

# Mental Start Tagebuch – Dein Weg zu langfristigem Abnehmen

## So nutzt du dieses Tagebuch

Dieses Tagebuch hilft dir, deine mentale Entwicklung rund ums Abnehmen bewusst zu beobachten und zu steuern. Es basiert auf fünf zentralen Strategien aus dem Mentaltraining, die du täglich reflektieren kannst. Nimm dir jeden Abend 5–10 Minuten Zeit, um die Fragen zu beantworten – am besten an einem ruhigen Ort, ohne Ablenkung.

**Tipp:** Wenn du magst, kannst du deine Einträge auch im Coaching besprechen oder digital einsenden, um gezieltes Feedback zu erhalten.

## Die 5 mentalen Strategien für langfristiges Abnehmen

1. **Visualisierung** – Stelle dir dein Wunschverhalten bildlich vor, z. B. wie du eine gesunde Entscheidung triffst oder in einer schwierigen Situation ruhig bleibst.
2. **Impulswahrnehmung** – Lerne, innere Auslöser für Heißhunger oder emotionales Essen rechtzeitig zu erkennen.
3. **Emotionsregulation** – Reagiere bewusst auf Stress, Frust oder Langeweile, statt automatisiert zum Essen zu greifen.
4. **Selbstgespräche & Stärkung** – Ersetze negative Gedanken durch stärkende innere Botschaften („Ich kann das“, „Ich bleibe ruhig“).
5. **Reflexion & Selbstwirksamkeit** – Nimm wahr, was dir gelungen ist, und stärke das Vertrauen in deinen Einfluss auf deinen Weg.

## Tägliche Reflexion – 14 Tage

Name: \_\_\_\_\_

Startdatum: \_\_\_\_\_

Tag: \_\_\_\_ / 14

## 1. Visualisierung

Habe ich mir heute mein Wunschverhalten vorgestellt?

- Ja, bewusst und klar
- Teilweise
- Nein

Wann habe ich visualisiert? \_\_\_\_\_

## 2. Impulse & Auslöser

In welchen Situationen hatte ich Essensdrang?

- Stress
- Langeweile
- Frust
- Gewohnheit
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

Was habe ich in dem Moment gedacht/geföhlt? \_\_\_\_\_

## 3. Reaktion & Strategie

Wie habe ich reagiert?

- Ich habe mein Wunschverhalten umgesetzt
- Ich habe mich bewusst umentschieden
- Ich bin dem Impuls nachgegangen

## 4. Selbstgespräche

Welchen Satz habe ich mir gesagt, um mich zu stärken oder zu beruhigen?

“\_\_\_\_\_“

## 5. Selbstwirksamkeit

Was ist mir heute besonders gut gelungen?

\_\_\_\_\_

Wie zufrieden bin ich mit mir heute (Skala 1–10)? \_\_\_\_ / 10

Wiederhole diese Reflexion an 14 aufeinanderfolgenden Tagen. Du kannst jeden Eintrag für dich behalten oder im Coaching weiterentwickeln. Jeder Gedanke zählt – jeder bewusste Moment bringt dich deinem Ziel näher.

**Möchtest du Feedback?** Dann sende mir dein Tagebuch oder einzelne Auszüge daraus – ich gebe dir gerne Impulse zur Vertiefung!