

Meine Zielsetzungen für die Ernährungsumstellung

- 1. Was genau wollen Sie an Ihrer Ernährung, Essverhalten oder Gewicht verändern? Was genau möchten Sie erreichen ?**
 - Formulieren Sie positiv; in der Gegenwart, wenn das Ziel schon erreicht ist
 - Formulieren Sie realistisch
 - Bauen Sie ein Bild von einer konkreten Situation (wie ein inneres Bild), in der Sie das Ziel schon erreicht haben.
Notieren Sie sich was Sie sehen, hören, fühlen und eventuell riechen!
- 2. Messbar - Überprüfungs-kriterien**

Wie werden Sie wissen, dass Sie das Ziel erreicht haben? Woran könnten Sie das erkennen? (z.B. 6 kg in 6 Monaten)
- 3. Attraktivität – Nutzen des Ziels**

Welchen Nutzen versprechen Sie sich von dem veränderten Verhalten? Was macht das Ziel reizvoll für Sie? Was haben Sie davon? Wofür genau wird es gut sein? Wie wird das gewünschte Ziel Ihre Leben beeinflussen?
- 4. Realisierbarkeit des Ziels**

Was könnten die ersten Schritte zur Veränderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten sein? Wie sollten die Schritte konkret aussehen?
- 5. Terminlich realisierbar**

Bis wann wollen Sie das Ziele bzw. die Teilziele erreicht haben?
- 6. Unabhängigkeit der Zielerreichung**

Steht das Ziel bzw. die Teilziele in Ihrer Macht oder sind noch andere an der Zielerreichung beteiligt?