



WORKSHEET - 002

1. In 3 Schritten zum Wohlfühl-Ich

Schritt 1: Bewusstsein

Schaffe Bewusstsein für Deine beiden Seins-Zustände. Reflektiere Deine bisherigen negativen Glaubenssätze, Gefühle und Gedanken in Bezug auf Dich selber. Hast Du z.B das Gefühl, dass Du zu dick bist? Oder bist Du der Überzeugung, dass Du einfach nicht abnehmen kannst?

- a.) Notiere in der linken Spalte alle negativen Glaubenssätze, die Dir einfallen.
- b.) Welche Glaubenssätze hemmen Dich am meisten? Umkreise die drei größten negativen Glaubenssätze.
- c.) Was möchtest Du stattdessen denken und fühlen? Formuliere Deine negativen Glaubenssätze in positive um und schreibe sie in die rechte Spalte.

negative Glaubenssätze	positive Glaubenssätze



WORKSHEET - 002

Schritt 2: Entscheidung

Du musst die absolute Entscheidung treffen, von heute an alles zu geben, um zum Wohlfühl-Ich zu werden. Sprich folgenden Satz laut. Für mehr Intensität, kannst Du diesen Satz als Art „Erklärung an Dich selber“ unterschreiben:

ICH TREFFE JETZT DIE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG MEIN ALTES ICH HINTER MIR ZU LASSEN UND ZU MEINEM NEUEN WOHLFÜHL-ICH ZU WERDEN.

Unterschrift, Datum

Tipp: Setz Dich aufrecht hin, fühl Dich stark und nimm eine selbstsichere Körperhaltung ein.

Schritt 3: Der Wandel

Trainiere Dein neues Wohlfühl-Ich täglich. Gehe gedanklich Deinen Tag durch, wenn Du auf Grundlage Deiner neuen Glaubenssätze leben würdest. Stelle Dir vor, wie Dein Tag mit Deinem neuen Wohlfühl-Ich verlaufen wird. Sage Dir immer wieder Deine neuen Glaubenssätze, z.B. „Ich weiß, dass ich es schaffe.“, „Ich werde abnehmen.“, „Ich werde von nun an ein Wohlfühlmensch sein.“

Tipp: Ändere dazu auch Deine Körperhaltung: Stell/ setz Dich aufrecht hin, fühle Dich stark und selbstbewusst. Ändere Deine Stimme: Sprich bestimmend und selbstsicher.