



## Zur Selbstreflexion Warum möchte ich abnehmen?

Bevor Sie mit Ihrem Abnehmprogramm starten, sollten Sie für sich selbst klären, welcher Grund sich hinter Ihrem Vorhaben verbirgt. Erfolgreiche Gewichtsreduktion, erfolgreiche Ernährungsumstellung funktioniert nur, wenn **SIE** selbst es wollen. Nur dann werden Sie die Motivation und Ausdauer für Ihr Vorhaben aufbringen können.

1. Ich fühle mich nicht mehr wohl.
2. Ich habe gesundheitliche Probleme.
3. Mein Arzt hat mir zu einer Gewichtsabnahme geraten.
4. Ich möchte mit einer Gewichtsreduktion/Ernährungsumstellung meine Genesung beschleunigen bzw. unterstützen.
5. Ich habe mich für einen gesünderen Lifestyle entschieden.
6. Ich möchte ein neues Leben beginnen, abnehmen ist der Anfang.
7. Ich suche einen Partner(in) und möchte attraktiver sein.
8. Mein Körper sieht unästhetisch aus.
9. Ich gefalle mir nicht mehr.
10. Ich möchte für meinen Partner(in) attraktiver sein.
11. Ich schäme mich, wenn ich mich im Spiegel betrachte.
12. Meine Kinder schämen sich wegen mir.
13. Ich gefalle meinem Partner(in) nicht mehr.
14. Ich möchte mich modischer kleiden.
15. Mein Gewand passt mir nicht mehr.
16. Ich wäre selbstbewusster mit weniger Gewicht.
17. Ich möchte Sport betreiben.
18. Ich kann bei Bewegung im Kreise anderer nicht mithalten.
19. Ich möchte in der Badesaison eine gute Figur machen.
20. Ich möchte für einen bestimmten Anlass (Hochzeit, Urlaub ...schlank sein.
21. Ich möchte mich beruflich verändern.
22. Wenn ich schlanker wäre, wäre ich im Leben erfolgreicher.
23. Ich werde wegen meiner Figur oft unterschätzt.
24. Wenn ich schlanker wäre, würde ich öfter unter Leute gehen.
25. Wenn ich schlanker wäre, wäre ich besser gelaunt.
26. Wenn ich schlanker wäre, wäre ich selbstbewusster.
27. Ich möchte mir mit einer erfolgreichen Gewichtsreduktion beweisen, dass ich stark bin.
28. Ich möchte nicht, dass über mich gespottet wird.
29. Ich hasse mich für mein Aussehen.
30. Ich fühle mich recht wohl, aber mein Umfeld rät mir zum Abnehmen.
31. ....