

Du hast jetzt dein Ziel positiv formuliert (z.B. *ich möchte schlank sein*) und deine Ziele hinter dem Ziel (z.B. *ich möchte selbstbewusster sein, im Job sicher auftreten und eine Beförderung anstreben*) entdeckt. Das ist schon einmal ein großer Meilenstein.

"Ich will schlank sein" ist zwar positiv formuliert und um einiges besser als zu sagen „ich will nicht mehr übergewichtig sein“. Aber es ist noch nicht gut genug. Es ist wichtig, dein Ziel genau und präzise zu formulieren. Außerdem sollte dich dein Ziel motivieren noch heute den ersten Schritt zu tun! Und dein Ziel sollte messbar sein. Also versuche jetzt so konkret wie möglich zu werden.

Stelle dir folgende Fragen:

- Was genau möchte ich erreichen?
- Woran werde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?
- Wann möchte ich mein Ziel erreicht haben?
- Ist mein Ziel einzig und allein durch mich selbst erreichbar?

Zum Beispiel:

- Bis Datum X wiege ich X Kilogramm.
- Bis Datum X habe ich einen Bauchumfang von X Zentimetern.
- Bis Datum X habe ich einen BMI von X Prozent.
- Bis Datum X trage ich wieder meine alte Lieblingsjeans.

Es ist dir überlassen, an was du es messen möchtest. Wichtig ist nur, dass du es messen kannst, denn dann kannst du auch in schwierigen Zeiten besser darauf zurückschauen, wie viel du schon erreicht hast.

Weiterhin solltest du darauf achten, dass dein Ziel dich motiviert, jedoch nicht überfordert. Ein Ziel, das zu „lasch“ gesetzt ist, kann demotivieren. Ein Ziel, das zu streng gesetzt ist, kann dazu führen, dass du dem Druck nicht standhalten kannst und beim kleinsten Rückschlag aufgibst. Deshalb solltest du hier gut auf dein Bauchgefühl hören.

Beispielsweise ist mehr als 1 kg Abnahme pro Woche nicht realistisch. 1 kg die Woche ist schon ein relativ straffes Ziel. Es ist definitiv noch machbar, jedoch nicht „easy peasy“. Wenn du jemand bist, der ein wenig Druck braucht, sollte 1 kg die Woche das höchste Maß an Druck sein, dass du dir zumutest.

Wenn du jemand bist, bei dem sich Druck kontraproduktiv auswirkt, solltest du dein Ziel definitiv unterhalb eines Kilos pro Woche setzen.

Schreibe dir nun unten auf, welches Ziel du bis wann erreicht haben willst.

*Achtung: Sei dir bewusst, dass das Aufschreiben deines Ziels ganz viele alte Emotionen in dir auslösen kann. Sehr wahrscheinlich hast du schon oft ein (Gewichts-)ziel festgelegt und bist genauso oft schon "vermeintlich" gescheitert. Deshalb ist es ganz normal, wenn beim Aufschreiben nun Ängste und Selbstzweifel auftauchen. Du bist hier jedoch nicht in einem Diätprogramm und wirst deshalb nicht mit diesen Selbstzweifeln allein



gelassen. Im Moment dürfen diese Gedanken einfach kommen und du darfst sie ganz achtsam einfach nur beobachten.

Was sagt deine innere Stimme dir beim Notieren des (Gewichts-)ziels? Vielleicht so etwas wie: "Das wirst du doch eh nie schaffen...", "Das hast du doch schon so oft versucht..." etc. Schreibe dir diese Gedanken - wenn du möchtest - gerne auch schon auf ein separates Blatt Papier mit der Überschrift "Sammlung Glaubenssätze", so kannst du schon einmal Material für Schritt 5 sammeln. Denn ab Schritt 5 beschäftigen wir uns dann ganz intensiv mit dieser inneren sabotierenden Stimme.

Aber auch die Ziele hinter dem Ziel solltest du notieren. Denk immer daran, es geht nicht um die Zahl auf der Waage sondern um das Gefühl, welches du mit der Zahl auf der Waage (oder sonstigem) assoziiert.

Es kann also sein, dass du dein eigentliches Ziel schon vor deinem Gewichtsziel erreichst. Dann wäre es schade, wenn du dich wegen 1-2 kg verrückt machen würdest und dir damit das eigentliche Ziel wieder kaputt machst.

Um jedoch zu bemerken, ob du dein Ziel hinter dem Ziel erreicht hast, musst du wissen, woran du das Erkennen würdest.

Frage dich also, woran würde ich erkennen, dass ich mein Ziel hinter dem Ziel erreicht habe und was sich in meinem Leben dadurch verändern würde.

Dabei helfen evtl. folgende Fragen:

- **Woran erkenne ich, dass dieses Ziel eingetreten ist?** (z.B. wenn ich selbstbewusster wäre, würde ich offener auf Menschen zugehen)
- **Was würde sich in meinem Leben ändern, wenn dieses Ziel eingetreten ist?** (z.B. dadurch, dass ich offener auf Menschen zugehen würde, würde ich neue Leute kennenlernen und mehr unternehmen. Ich würde neue Hobbys ausprobieren.)

© Julia Sahn 2022

