

Arbeitsblätter Lektion 2

WELCHE GLAUBENSsätze HAST DU IN BEZUG AUF DEIN GEWICHT? WARUM BIST DU ÜBERGEWICHTIG?

WER ODER WAS IST FÜR DEIN GEWICHT VERANTWORTLICH?

WARUM KANNST DU (BISHER) NICHT SCHLANK SEIN?

Arbeitsblätter Lektion 2

**WAS SPRICHT DAFÜR, DASS DU - TROTZ DER UMSTÄNDE -
DIE KONTROLLE ÜBERNIMMST?**

**WAS WÄRE, WENN DU - TROTZ DER UMSTÄNDE - ABNEHMEN
WÜRDEST? WIE WÜRDEST DU DICH FÜHLEN?**

Arbeitsblätter Lektion 2

SCHREIBE EINE FÜR DICH PASSENDE DEKLARATION AUF, Z.B. "ICH ÜBERNEHME HEUTE VERANTWORTUNG FÜR MEINEN KÖRPER, MEINE ERNÄHRUNG UND MEINE FITNESS UND SORGE SO WIE JEDEN TAG FÜR DIE GRUNDLAGE EINES GESUNDEN KÖRPERS."

(HINWEIS: DIE DEKLARATION SOLLTE ZU DIR UND DEINER PERSÖNLICHKEIT PASSEN.)

Arbeitsblätter Lektion 2

IN WELCHEN SITUATIONEN GREIFST DU ZU UNGESUNDEM ESSEN? GIBT ES BESTIMMTE AUSLÖSER?

WAS KÖNNTEST DU ALTERNATIV ZUM ESSEN TUN ODER NICHT TUN, UM DICH BESSER ZU FÜHLEN?

STELLE KONKRETE HANDLUNGSPLÄNE (WENN -> DANN) FÜR DIE GENANNTEN SITUATIONEN AUF.