Zwischenziele

BETTINA BENNIES
Shine Coach

Ein großes Ziel kann sich entmutigend anfühlen. Es kann so unglaublich weit weg sein, dass man dabei leicht die Motivation verliert.

Stelle dir eine ganz lange Treppe vor. Dein Endziel befindet sich am Ende dieser Treppe. Das Ende erreichst du jedoch nur, wenn du den ersten Schritt machst und beginnst, die Stufen hinaufzugehen. Dabei kann es sogar vorkommen, dass du völlig euphorisch und hochmotiviert eine Stufe überspringst. Genauso gut kann es aber auch sein, dass du einmal unmotiviert auf einer Stufe stehen bleibst oder sogar eine Stufe zurückfällst.

Das ist aber nicht schlimm, denn am Ende wirst du dein Ziel erreichen! Es spielt keine Rolle, ob es immer nur aufwärts geht, oder auch mal ein oder zwei Schritte zurück. Wichtig ist nur, nicht das Ziel aus den Augen zu verlieren oder aufzugeben. Fokussiere dich immer auf das, was du schon erreicht hast!

Auf deinem Weg zur Wunschfigur unterstützt dich das Lifestyle-Schlank-Programm. Du wirst in schwachen Momenten immer wieder aufgefangen und mental so trainiert, das Aufgeben keine Option mehr für dich ist.

Genieß den Weg die Treppe hinauf, denn er führt dich zum Ziel. Jede Stufe ist eine Bestätigung dafür, dass du auf dem richtigen Weg bist.

In dieser Übung wollen wir nun Etappenziele definieren. Wie lang die einzelnen Etappen sind, entscheidest DU. Vielleicht möchtest du immer am Monatsende ein bestimmtes Gewichtsziel erreichen? Vielleicht möchtest du dich beim nächsten Urlaub wieder im Bikini wohlfühlen? Evtl. möchtest du im Frühjahr an einem 5km-Lauf teilnehmen?

© Julia Sahm 2022