

Arbeitsblätter Lektion 6

WOMIT KÖNNTEST DU DICH BELOHNEN, WENN DU EIN VERHALTEN UMGESETZT HAST, OBWOHL DIE UMSETZUNG FÜR DICH HERAUSFORDERND WAR?

WOMIT KÖNNTEST DU DICH BELOHNEN, WENN DU EIN VERHALTEN LÄNGERE ZEIT (WEITESTGEHEND) UMGESETZT HAST, OBWOHL DIE UMSETZUNG FÜR DICH HERAUSFORDERND WAR?

Arbeitsblätter Lektion 6

GIBT ES BESTIMMTE SITUATIONEN, IN DENEN DU IMMER WIEDER ZU SCHNELL ISST ODER IN DENEN DU WÄHREND DES ESSENS ABGELENKT BIST?

NIMM DIR KONKRETE HANDLUNGSPÄNE (WENN -> DANN) VOR, UM IN DEN GENANNTEN SITUATIONEN LANGSAMER ZU ESSEN BZW. ACHTSAMER ZU SEIN.

Arbeitsblätter Lektion 6

GIBT ES BESTIMMTE SITUATIONEN, IN DENEN DU IMMER WIEDER HEISSHUNGER ENTWICKELST, WEIL DU ZU LANGE GAR NICHTS ODER DAS FALSCH GEGESSEN HAST?

NIMM DIR KONKRETE HANDLUNGSPLÄNE (WENN -> DANN) VOR, UM DIESE SITUATIONEN ZU VERMEIDEN BZW. BESSER DAMIT UMZUGEHEN.