

# Deine Ziele für den Kurs

**NOTIERE DIR DEINE ZIELE FÜR DEN KURS, UM WÄHREND DES KURSES  
MOTIVIERT ZU BLEIBEN UND AM ENDE ÜBERPRÜFEN ZU KÖNNEN, WAS DU ALLES  
ERREICHT HAST**

**WELCHE GESUNDHEITLICHEN HERAUSFORDERUNGEN HAST DU? WELCHE  
SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN HAST DU?**

Bist du häufig müde oder abgeschlagen? Leidest du unter Heißhungerattacken oder bist häufig krank? Notiere dir in Stichpunkten, welche gesundheitlichen Symptome sich bei dir zeigen.

**WARUM MACHST DU DEN KURS?**

Notiere dir 10 Gründe, warum du dich entschieden hast, den Kurs zu machen.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

### WELCHE ZIELE HAST DU IN BEZUG AUF DEN KURS?

Entscheide dich für 1-3 körperliche oder mentale Ziele, die dir persönlich wichtig sind. Sie sollten realistisch und erreichbar sein und dir ein gutes Gefühl vermitteln

1

2

3

### WAS LÖST DAS ERREICHTE ZIEL IN DIR AUS?

Um diese Frage zu beantworten, kannst du für einen Moment die Augen schließen und dir den Tag vorstellen, an dem du deinen Zuckerrfrei Online-Kurs beendet hast. Wie fühlst du dich, wenn du deine Ziele erreicht hast?