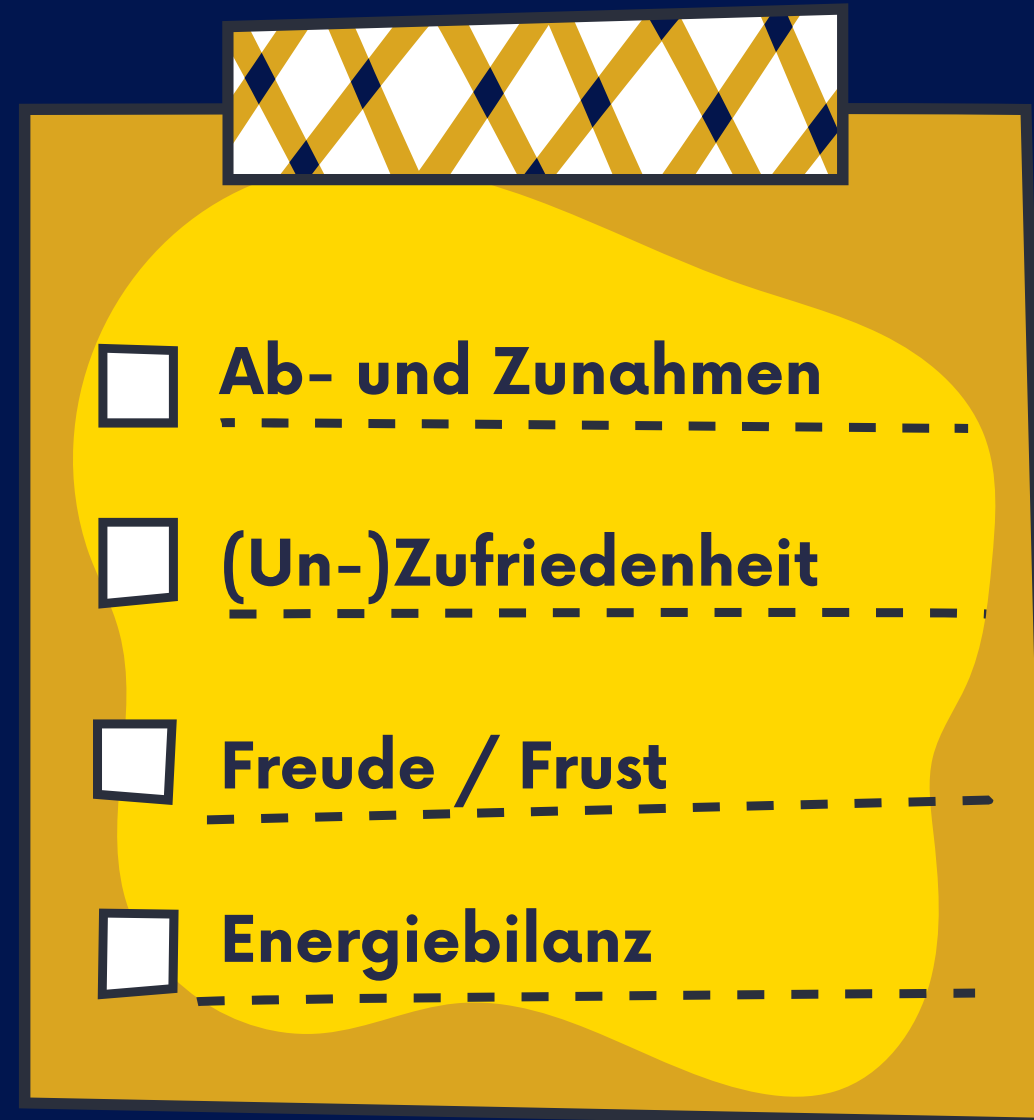
Erfolge vs Ergebnisse die Unterschiede



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

Ergebnisse

...sind Resultate aus vorherigen Verhaltensweisen



- ☐ Ab- und Zunahmen
- ☐ (Un-)Zufriedenheit
- ☐ Freude / Frust
- ☐ Energiebilanz

*Es ist gut zu wissen, welche
Ergebnisse ich erzielen möchte.
Der Fokus sollte jedoch auf die
Erfolge verlagert werden!*



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

Erfolge

...sind positive Verhaltensweisen



- ☐ Tracken _____
- ☐ Bewegung _____
- ☐ Wochenreflexion _____
- ☐ gelebte Veränderung _____

*Der Wunsch nach Abnehm-
Erfolgen bringt uns direkt ins
TUN!*



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

Erfolge

...entstehen durch die richtige Zielsetzung



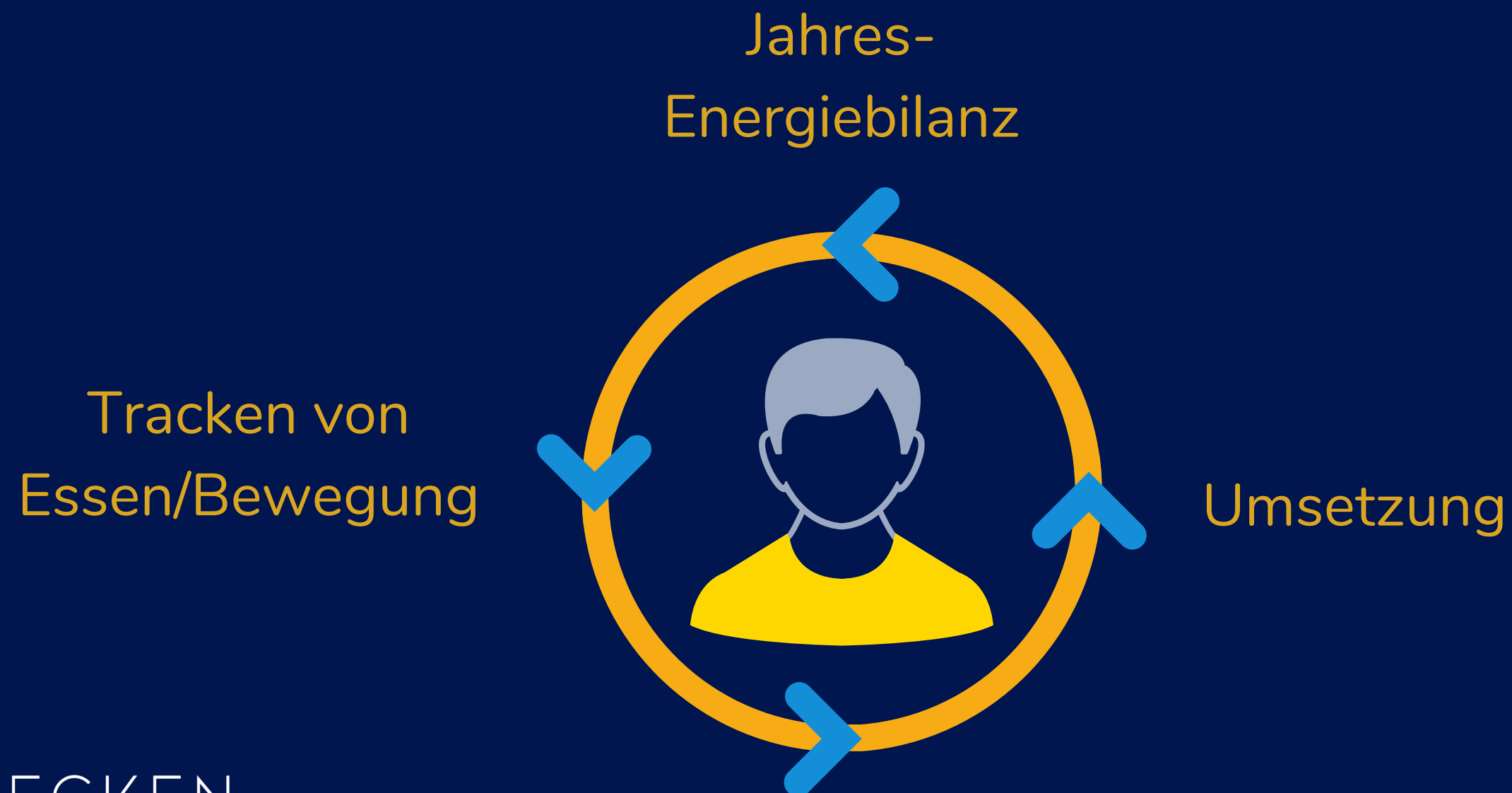
Setze dir
VERHALTENSorientierte Ziele!



ABSPECKEN
KANN JEDER

die richtige Zielsetzung

...ein Beispiel



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

"Ich tracke ab sofort in jeder Situation all mein Essen und jede Bewegung mit meiner App"

die Auswirkung & Aufwand Zielmatrix

...für die Priorisierung

**Muskel-
aufbau**

Mealprep

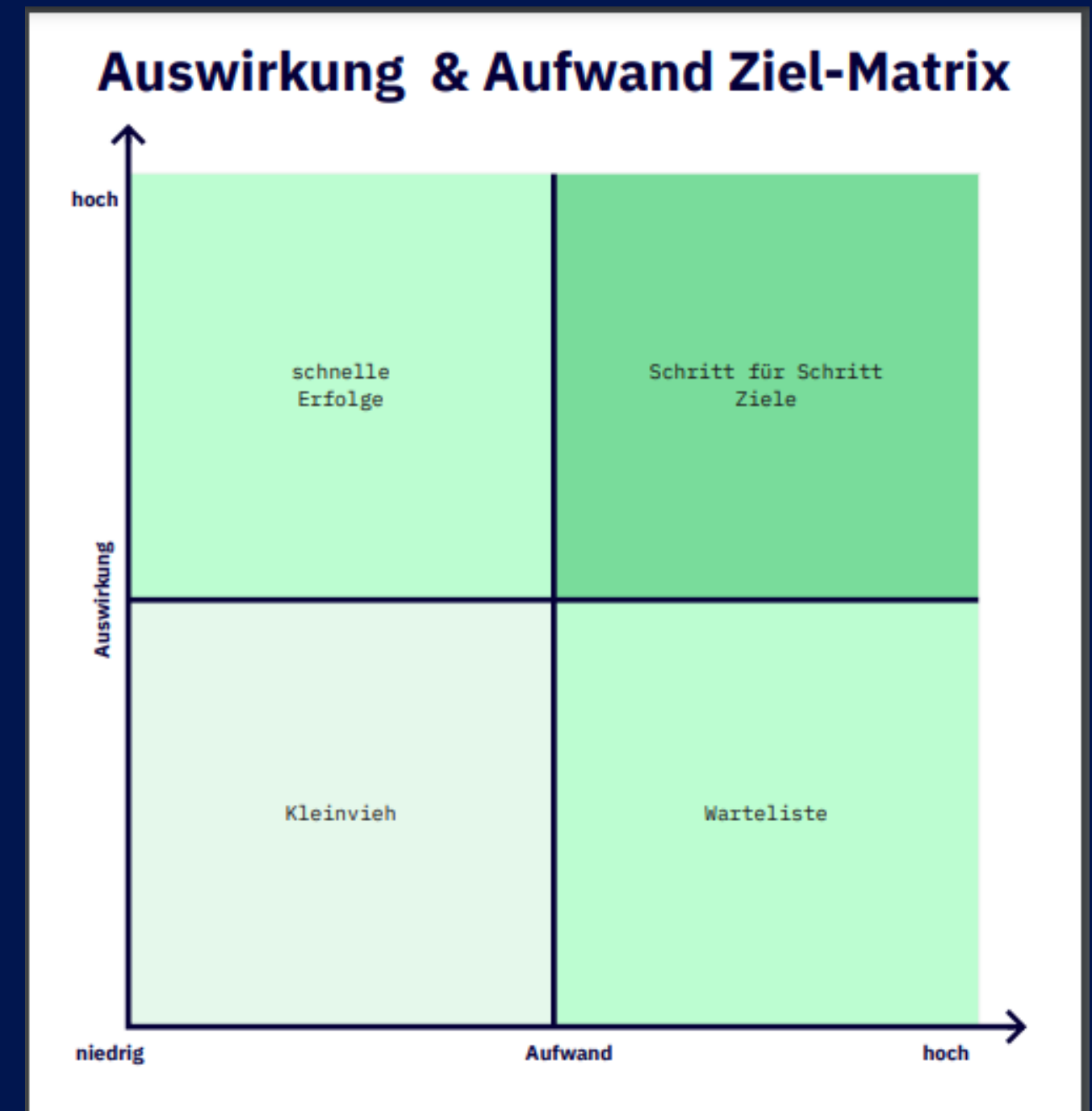
**alternative
Snacks**

Walken

**Essen
planen**



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



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

Gruppencoaching

dein Ziel?



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



dein nächstes Ziel?

...wir kommen ins TUN!



ABSPECKEN
KANN JEDER

Organisatorisches

- ☞ Aufwand & Auswirkung Zielmatrix
- ☞ Quartals-Gruppenaustausch Q2, Q3, Q4
- ☞ Audio-Kurs-Modul 8 anhören
- ☞ Website mit allen Videos



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



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

Gruppencoaching

Danke



ABSPECKEN
KANN JEDER

