

HINDERNISSE - HERAUSFORDERUNGEN- GLAUBENSSÄTZE

**NOTIERE DIR DEINE HINDERNISSE, GRÖßTEN HERAUSFORDERUNGEN UND
DEINE GLAUBENSSÄTZE**

WAS KÖNNTE DICH DARAN HINDERN, DEINE ZIELE ZU ERREICHEN?

Welche Faktoren könnten dir bei der Erreichung deiner Ziele im Weg stehen? Versuche, dir konkrete Situationen vorzustellen und notiere sie dir. (Bsp.: Abendliche Heißhungerattacken)

WIE KANNST DU DIESE HINDERNISSE VERMEIDEN?

Überlege und notiere dir, was du machen kannst, falls diese Hindernisse eintreten sollten. (Bsp.: Wenn ich eine Heißhungerattacke bekomme, dann gehe ich 15 Minuten spazieren.)

Wenn, _____ dann _____

Wenn, _____ dann _____

Wenn, _____ dann _____

MEINE GRÖßTE HERAUSFORDERUNG:

DAS KANN ICH ZUKÜNFTIG MACHEN, UM MIT DIESER HERAUSFORDERUNG BESSER UMZUGEHEN:

HIER IST PLATZ FÜR DEINE NEUEN POSITIVEN GLAUBENSÄTZE: