

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

Gruppencoaching

Schön, dass du hier bist!



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Was gehört zu deinem Weg?

– eine Zusammenfassung



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Was gehört zu deinem Weg?

– dein Warum

aus dem Herzen

nur für dich

immer präsent

stets aktuell



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Was gehört zu deinem Weg?

– deine Erfolgsfaktoren

maximal 3

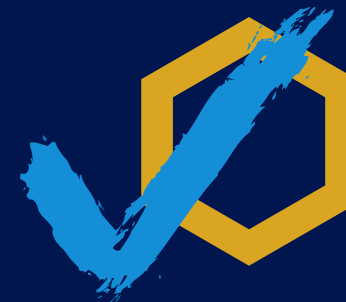
immer machbar

sichtbar

Begleiter in 2022



ABSPECKEN
KANN JEDER



Was gehört zu deinem Weg?

– deine Misserfolgsfaktoren

maximal 3

sind gestrichen

sichtbar

kein Comeback



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Was gehört zu deinem Weg?

– deine gesunde Beziehung zur Waage

max. 1 pro Woche

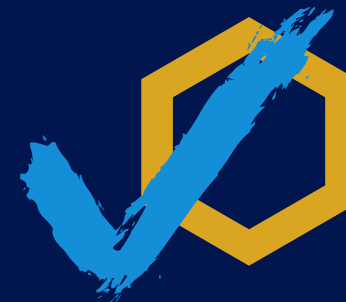
emotionslos

monatliches Fazit

überflüssig



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Was gehört zu deinem Weg?

– deine Reflexion

wöchentlich

ohne Waage

liebervoll

lösungsorientiert



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Was gehört zu deinem Weg?

– To Do Liste des Durchhaltens

alles ist erlaubt

ich bin/bleibe entspannt

ich bin zufrieden

ich bin meine Prio 1

alles fühlt sich leicht an

ich gehe **MEINEN** Weg

alles ist alltags-tauglich

ich erreiche meine Ziele



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

Was gehört zu deinem Weg?

– deine Individualität

deine Abnahme

dein Leben

deine Strategien

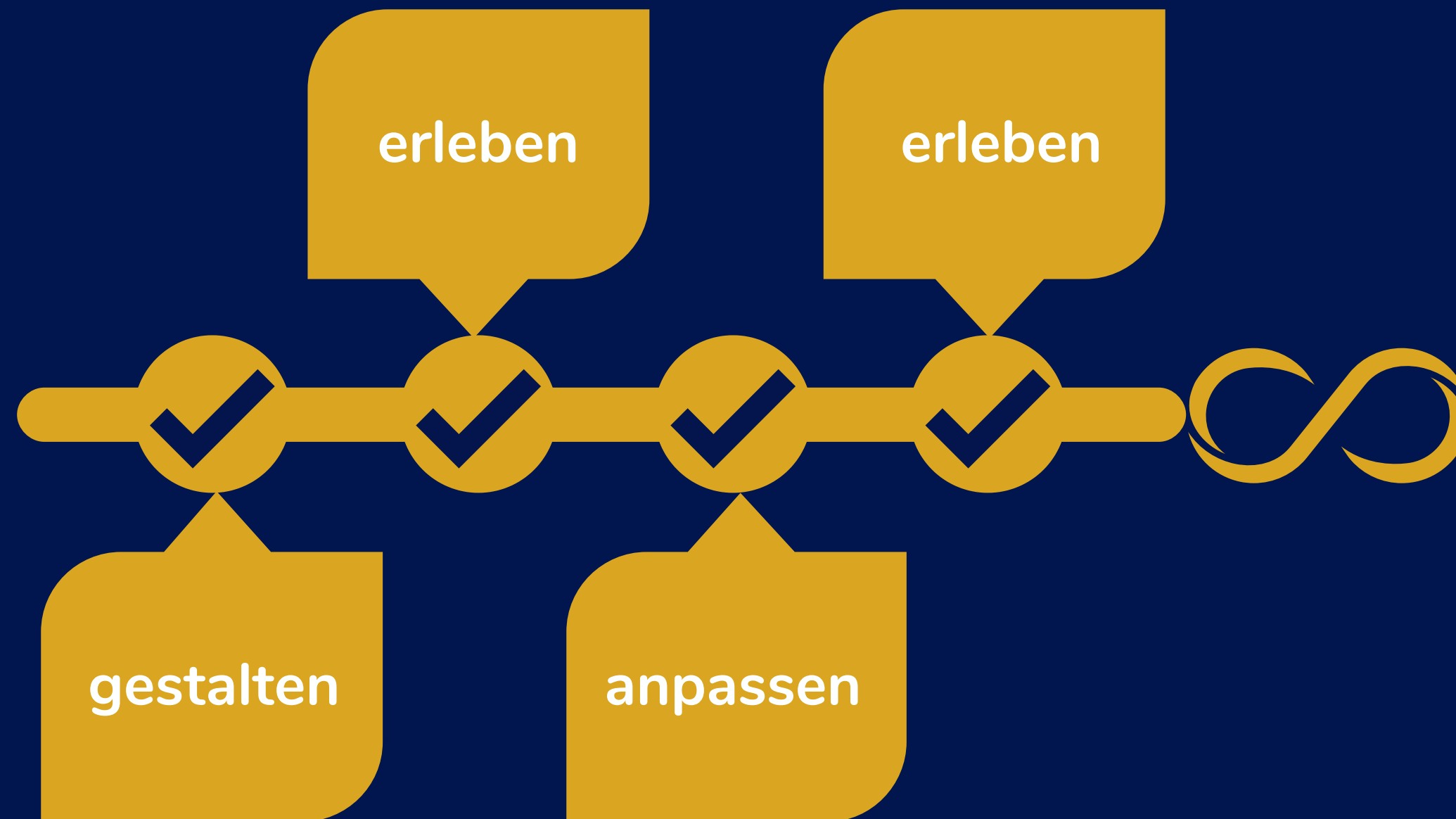
dein Weg



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Was gibt es jetzt zu tun?



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

unser gemeinsames Ziel in 2022

*"Ich habe meinen Weg gefunden, gestaltet
und werde diesen jetzt entspannt und zufrieden
bis zum Ende meines Lebens gehen!"*



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



Organisatorisches

- ☞ Gruppencoaching pausiert 1 Woche
- ☞ nächster Termin: 07.03. / 08.03.
- ☞ Vorbereitung: "Warum esse ich gerade?"



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



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

Gruppencoaching

Danke



ABSPECKEN
KANN JEDER

