

Abnehm Journal

Kampf den Kilos

© Stromschmiede GmbH | Schloßstraße 82 | 40477 Düsseldorf

Autor. Tim Koritki

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*„Es gibt tausend Ausreden für die Gewichtszunahme,
und einen Grund, um abzunehmen“*

Daniel Mühlemann (*1959), Naturfotograf, Aphoristiker und Übersetzer

Was ist dein Grund?

Bevor du loslegst

Nimm dir Zeit

Nimm dir bitte ein paar Minuten Zeit, lege dein Handy zur Seite stelle es auf lautlos. Mache alles aus, was dich ablenken könnte und sage allen, du brauchst jetzt Zeit für dich!

Mache es auf Papier

Schön, dass du dir das Abnehm Journal runtergeladen hast! Mache es richtig: Mache es für dich greifbar und arbeite jeden Tag damit. Lass es also jetzt nicht auf deinem PC oder Smartphone verschwinden!

Am besten dokumentierst du deine Erfolge und Gedanken mit Stift und Papier. Also druck dir das Journal aus oder bestell dir die gebundene Ausgabe, um deine Energie für dein Ziel nutzen zu können.

Tu es für dich!

| | |
|-----------------------------|-----|
| Vorwort | 4 |
| Anleitung..... | 5 |
| Schritt 1: Motivation | 6 |
| Meine Motivation | 7 |
| Schritt 2: Ziele..... | 8 |
| Mein Gesamtziel | 11 |
| Schritt 3: Routine | 12 |
| Meine Routine | 14 |
| Schritt 4: Ernährung..... | 15 |
| Nicht-Essen-Liste | 16 |
| Schritt 5: Commitment | 17 |
| Bist du bereit?..... | 19 |
| Tu es einfach! | 20 |
| Tagesplan..... | 22 |
| Gesamtrückblick | 289 |
| Mein Erfolg | 290 |
| Der Trainer | 291 |

Vorwort

Warum dieses Buch/Journal, wenn es doch so viele andere Bücher gibt?

Wenn du dieses Buch in deinen Händen hältst, hast du ein Ziel: Du möchtest endlich dauerhaft und gesund abnehmen und auch die Kilos, die du verloren hast, nicht sofort wieder draufbekommen.

Sicher hast du schon viel ausprobiert und unzählige Versuche und Diäten hinter dir. Doch leider hat bei dir bisher nichts dauerhaft geholfen.

*„Manche wurden schon von Diäten dicker. Dabei machten sie schon
sicherheitshalber mehrere.“*

Erhard Blanck (*1942), deutscher Heilpraktiker, Schriftsteller und Maler

Jetzt fragst du dich bestimmt: Warum sollte es mit diesem Journal besser werden?

Die Frage stellst du zu Recht.

Als zertifizierter Personal Fitness Trainer habe ich mich auf die Themen schnelles effektives Training und gesundes Abnehmen spezialisiert. Mit meiner Expertise habe ich ein 90-tätiges Arbeitsprogramm entwickelt, mit dem du dein Abnehm-Ziel erreichen wirst.

Ja genau: Ein **Arbeits**programm. Denn Abnehmen ist harte Arbeit, wie jeder der es versucht hat, am eigenen Leib schon erfahren hat. Dieses Journal dient dir als Wegweiser und gibt deinem Geist ein Ziel.

„Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen.“

Johann Wolfgang von Goethe

Du wirst schon nach kurzer Zeit merken, dass du dich mehr mit dir selbst beschäftigst und deine Ziele mit mehr Spaß verfolgst. Der **ERFOLG** wird kommen und die **Kilos werden gehen!** Das garantiere ich dir!

Anleitung

Wie arbeite ich mit dem Journal?

Du wirst dich in 90 Tagen intensiv mit dir und deinen Zielen beschäftigen. Dafür nimmst du dir jeden Tag einige Minuten Zeit, um dieses Abnehm-Journal zu führen.

Das Journal erfasst ein **Gesamtziel**, das du nach 90 Tagen erreicht haben willst.

Da 90 Tage ein großer Zeitraum ist, indem du dein Ziel schnell mal aus den Augen und damit aus dem Sinn verlieren könntest, brichst du das Gesamtziel auf **Monatsziele**, **Wochenziele** und sogar **Tagesziele** herunter.

In den nächsten Kapiteln werde ich dir Schritt für Schritt dabei helfen, **Ziele** zu entwickeln. Für jeden Schritt gebe ich dir **Werkzeuge und Hilfestellungen** an, die dich auf den Erfolgsweg bringen.

Also leg einfach los: **Was hast du zu verlieren – außer Gewicht?**

Schritt 1: Motivation

Also lass uns doch langsam starten mit dem Punkt, mit dem jedes Abnehm-Ziel steht oder fällt: Deine Motivation.

Fortschritte finden nicht immer in Form von Gewichtsverlust auf der Waage statt. Vielleicht hat sich dein Gewicht nicht verändert, aber dein Bauch ist flacher? Oder deine Lieblingsjeans kneift nicht mehr ganz so doll?

Diese und andere Veränderungen sind eine Motivationshilfe für dein Abnehm-Programm. Damit du sie nicht vergisst, kannst du jetzt folgende Dinge machen:

- ✓ **Vermiss dich** bevor du mit deinem Journal startest, damit du deinen Fortschritt messen kannst.
- ✓ **Mache ein Foto** von dir, du brauchst es auch niemanden zu zeigen! Hier geht es nur darum, deinen Fortschritt visuell festzuhalten.
Später kannst du das Bild auch als Motivationshilfe nehmen, wenn du dein 90-Tage-Ziel erreicht hast: Es zeigt dir das „Ich“, zu dem du nicht wieder zurückkehren möchtest.
- ✓ **Suche dir ein Kleidungsstück** heraus, das dir jetzt nicht mehr passt und wo du gerne wieder reinpassen möchtest.
Denn Fortschritte machen sich auch bemerkbar an aktuellen Kleidungsstücken. Sitzt die Kleidung nicht mehr so eng, erkennst du, dass du auf dem richtigen Weg bist.
- ✓ **Achte auf dein Körpergefühl!** Weniger Schmerzen im Rücken oder Nacken, eine zunehmende Kondition und Beweglichkeit sind auch Erfolge deines Trainings.

Solltest du bei allem, was du machst noch weitere Motivation brauchen, kannst du gerne mit mir Kontakt aufnehmen! Ich helfe dir gerne weiter.

Bitte denke dran: Es gibt immer Gewichtsschwankungen beim Abnehmen. Sollte es mal nicht so schnell oder sogar nach oben gehen, lass dich davon nicht aus der Ruhe bringen. Mach weiter, **du wirst es schaffen!**

Meine Motivation

Was ist dein WARUM? Warum möchtest du abnehmen?

Was würde sich bei dir ändern, wenn du abgenommen hast?

Was passiert, wenn du jetzt nicht abnimmst?

10 Motivationstipps

1. Schreibe deine Ziele unbedingt auf, arbeite täglich mit dem Journal
2. Visualisiere deine Ziele
3. Nimm dir die Zeit, plane täglich zur selben Zeit dein Journal
4. Stelle dir das Resultat immer wieder vor
5. Auf keinen Fall täglich wiegen!
6. Belohne dich auch selbst
7. Trage deine Sporteinheiten und Bewegungseinheiten in deinen Kalender ein
8. Fange klein an und steigere dich langsam
9. Suche dir einen oder mehrere Trainingspartner
10. Sei unbedingt auch auf kleine Erfolge stolz

Schritt 2: Ziele

Wir alle haben Ziele, die einen sind, größer die anderen kleiner. Aber „Ziele haben“ heißt noch nicht „Ziele erreichen“. Darum ist es wichtig, seine Ziele zu genau zu kennen und aufzuschreiben.

Ziele richtig setzen

Ziele, die wir uns stecken, können wir oft erst in weiter Zukunft erreichen. Da geht uns auf dem Weg zum Ziel dann manchmal die Motivation und die Puste aus.

Um seine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, ist es darum wichtig, sich kleine Teilziele zu setzen.

Um dein 90-Tage Ziel nicht aus den Augen zu verlieren hilft es, es in Monats-, Wochen- und Tagesziele zu unterteilen. Hier ein Beispiel:

90-Tage-Ziel

„Ich werde in 90 Tagen 6 kg oder mehr abnehmen – indem ich mich täglich 5 Minuten am Tag mit dem Abnehm-Journal beschäftige, mir eine tägliche Bewegungsroutine, eine tägliche Sportroutine aneigne und meine Ernährung gesünder gestalte.“

Monatsziel

Dieses 90 Tages Ziel brechen wir auf einen Monat runter: So sind es dann nur noch 2 Kilogramm im Monat.

Wochenziel

Mit diesen 2 Kilogramm im Monat berechnen wir nun unsere Wochenziel und sehen das dieses gerade mal bei 500 Gramm liegt. Diese 500 Gramm erscheinen doch jetzt viel kleiner als 6 Kilogramm und durchaus machbar, oder?

Nun könnten wir auch unser Wochenziel von 500 Gramm auf unser Tagesziel umrechnen. Die Zahl würde uns noch kleiner vorkommen. Doch bei deinen **Tageszielen** geht es vielmehr darum, wie du eine gesunde Gewichtsabnahme, mit kleinen Zielen in Form von

Schritt 2: Ziele

Verhaltensänderungen im Tagesablauf erreichst. Wie integriere ich mein Bewegungs- und Sportprogramm? Was nehme ich mir für einen Tag vor und was setze ich davon um?

Ziele richtig formulieren

Ziele sollten so genau wie möglich definiert werden. Mach dir mal Gedanken über deine Ziele und schreibe Sie dir auf! Erst durchs Aufschreiben werden deine Gedanken im Kopf, die hier erstmal als WUNSCH SCHLUMMERN, zu konkreten Zielen

Formuliere deine Ziele SMART und positiv!

- S** Spezifisch
- M** Messbar
- A** Attraktiv
- R** Realistisch
- T** Terminiert

In meinem Personal Training frage ich jeden nach seinen Zielen. Meist bekomme ich folgende Antworten: „*Mein Ziel ist es, etwas abzunehmen!*“

Ich antworte darauf immer. „Es ist ein schönes und gutes Ziel, aber es ist noch viel zu ungenau!“ Besser wäre es das Ziel nach **SMART** zu formulieren:

„Ich werde in 90 Tagen (terminierbar) 6 kg oder mehr abnehmen (messbar, anspruchsvoll, dennoch realistisch) – indem ich mich täglich 5 Minuten am Tag mit dem Abnehm-Journal beschäftige, mir eine tägliche Bewegungsroutine, eine tägliche Sportroutine aneigne und meine Ernährung gesünder gestalte (spezifisch).“

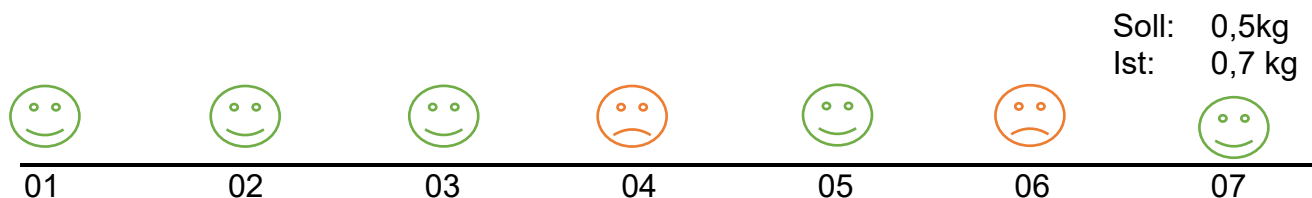
Schritt 2: Ziele

Ziele erreichen

Ich habe dir gezeigt, wie du ein Ziel, das 90 Tage in der Zukunft liegt, auf einen Tag runter brechen kannst. Jetzt mal ehrlich: Ein Ziel einen Tag lang zu verfolgen und zu erreichen fällt doch leichter, als ein Ziel anzustreben, das es in 90 Tagen zu erreichen gilt, oder?

Denn wenn es dir so geht wie mir, dann schiebst du gerne mal ein Ziel bis zum letzten Tag auf. Was früher bei Hausaufgaben in der Schule vielleicht funktioniert hat, funktioniert für das Abnehmen aber leider nicht. Damit du jeden Tag an deinen Zielen dranbleibst, habe ich in diesem Journal einen **Wochenkalender** eingebaut:

Hier ein Beispiel wie eine Woche in dem Kalender aussehen kann:



So arbeitest du mit dem Kalender:

- ✓ **Kleine Erfolge festhalten.** Nutze Smileys: Ein lachender Smiley für einen Tag, an dem du deine Ziele erreicht hast. Ein trauriger Smiley für Tage, an denen du sie nicht erreicht hast. Das verschafft dir sofort einen besseren Überblick und du wirst sehen, wenn du mit Spaß und konsequent dran bleibst, werden die grünen lachenden Smileys überwiegen.
- ✓ **Gewicht dokumentieren.** Trage hinten das Soll-Gewicht ein, das du in der Woche abnehmen möchtest. Am Ende der Woche schreibst du dann dein Ist-Gewicht darunter.
- ✓ **Reflektieren.** Rechne am Ende des Monats deine Ist-Gewichte zusammen und vergleiche mit deinem Soll-Ziel des Monats. Überlege dir, was du im nächsten Monat anders machen wirst. Dafür findest du ein Notizfeld im Kalender.

Mein Gesamtziel

Mein Ziel für die nächsten 90 Tage ist (Formuliere SMART!)

Folgende drei Dinge möchte ich in den nächsten 90 Tagen für mich tun!

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Schritt 3: Routine

Unter Routine verstehen wir Dinge, die wir ohne viel Überlegen einfach ausführen. Diese Routine kommt natürlich nicht von jetzt auf gleich oder von heute auf morgen. Damit etwas zur Routine wird, musst du es über einen längeren Zeitraum regelmäßig ausführen. Anfangs machst du das noch bewusst und überlegt, doch je länger du das durchhältst, desto mehr wird es zu Routine.

Es gibt drei tägliche Routinen, die du dir erstmals aneignen solltest, um nachhaltig Gewicht zu verlieren: eine **tägliche Bewegungsroutine**, eine **tägliche Sportroutine** und **Hausaufgaben**.

Bewegungsroutine

Unter der täglichen Bewegungs-Routine kannst du deine Bewegung im Alltag verstehen, also nicht dein Sportprogramm. Zum Beispiel:

- Parke dein Auto nicht direkt vor der Tür, weder bei dir Zuhause noch bei der Arbeit. Dadurch bist du gezwungen, schon ein paar Meter zu gehen
- Nimm die Treppen, halte dich von Aufzügen oder Rolltreppen fern
- Gehe in der Mittagspause spazieren oder geh im Treppenhaus auf und ab
- Mache nicht jeden weg mit dem Auto
- Sitze nicht stundenlang rum, ohne aufzustehen

Sportroutine

Unter täglichen Sport-Routine kannst du dein Sportprogramm und auch einfache Übungen für zwischendurch verstehen. Zum Beispiel:

- Morgens direkt nach dem Aufstehen Liegestütze, Kniebeugen oder etwas anders machen, was du ohne große Mühe und Sportgeräte umsetzen kannst.

Nimm dir doch einfach vor, morgens nach dem Aufstehen, sobald dein Fuß den Boden berührt, stehst du 10-mal auf und setzt dich hin. Bestimmt fallen dir noch ein paar schnelle einfache Übungen für zwischendurch ein, oder?

Schritt 3: Routine

Starte deine Sportroutine langsam mit kleinen Veränderungen!

Ich erlebe immer wieder das die Leute hochmotiviert zu mir kommen und es kaum abwarten können zu starten. Oft sagen sie mir, dass sie nun täglich zwei Stunden Sport machen möchten, um ihr Ziel schnell zu erreichen.

Das ist nicht der richtige Weg, weswegen ich die Leute immer etwas bremsen muss, um sie vor sich selbst zu schützen. Motivation ist sinnvoll und wichtig.

Allerdings sind die meisten sehr lange auf ihrem Sofa statt beim Sport gewesen und ihre „gesunde“ Ernährung besteht aus Fertiggerichten.

Fängt man nach solch einer inaktiven Zeit zu schnell an, rebelliert der Körper mit Muskelkater, Unwohlsein und somit auch Unzufriedenheit. Dadurch ruft man nur den "inneren Schweinehund" hervor und fällt wieder in alte Muster zurück.

Hausaufgaben

Neben der Bewegungsroutine solltest du dir selbst auch täglich kleine Aufgaben stellen.

Tägliche Hausaufgaben sind nicht da, um dich an die Schule zu erinnern oder ein schlechtes Gefühl bei dir auszulösen. Sie sollten dazu dienen, dass du dich täglich ein paar Minuten mit dir und deinem Abnehm-Journal beschäftigst und am Ball bleibst.

Gib dir selbst Hausaufgaben auf, die dir Spaß machen! Im besten Fall so viel Spaß, dass du dich weiter mit dem Thema beschäftigst.

Deine Hausaufgaben kannst du dir selbst aussuchen, hier sind ein paar Anregungen:

- Heute hole ich beim Einkaufen nur Obst und Gemüse
- Ich lese etwas über gesunde Ernährung
- Ich lese ein paar Seiten in meinem Buch
- Ich lege das Handy für X Stunden/Minuten zur Seite und ich bin nicht erreichbar

Meine Routine

Für die nächsten 90 Tage nehme ich mir vor:

Tägliche Sportroutine (TSR)

Tägliche Bewegungsroutine (TBR)

Schritt 4: Ernährung

Natürlich kommt ein Abnehm-Programm nicht ohne eine Umstellung in der Ernährung aus. Ich werde dir hier jetzt keinen Ernährungsplan und Kochbuch präsentieren, sondern knüpfe an das an, was ich zum Thema „Routine“ bereits gesagt habe. Denn eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist auch nur eine Routine: *Was esse ich wann? Was kaufe ich ein? Wann esse ich? Wie viel esse ich?*

Wenn du dich daran gewöhnst, gesündere Entscheidungen im Supermarkt und im Restaurant zu treffen, dann wird auch das bald zur Routine. Und du wirst sehen: Dein Geschmack wird sich ändern!

Nutze deine täglichen Hausaufgaben, um gesunde Ernährungsroutinen zu entwickeln.

Ein guter Ausgangspunkt ist die **Nicht-Essen-Liste**:

- Schreibe dir auf, welche Lebensmittel (und Genussmittel) du während deines 90-Tage-Programms nicht zu dir nehmen möchtest.
- Brich diese Liste - genau wie dein Gesamtziel – dann wieder auf Monats-, Wochen- und Tageslisten herunter.

9 Ernährungstipps

1. Iss regelmäßig (3-5 Mahlzeiten am Tag)
2. Iss nicht auf der Couch, vor dem Fernseher und ohne Ablenkung, konzentriere dich aufs essen
3. Nimm dir Zeit fürs Essen: Stell eine Eieruhr auf eine halbe Stunde
4. Iss vor deiner Hauptmahlzeit einen Apfel
5. Trinke vor dem Essen ein Glas Wasser
6. Trinke gesundes Wasser mit Minze, Gurke oder Zitrone
7. Benutze kleine Teller und kleines Besteck
8. Kaue dein Essen gut
9. Stelle Essen welches du dir nachnehmen könntest nicht in denselben Raum

Nicht-Essen-Liste

Das esse ich für 90 Tage gar nicht mehr!

X: _____

X: _____

X: _____

X: _____

X: _____

X: _____

X: _____

X: _____

X: _____

X: _____

Schritt 5: Commitment

Schließe einen Vertrag mit dir selbst, um deinen Zielen und deinem Abnehm-Programm mehr Bedeutung zu geben:

§ 1 Commitment

Hiermit schließe ich _____ einen Vertrag mit mir selbst, um mein Ziel zu erreichen. Mit diesem Vertrag verspreche ich mir selbst, mich besser um mich zu kümmern und besser auf meinen Körper aufzupassen.

Ich werde alles geben, damit ich mich in meiner Haut wieder wohler fühle. Diesen Vertrag schließe ich, um meine Ziele zu verfolgen und einzuhalten, dies dient nur zu meinem eigenen Vorteil!

- § Ich komme sofort ins Handeln, fange sofort mit meinem neuen Ziel an und verschiebe es nicht auf den nächsten Tag, Woche oder Montag. Ich mache jetzt sofort 10 Kniebeugen!
- § Ich arbeite jeden Tag ein Bisschen an mir. Auch wenn es anfangs nur wenige Minuten pro Tag sind, ich tue es für mich.
- § Ich lege mir eine tägliche Sportroutine (SPR) und eine tägliche Bewegungsroutine (TBR) zu.
- § Ich beschäftige mich mit gesundem Essen und esse jeden Tag mindestens eine Portion Obst und Gemüse.
- § Ich nehme mir jeden Tag 5 Minuten Zeit, um mein Journal auszufüllen.
- § Ich nehme mir sonntags 30 Minuten Zeit, um meine Woche zu planen und die vergangene Woche zu reflektieren.
- § Ich suche mir ein sportliches Hobby, das mir Spaß macht.

Schritt 5: Commitment

§ Unterstützung

§ Da ich das ganze ernst meine erzähle ich es mindestens einem Vertrauten. Zu meinem Vertrauten ernenne ich _____! Mein Vertrauter verpflichtet sich, mit mir die 90 Tage an meinem Ziel gemeinsam zu arbeiten. Dies beinhaltet für meinen Vertrauten in den ersten beiden Wochen tägliche Unterstützung, hierzu nehme ich täglich Kontakt mit meinem Vertrauten auf und Schilder kurz mein Tag, was gutgelaufen ist und was schlecht gelaufen ist. Nach den ersten beiden Wochen informiere ich meinen Vertrauten einmal in der Woche. Sollte ich mich nicht an diese Abmachung halten, kann bzw. muss mir mein Vertrauter mir dabei helfen und ich bin mir bewusst, dass er es nur gut mit mir meint.

Ort und Datum

Meine Unterschrift

Unterschrift des Vertrauten

Bist du bereit?

Bist du bereit?

So, du bist jetzt schon voll im Thema und es wird Zeit, die Theorie in die Praxis umzusetzen!

Lass uns einen kurzen Blick zurückwerfen und sehen, ob du schon fleißig mitgearbeitet hast.

Kreuze die Punkte an, die du **schon erledigt** hast:

- **Ich habe meine Motivation gefunden und definiert.**
- **Ich habe mein 90-Tage-Ziel gefunden, SMART formuliert und aufgeschrieben.**
- **Ich habe mir eine Bewegungsroutine ausgedacht und notiert.**
- **Ich habe mir eine Sportroutine ausgedacht und notiert.**
- **Ich habe meine Nicht-Essen-Liste für 90 Tage aufgeschrieben.**
- **Ich habe einen Vertrag mit mir selbst abgeschlossen.**

Wenn du noch nicht überall einen Haken dransetzen konntest, gehe noch einmal in die entsprechenden Kapitel zurück und hole die Aufgaben nach. Denn diese Basis brauchst du, um im nächsten Schritt mit dem Abnehm-Journal loslegen zu können.

Tu es einfach!

So nutzt du das Abnehm-Journal:

1. Planen

Werkzeug: Monatskalender

Bereite deinen 3-Monatskalender vor. Trage am Ende der Woche das Soll-Gewicht in, das du in deinem Ziel definiert hast.

Werkzeug: Tagesplan

Setz dich einmal pro Woche hin und plane deine kommende Woche. Hier bietet sich meist der Sonntag an. Es muss keine stundenlange Planung sein.

Geh anhand des Journals einfach jeden Tag durch und plane deine Routinen für den Alltag ein: Ernährung, Sport, Bewegung, Freizeit.

Nimm dir jeden Morgen kurz Zeit, um auf deinen Tagesplan zu schauen. So behältst du deine Ziele vor Augen und es kehrt nicht der Schlendrian ein.

2. Reflektieren

Werkzeug: Tagesrückblick

Nimm dir jeden Abend kurz Zeit und reflektiere den Tag. Die Fragen im Tageskalender helfen dir dabei.

Werkzeug: Wochenrückblick & Monatskalender

Schaue am Ende der Woche, was funktioniert hat und was nicht. Ziehe daraus Schlüsse für deine nächste Woche. Trage die Smileys und dein Ist-Gewicht in den Monatskalender ein.

Tu es einfach!

Werkzeug: Monatskalender

Am Ende des Monats blickst du noch einmal auf deinen Monatskalender zurück und reflektierst: Was ist gut gelaufen? Was nicht? Welche Lehren kannst du daraus für den nächsten Monat ziehen? Setze diese dann in der Planung für den nächsten Monat um.

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

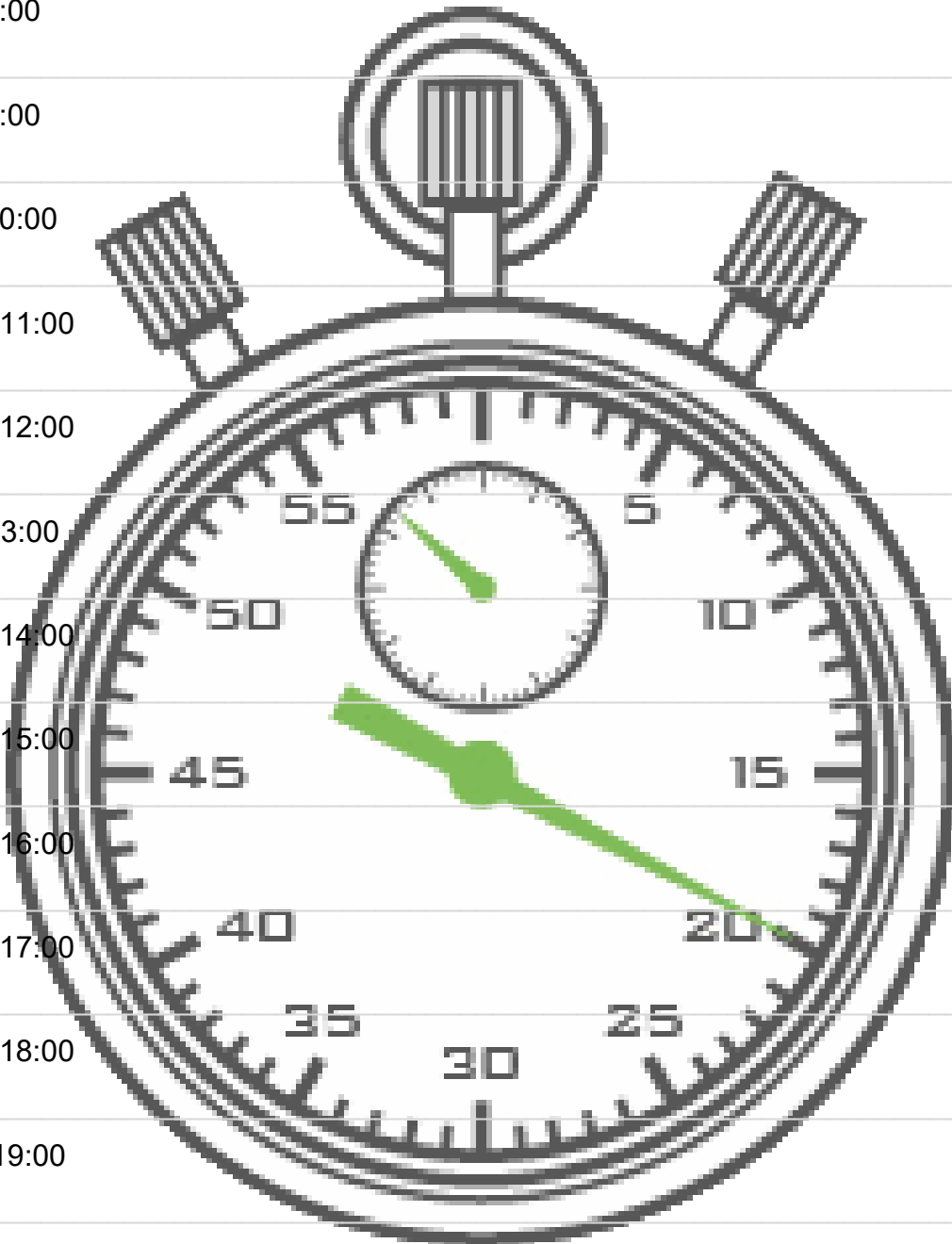
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

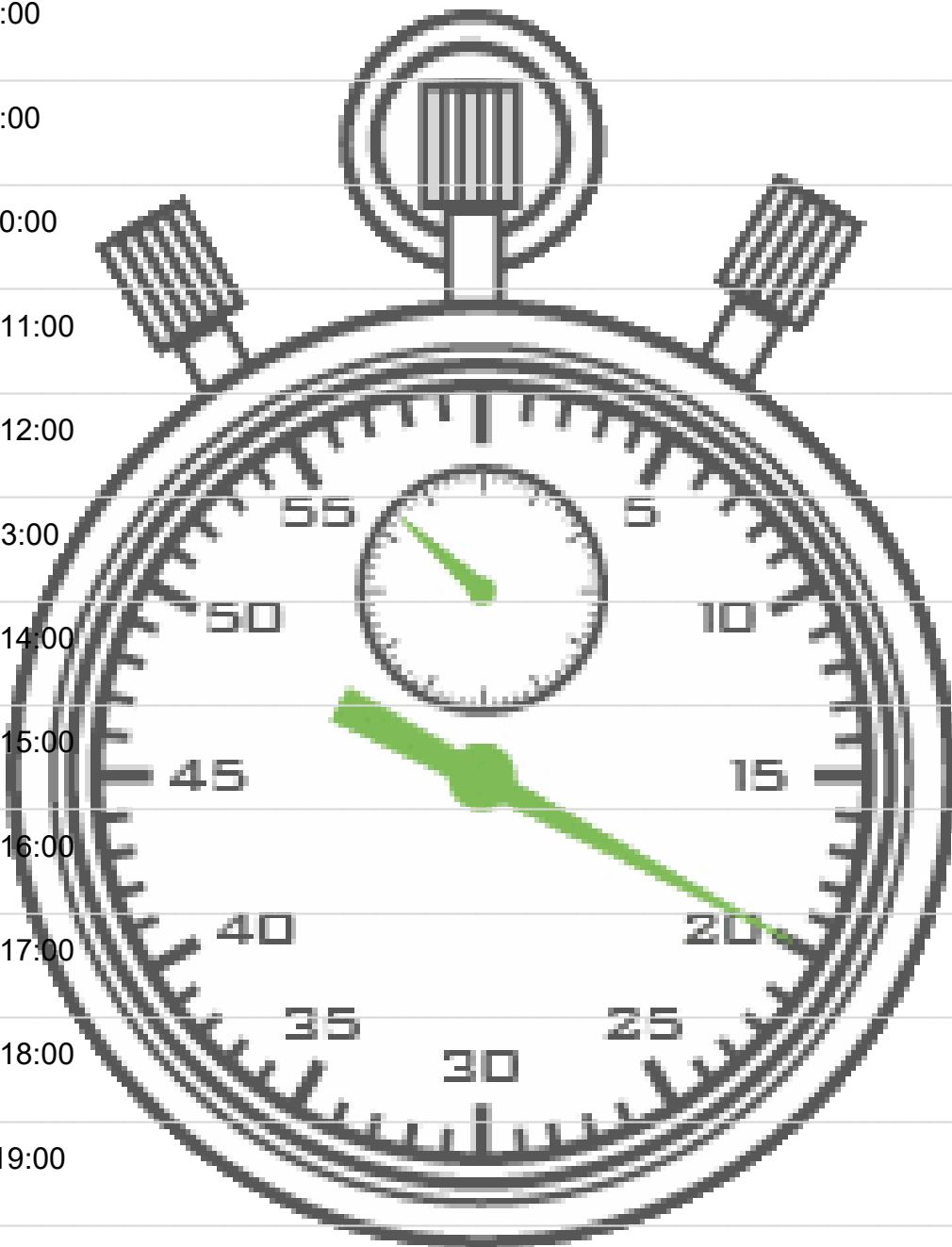
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

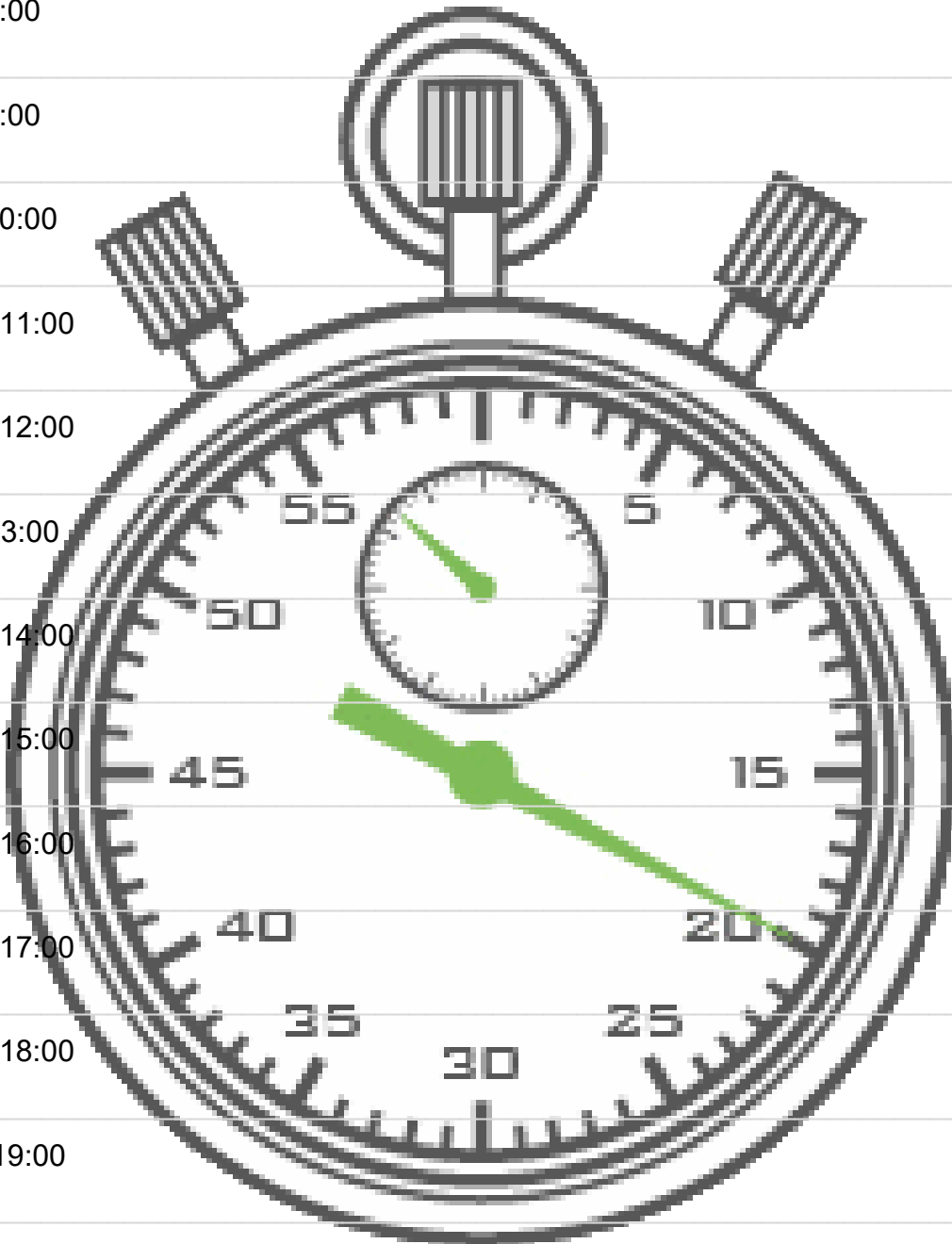
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

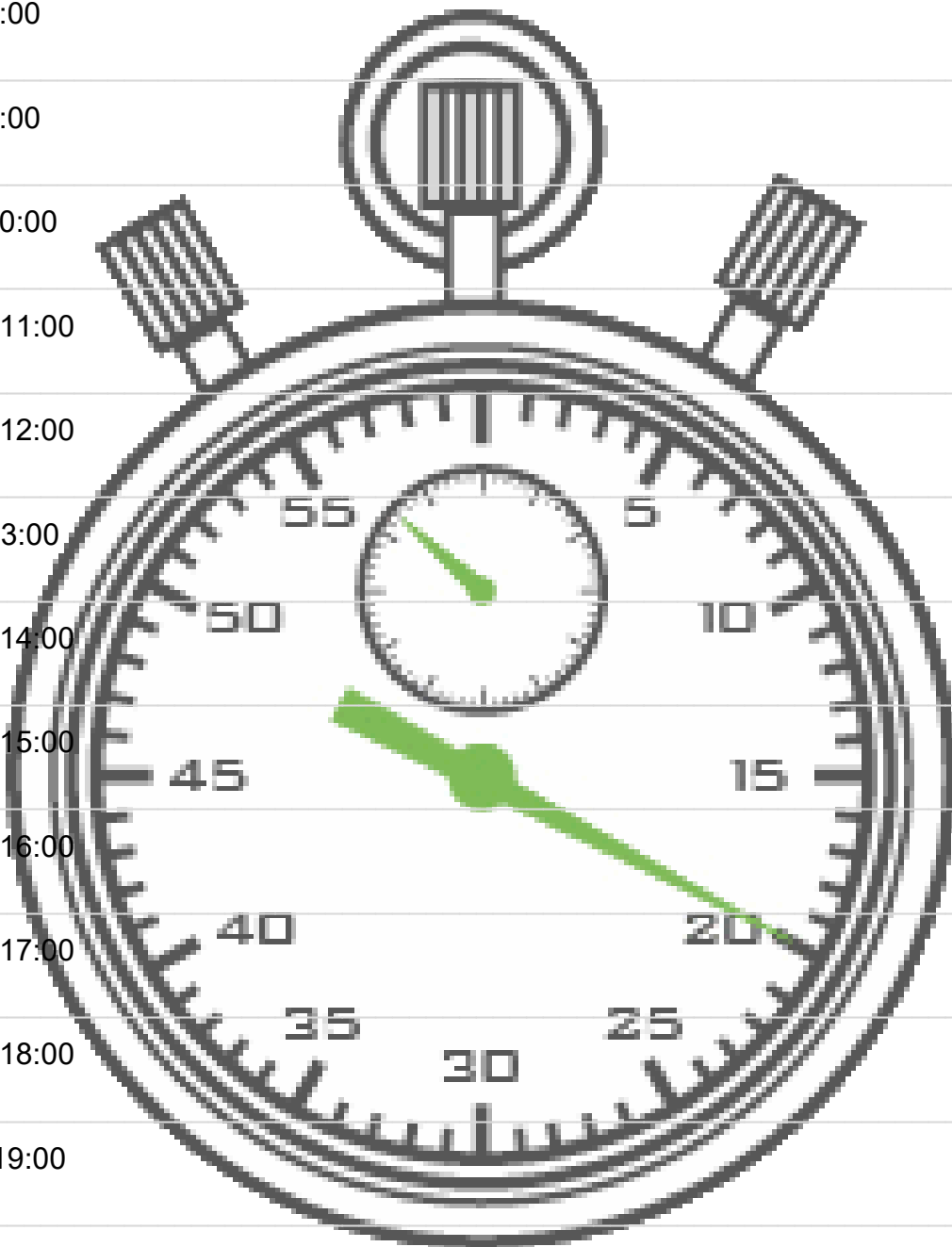
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

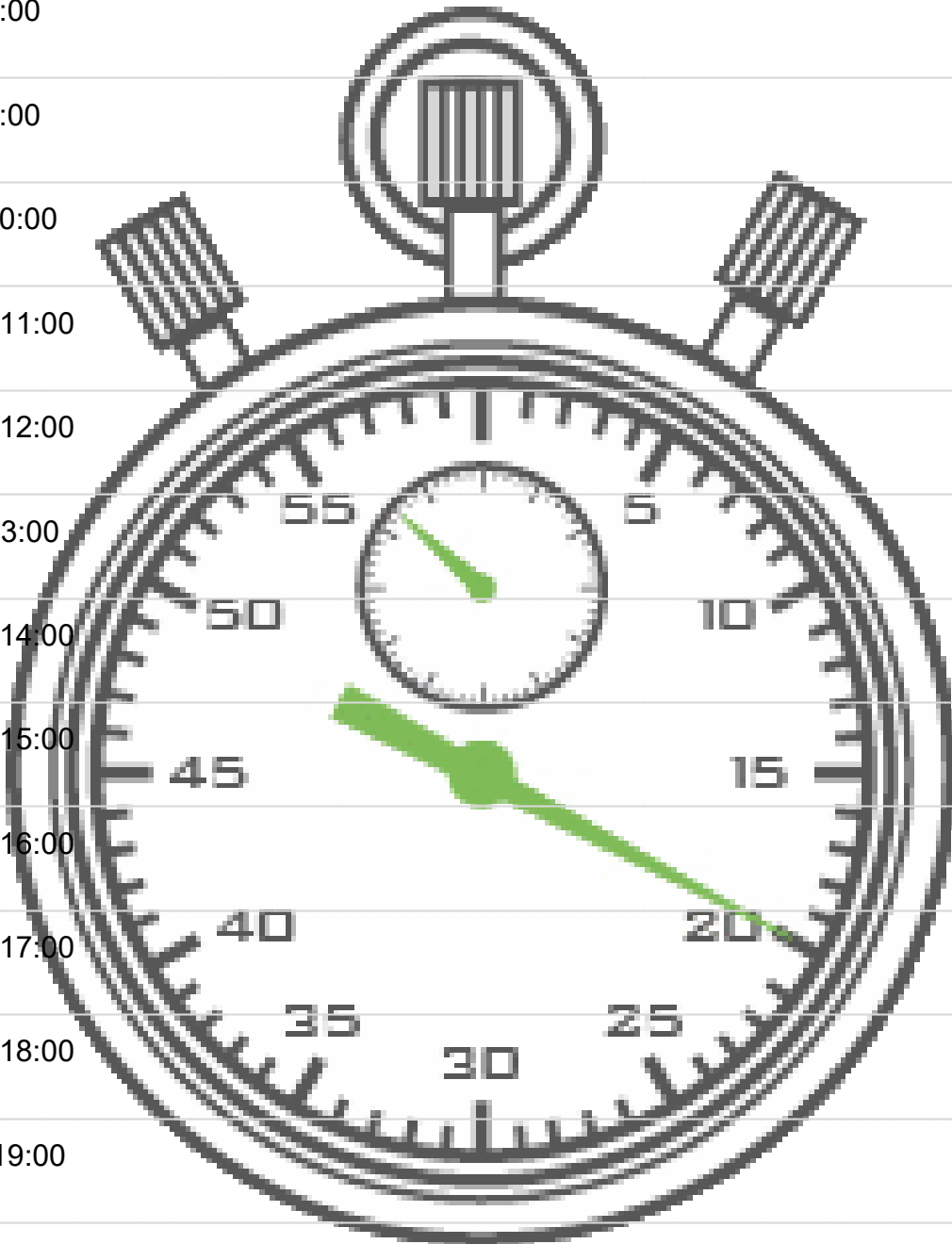
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

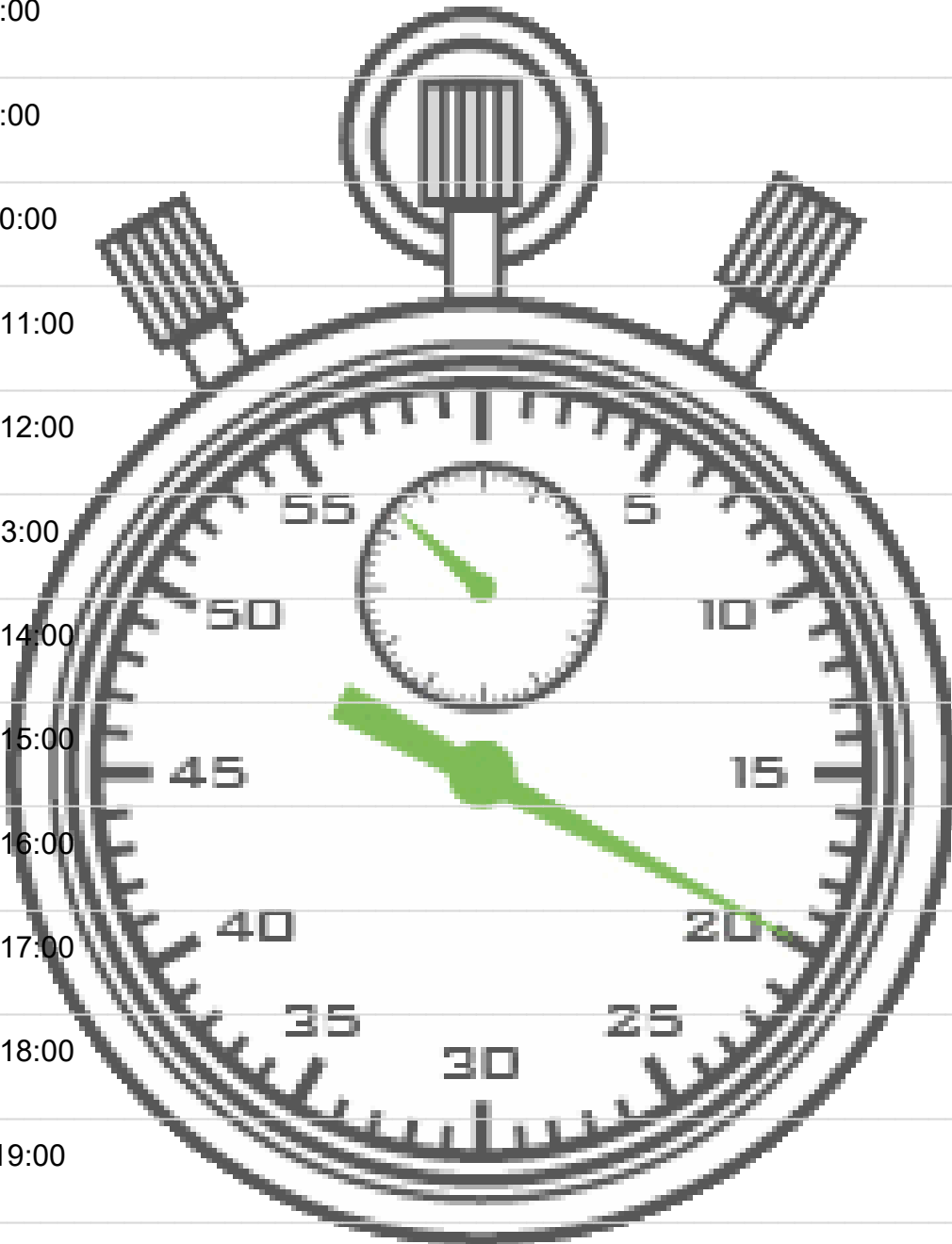
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

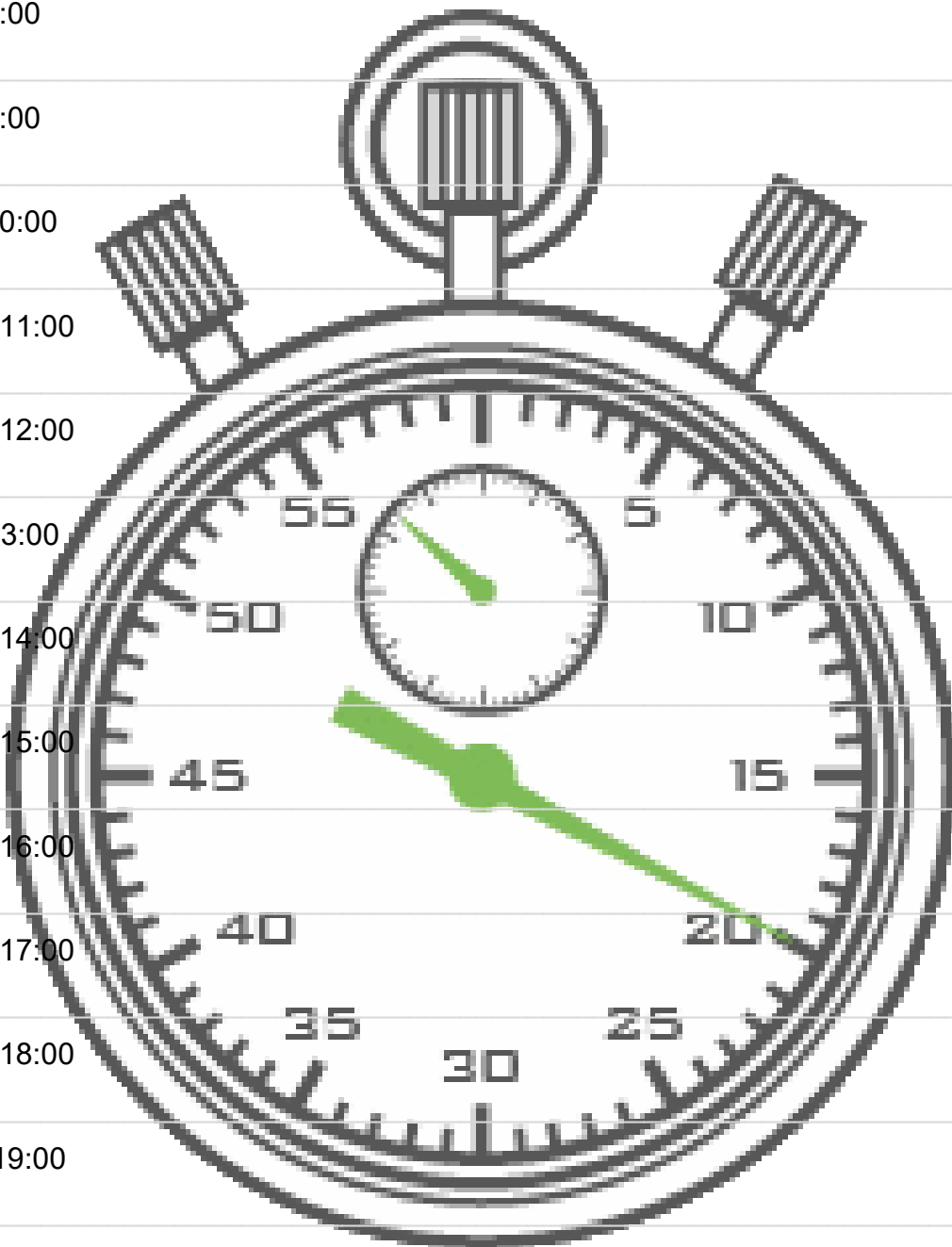
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Wochenrückblick

Meine Sportlichen Leistungen! (Dauer, Intensität, Häufigkeit...)

Zufrieden 😊 😞

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

So fand ich die Woche Skala 1 – 10, je höher die Zahl desto besser die Woche

| Vorwoche | Diese Woche |
|----------|-------------|
| | |

Habe ich diese Woche meine Ziele erreicht? Habe ich mich ablenken lassen? Was ist gut gelaufen, was nicht so und was muss nächste Woche anders werden?

Das habe ich gut gemacht, darauf bin ich stolz:

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

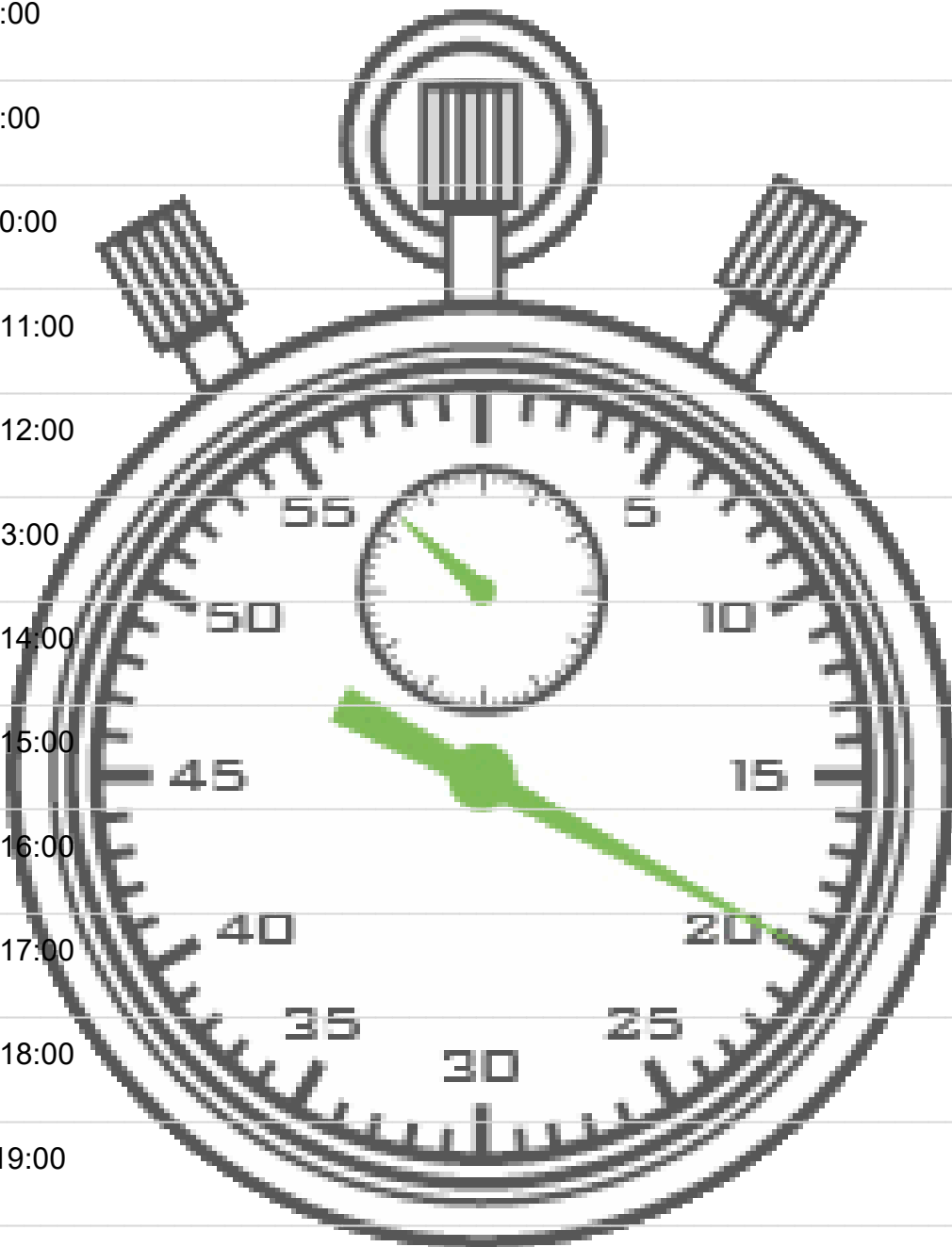
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

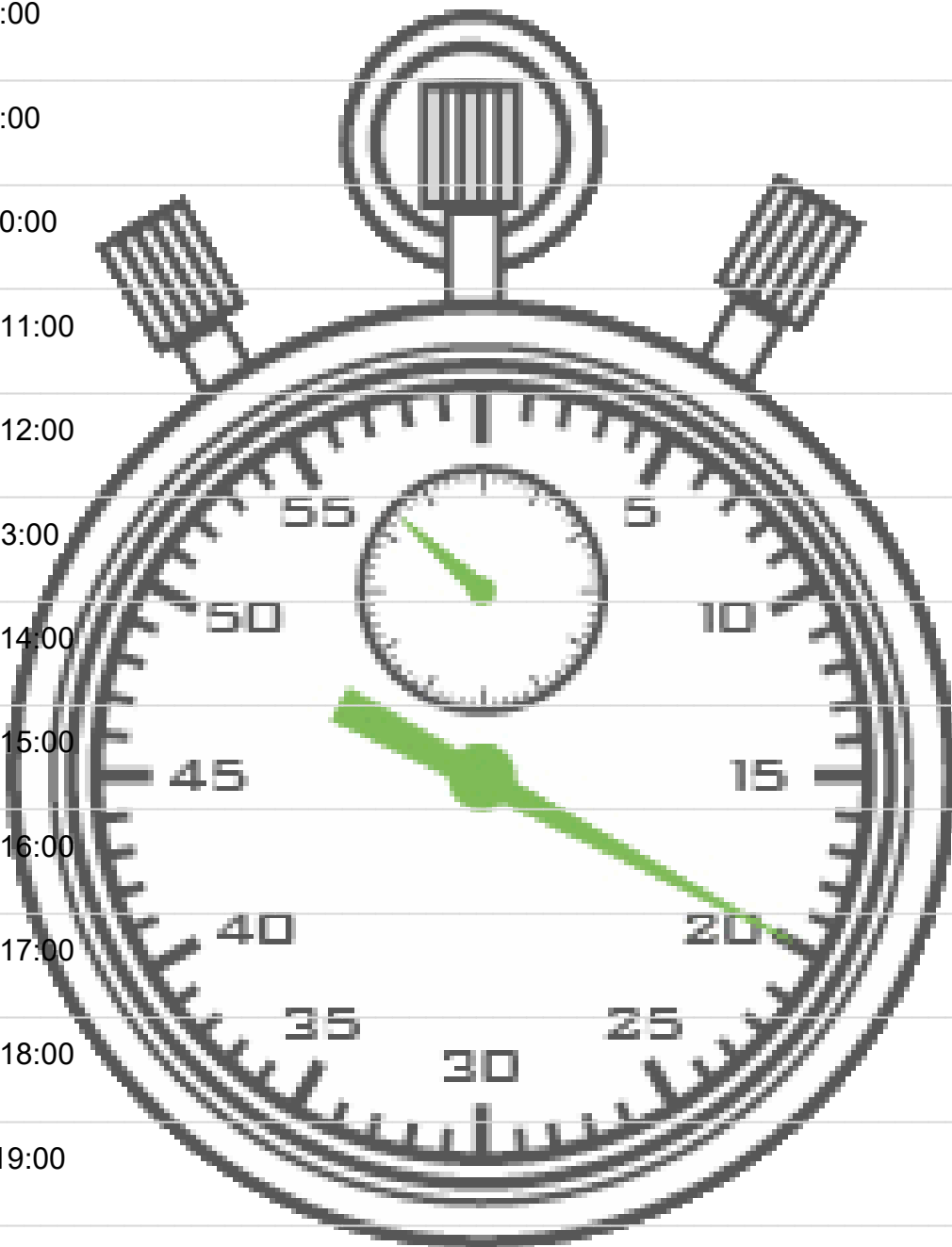
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

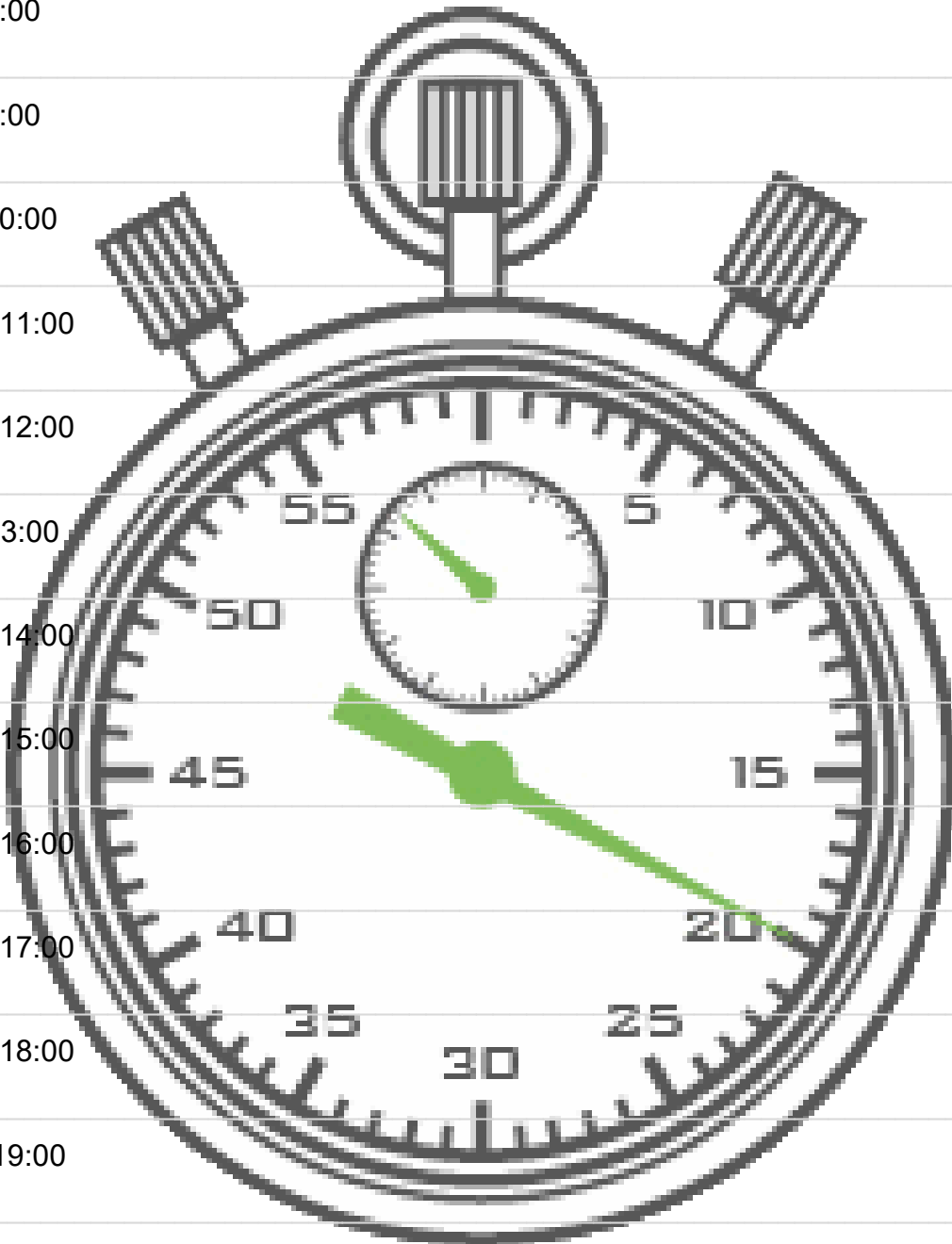
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

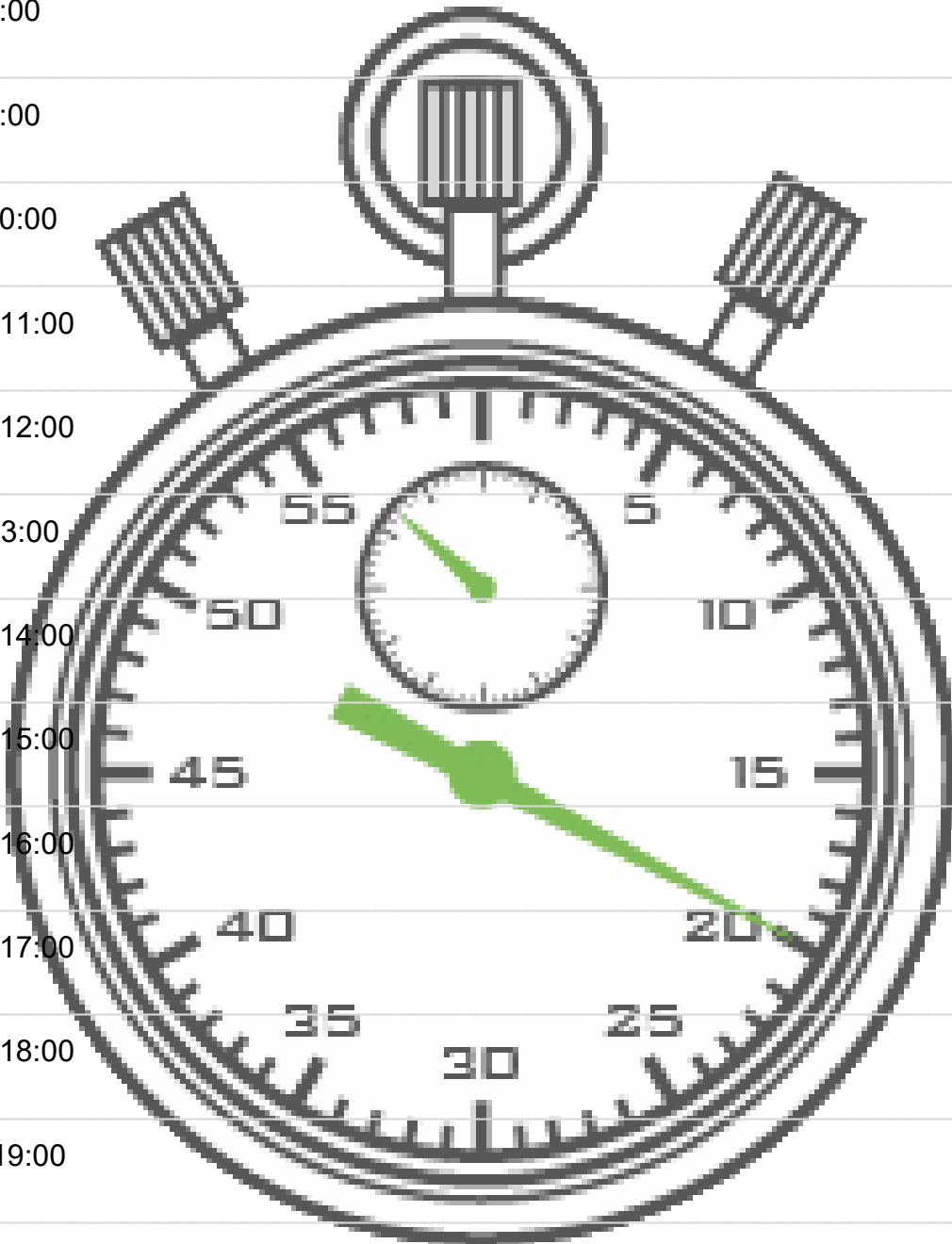
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

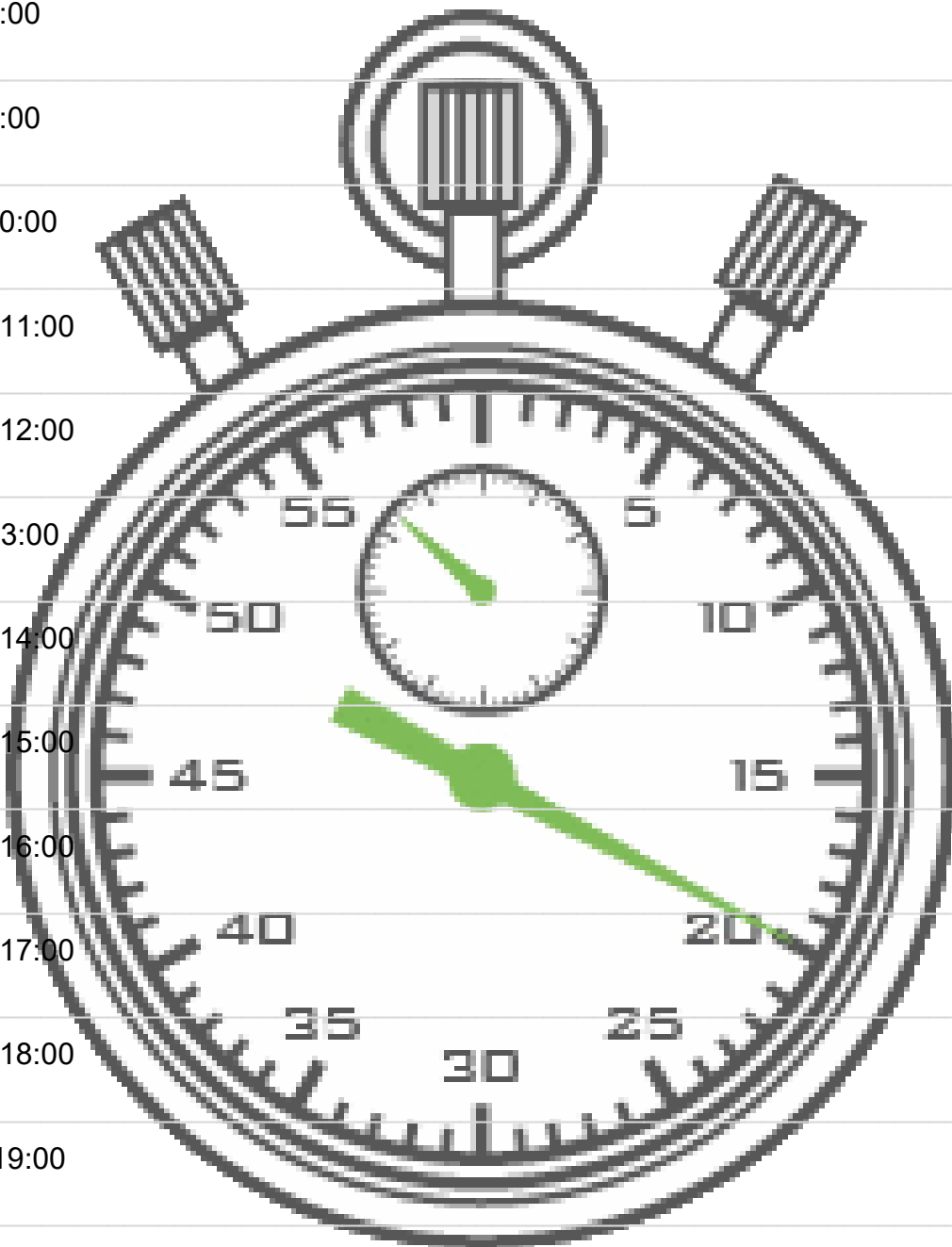
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

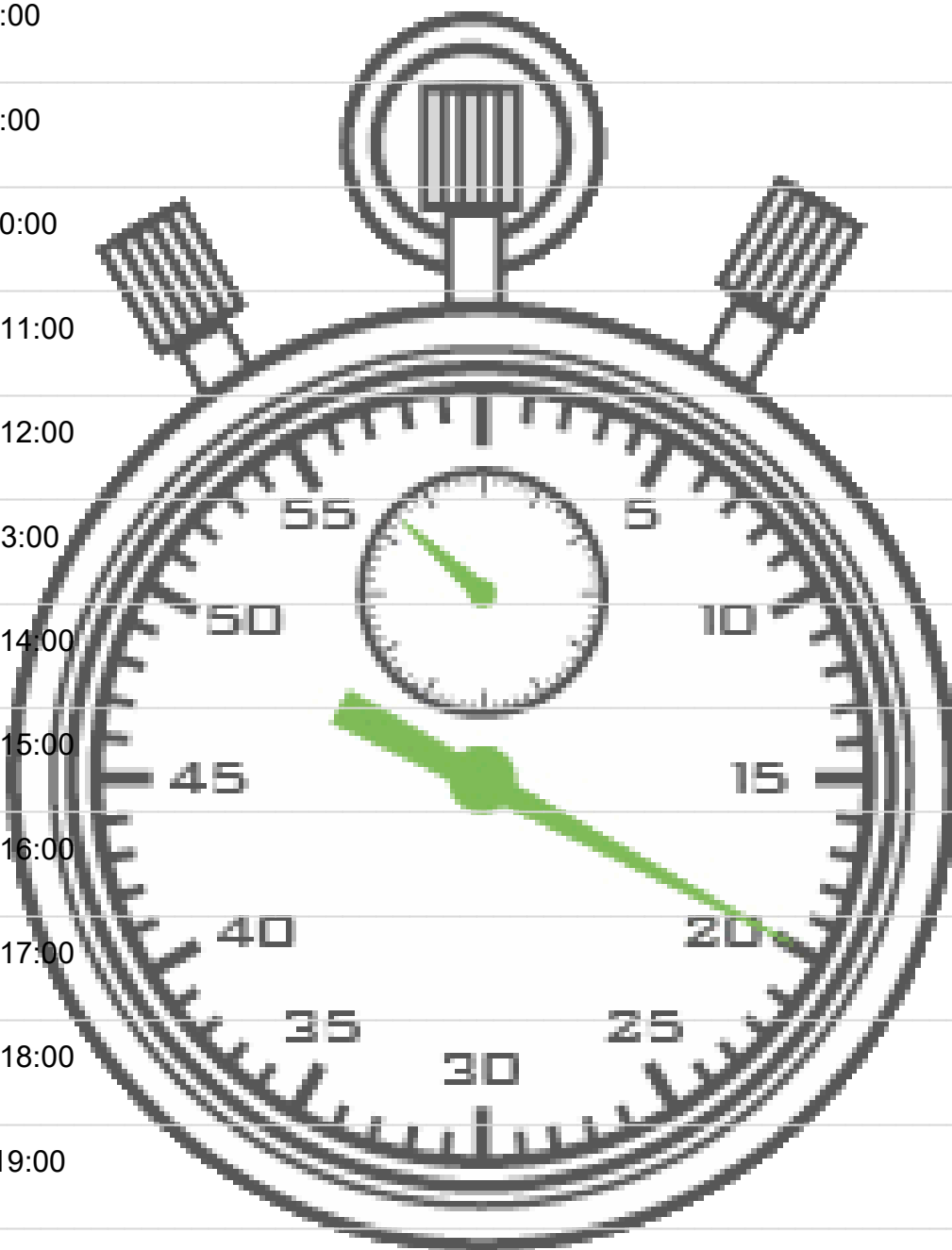
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

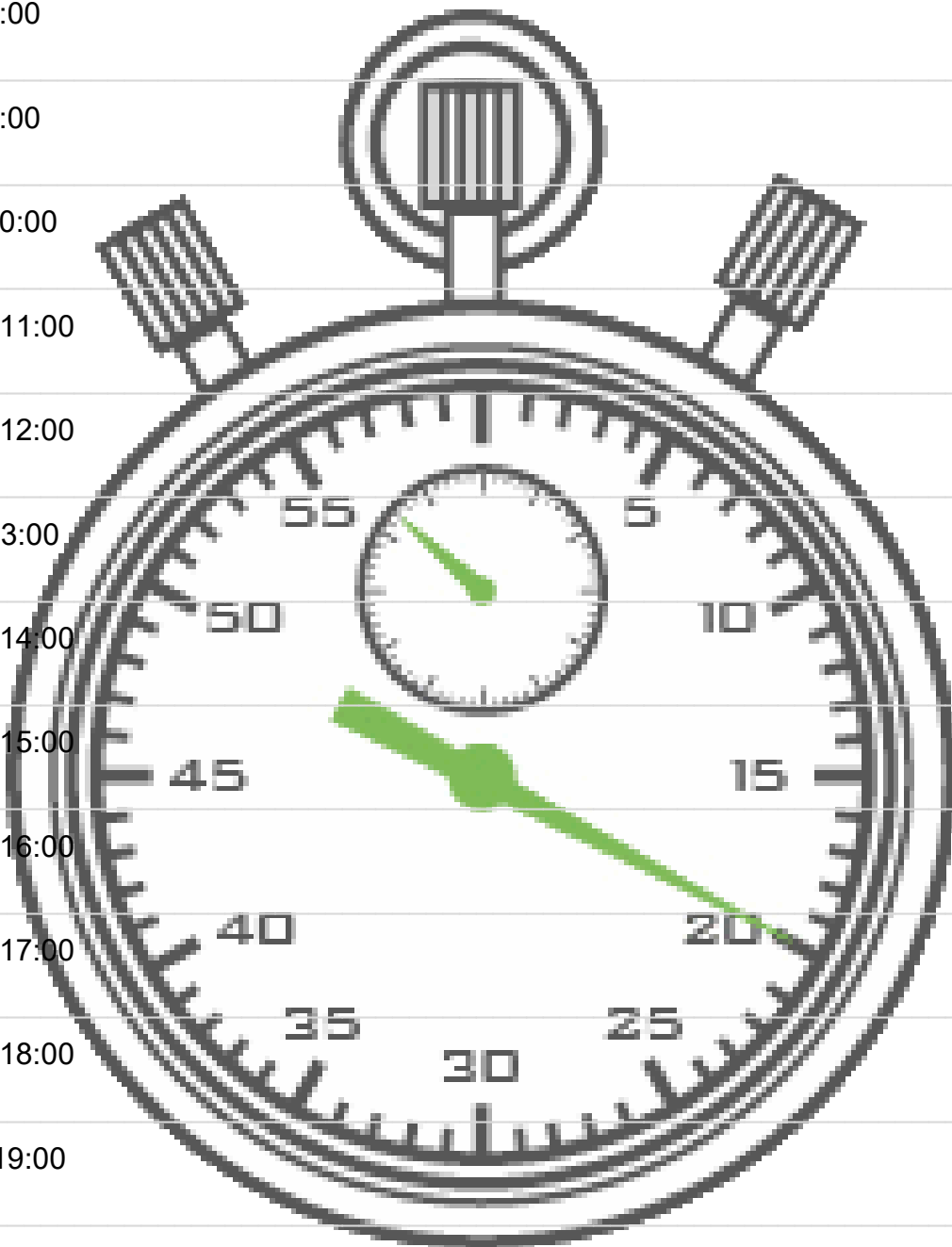
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Wochenrückblick

Meine Sportlichen Leistungen! (Dauer, Intensität, Häufigkeit...)

Zufrieden 😊 😞

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

So fand ich die Woche Skala 1 – 10, je höher die Zahl desto besser die Woche

| Vorwoche | Diese Woche |
|----------|-------------|
| | |

Habe ich diese Woche meine Ziele erreicht? Habe ich mich ablenken lassen? Was ist gut gelaufen, was nicht so und was muss nächste Woche anders werden?

Das habe ich gut gemacht, darauf bin ich stolz:

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

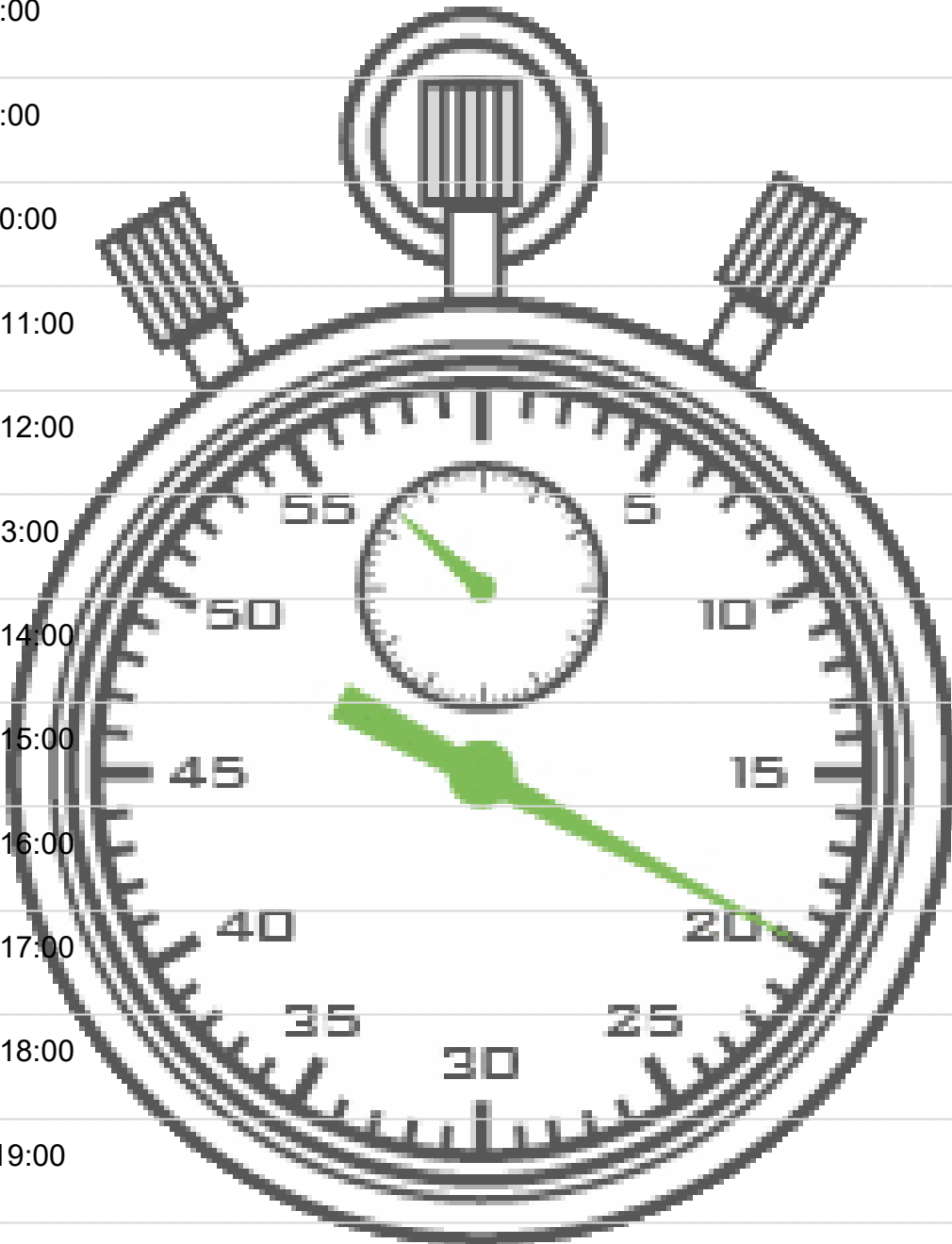
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

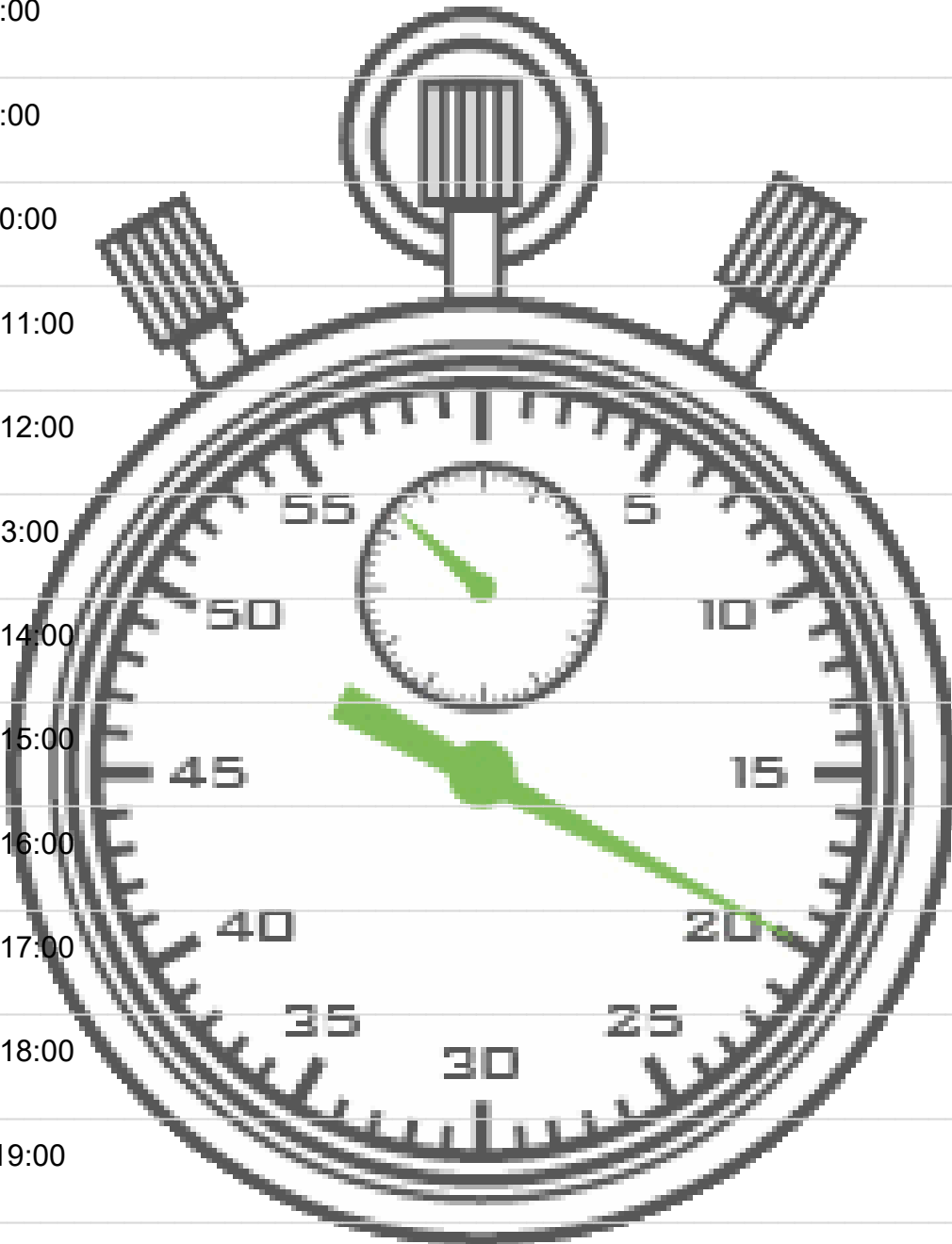
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

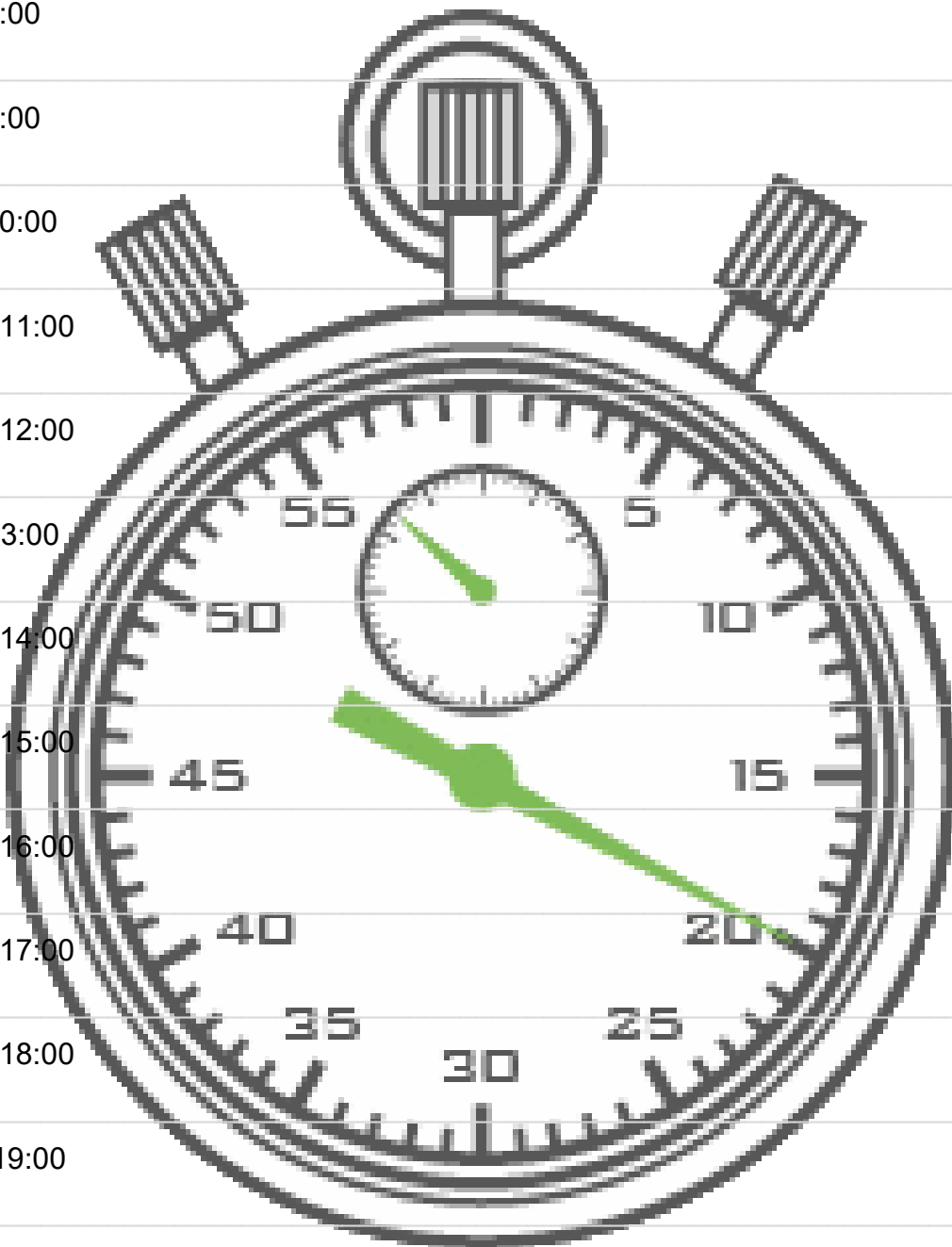
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

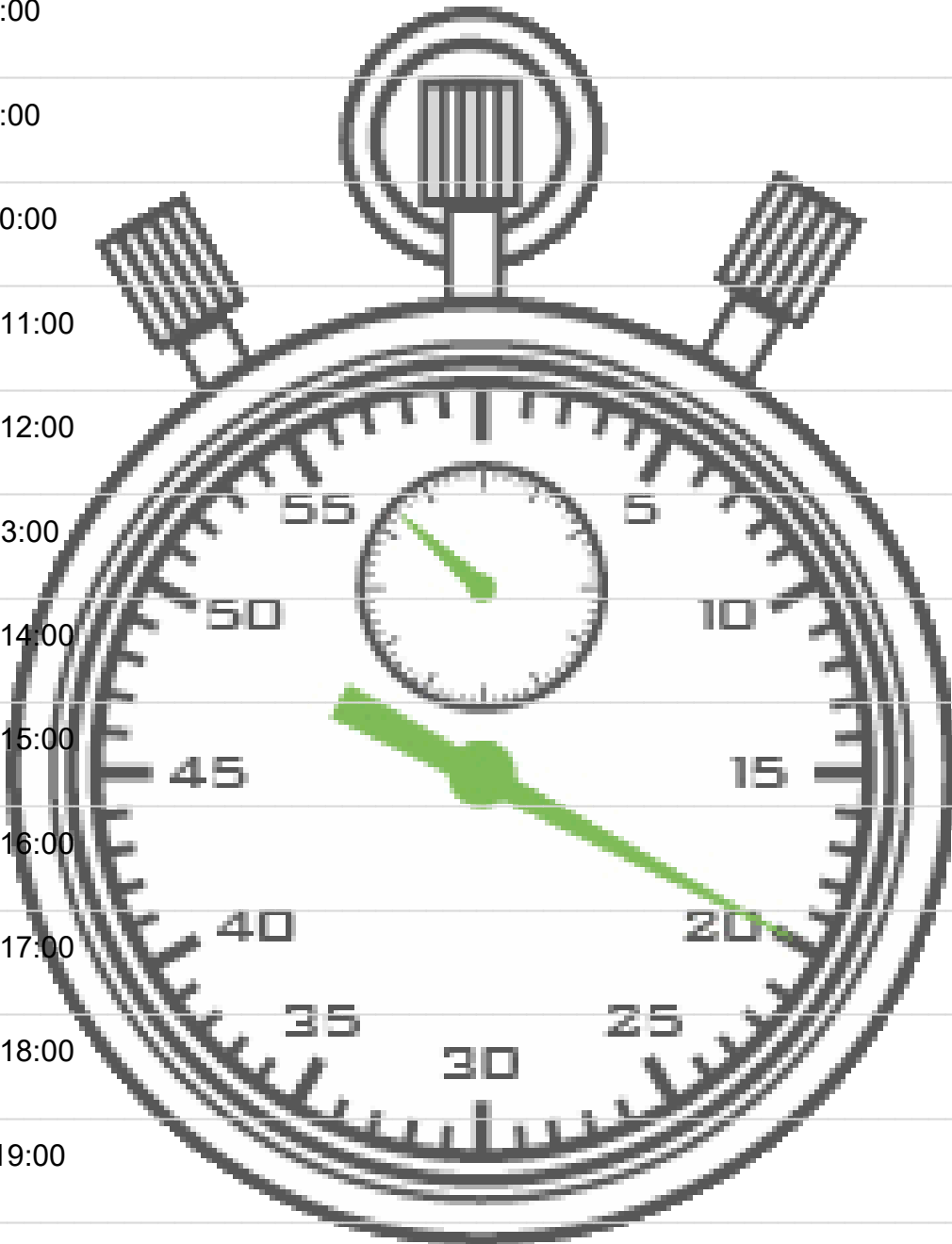
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

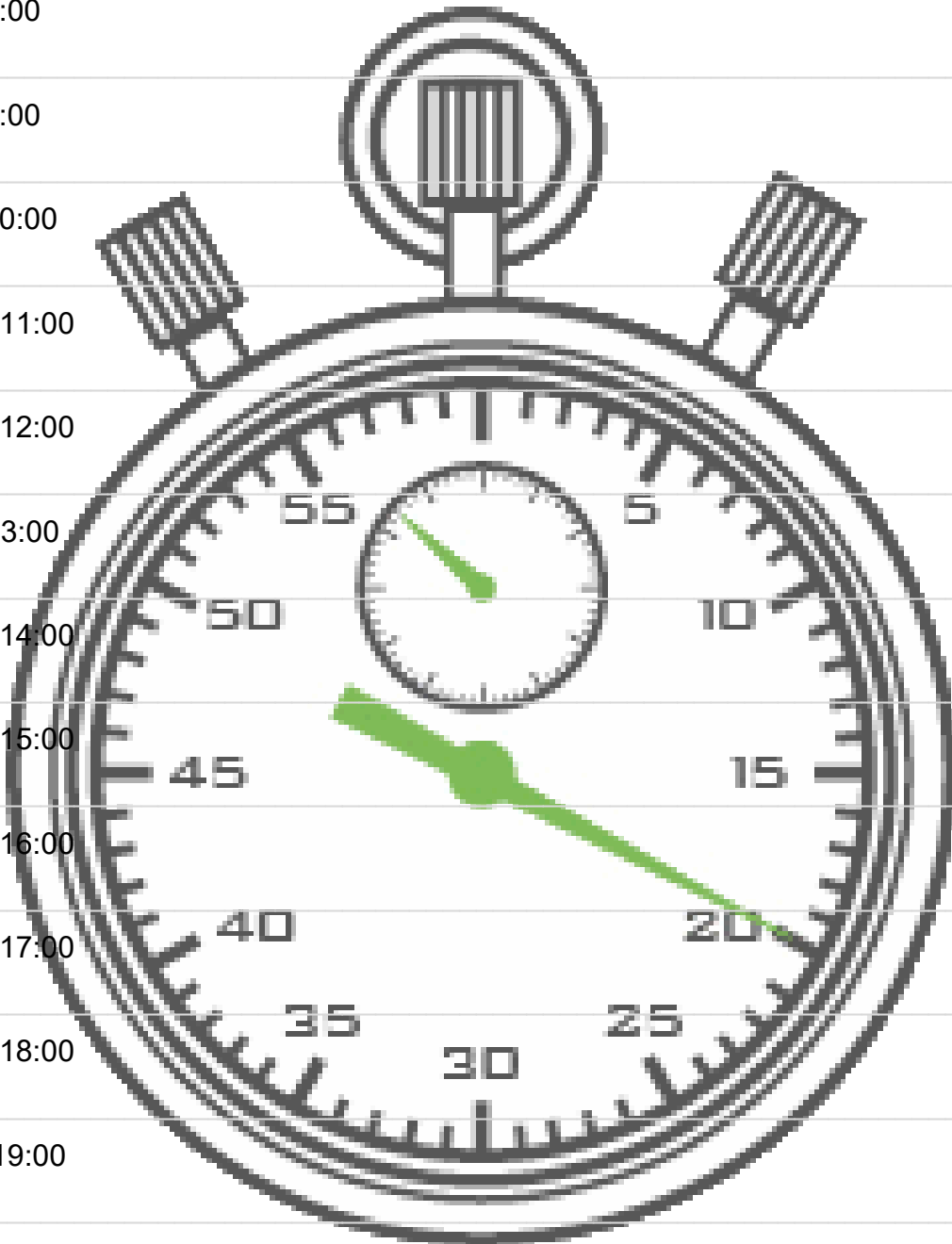
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

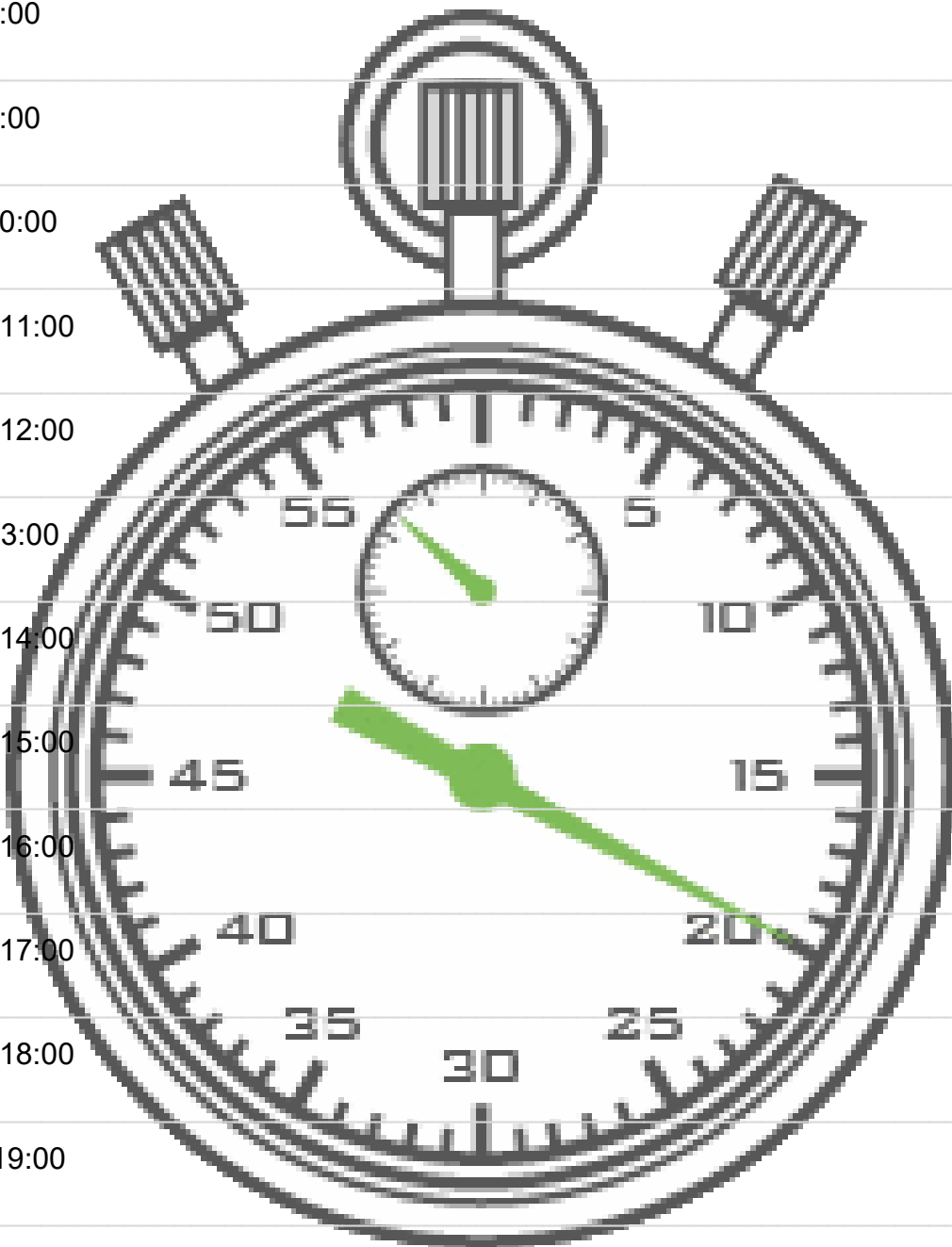
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

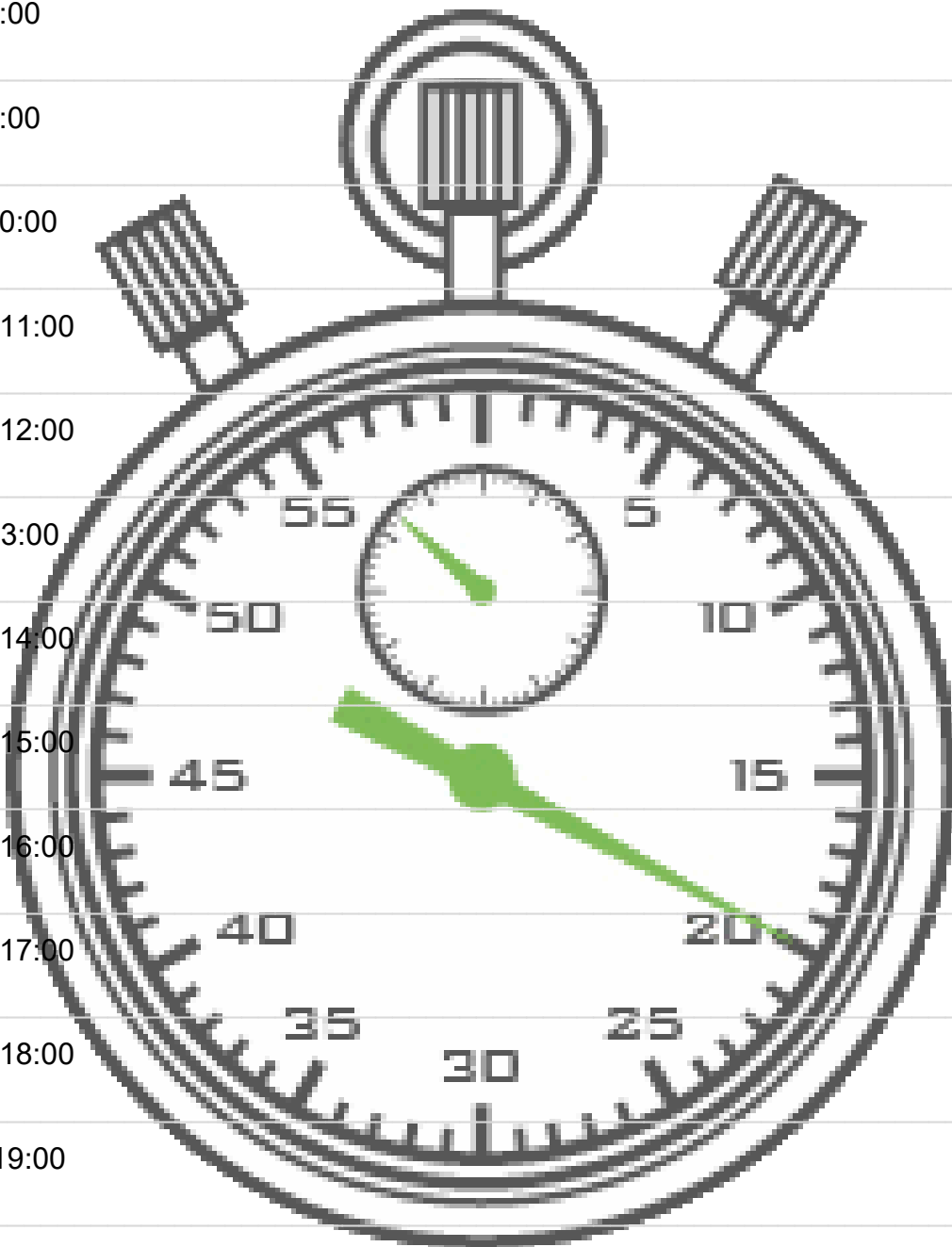
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Wochenrückblick

Meine Sportlichen Leistungen! (Dauer, Intensität, Häufigkeit...)

Zufrieden 😊 😞

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

So fand ich die Woche Skala 1 – 10, je höher die Zahl desto besser die Woche

| Vorwoche | Diese Woche |
|----------|-------------|
| | |

Habe ich diese Woche meine Ziele erreicht? Habe ich mich ablenken lassen? Was ist gut gelaufen, was nicht so und was muss nächste Woche anders werden?

Das habe ich gut gemacht, darauf bin ich stolz:

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

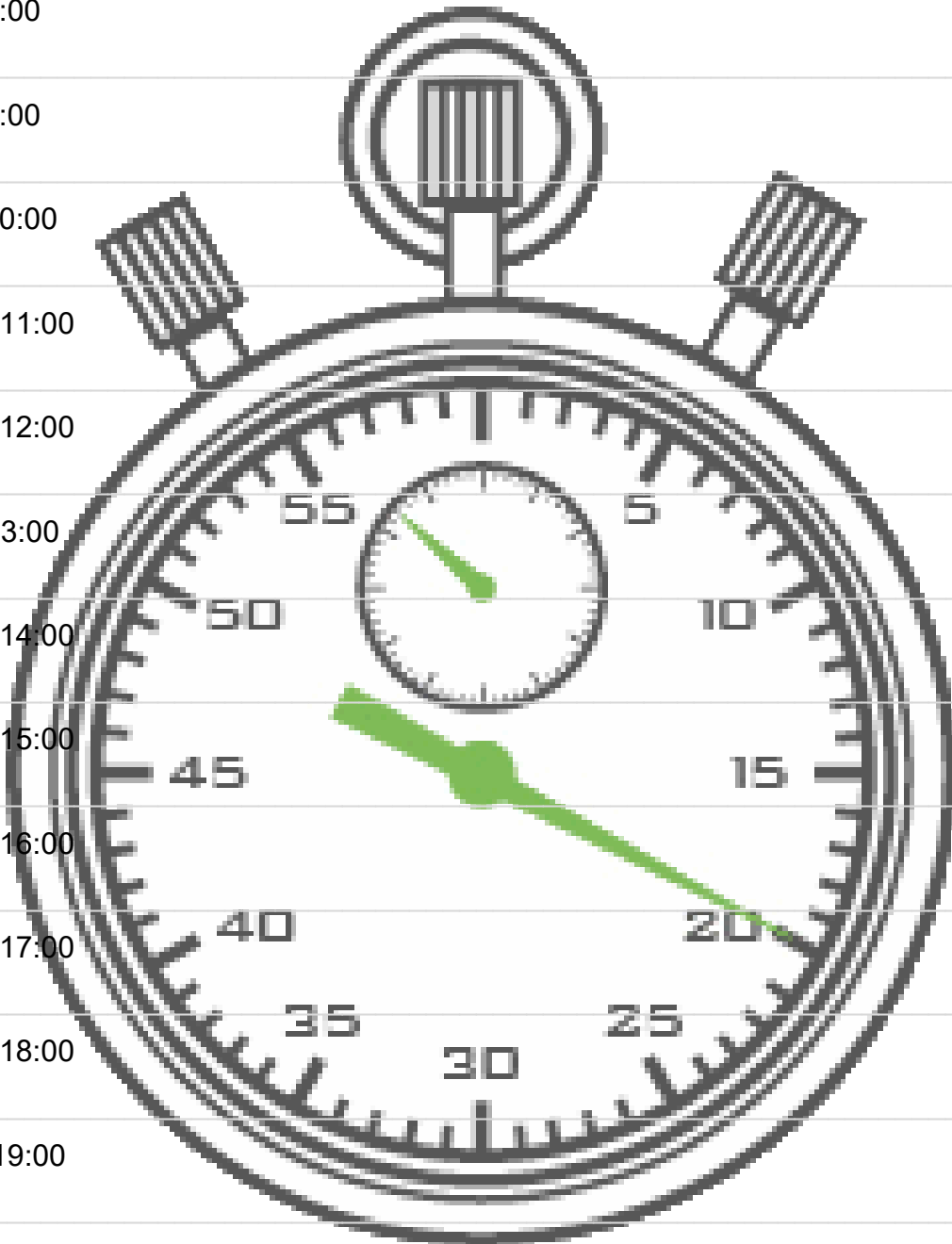
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

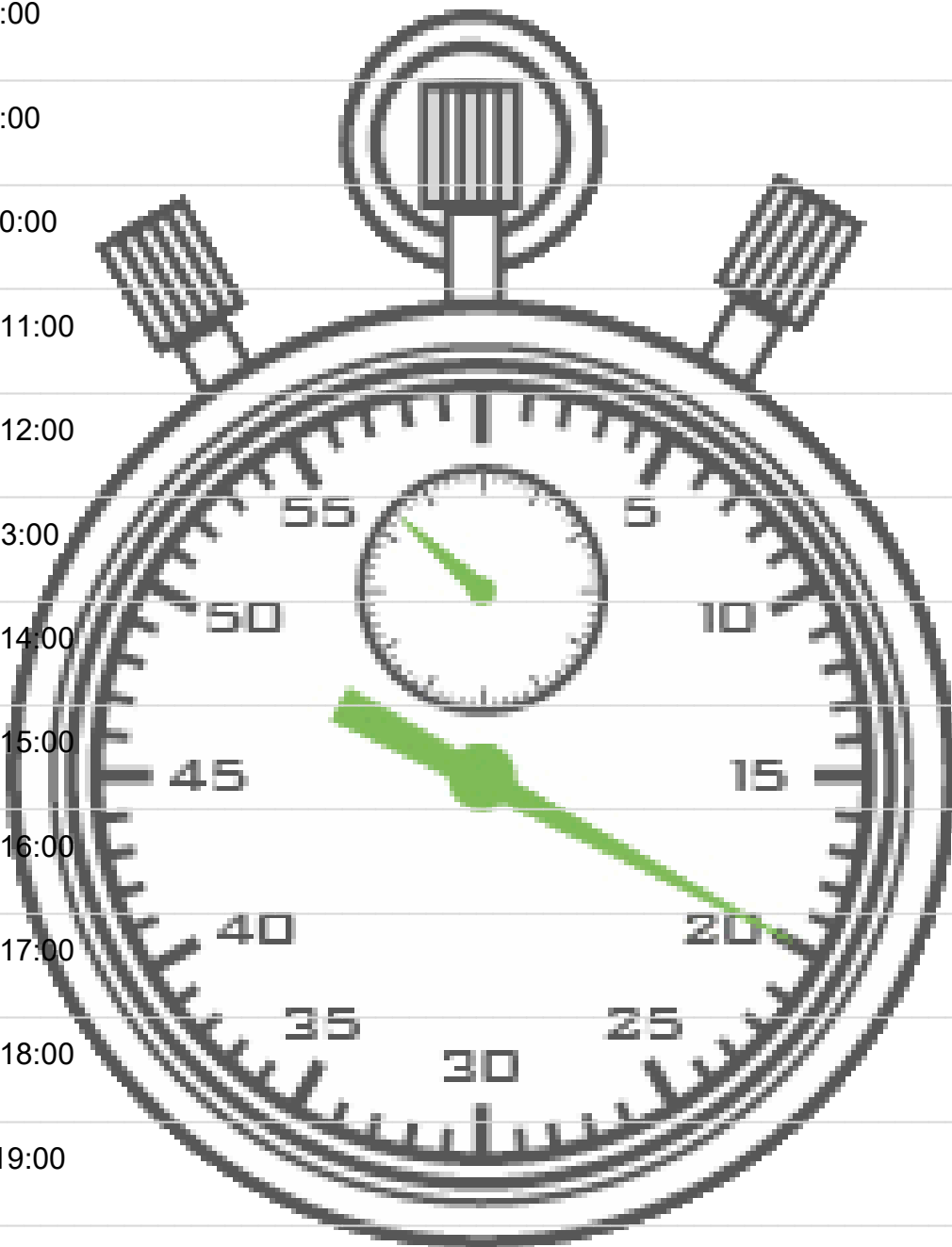
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

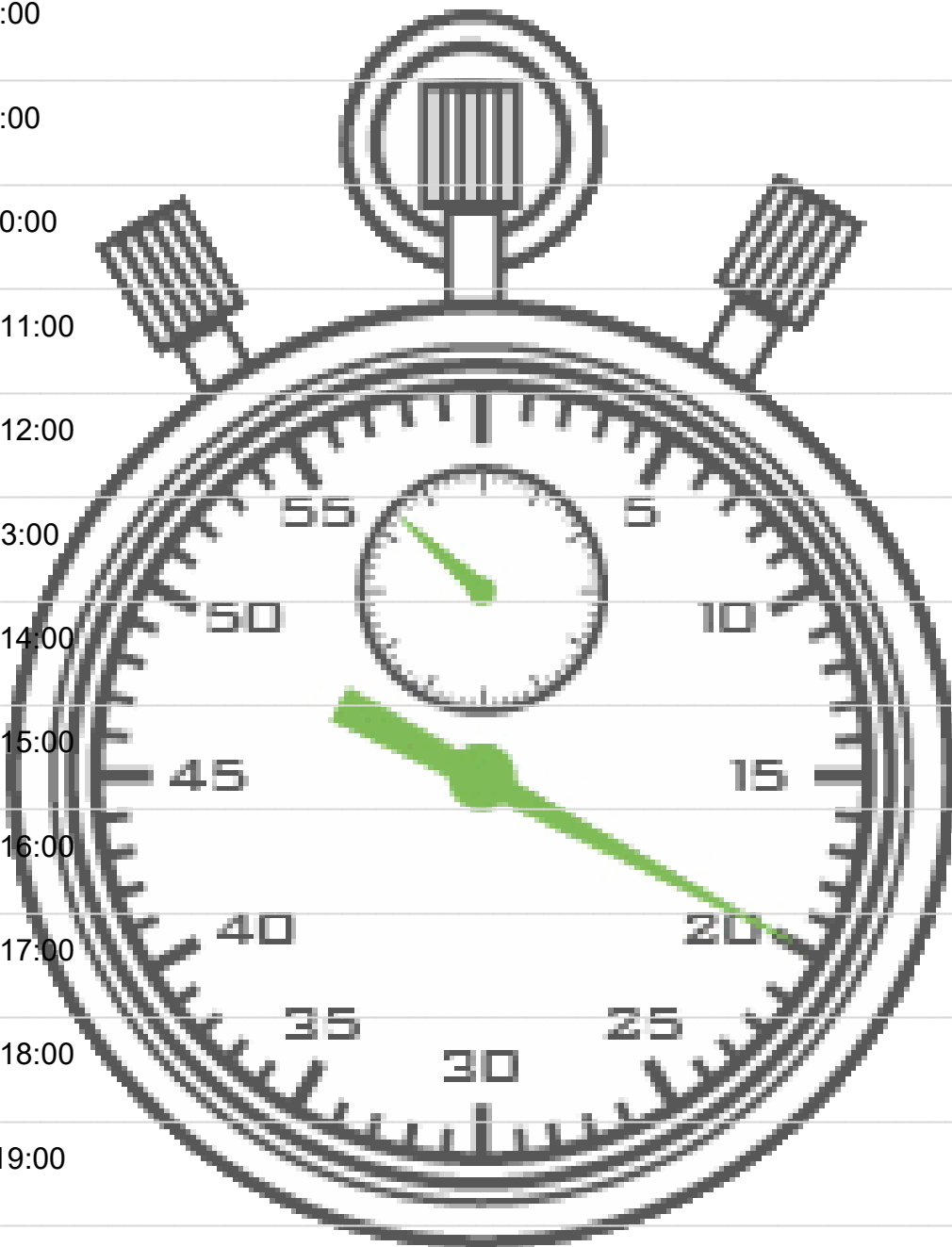
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

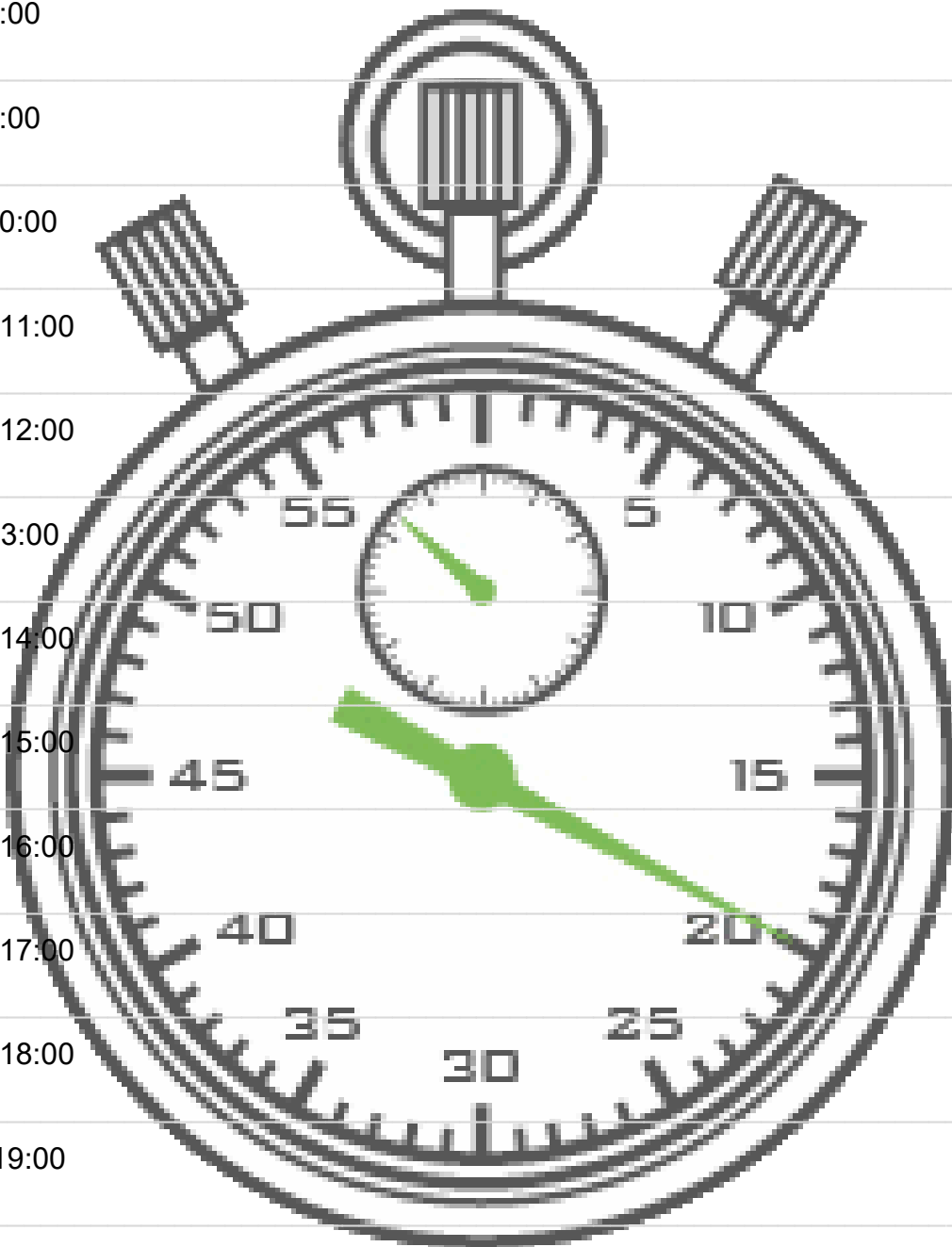
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

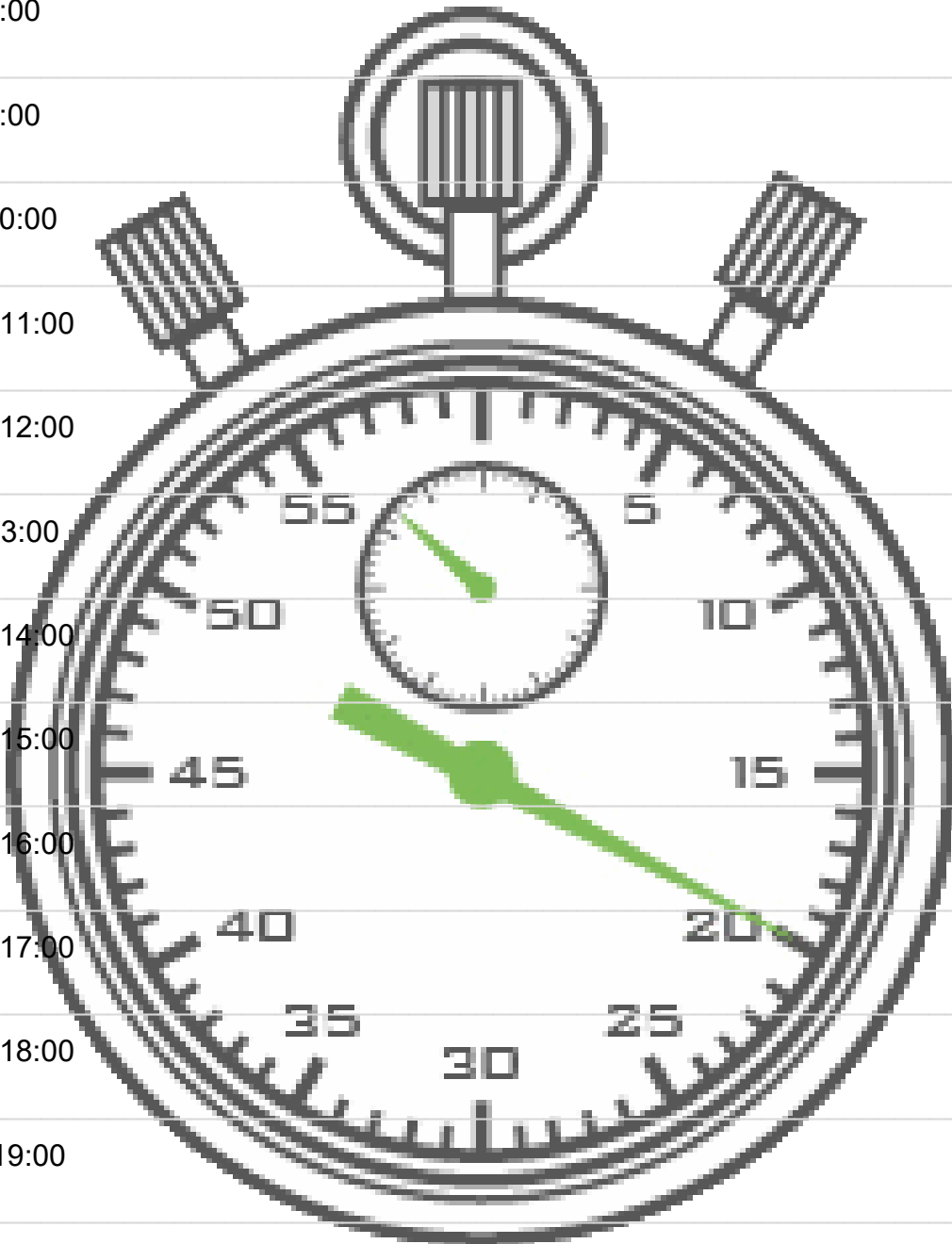
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

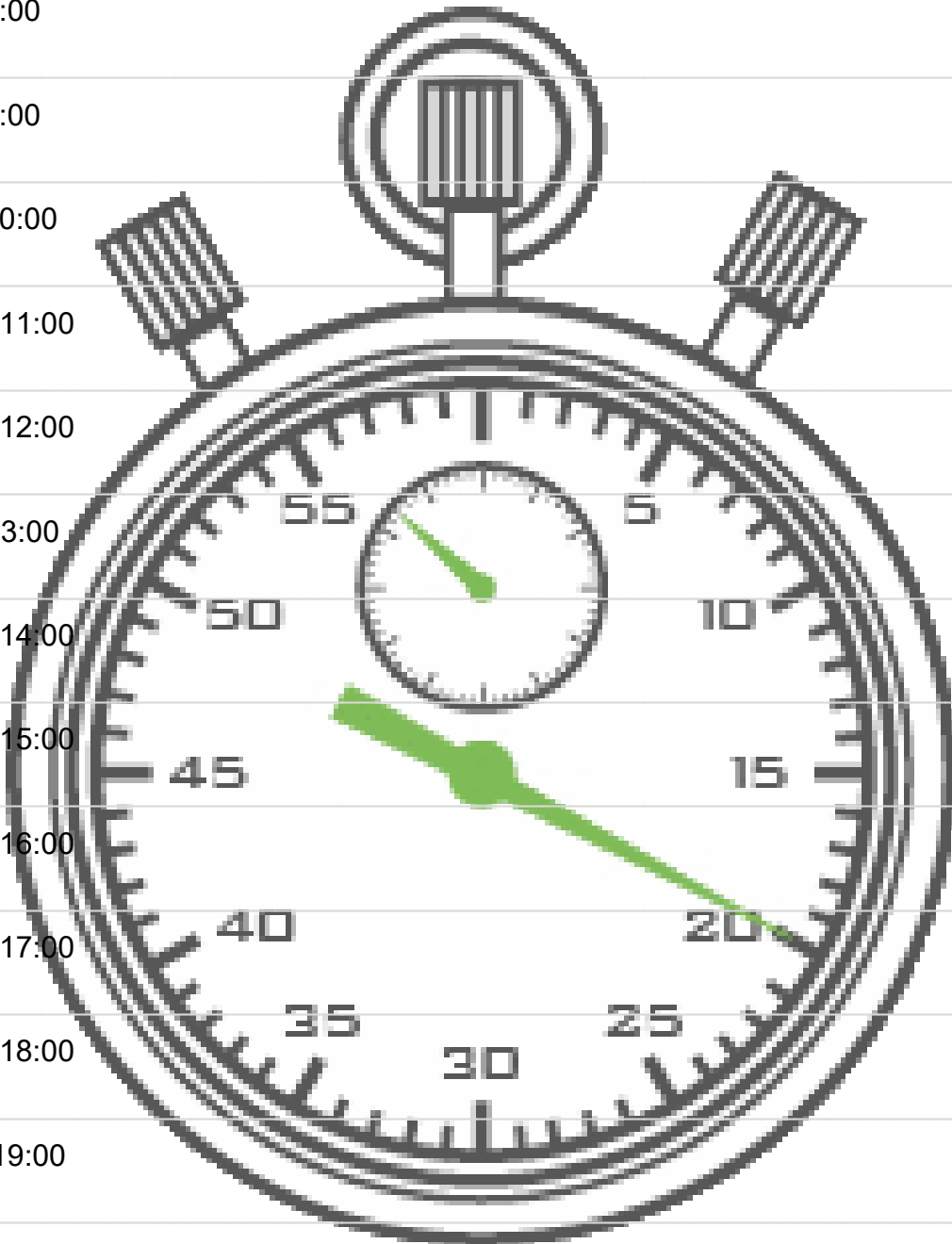
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

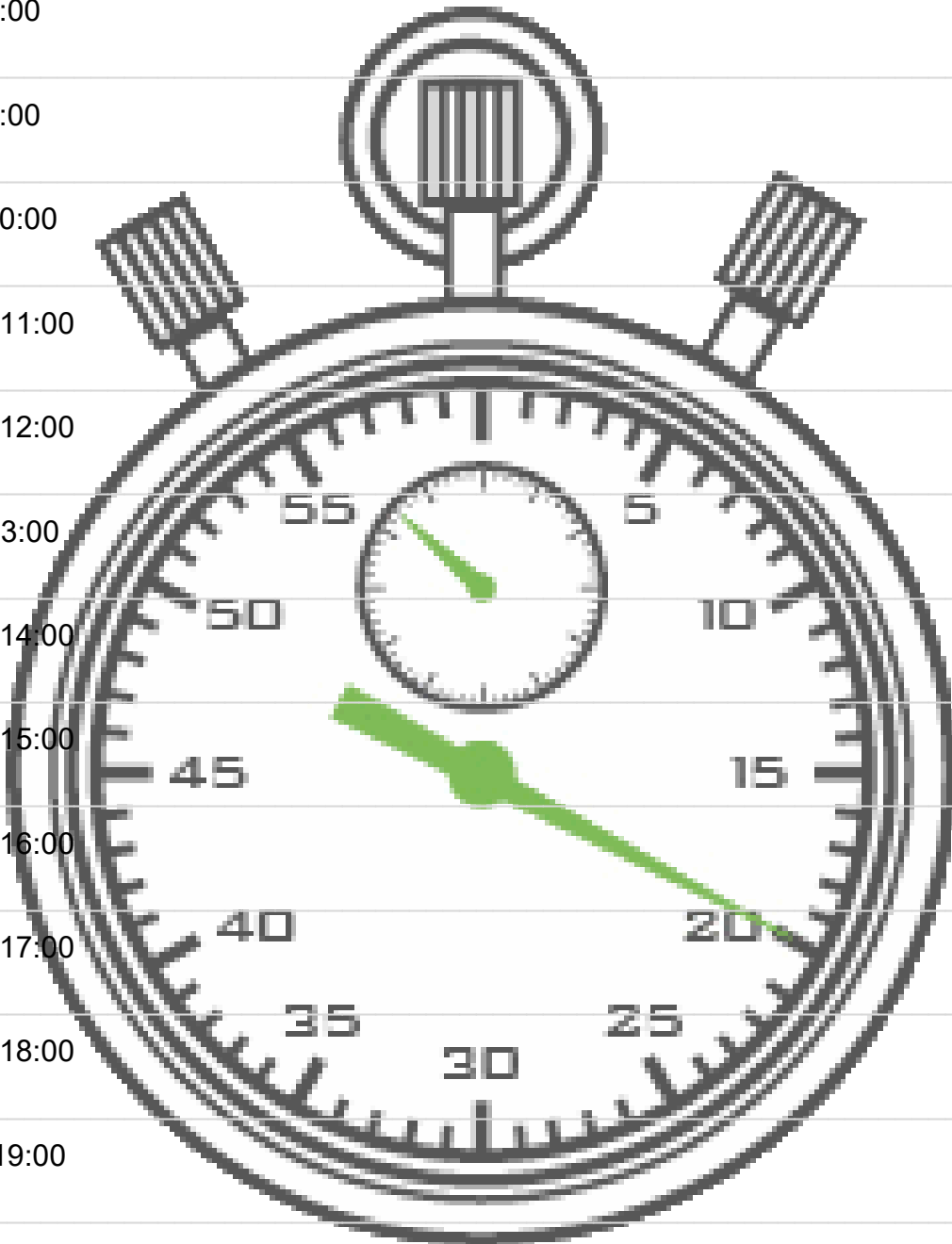
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Wochenrückblick

Meine Sportlichen Leistungen! (Dauer, Intensität, Häufigkeit...)

Zufrieden 😊 😞

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

So fand ich die Woche Skala 1 – 10, je höher die Zahl desto besser die Woche

| Vorwoche | Diese Woche |
|----------|-------------|
| | |

Habe ich diese Woche meine Ziele erreicht? Habe ich mich ablenken lassen? Was ist gut gelaufen, was nicht so und was muss nächste Woche anders werden?

Das habe ich gut gemacht, darauf bin ich stolz:

Monatskalender

Monat:

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----------|
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Das mache ich nächsten Monat anders:

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

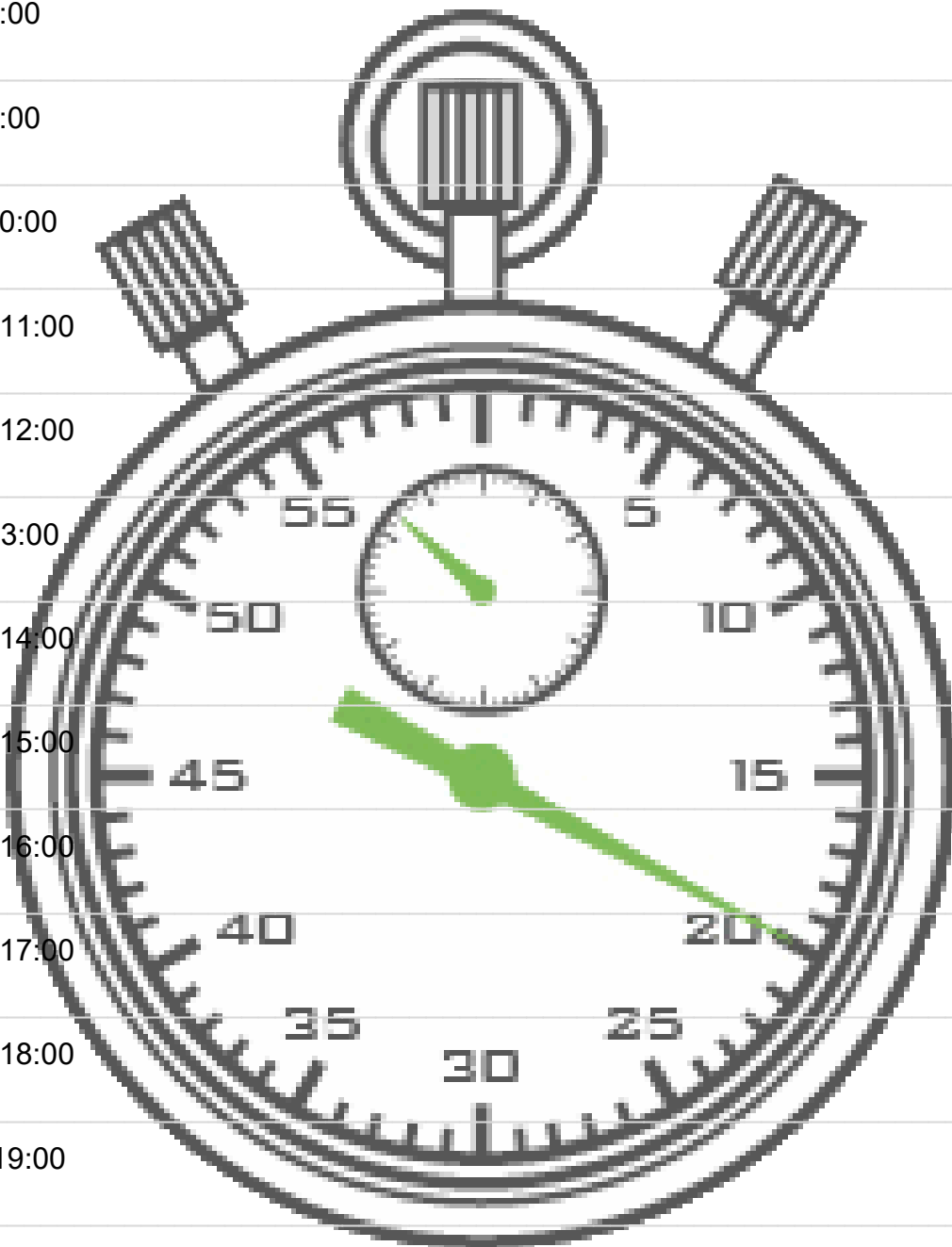
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

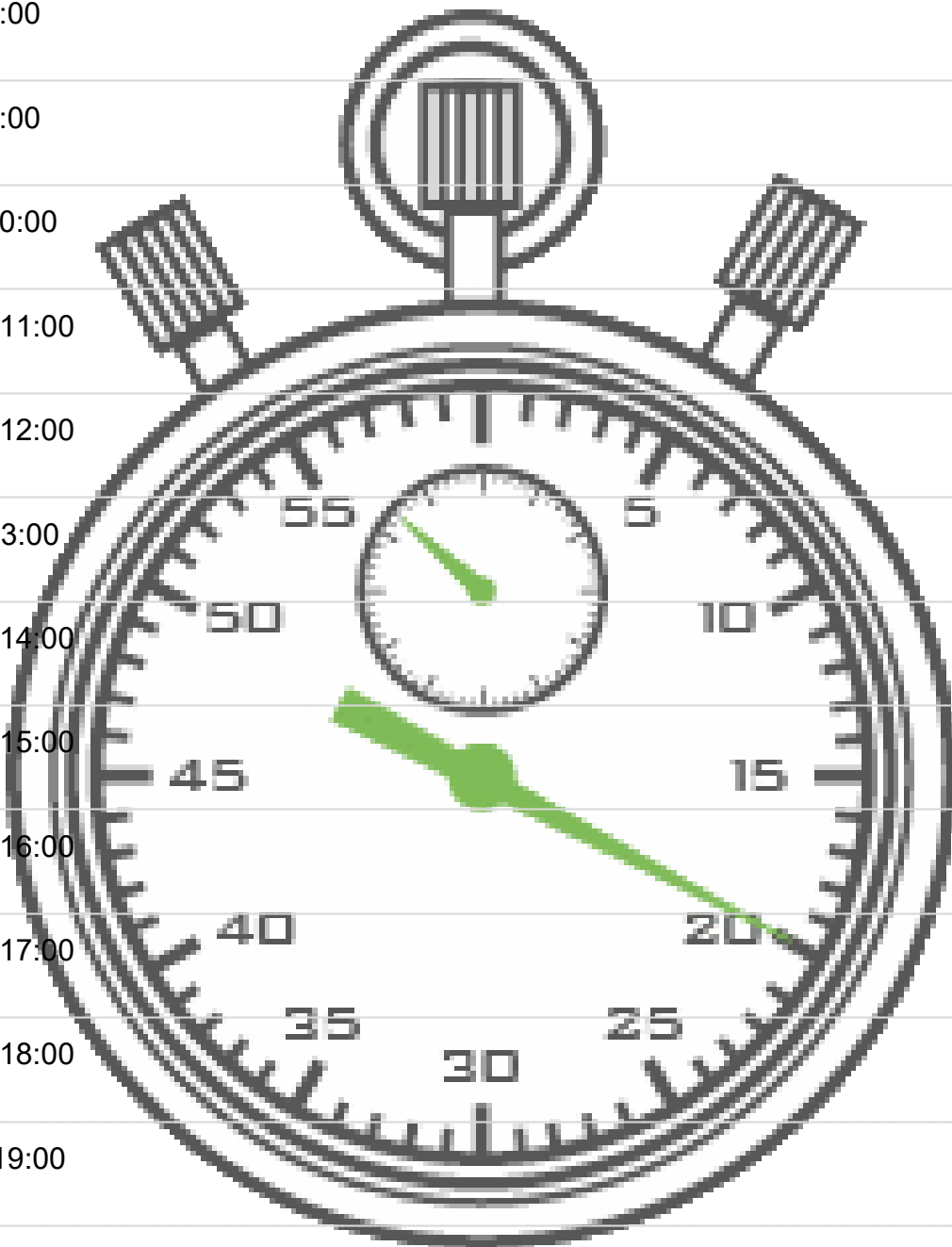
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

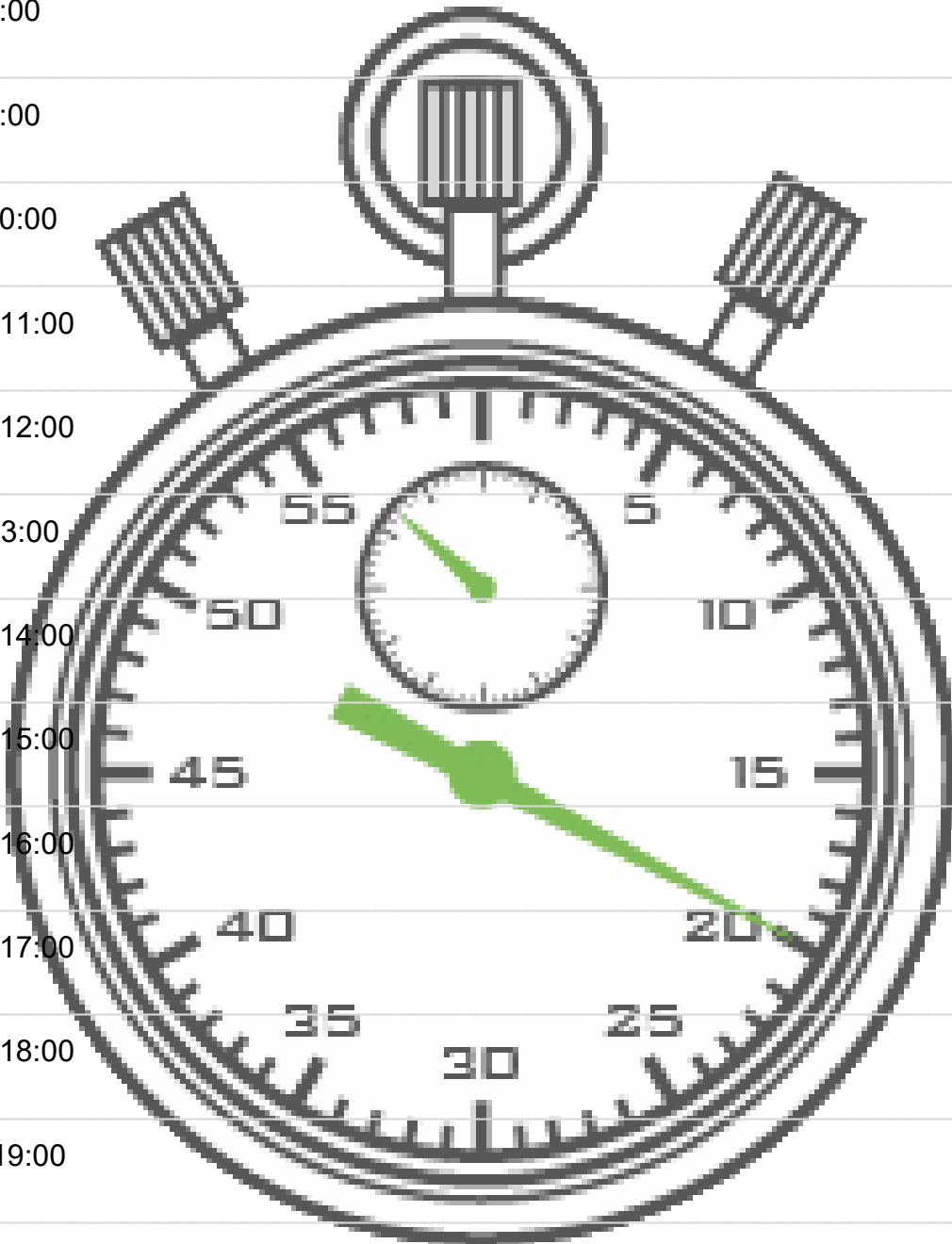
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

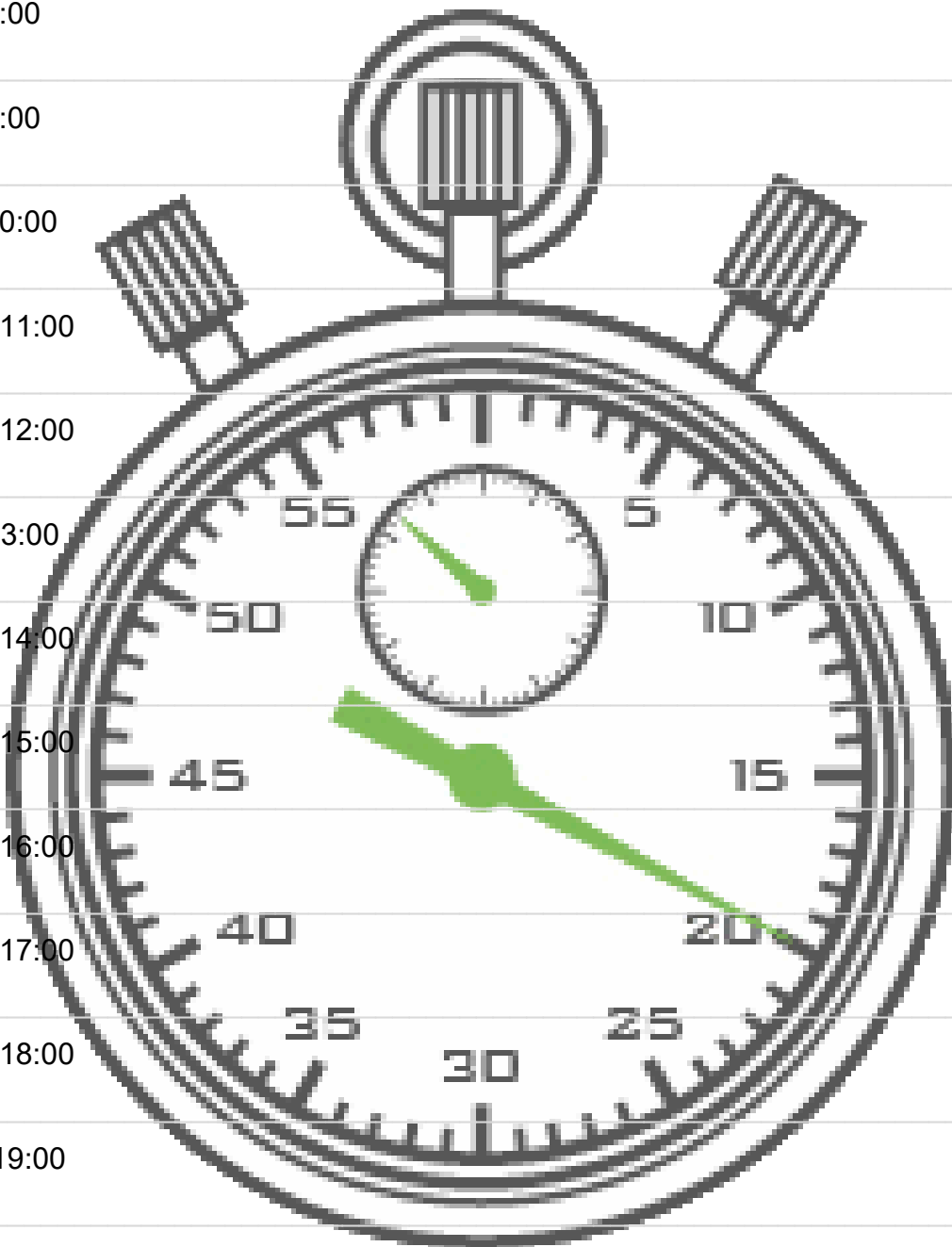
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

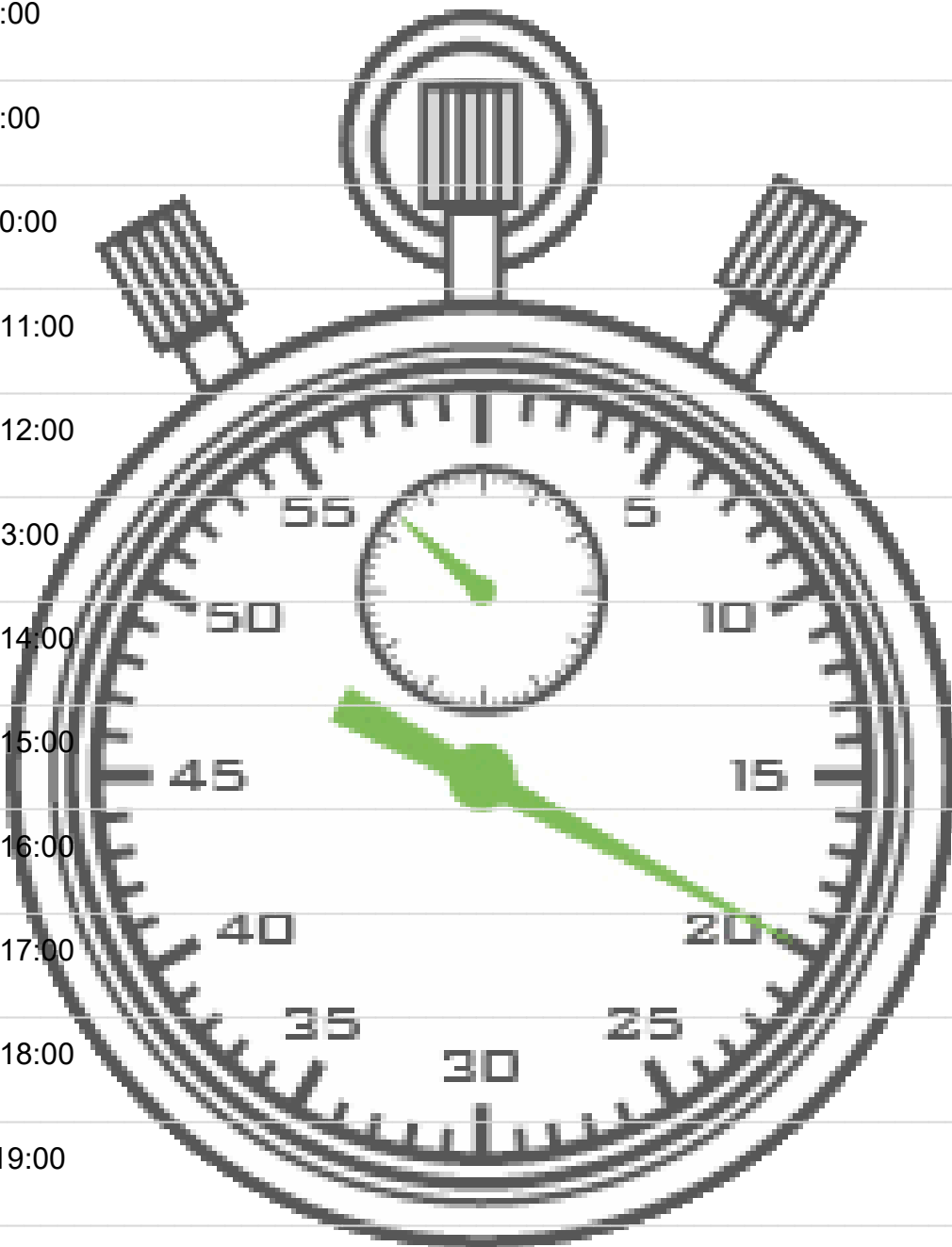
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

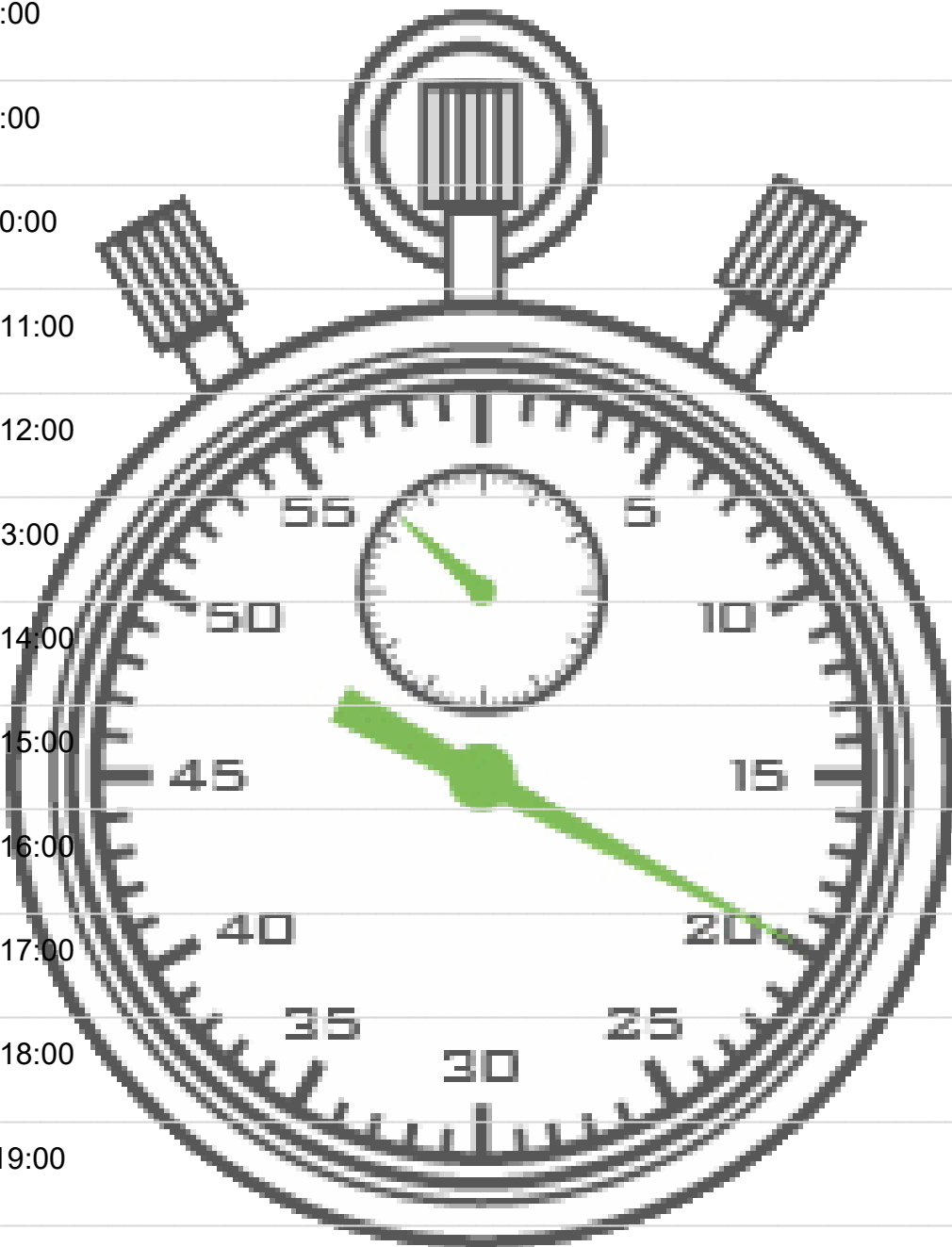
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

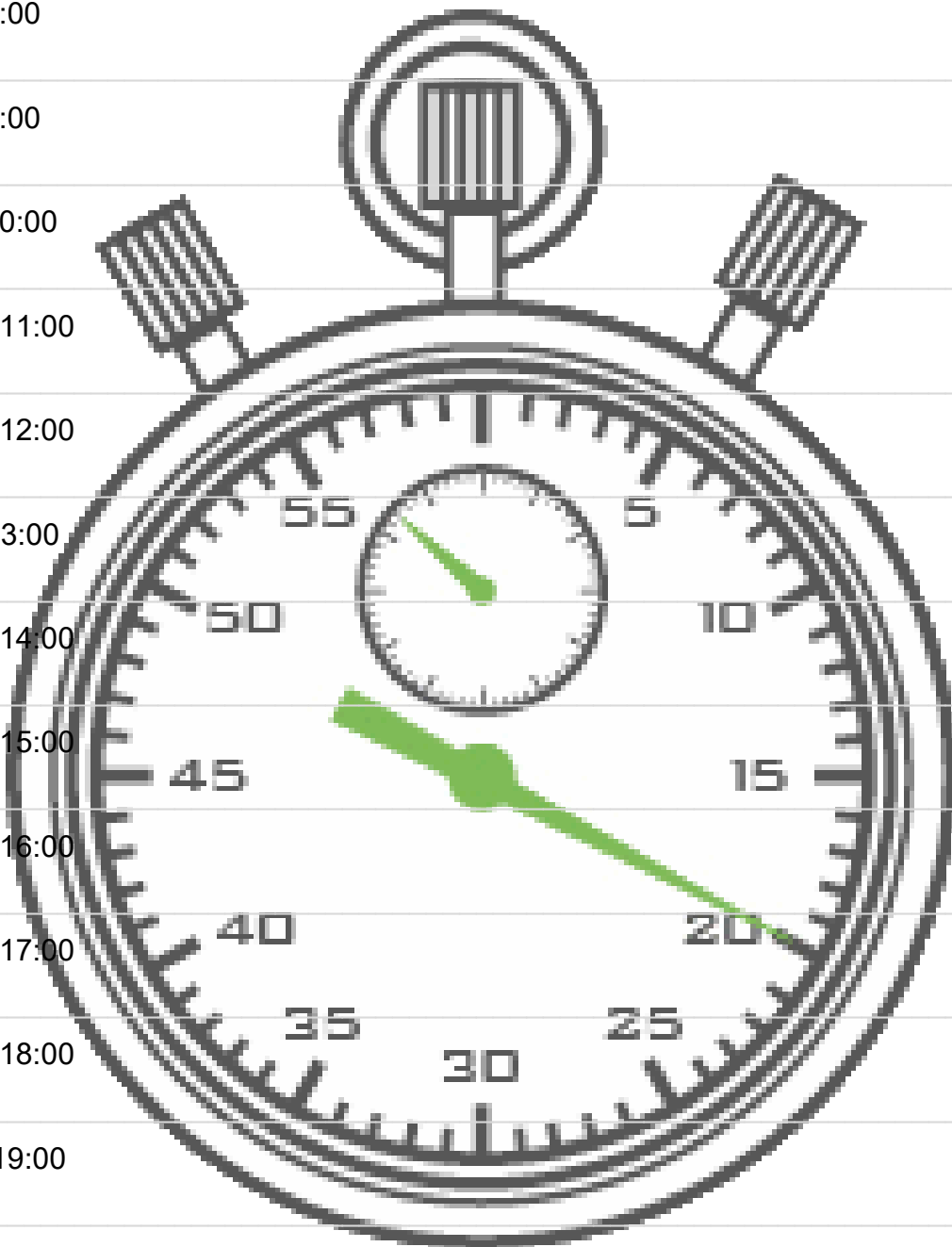
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Wochenrückblick

Meine Sportlichen Leistungen! (Dauer, Intensität, Häufigkeit...)

Zufrieden 😊 😞

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

So fand ich die Woche Skala 1 – 10, je höher die Zahl desto besser die Woche

| Vorwoche | Diese Woche |
|----------|-------------|
| | |

Habe ich diese Woche meine Ziele erreicht? Habe ich mich ablenken lassen? Was ist gut gelaufen, was nicht so und was muss nächste Woche anders werden?

Das habe ich gut gemacht, darauf bin ich stolz:

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

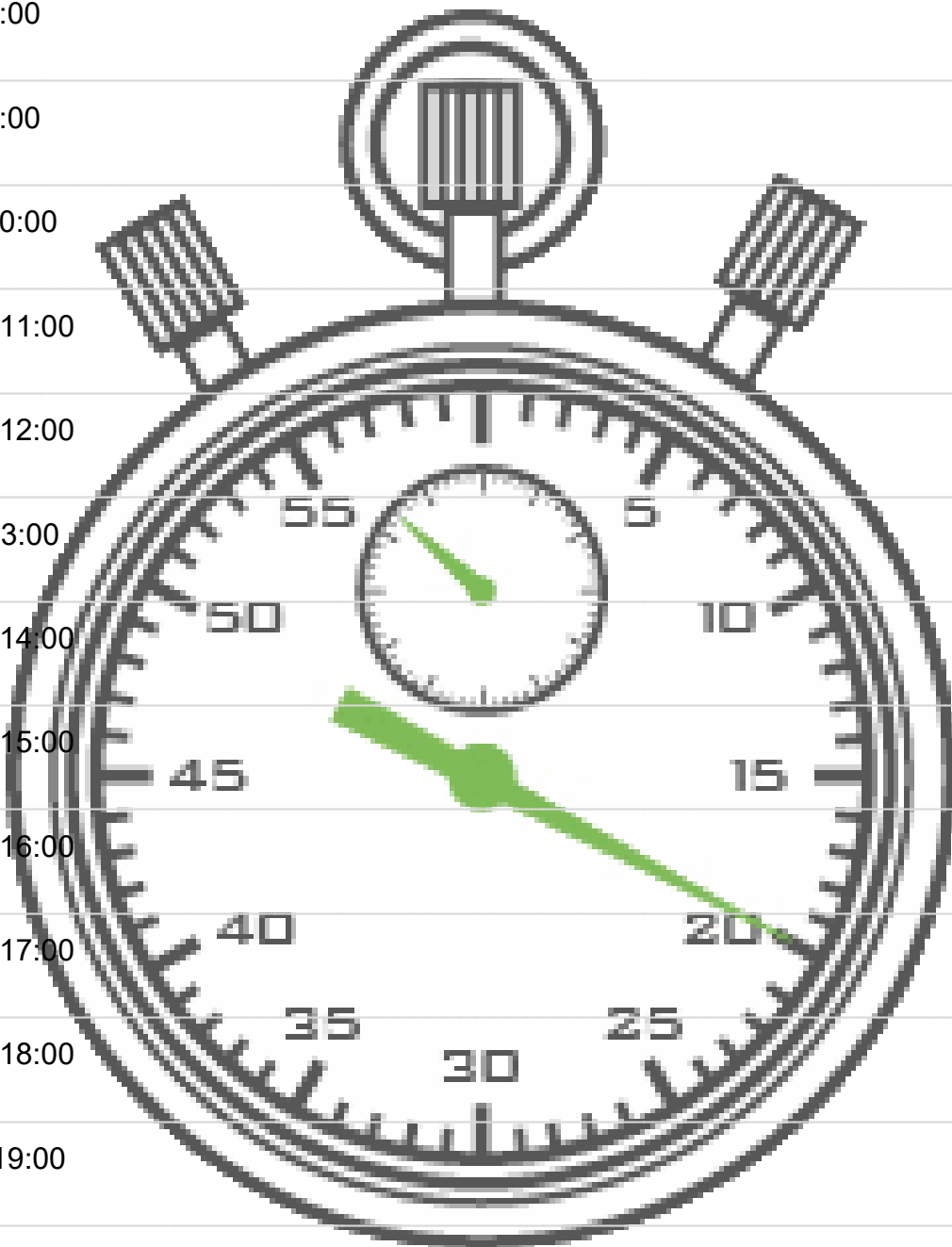
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

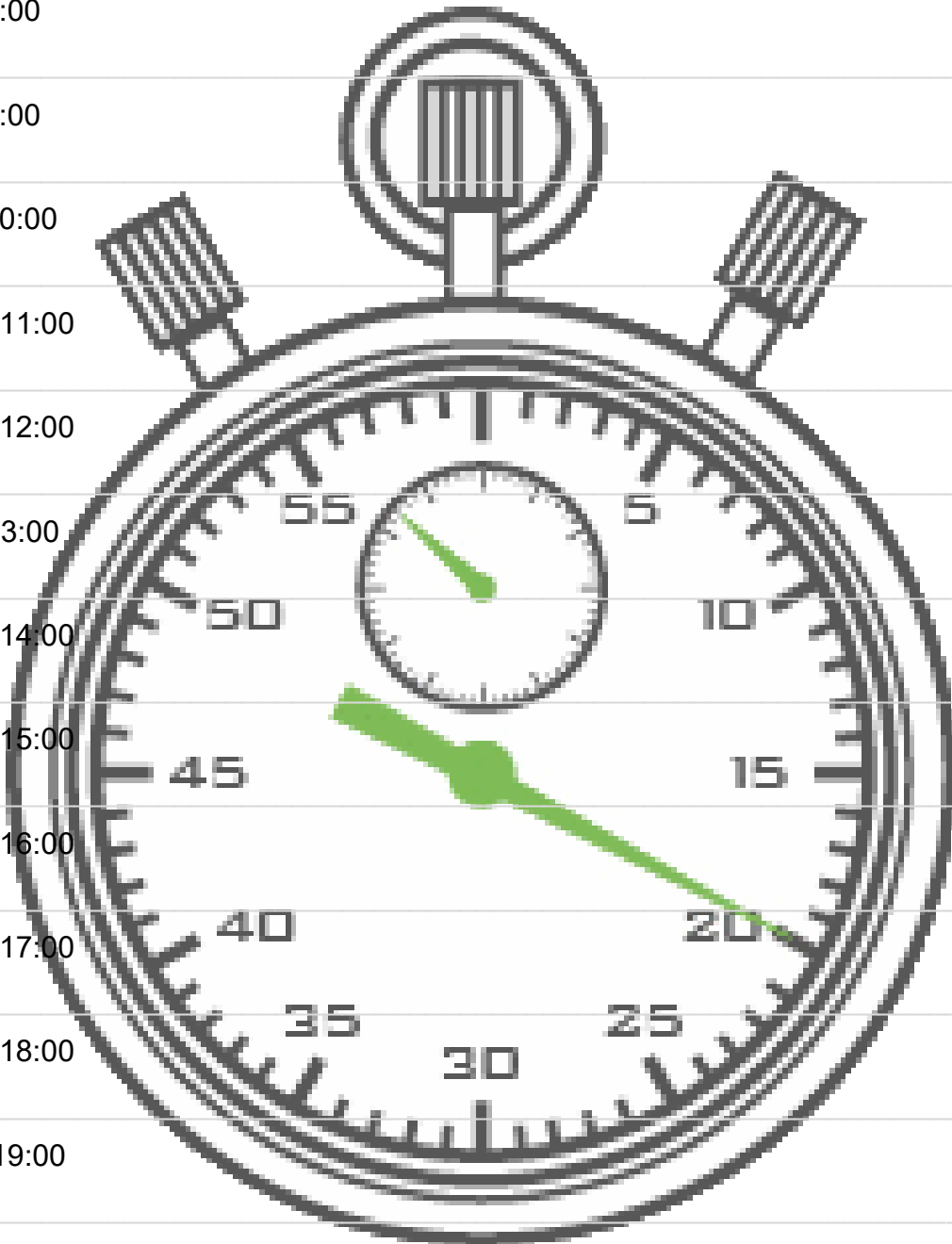
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

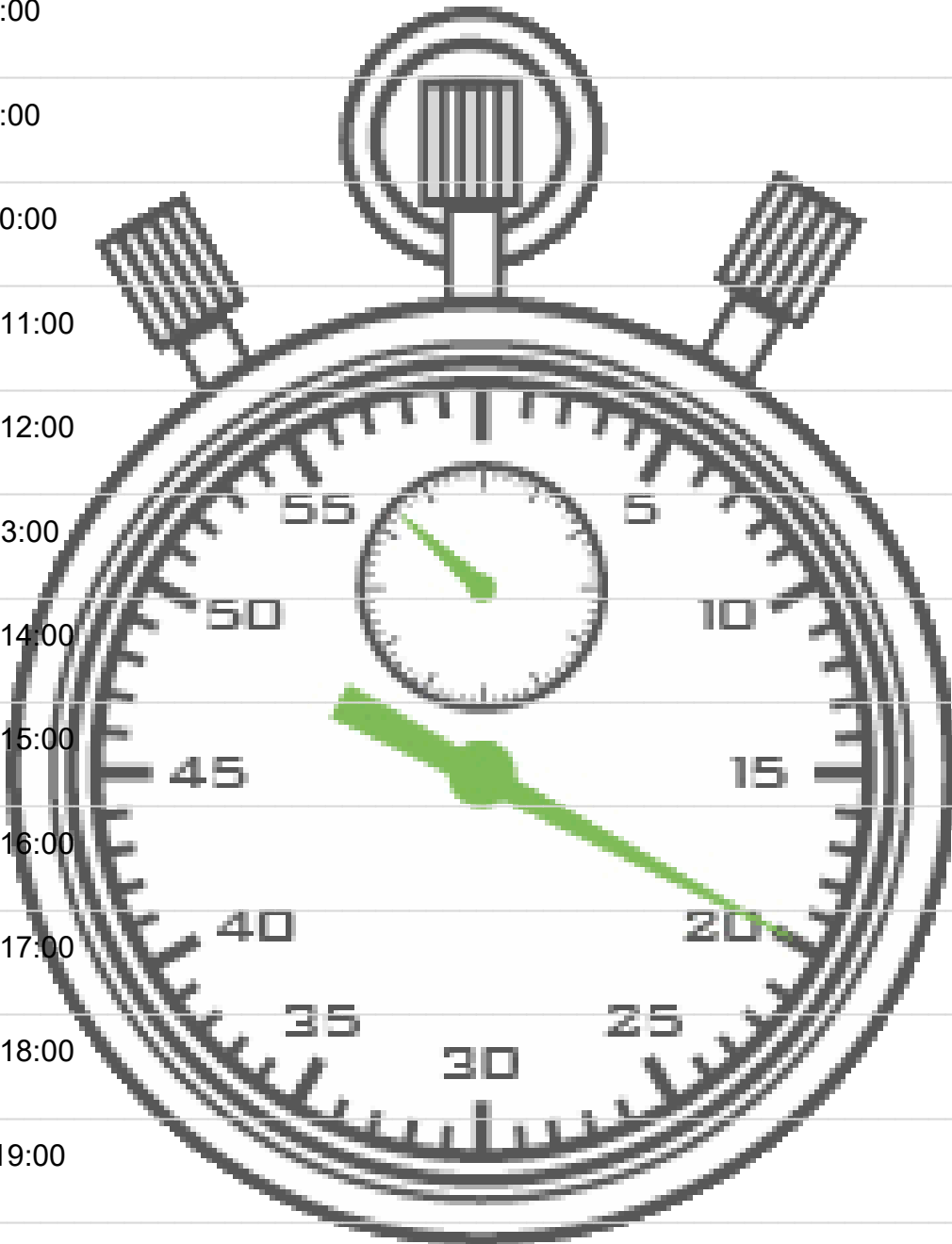
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

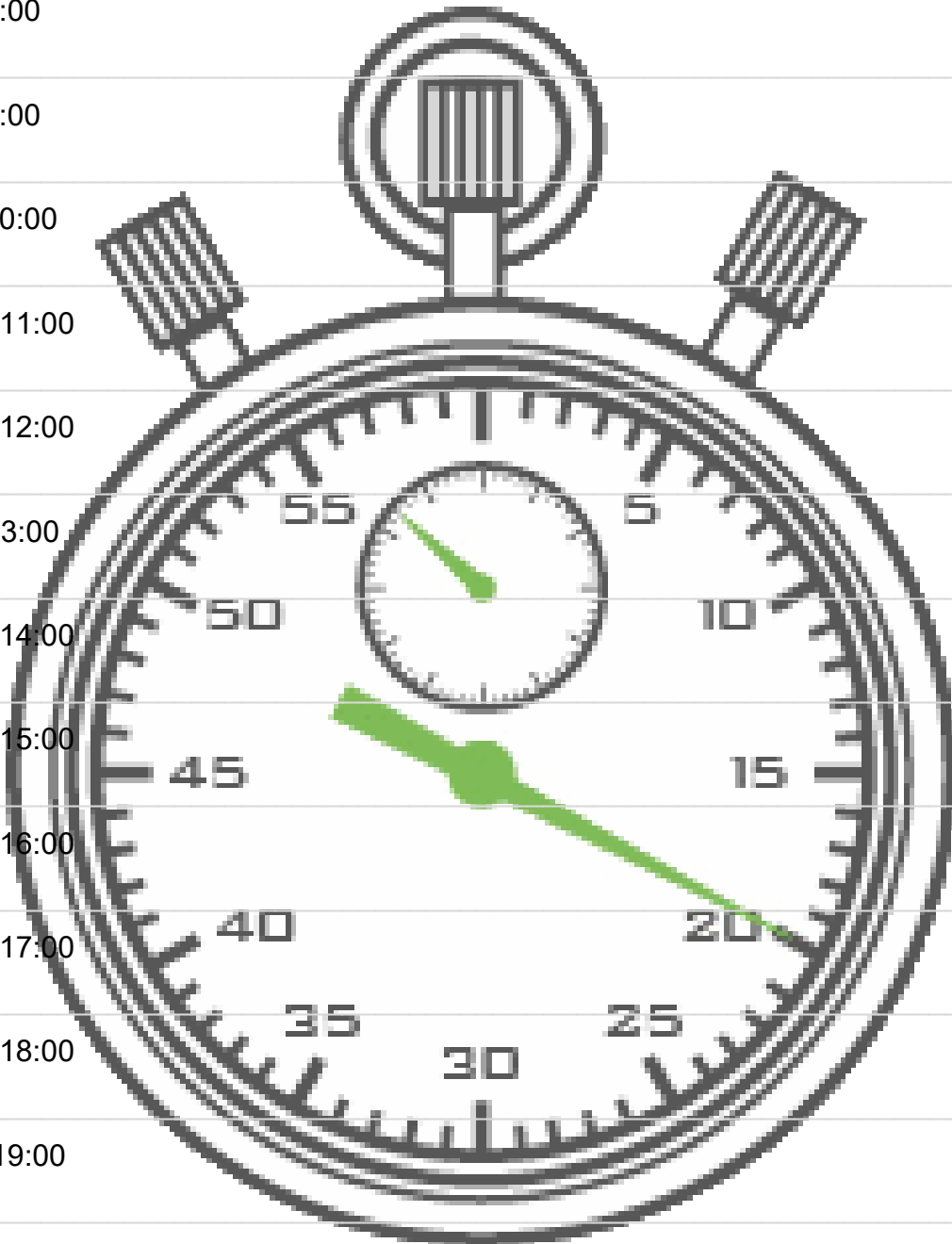
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

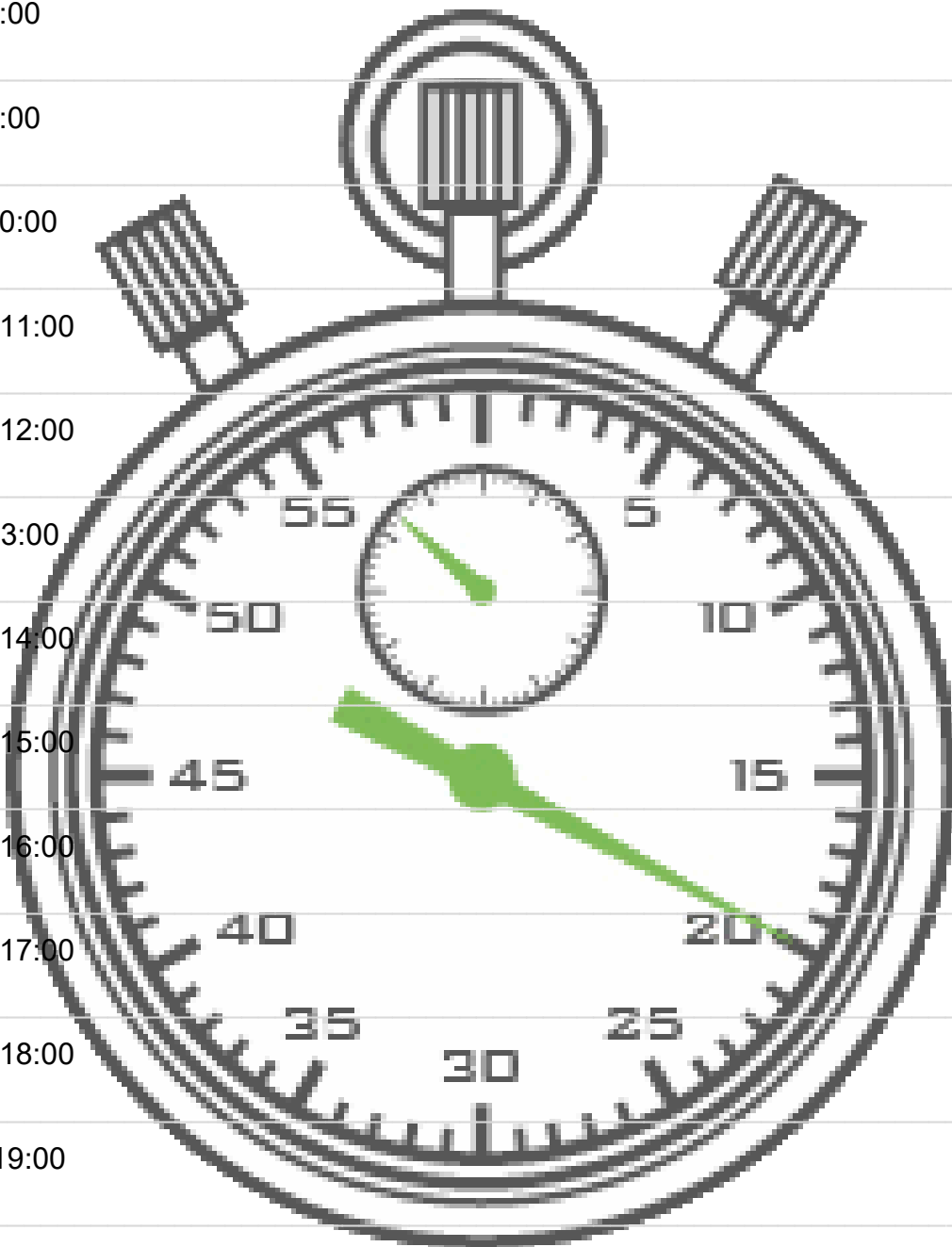
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

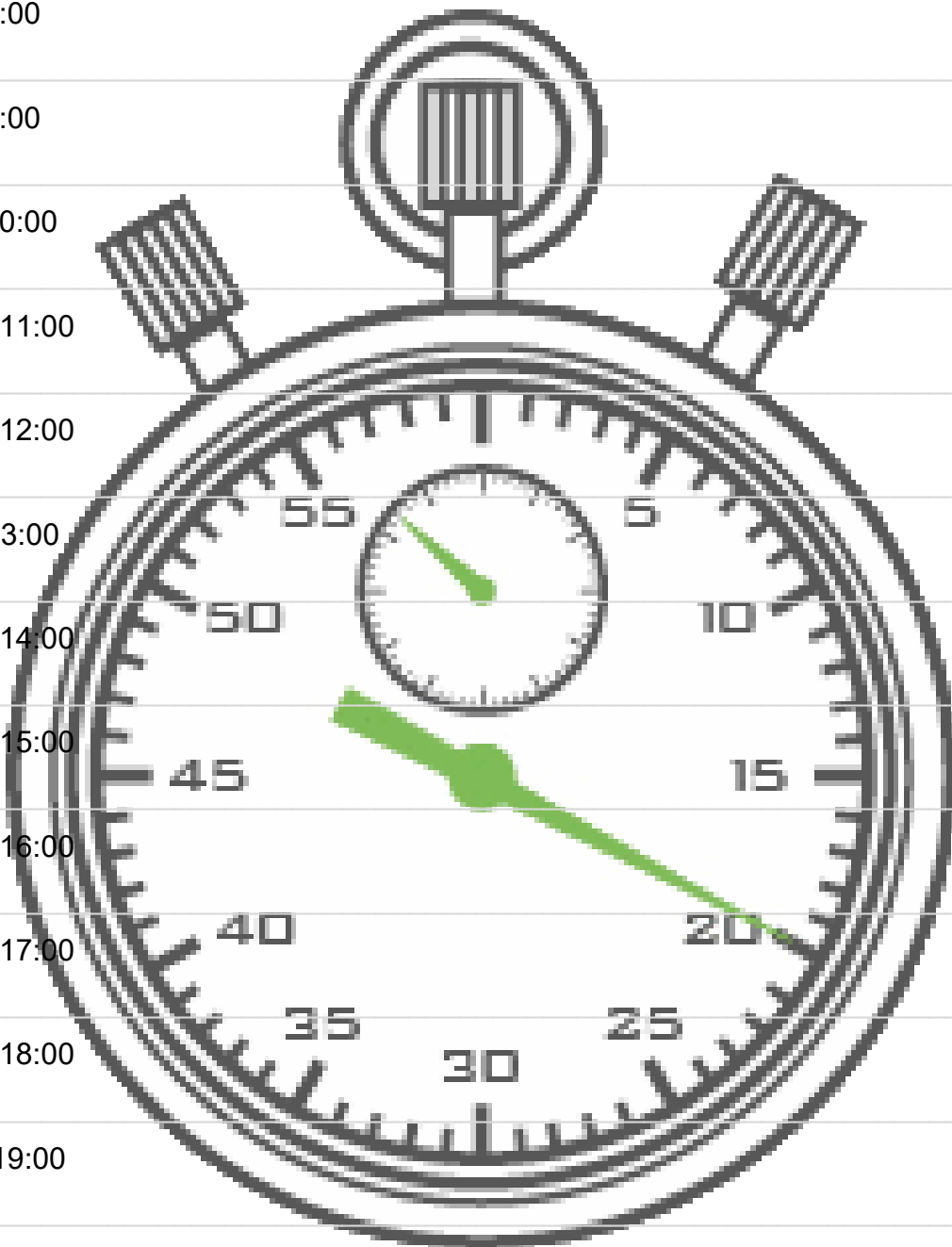
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

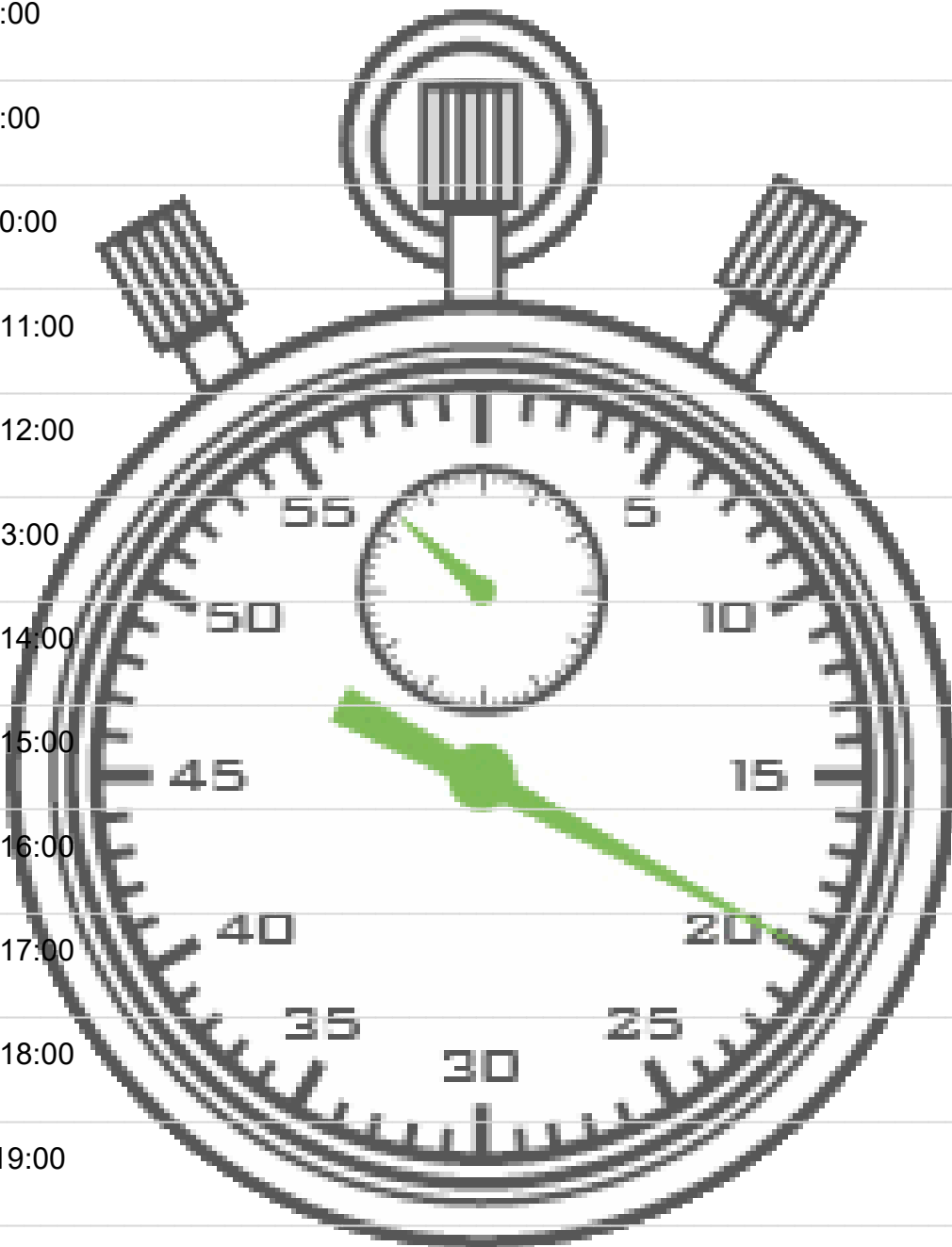
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Wochenrückblick

Meine Sportlichen Leistungen! (Dauer, Intensität, Häufigkeit...)

Zufrieden 😊 😞

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

So fand ich die Woche Skala 1 – 10, je höher die Zahl desto besser die Woche

| Vorwoche | Diese Woche |
|----------|-------------|
| | |

Habe ich diese Woche meine Ziele erreicht? Habe ich mich ablenken lassen? Was ist gut gelaufen, was nicht so und was muss nächste Woche anders werden?

Das habe ich gut gemacht, darauf bin ich stolz:

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

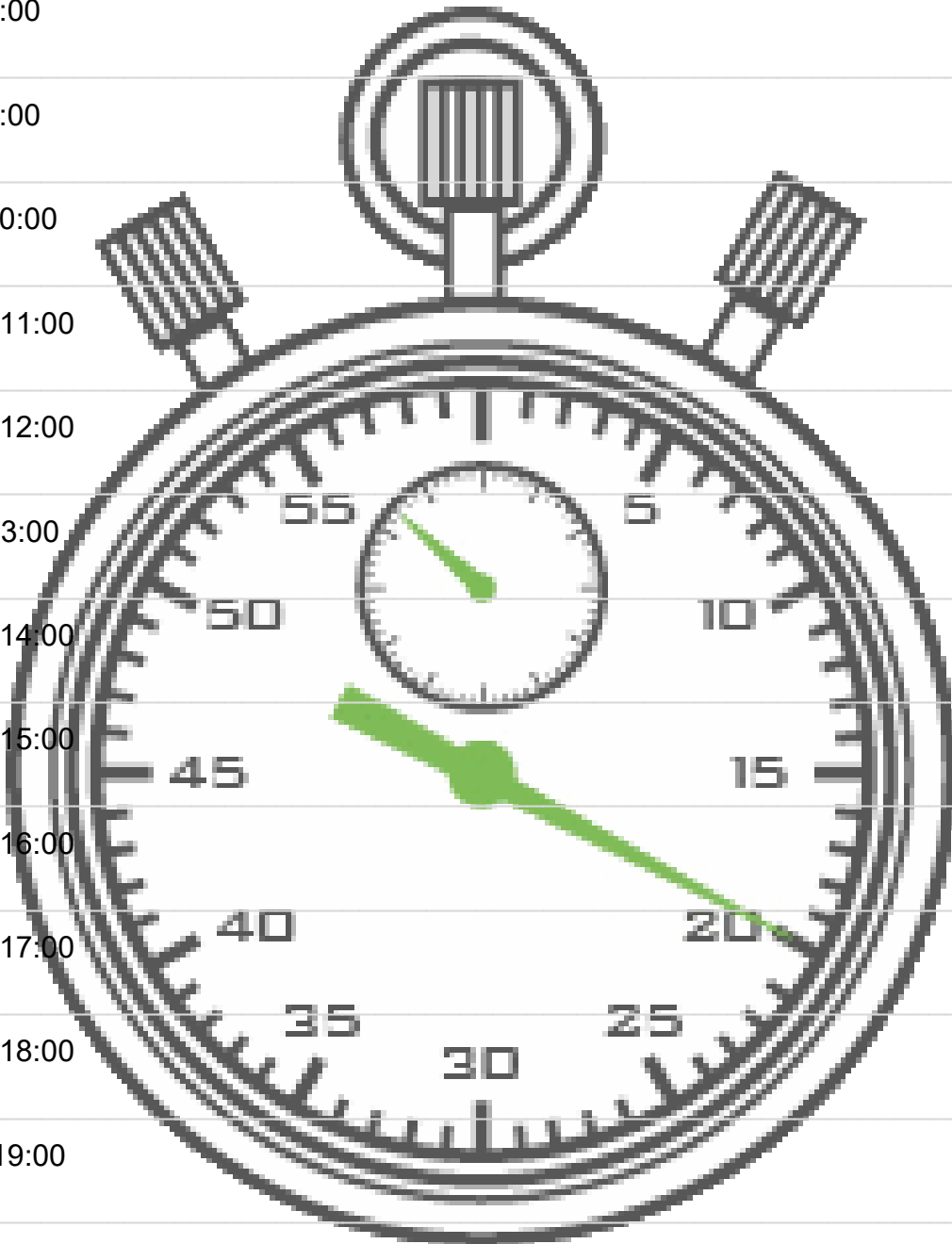
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

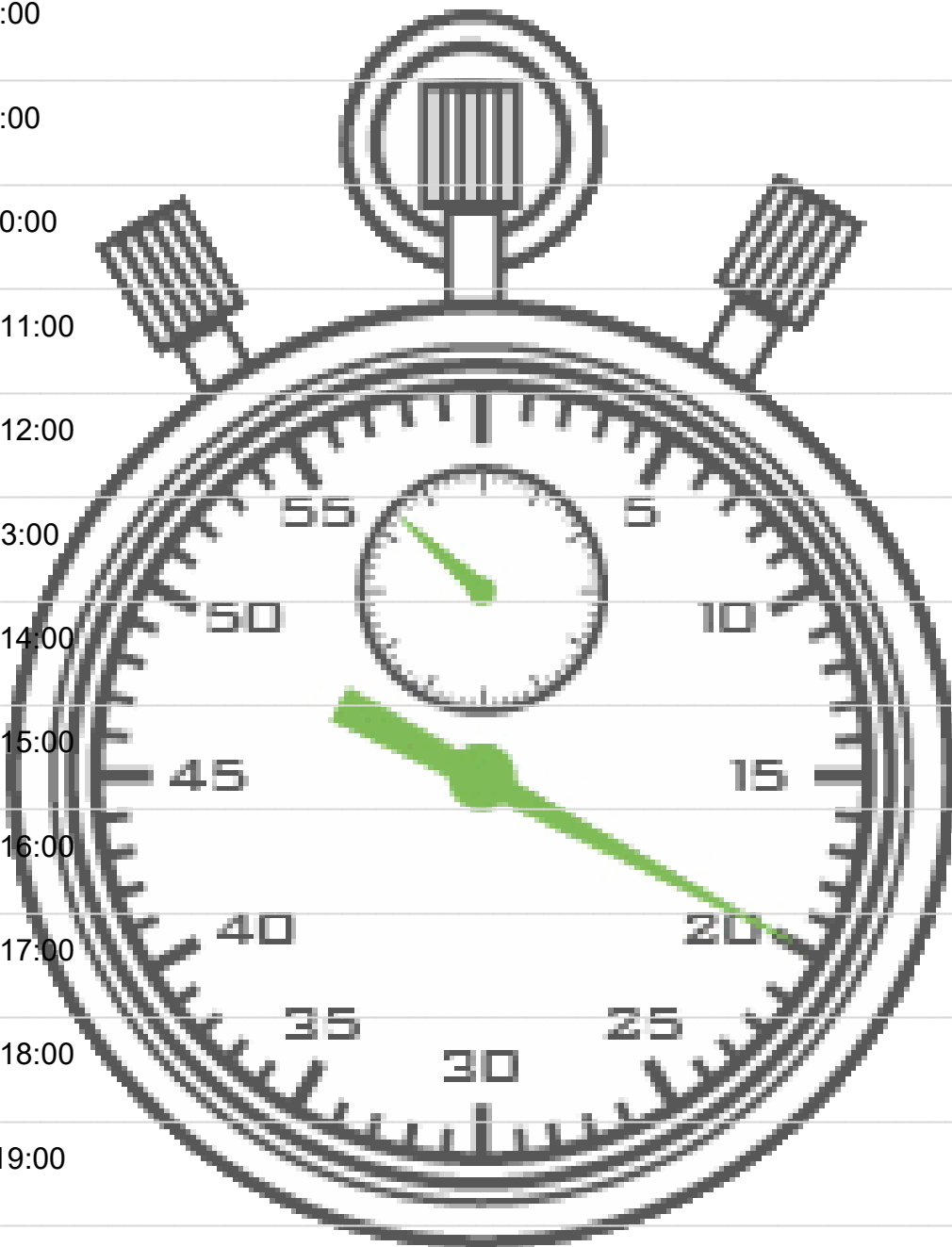
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

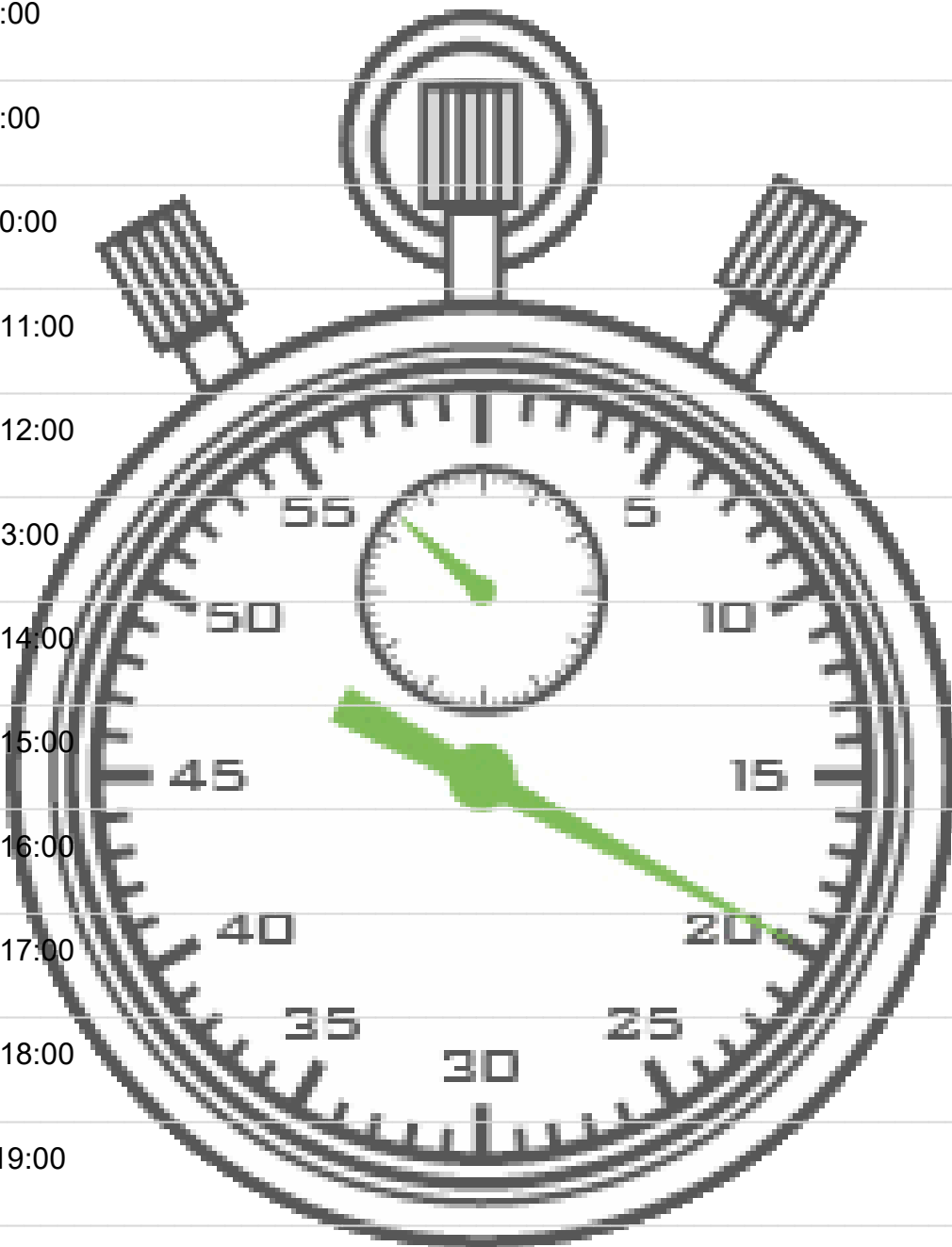
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

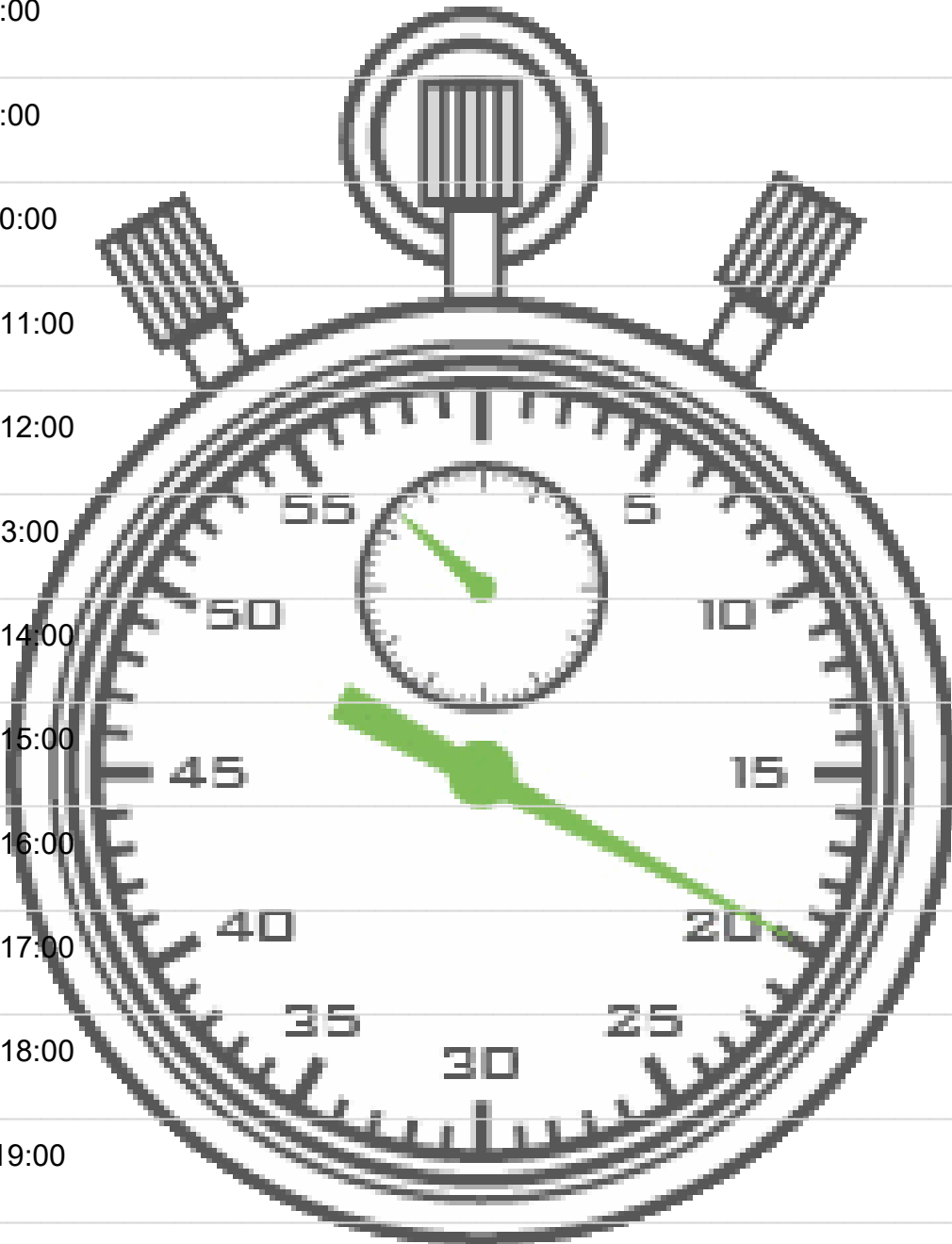
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1) _____

2) _____

3) _____

Das mache ich morgen anders:

1) _____

2) _____

3) _____

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

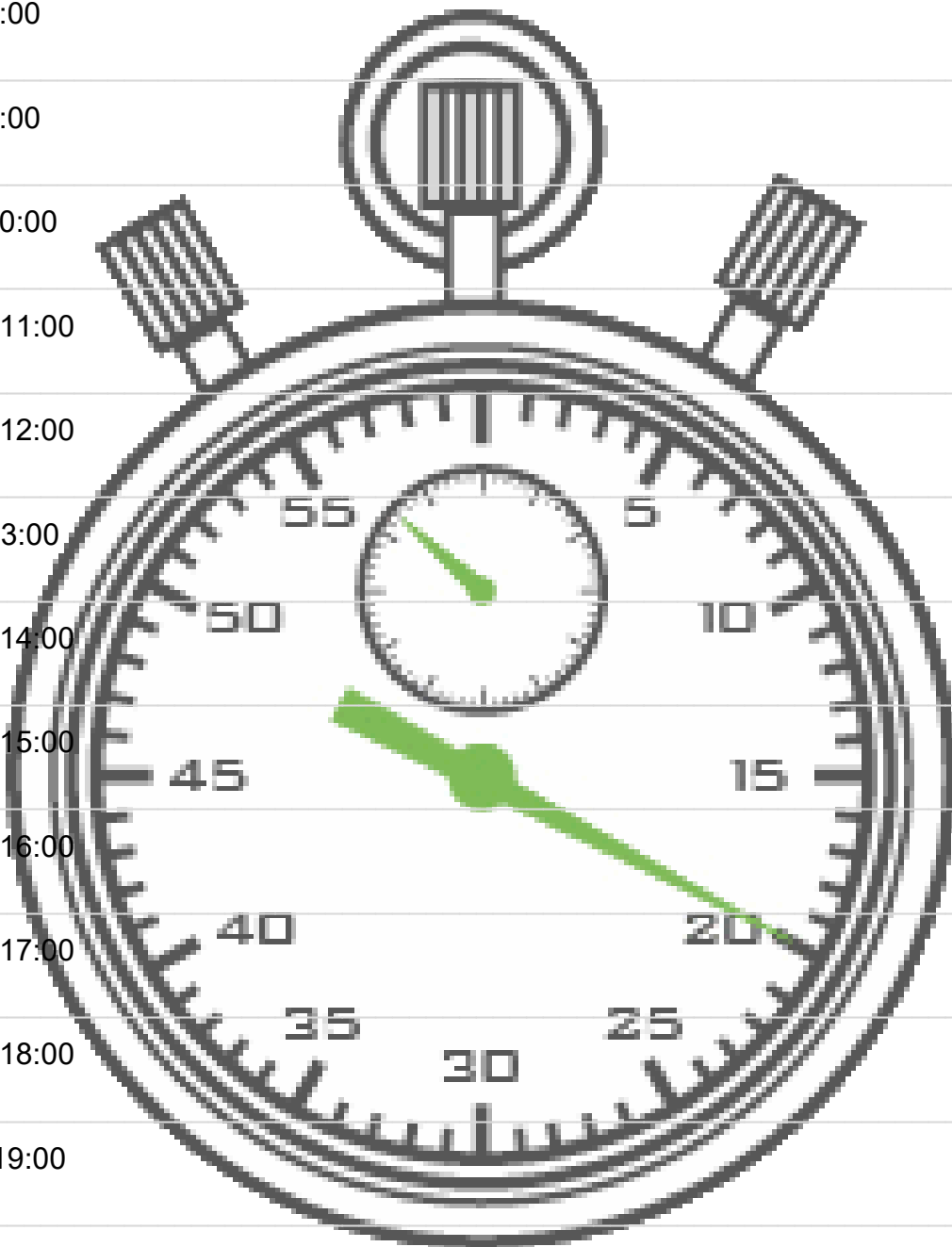
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

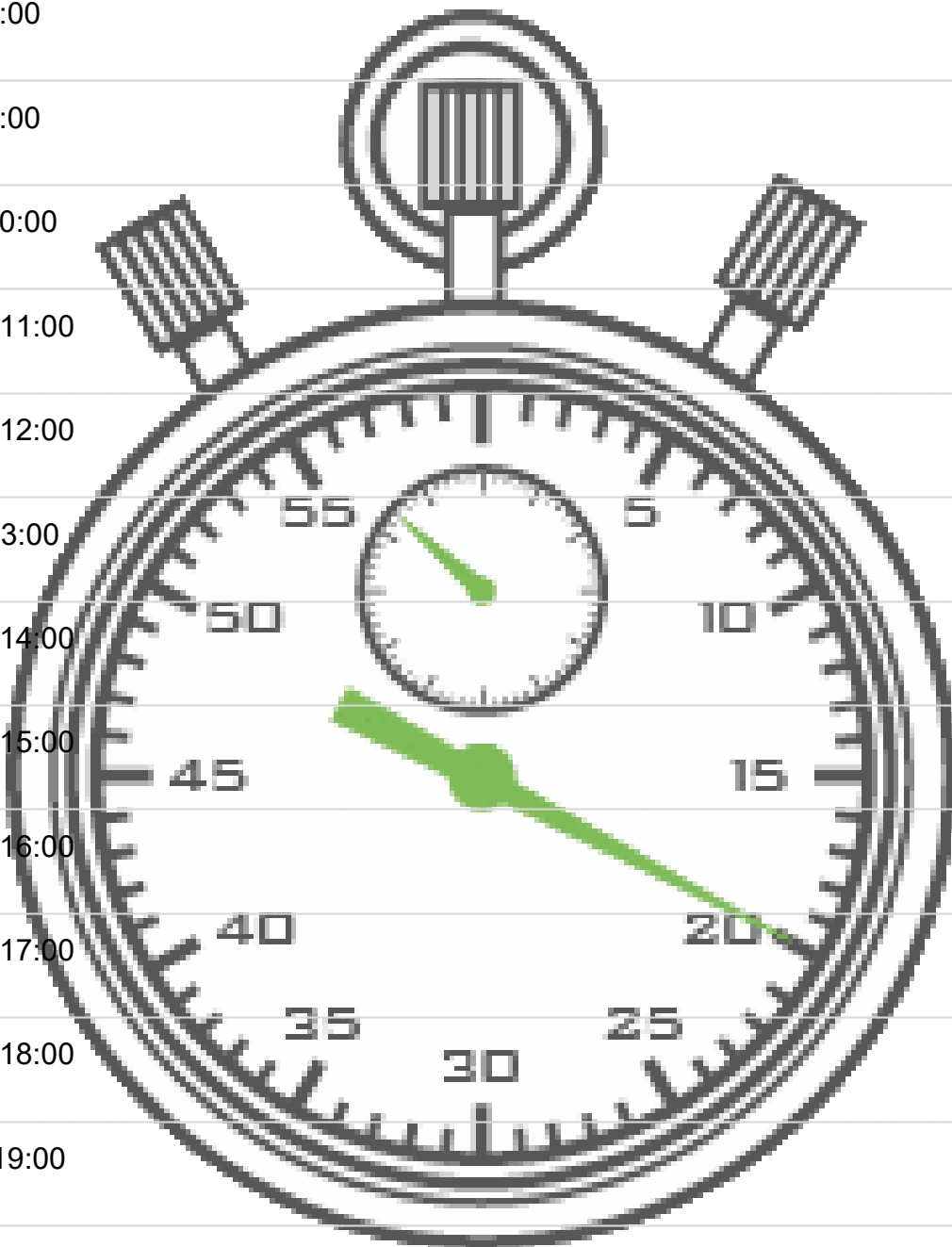
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

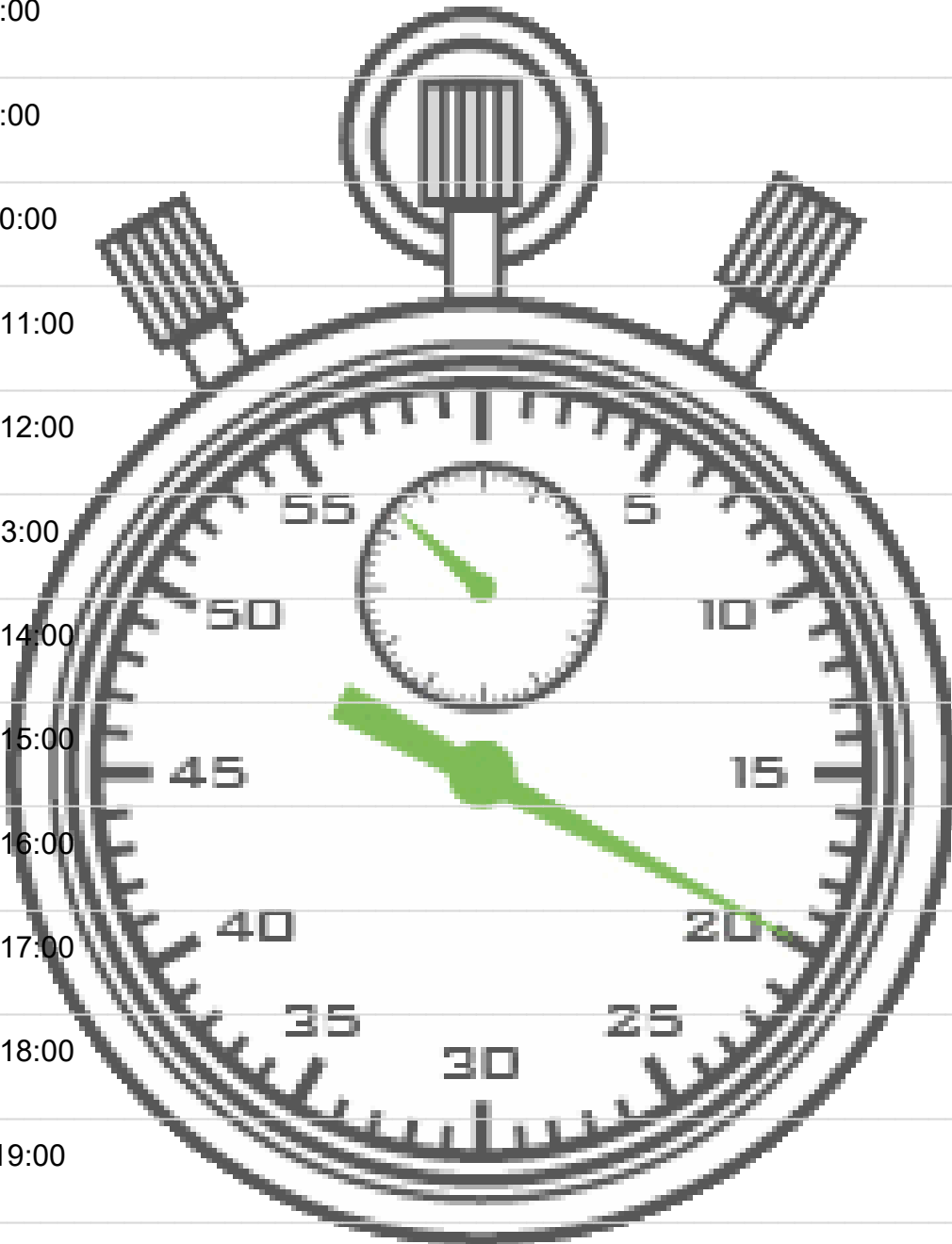
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Wochenrückblick

Meine Sportlichen Leistungen! (Dauer, Intensität, Häufigkeit...)

Zufrieden 😊 😞

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

So fand ich die Woche Skala 1 – 10, je höher die Zahl desto besser die Woche

| Vorwoche | Diese Woche |
|----------|-------------|
| | |

Habe ich diese Woche meine Ziele erreicht? Habe ich mich ablenken lassen? Was ist gut gelaufen, was nicht so und was muss nächste Woche anders werden?

Das habe ich gut gemacht, darauf bin ich stolz:

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

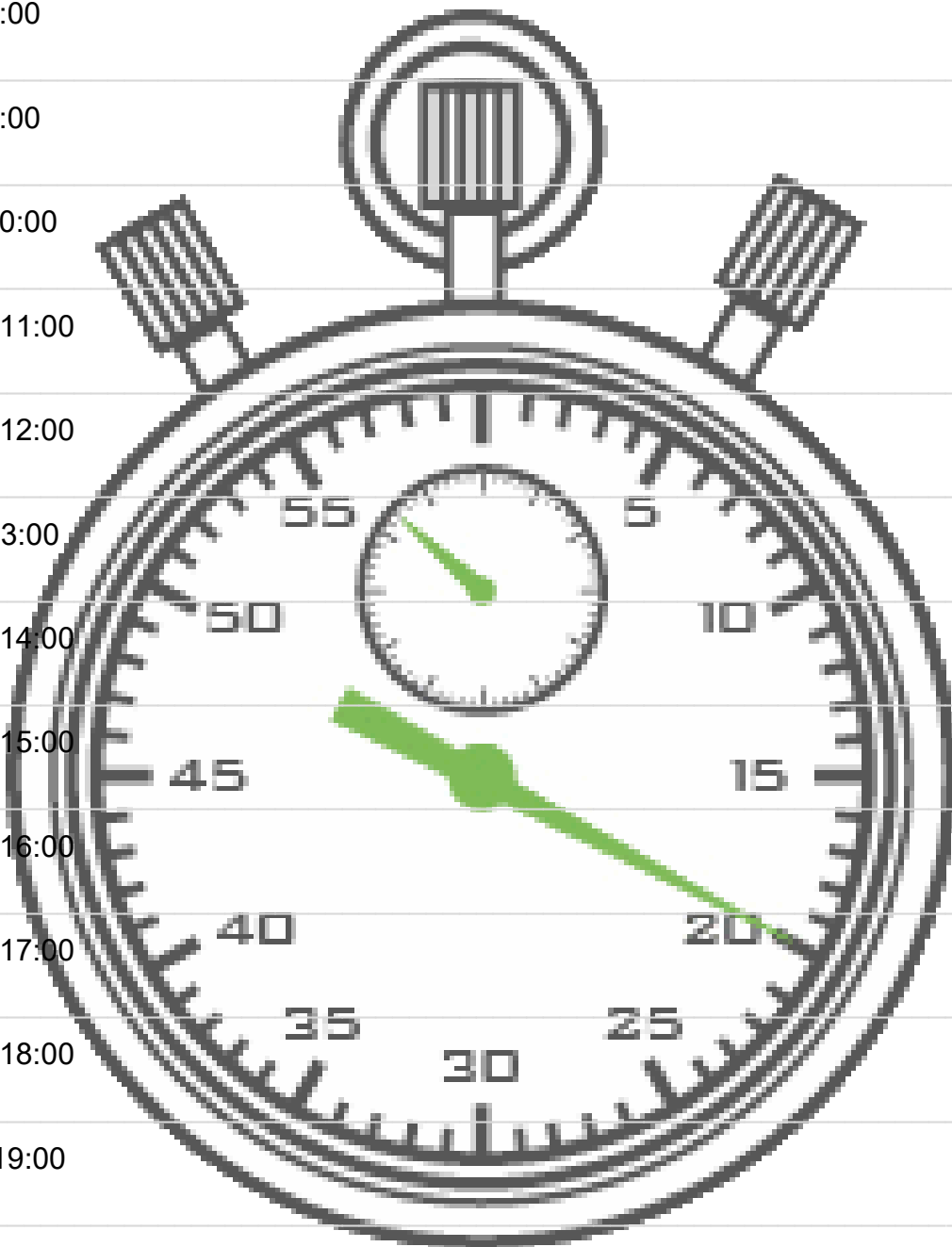
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

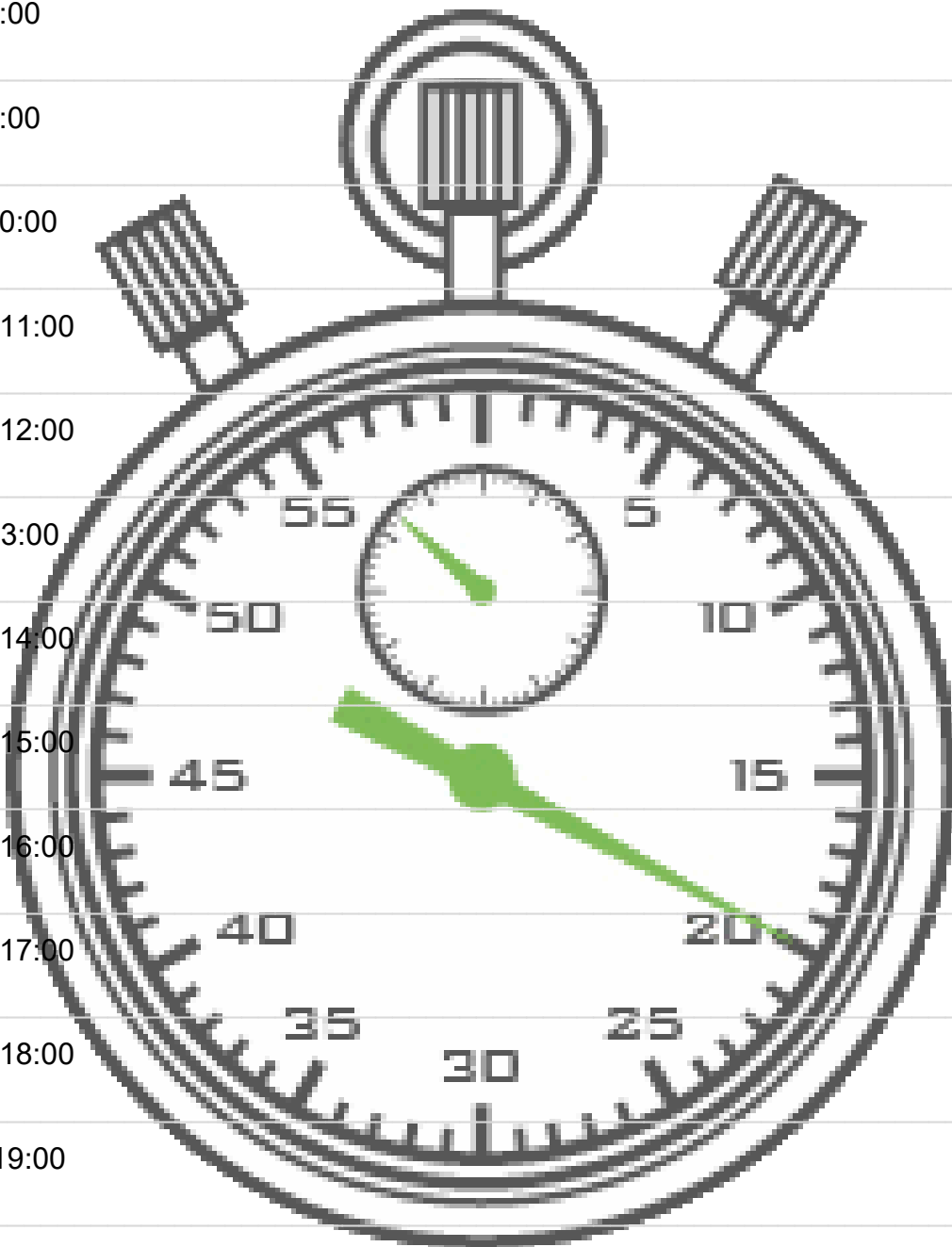
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

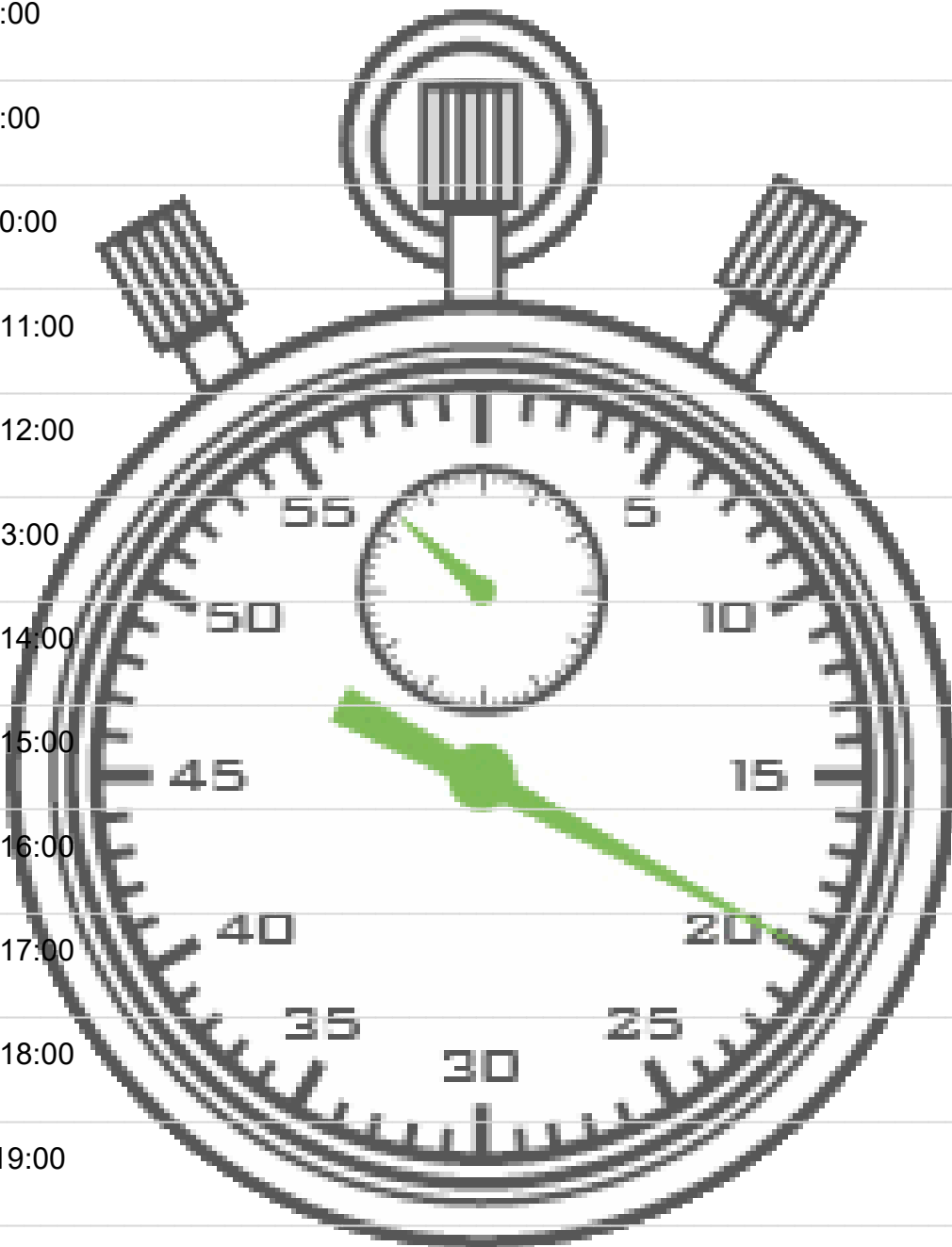
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

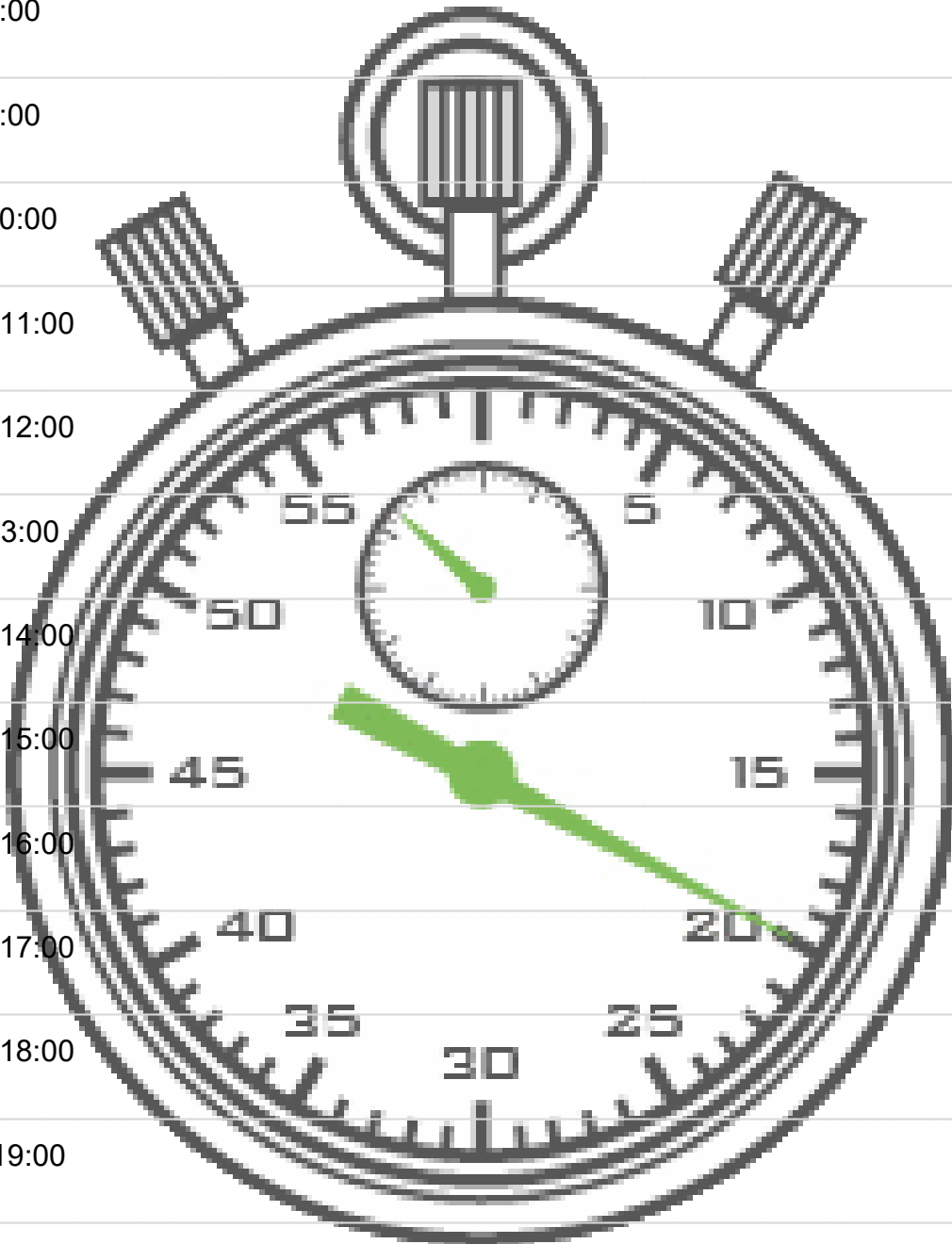
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

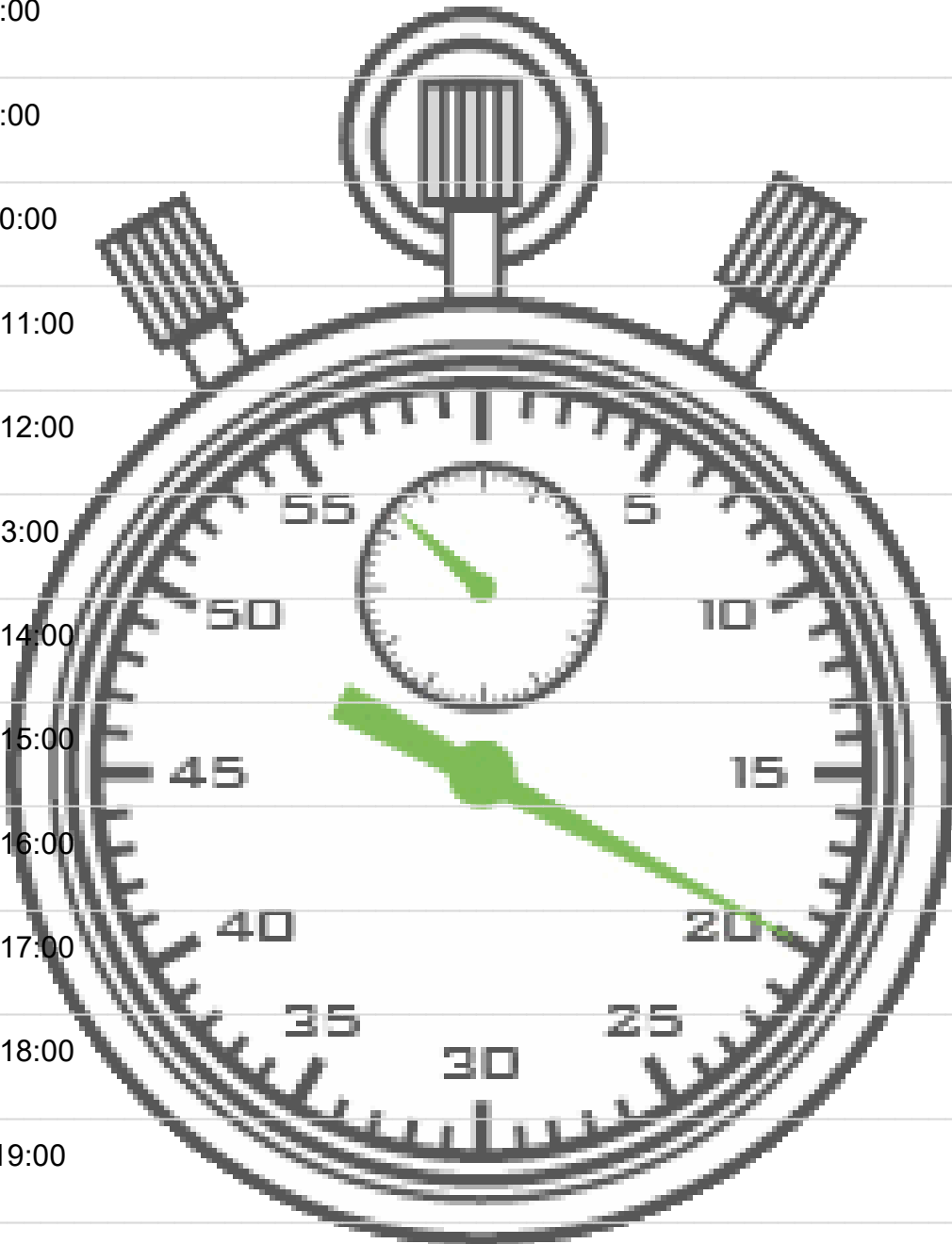
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

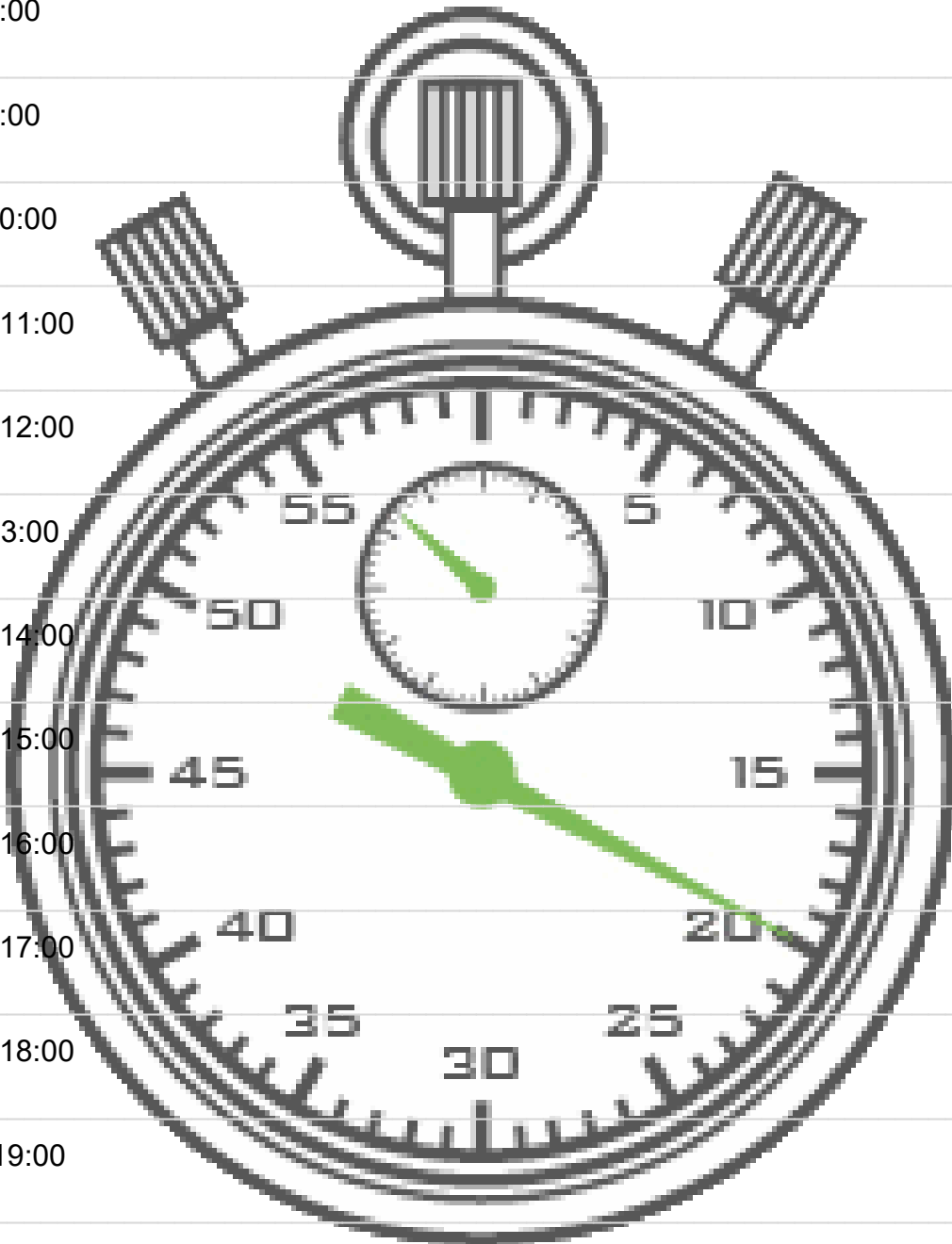
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

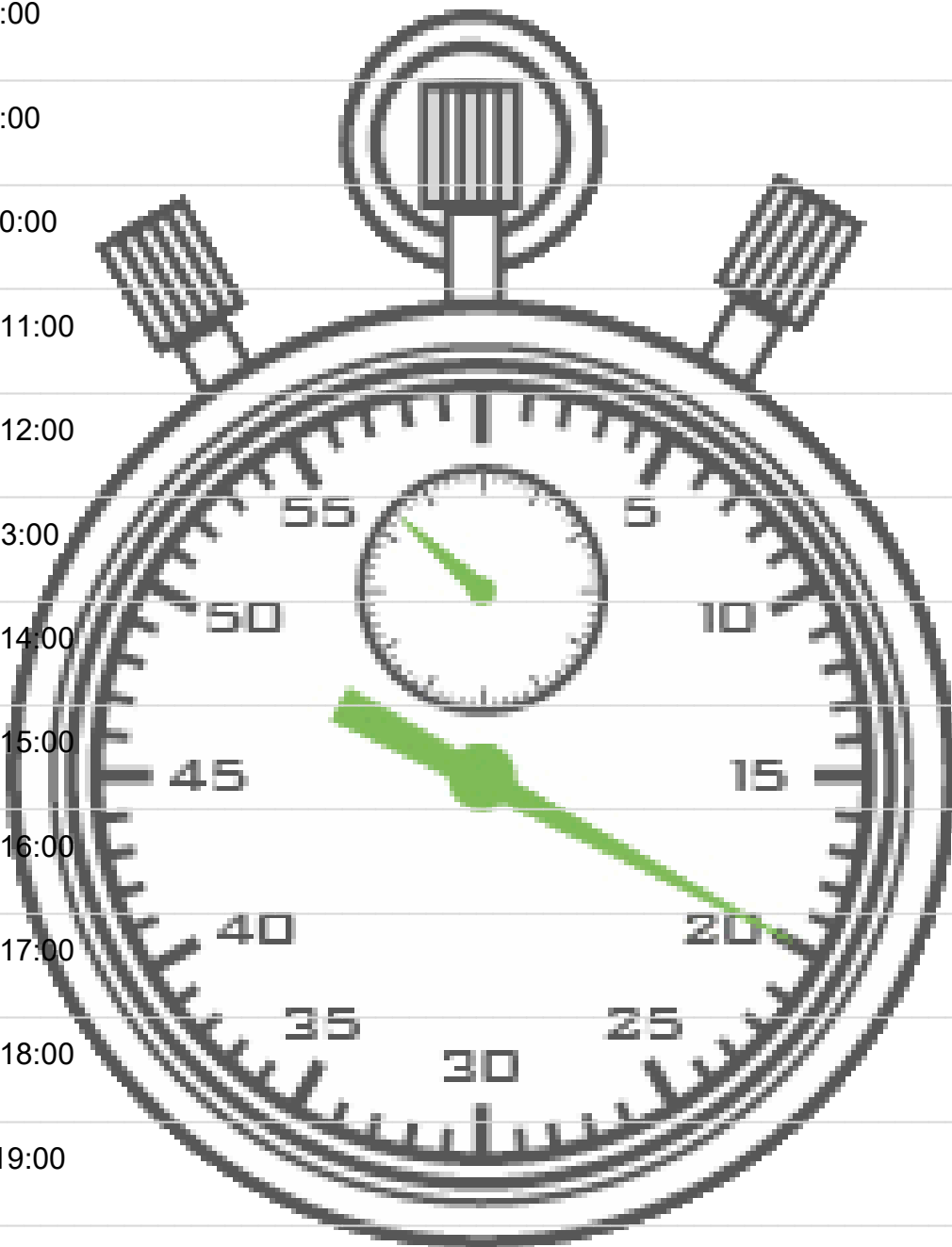
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Wochenrückblick

Meine Sportlichen Leistungen! (Dauer, Intensität, Häufigkeit...)

Zufrieden 😊 😞

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

So fand ich die Woche Skala 1 – 10, je höher die Zahl desto besser die Woche

| Vorwoche | Diese Woche |
|----------|-------------|
| | |

Habe ich diese Woche meine Ziele erreicht? Habe ich mich ablenken lassen? Was ist gut gelaufen, was nicht so und was muss nächste Woche anders werden?

Das habe ich gut gemacht, darauf bin ich stolz:

Monatskalender

Monat:

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----------|
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Das mache ich nächsten Monat anders:

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

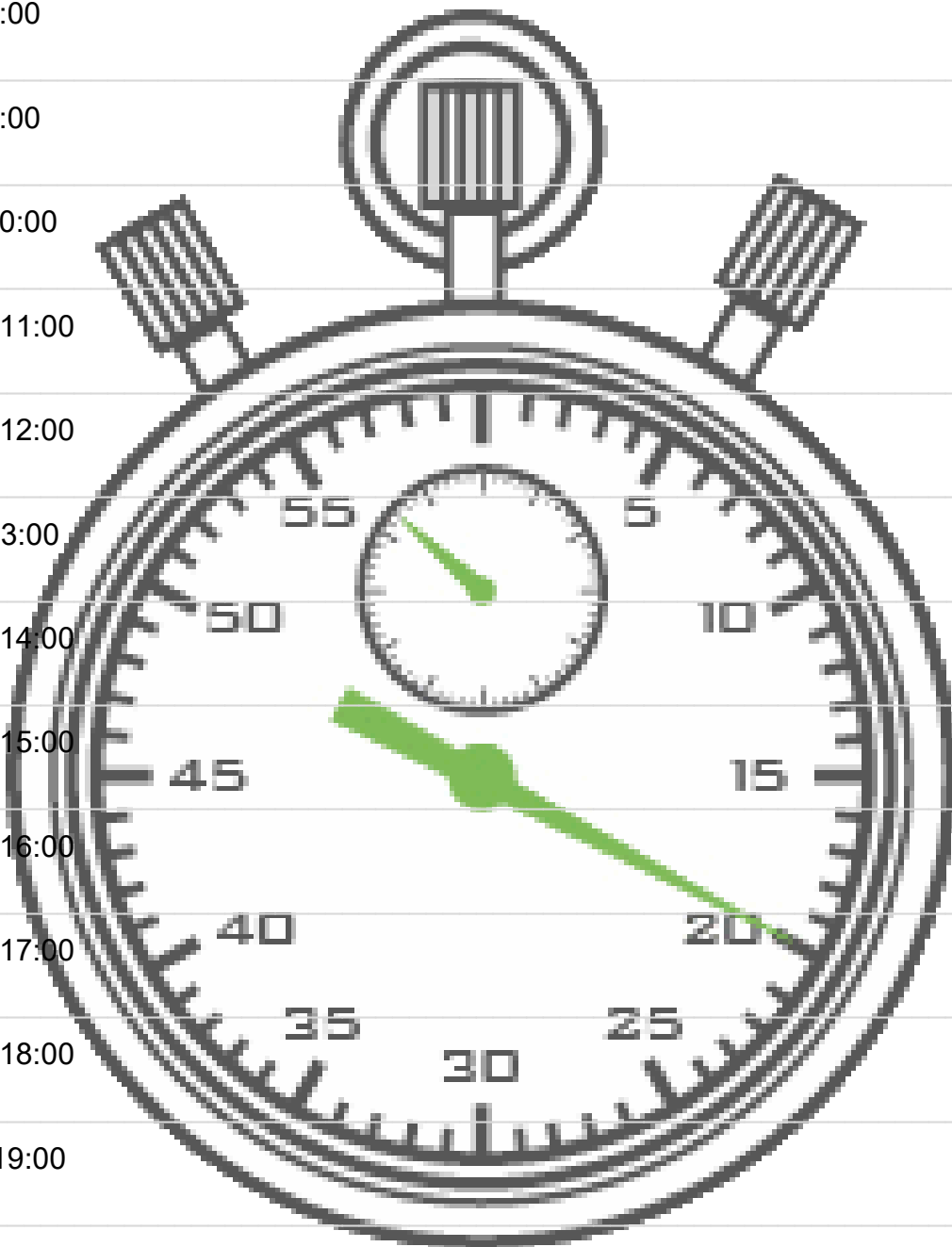
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

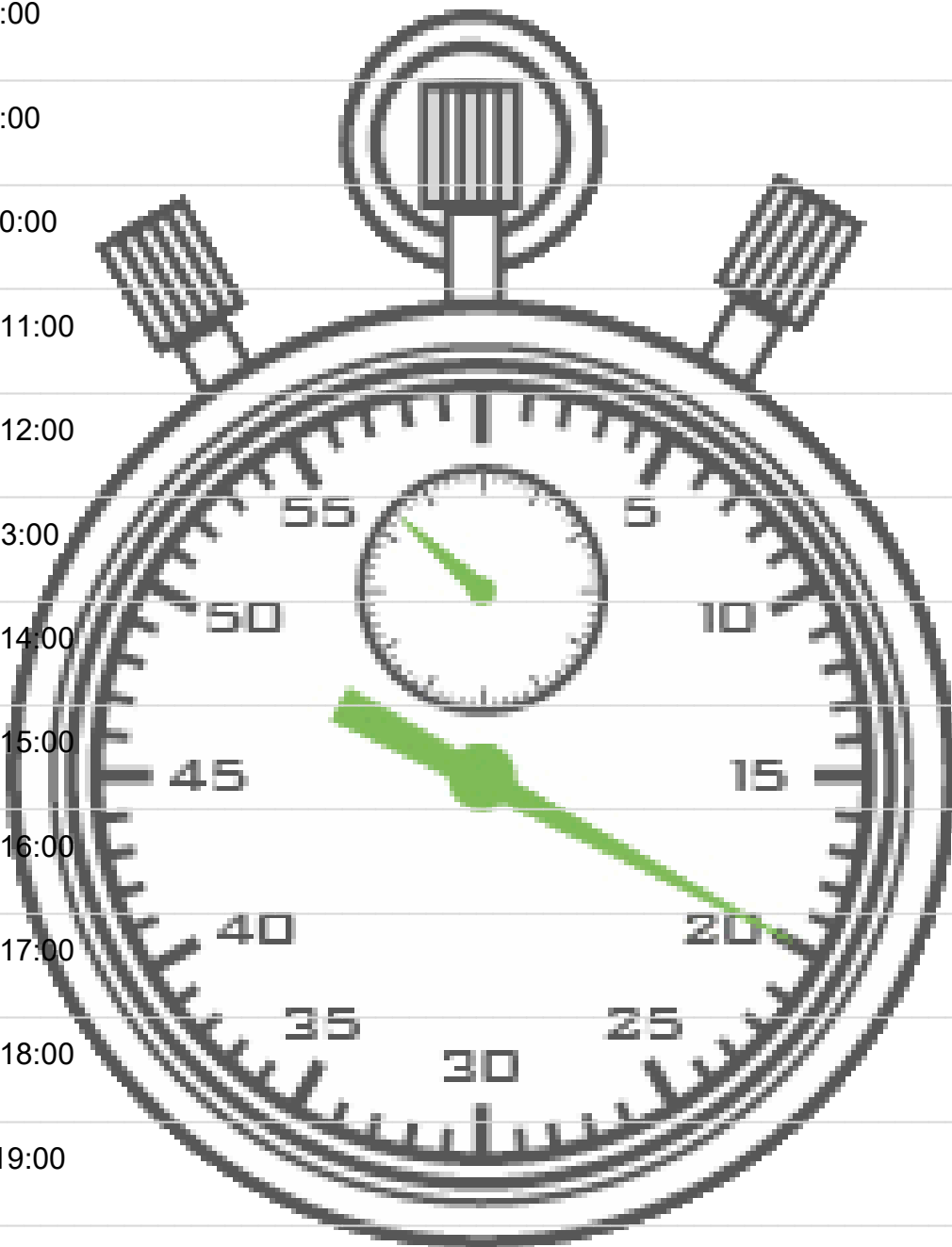
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

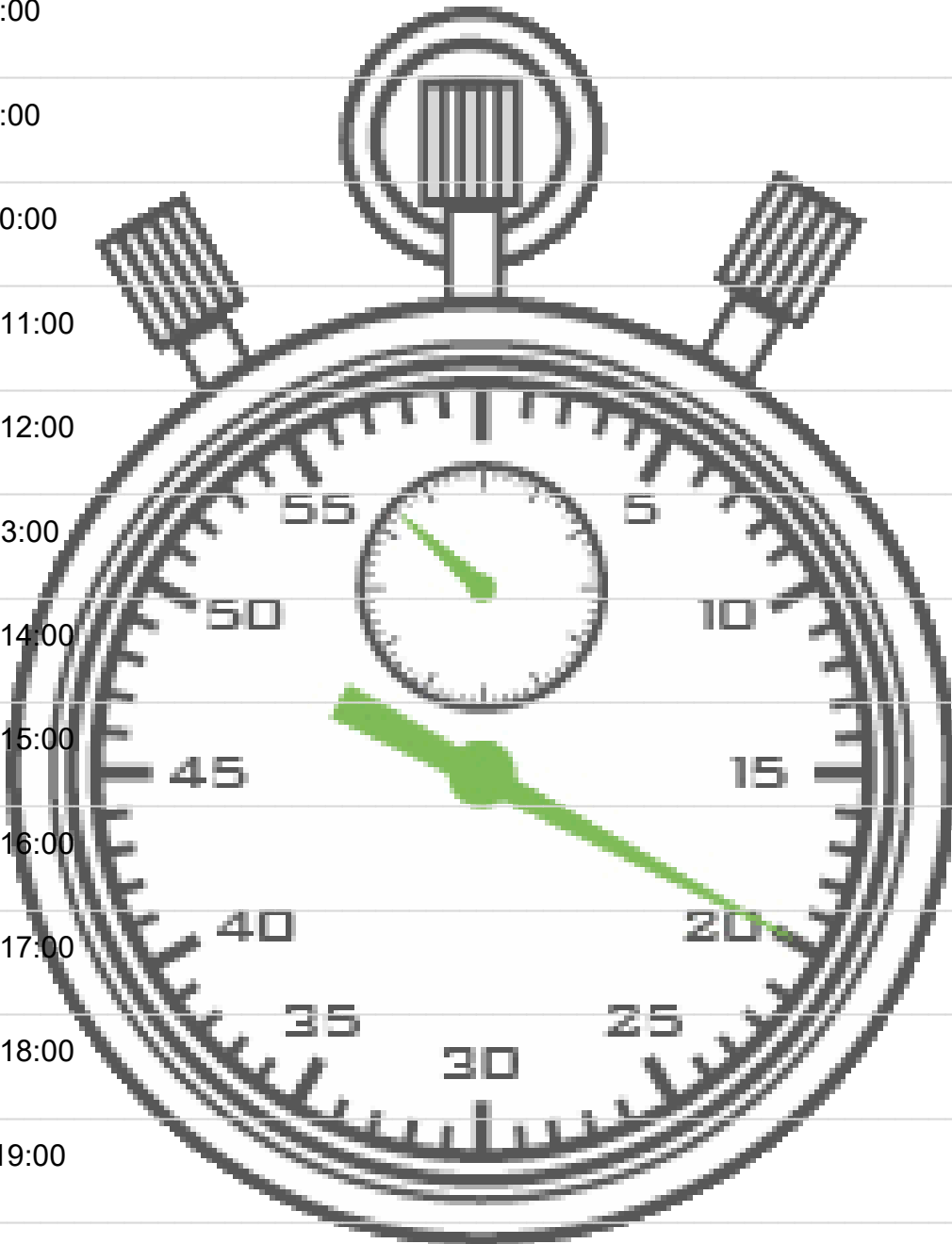
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

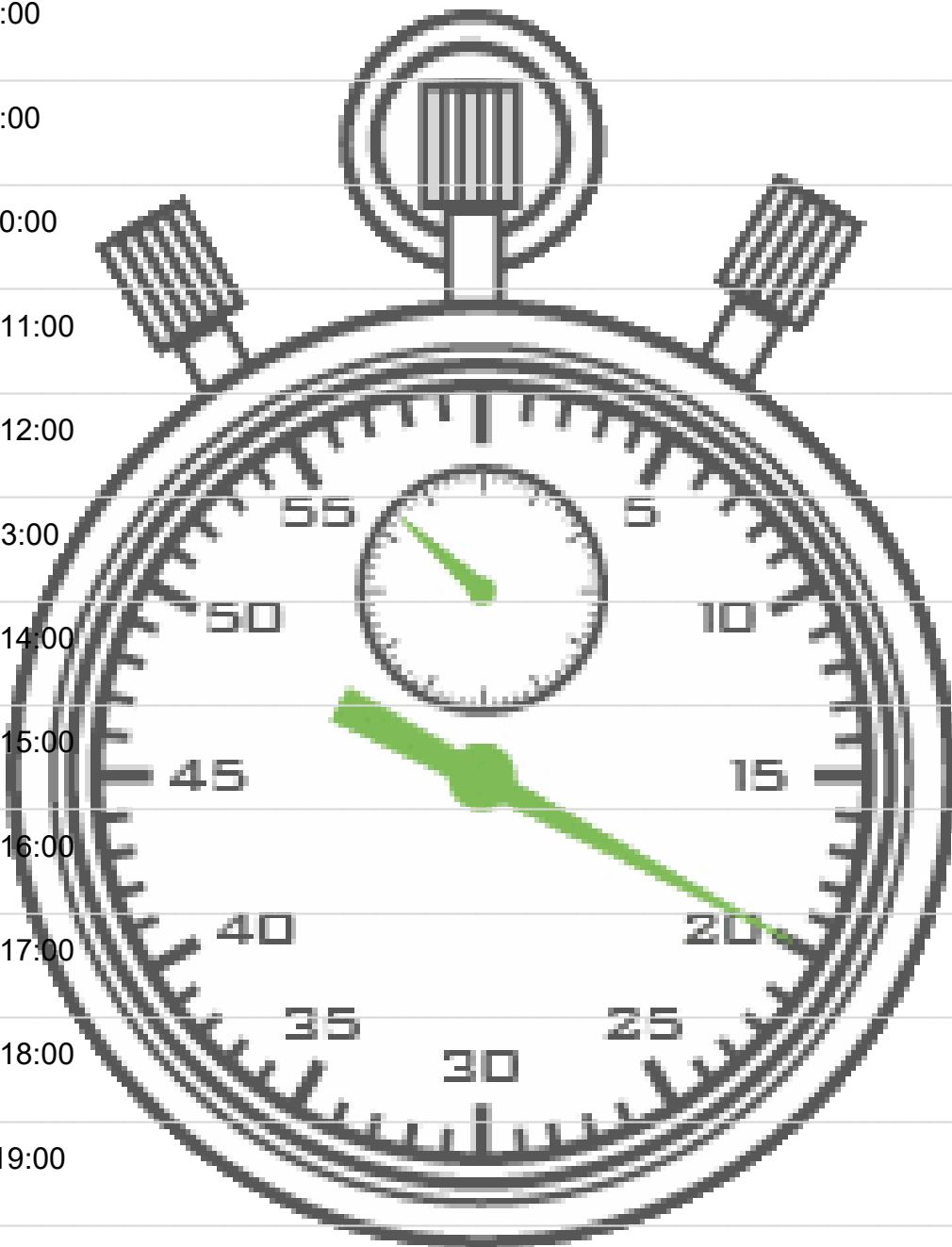
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

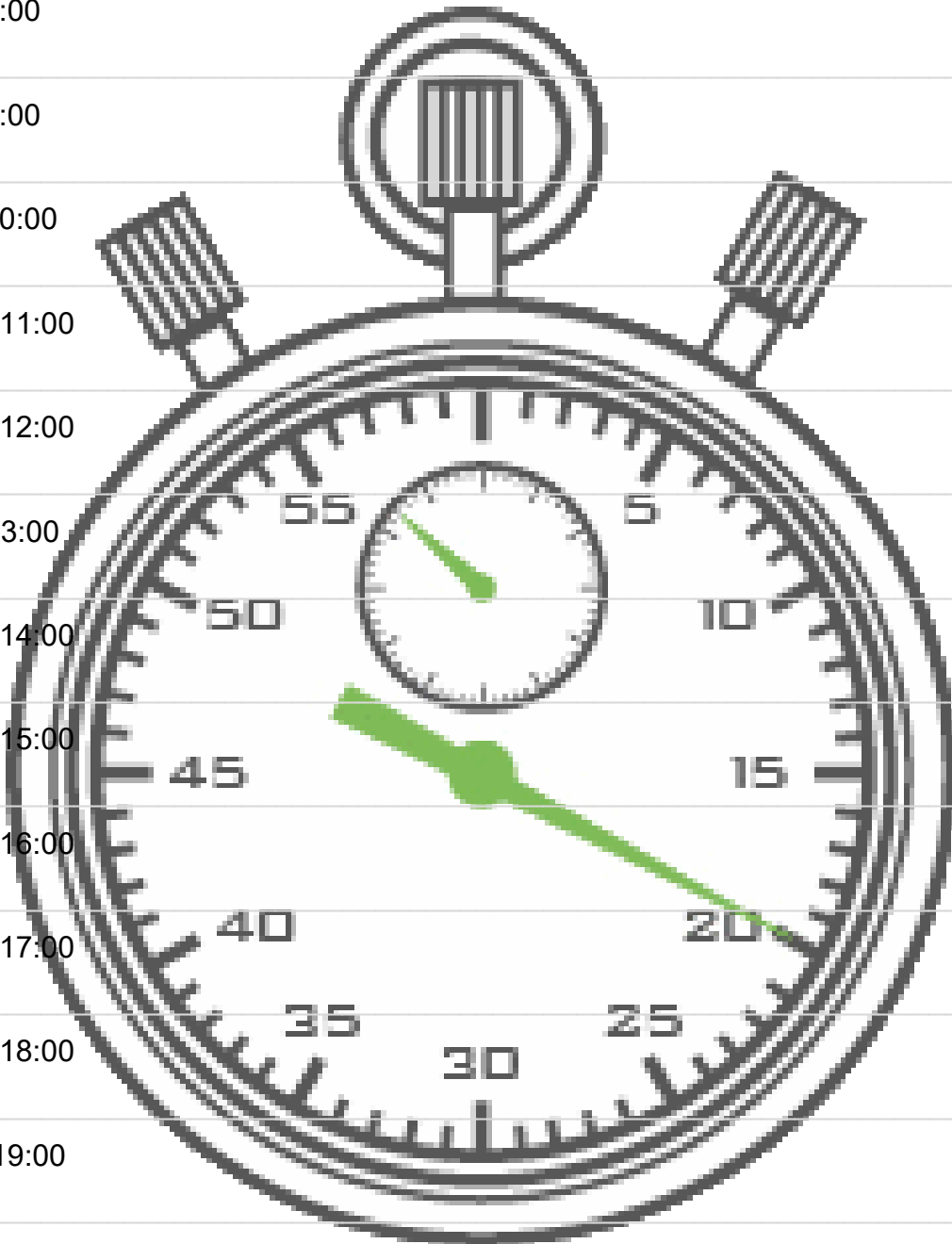
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

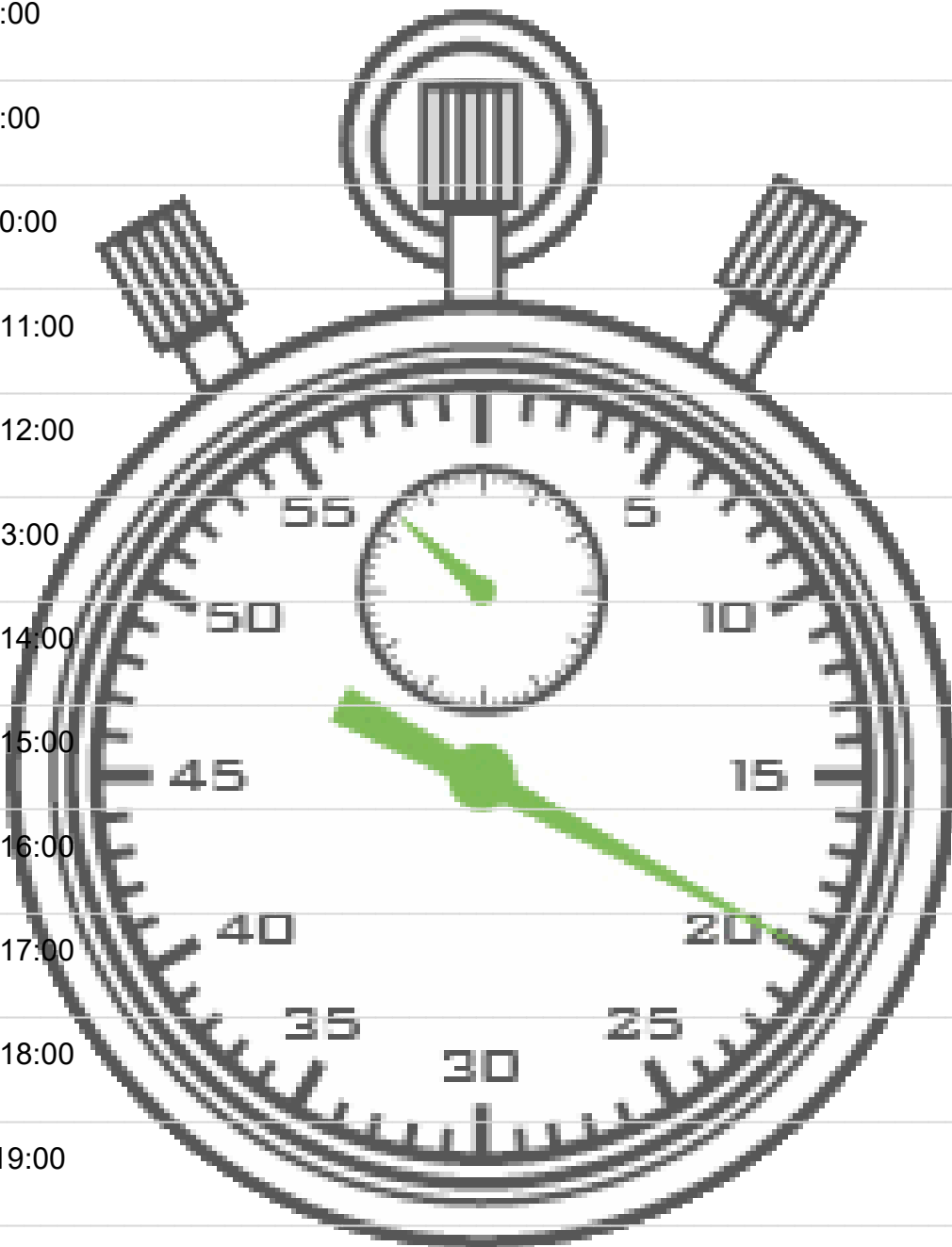
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

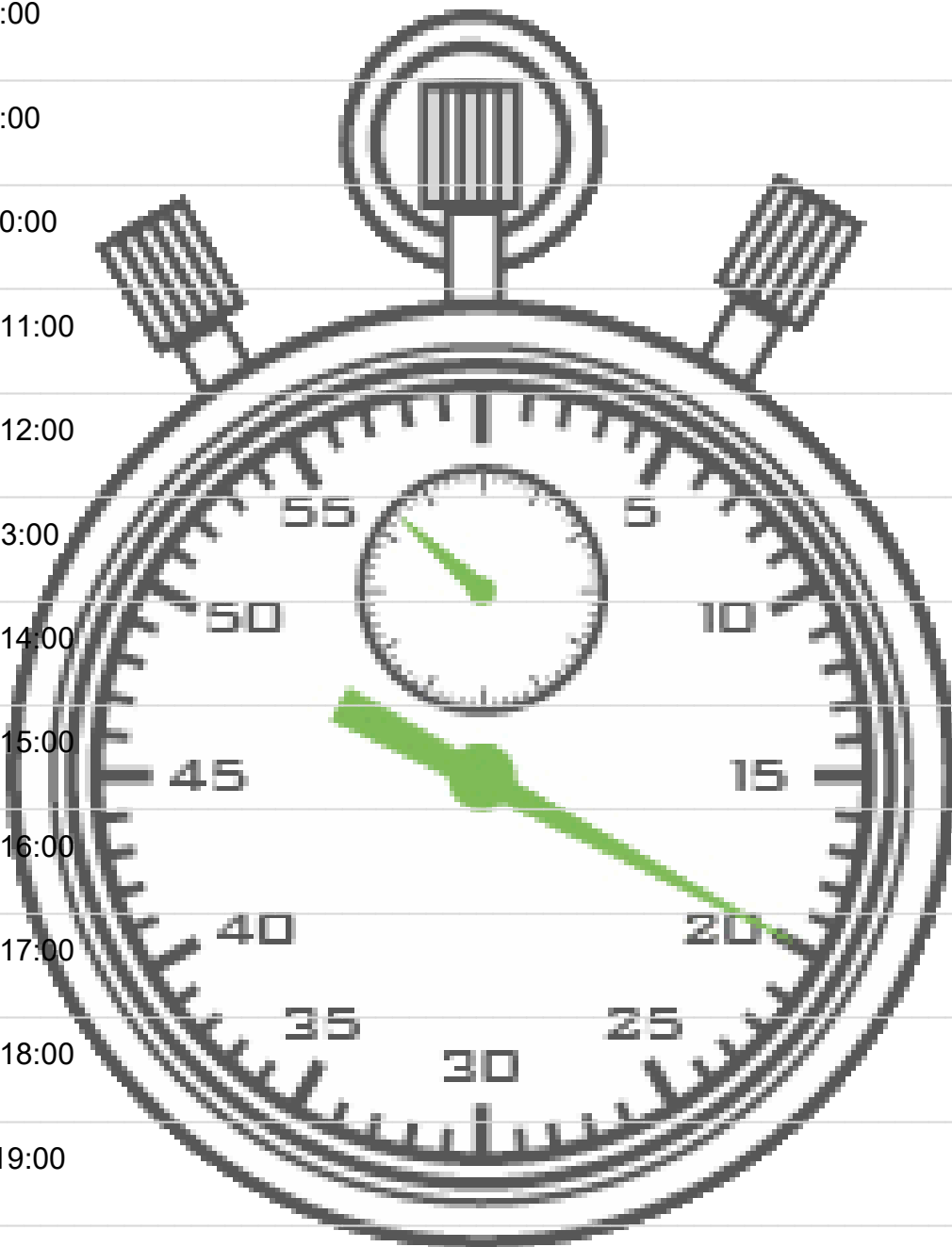
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Wochenrückblick

Meine Sportlichen Leistungen! (Dauer, Intensität, Häufigkeit...)

Zufrieden 😊 😞

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

So fand ich die Woche Skala 1 – 10, je höher die Zahl desto besser die Woche

| Vorwoche | Diese Woche |
|----------|-------------|
| | |

Habe ich diese Woche meine Ziele erreicht? Habe ich mich ablenken lassen? Was ist gut gelaufen, was nicht so und was muss nächste Woche anders werden?

Das habe ich gut gemacht, darauf bin ich stolz:

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

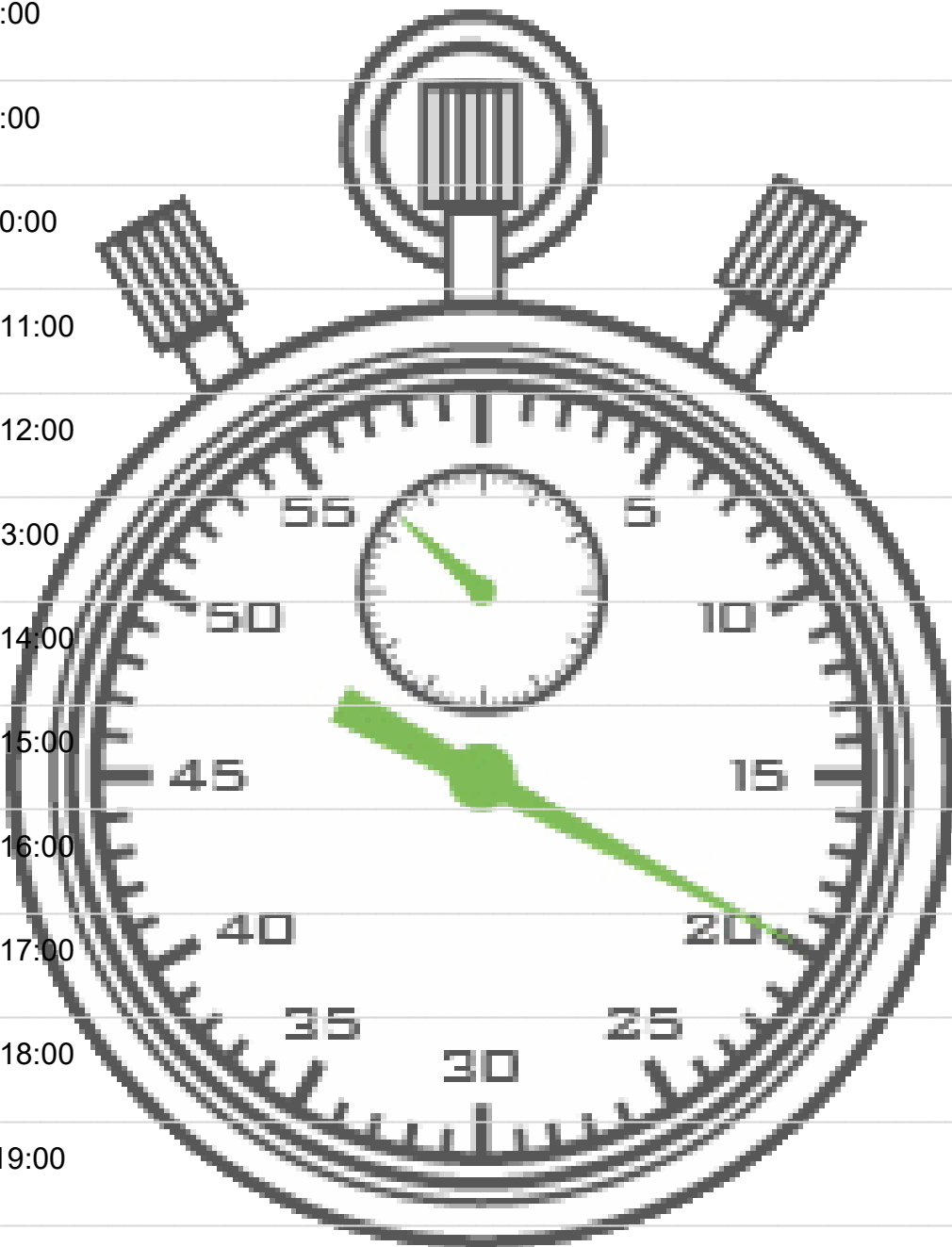
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

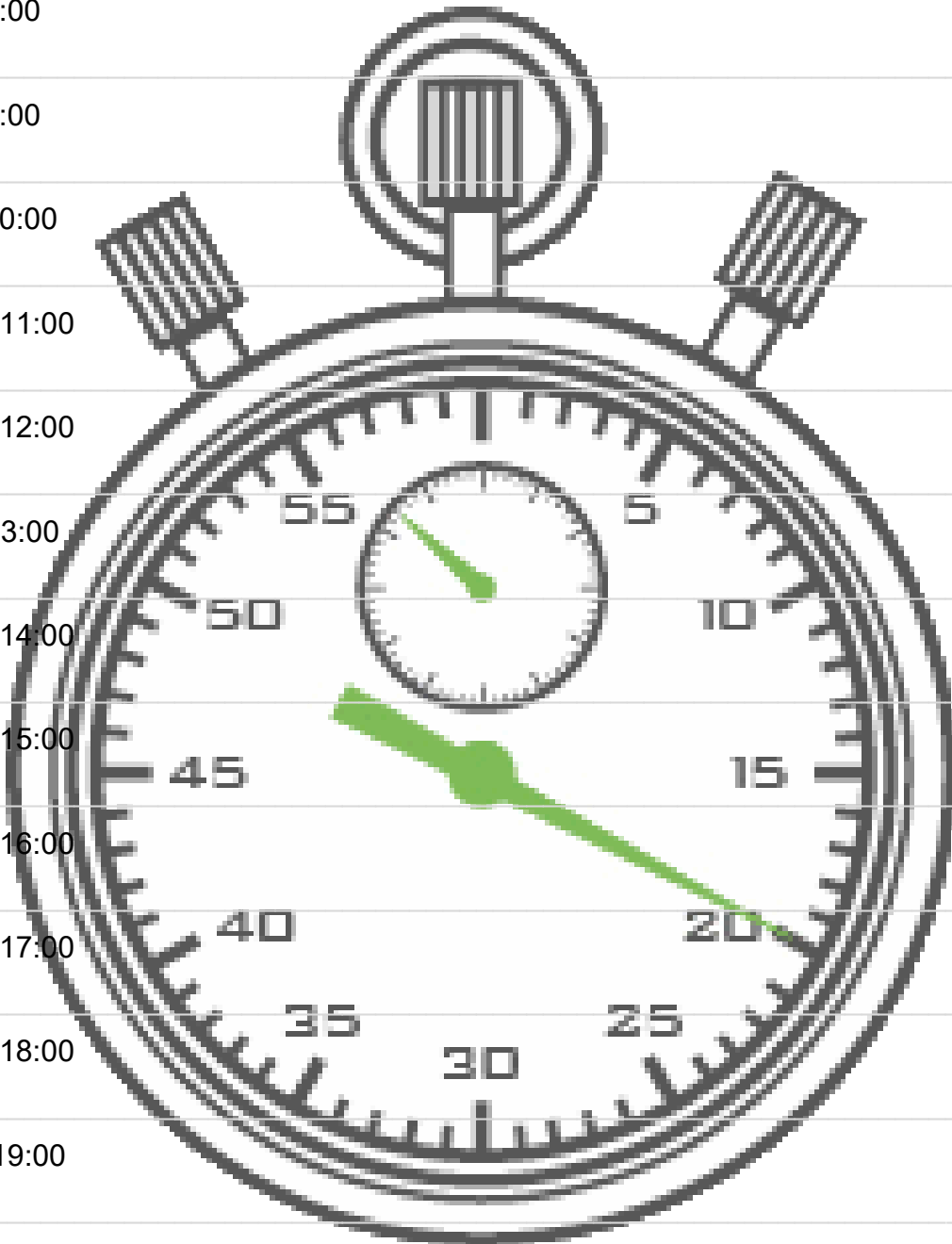
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

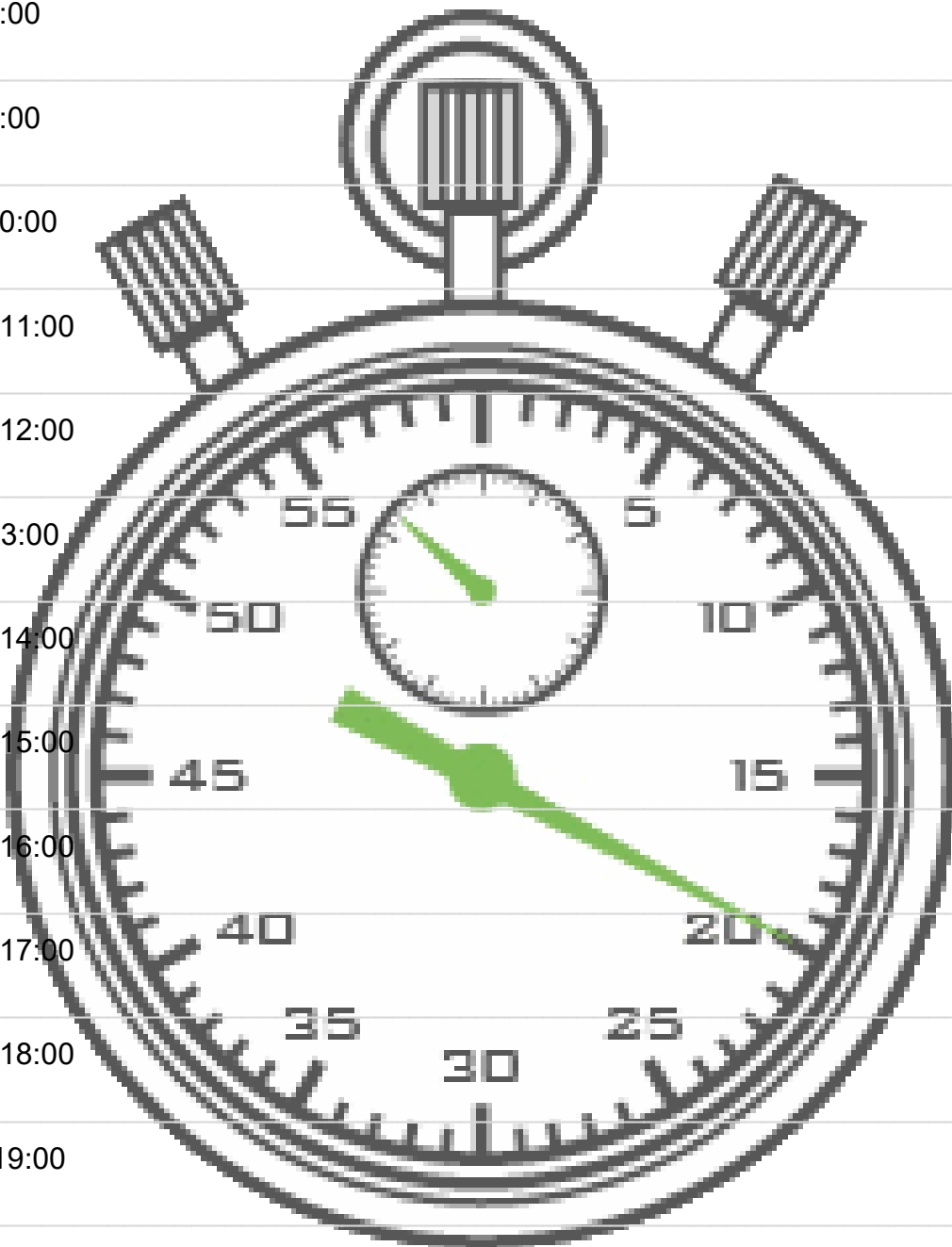
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

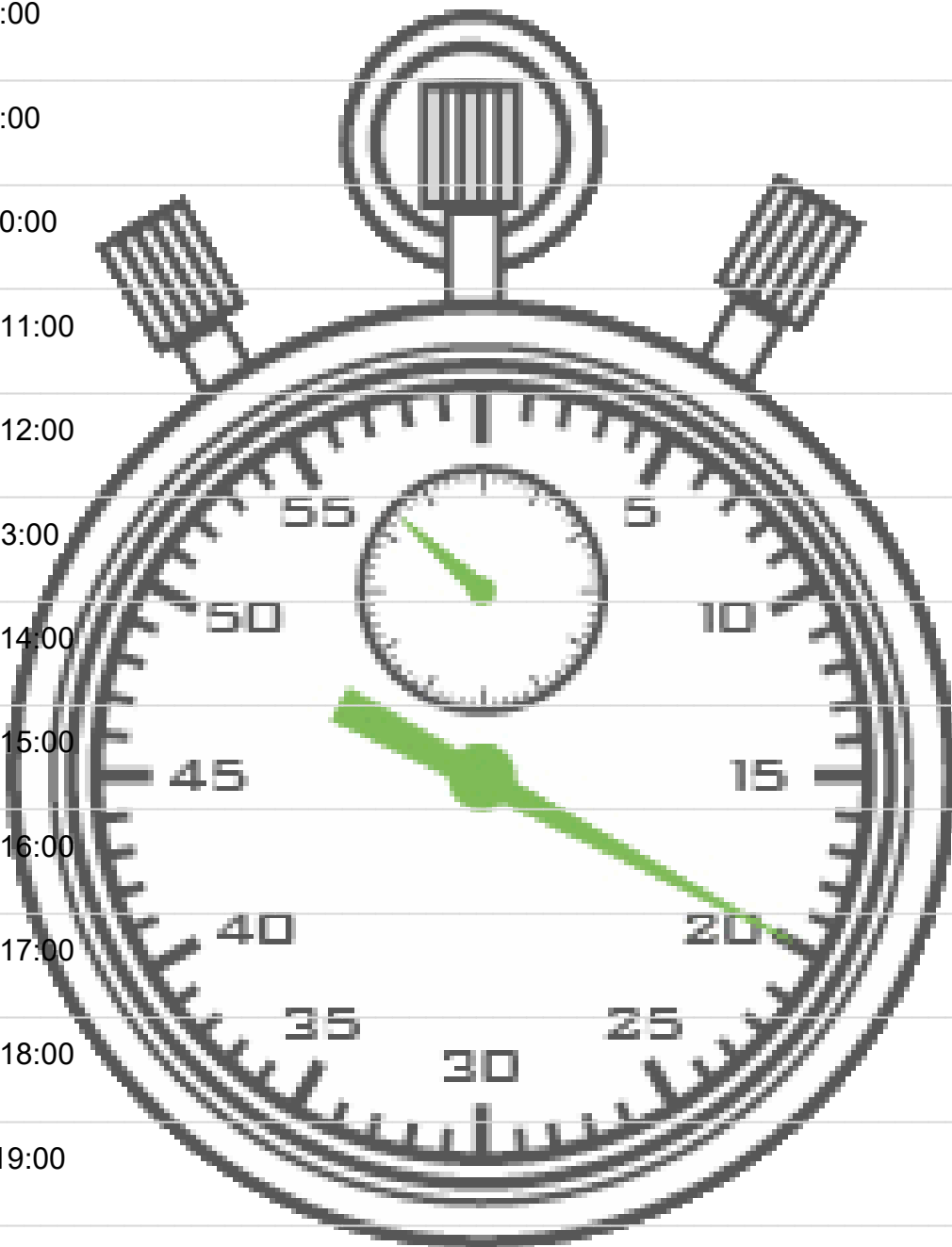
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

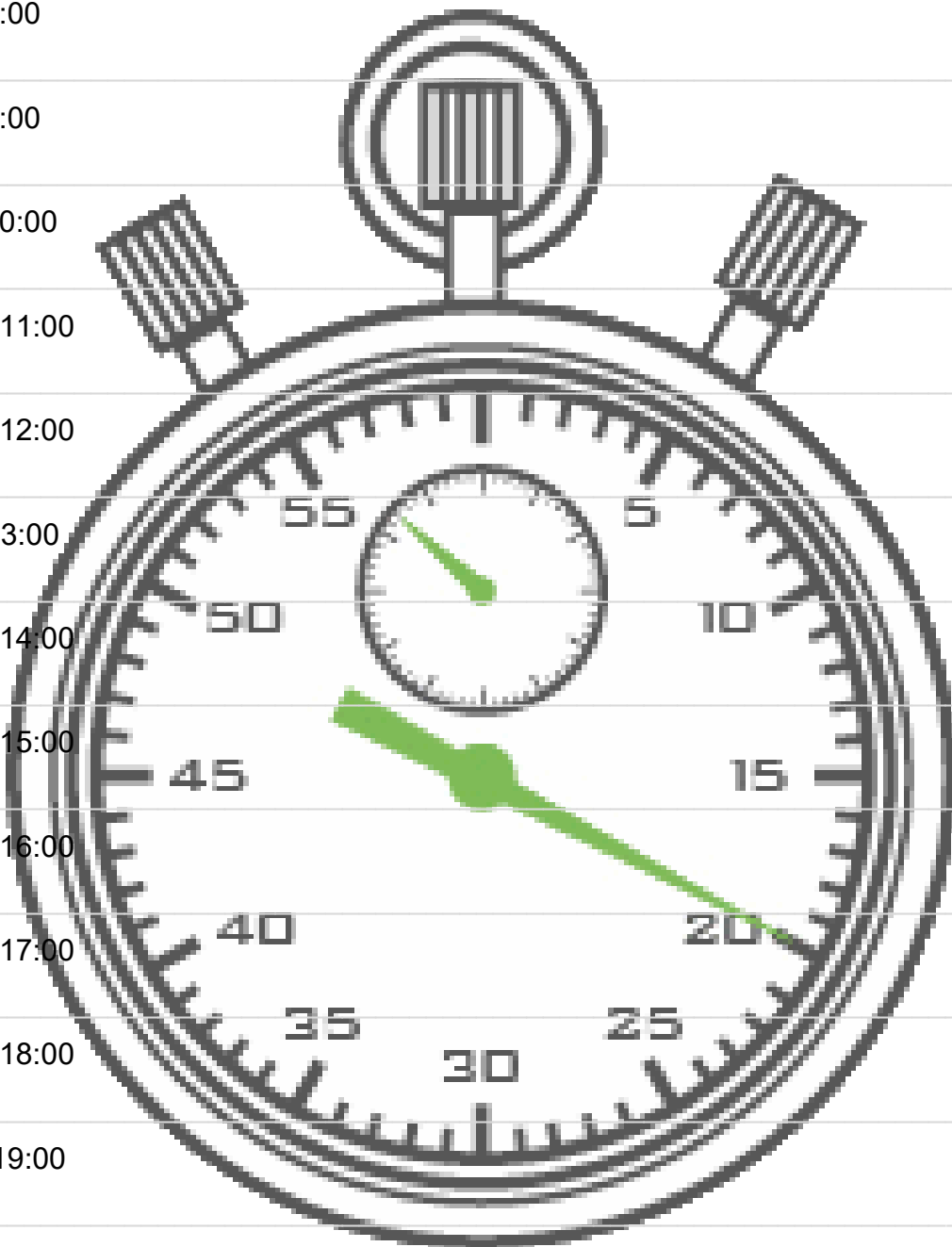
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

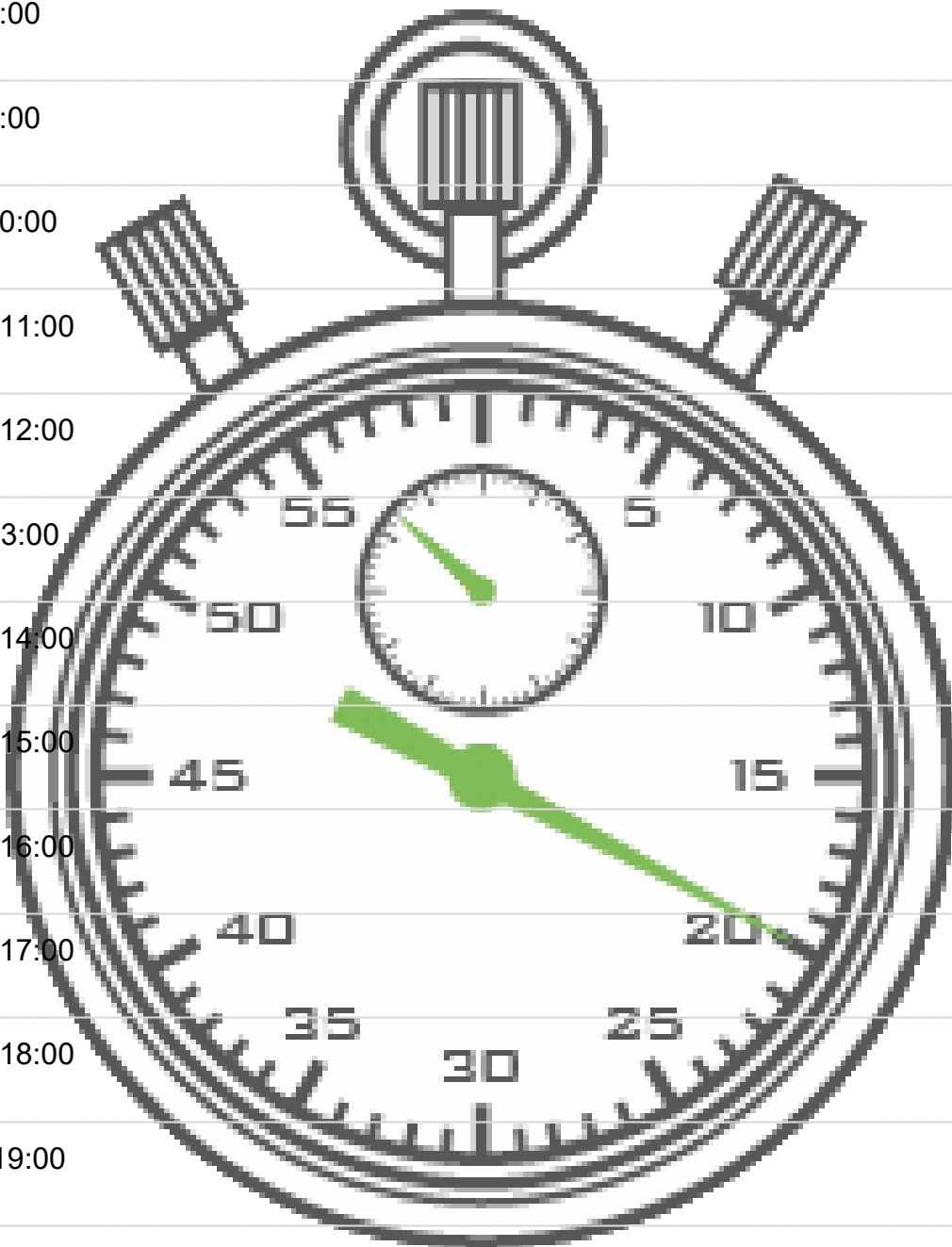
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

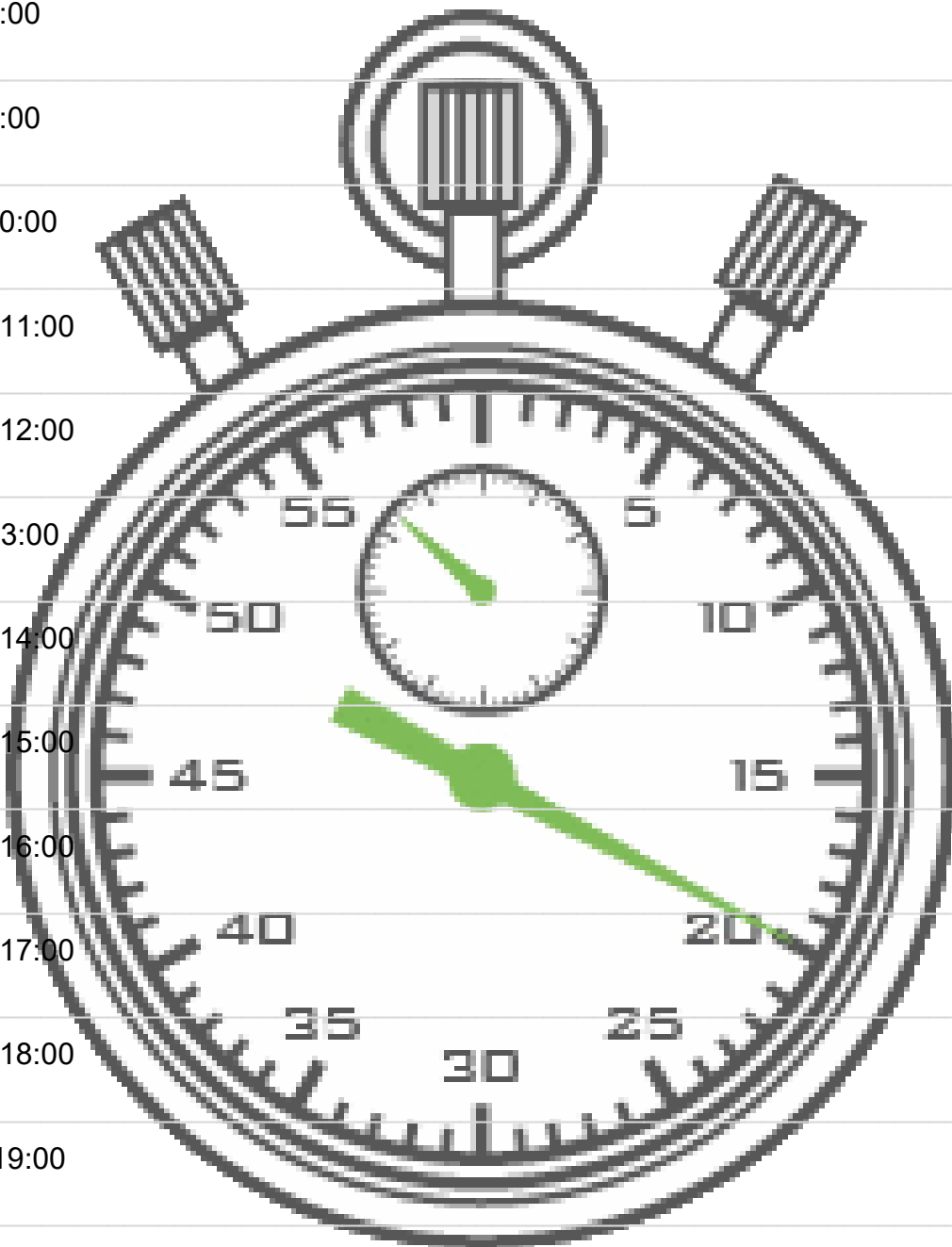
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Wochenrückblick

Meine Sportlichen Leistungen! (Dauer, Intensität, Häufigkeit...)

Zufrieden 😊 😞

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

So fand ich die Woche Skala 1 – 10, je höher die Zahl desto besser die Woche

| Vorwoche | Diese Woche |
|----------|-------------|
| | |

Habe ich diese Woche meine Ziele erreicht? Habe ich mich ablenken lassen? Was ist gut gelaufen, was nicht so und was muss nächste Woche anders werden?

Das habe ich gut gemacht, darauf bin ich stolz:

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

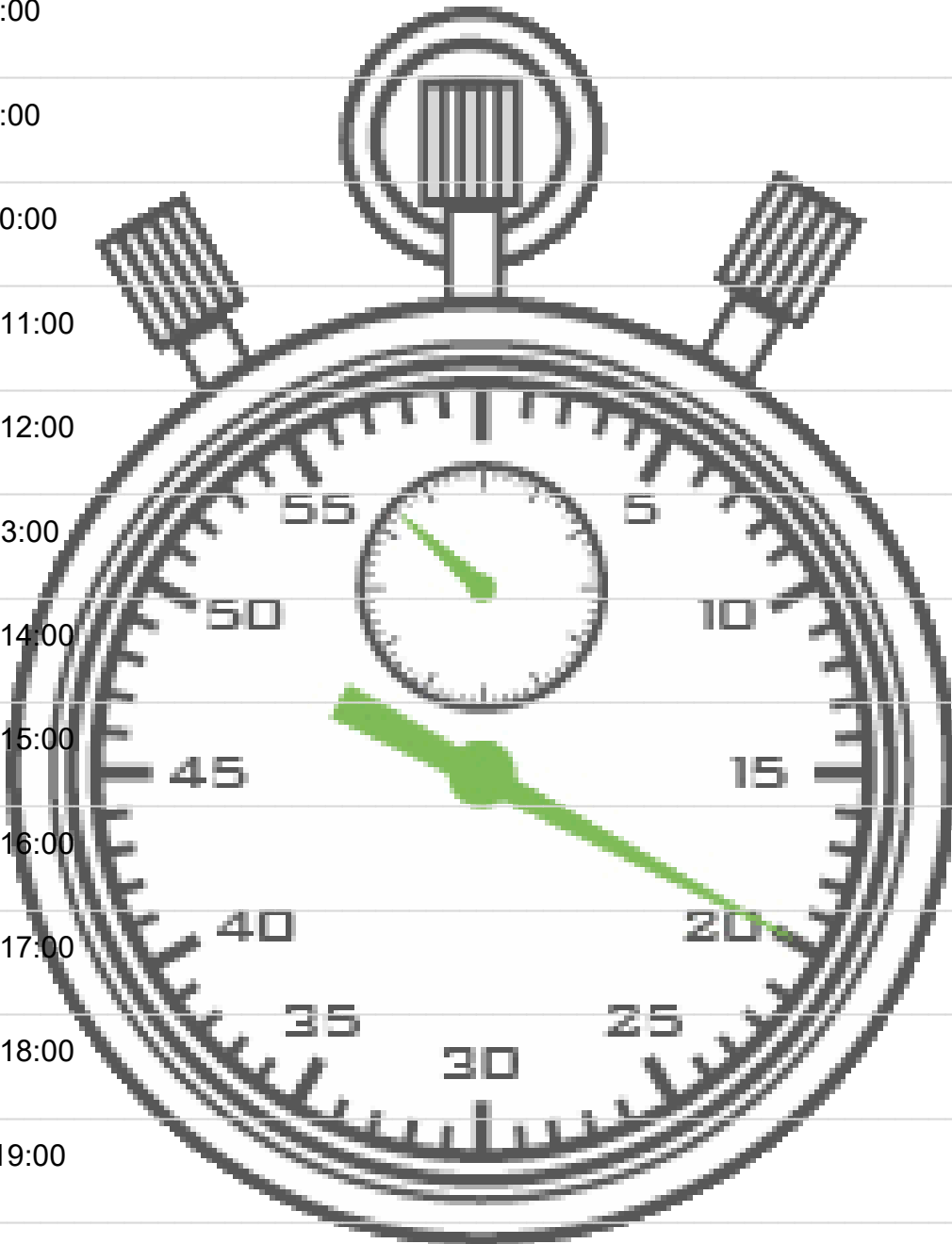
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

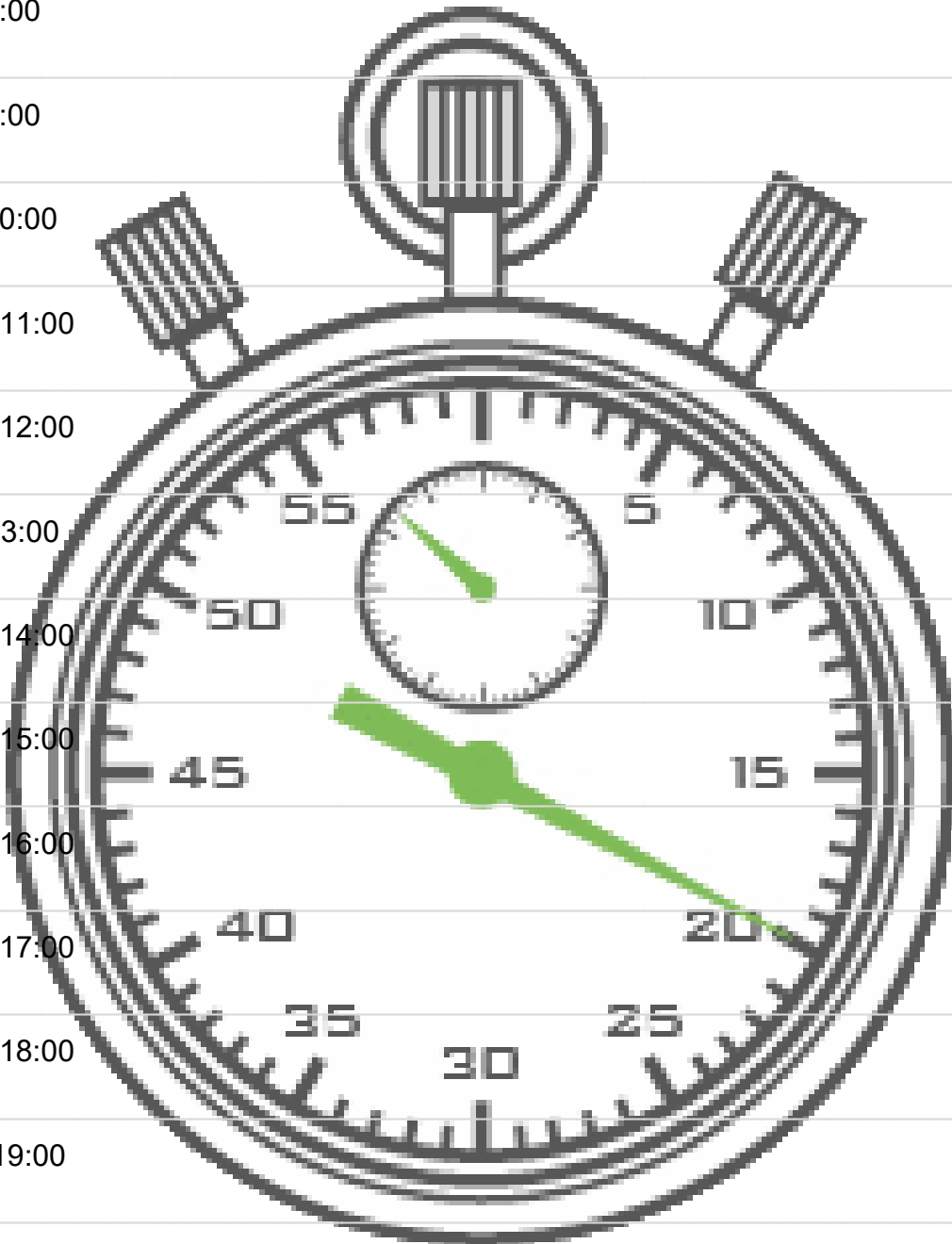
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

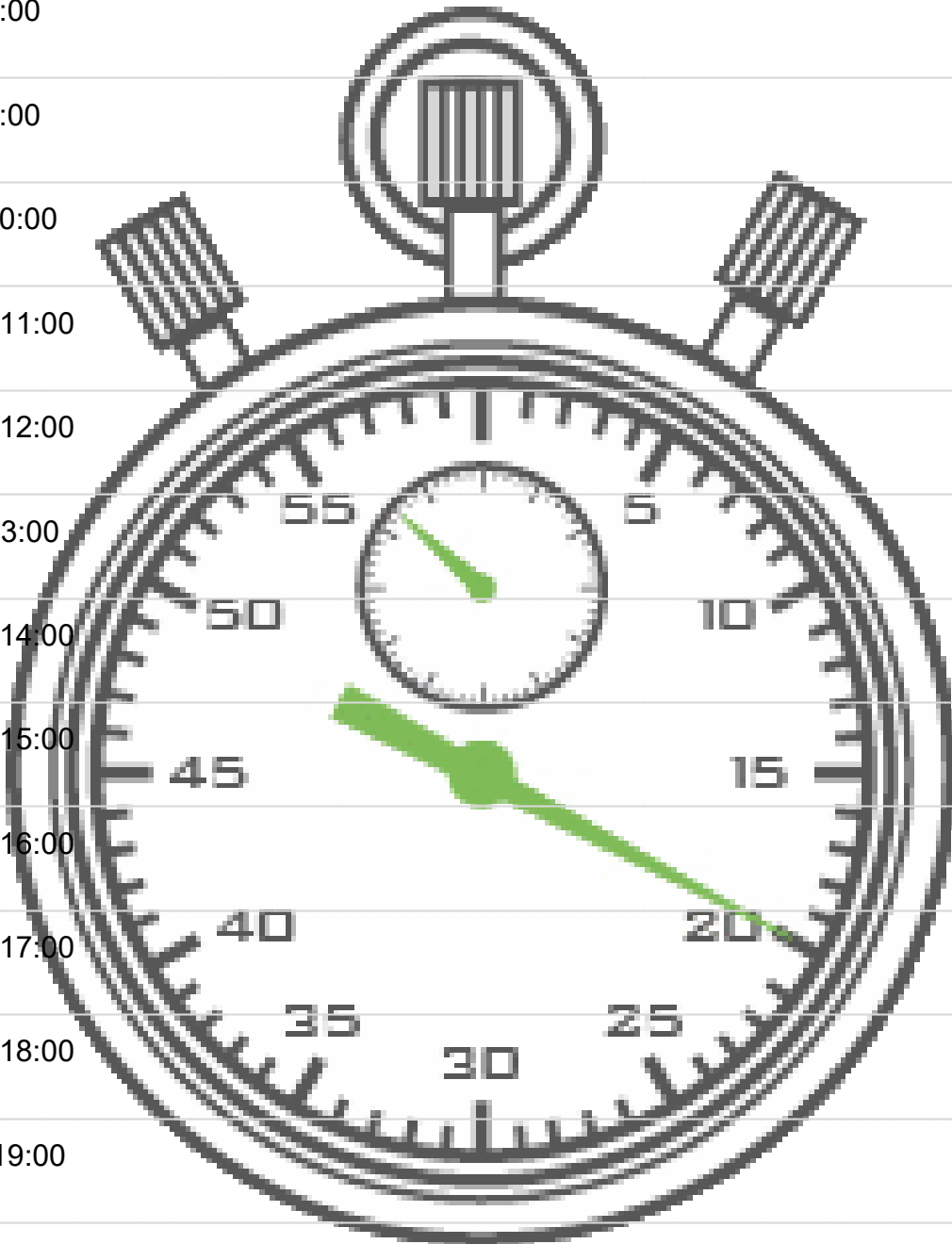
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

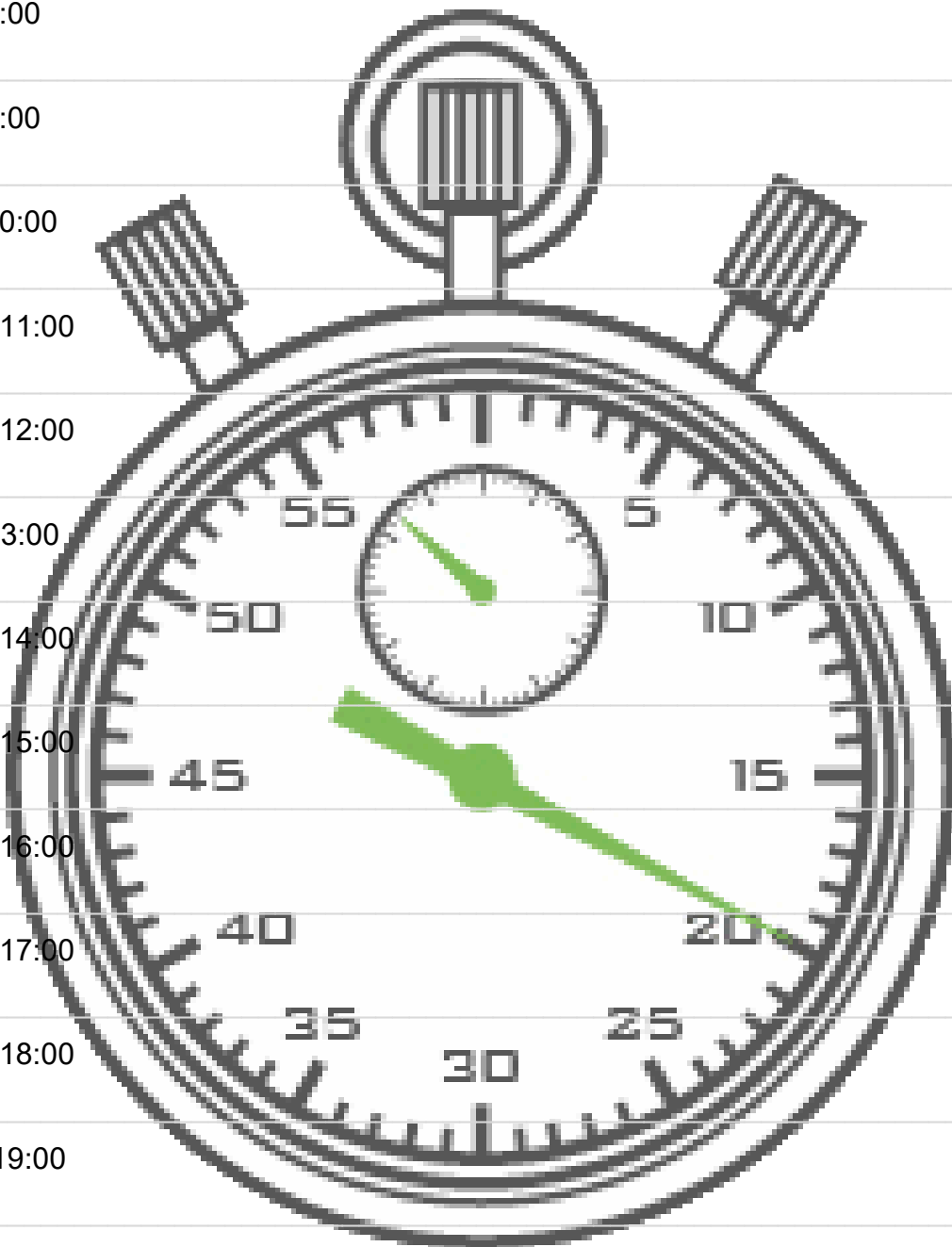
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

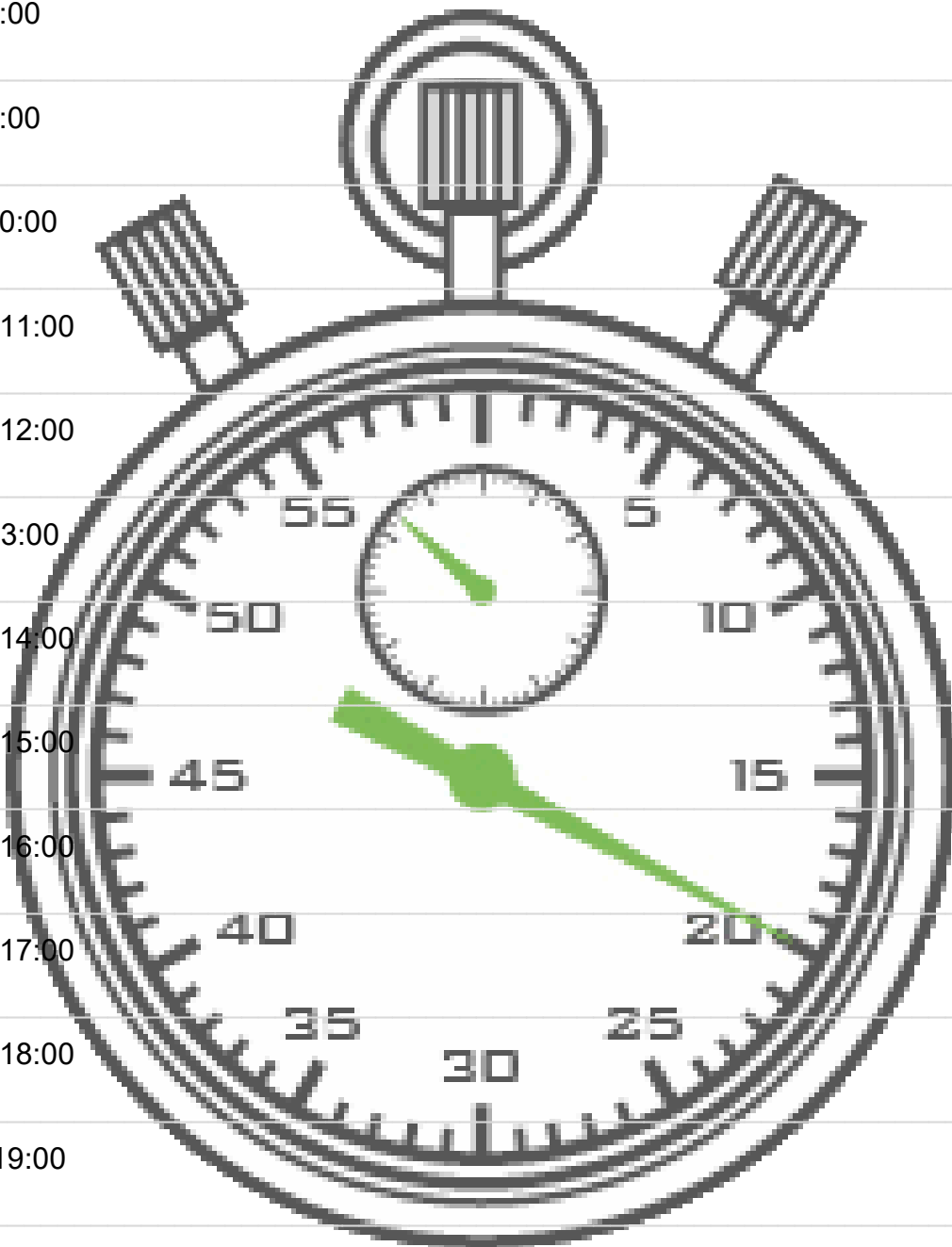
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

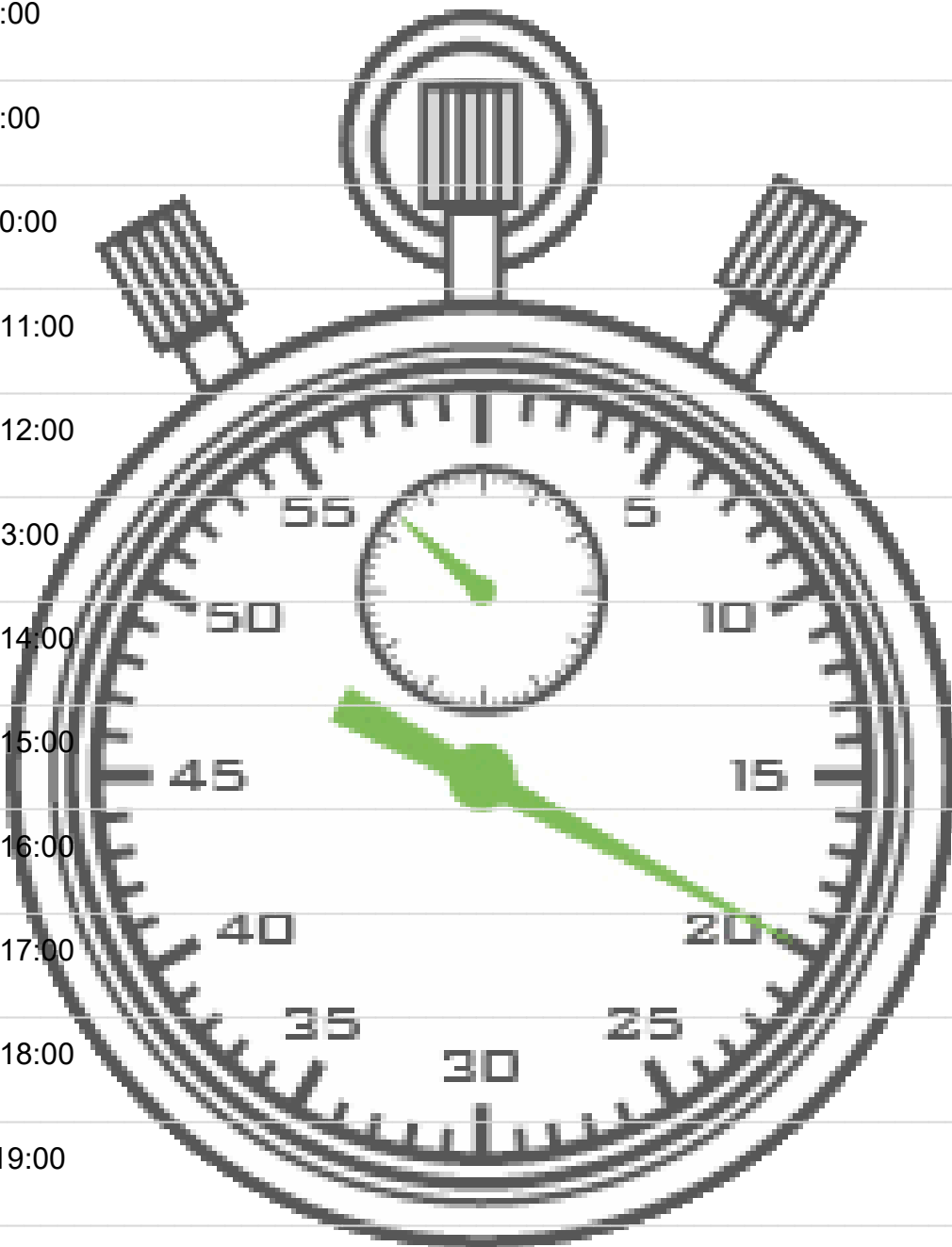
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

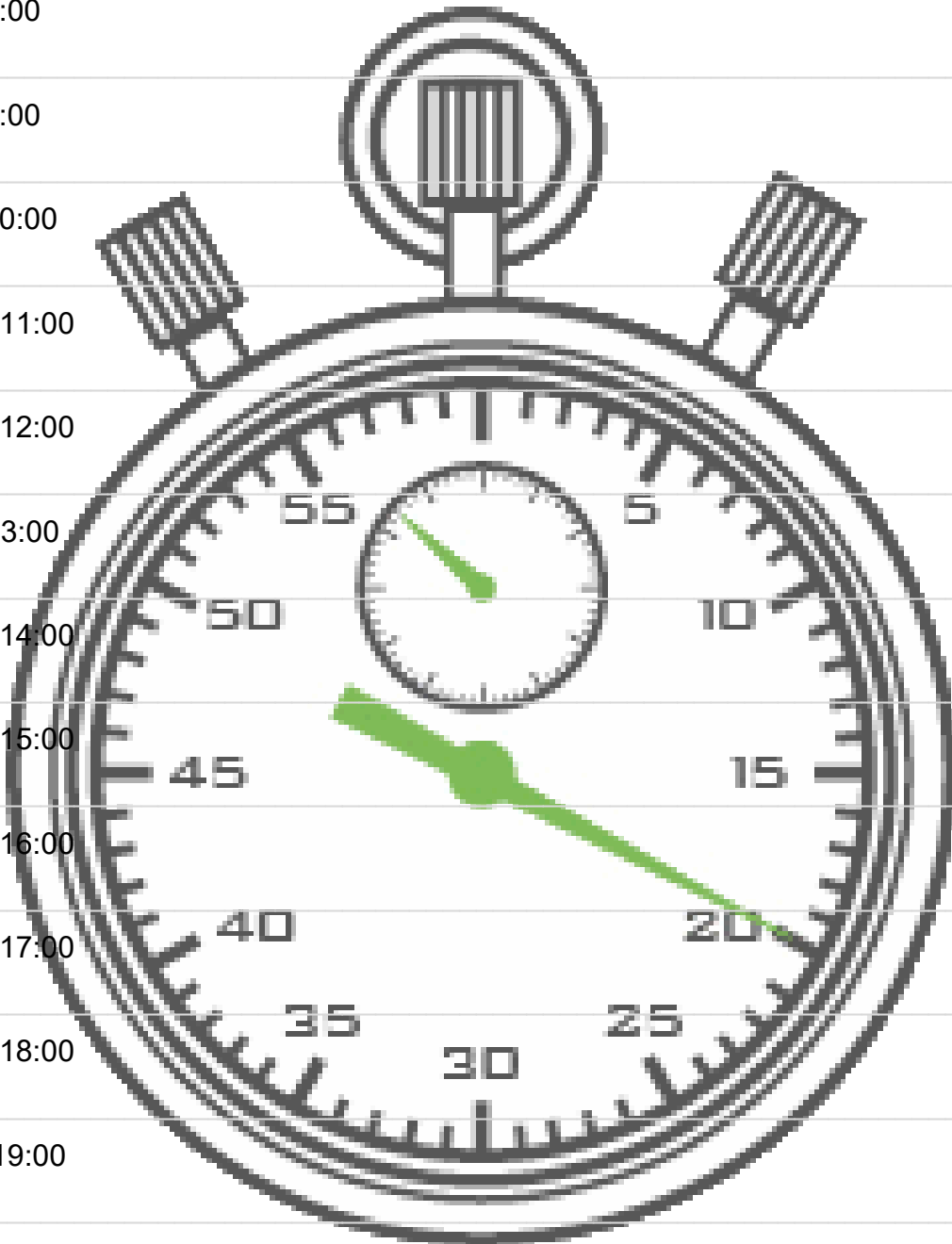
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Wochenrückblick

Meine Sportlichen Leistungen! (Dauer, Intensität, Häufigkeit...)

Zufrieden 😊 😞

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

So fand ich die Woche Skala 1 – 10, je höher die Zahl desto besser die Woche

| Vorwoche | Diese Woche |
|----------|-------------|
| | |

Habe ich diese Woche meine Ziele erreicht? Habe ich mich ablenken lassen? Was ist gut gelaufen, was nicht so und was muss nächste Woche anders werden?

Das habe ich gut gemacht, darauf bin ich stolz:

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

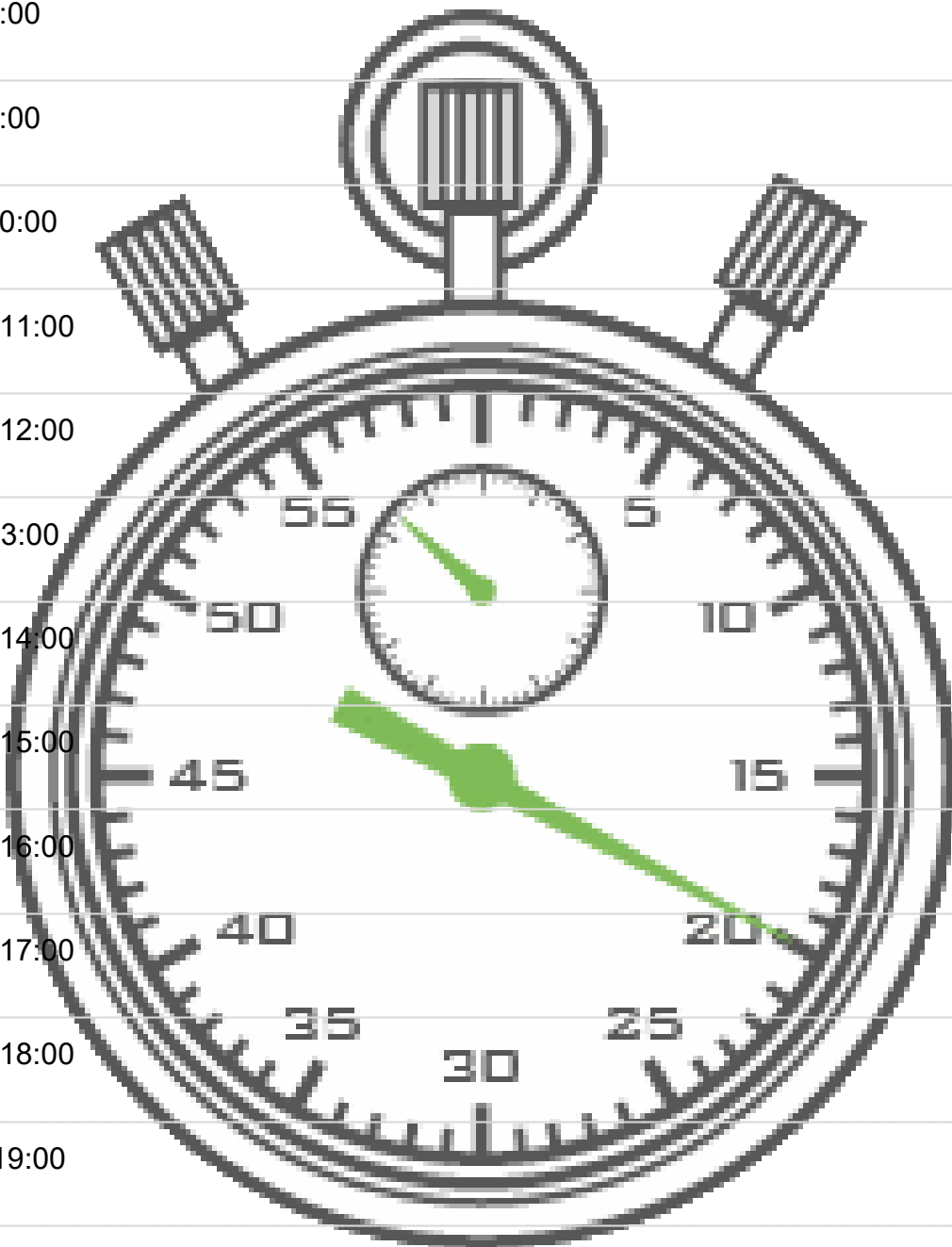
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

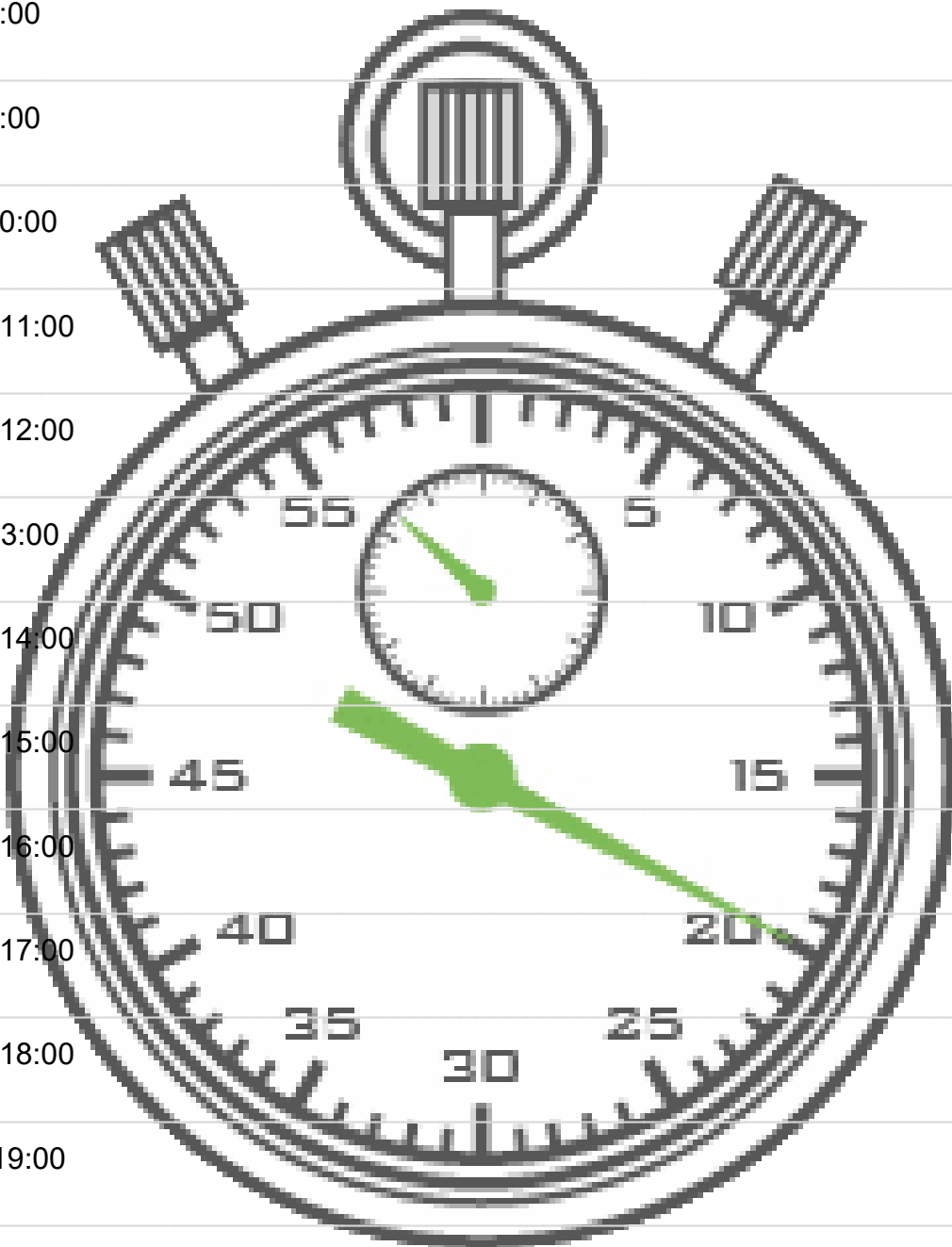
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

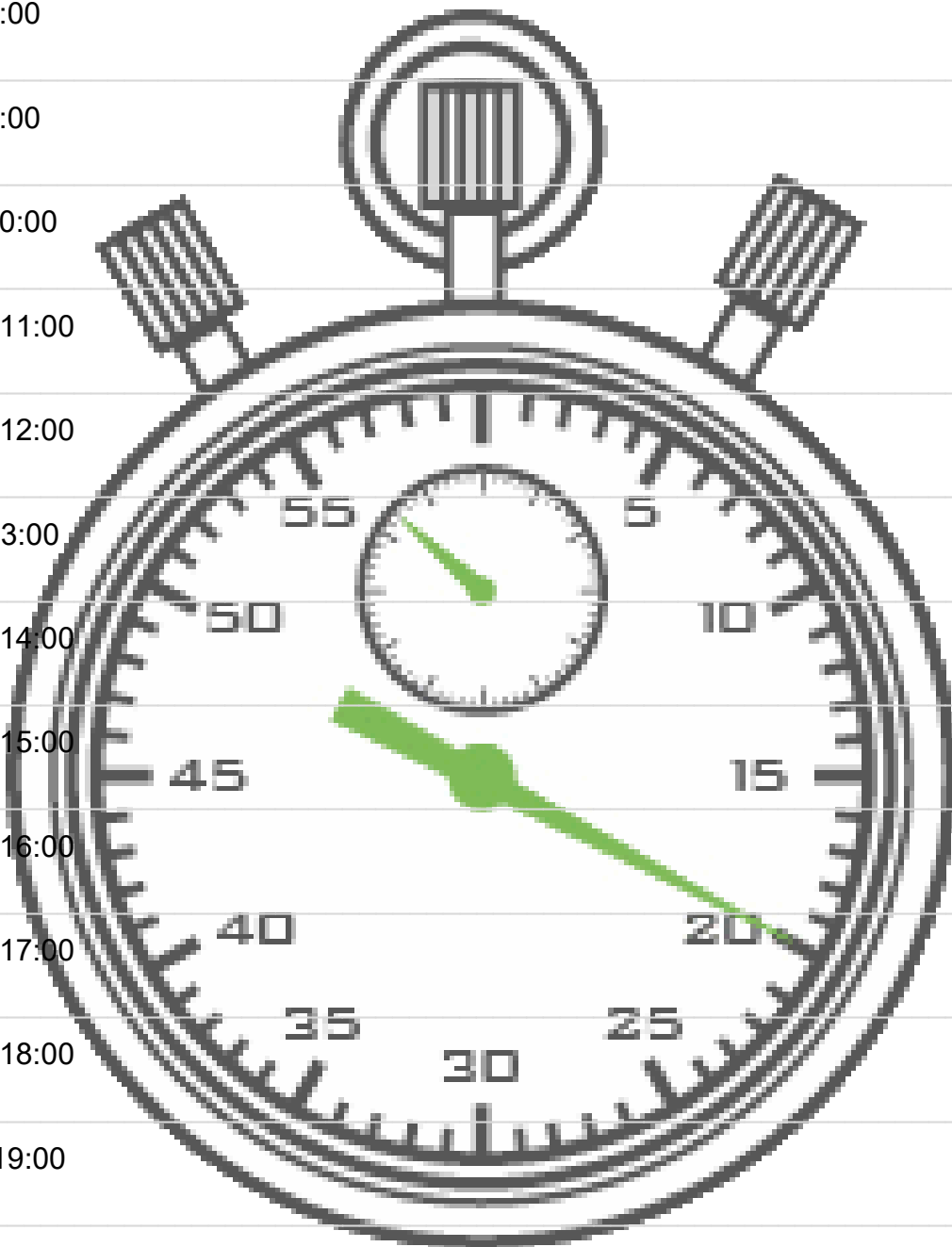
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

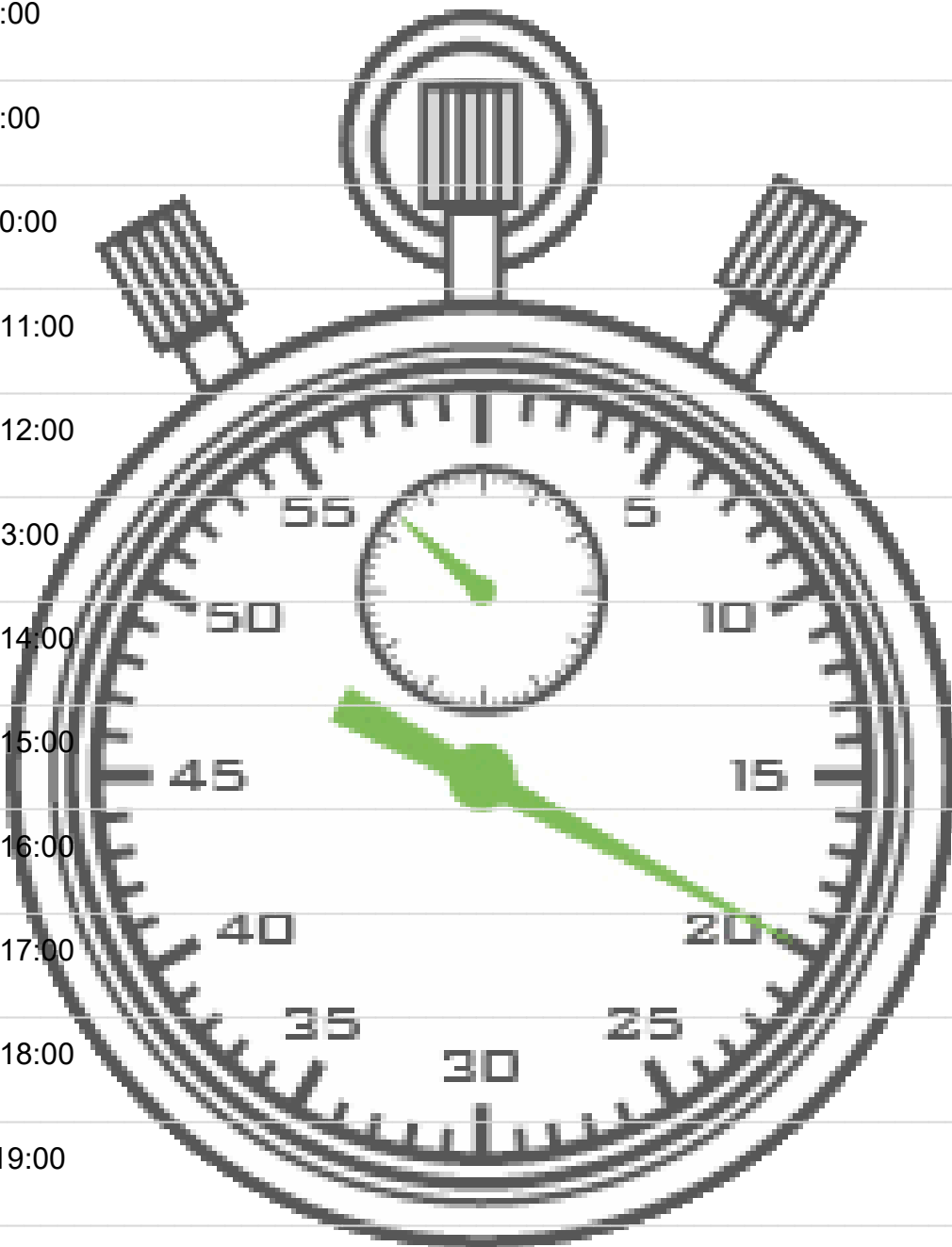
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

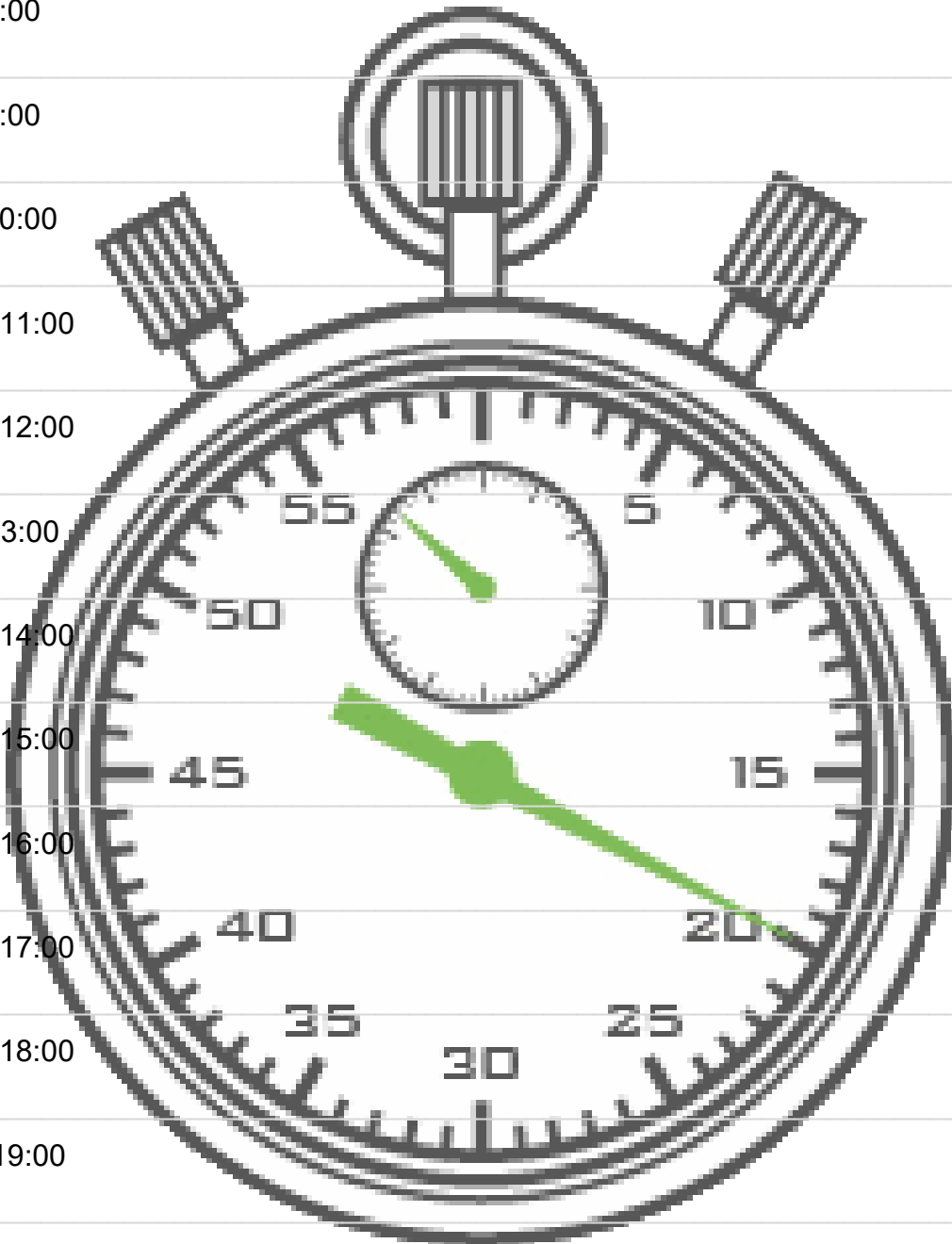
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

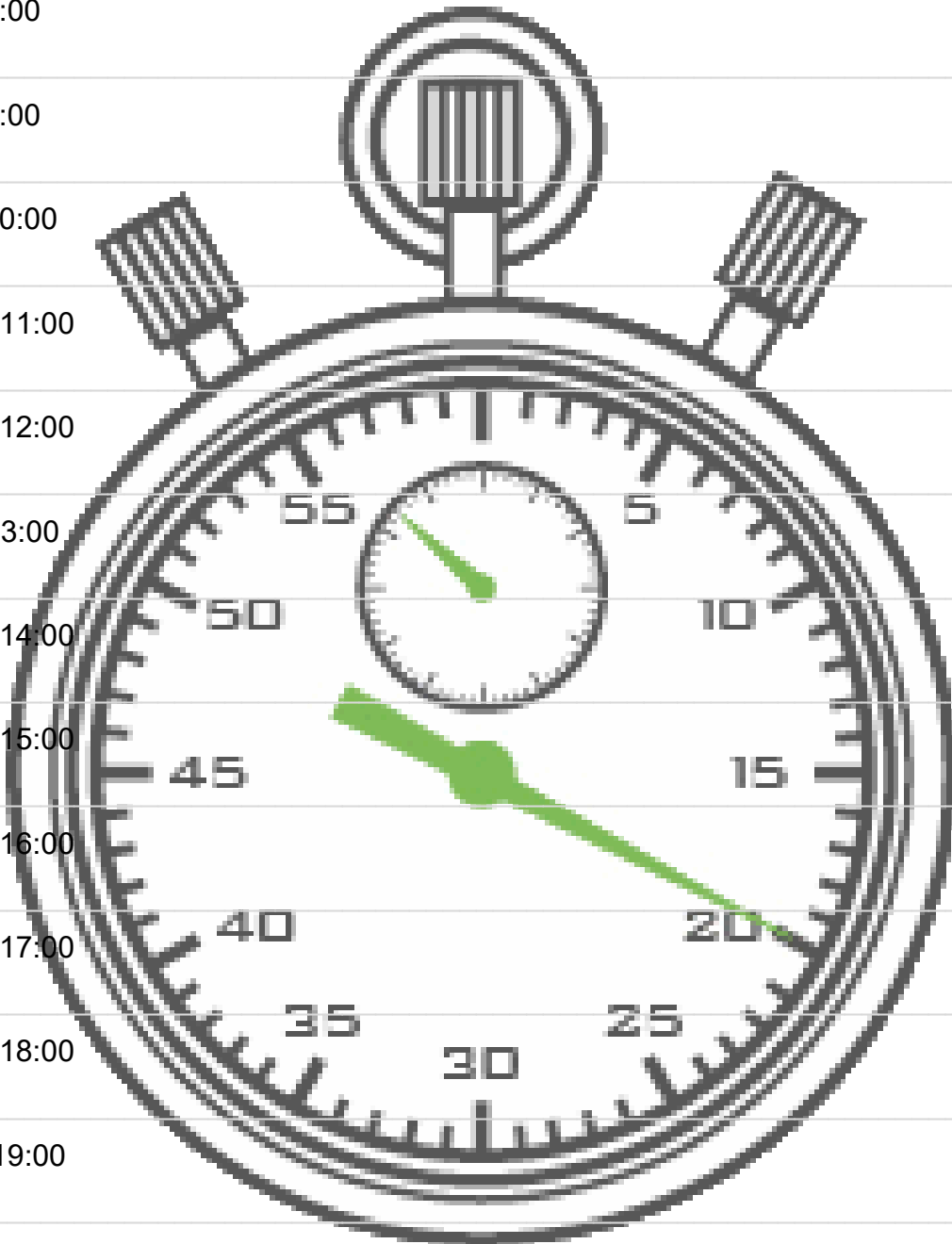
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Tagesplan

Woche-Nr.: _____

Tag-Nr.: _____

Tagesablauf

0:00 – 8:00

8:00 – 9:00

9:00 – 10:00

10:00 – 11:00

11:00 – 12:00

12:00 -13:00

13:00 – 14:00

14:00 – 15:00

15:00 – 16:00

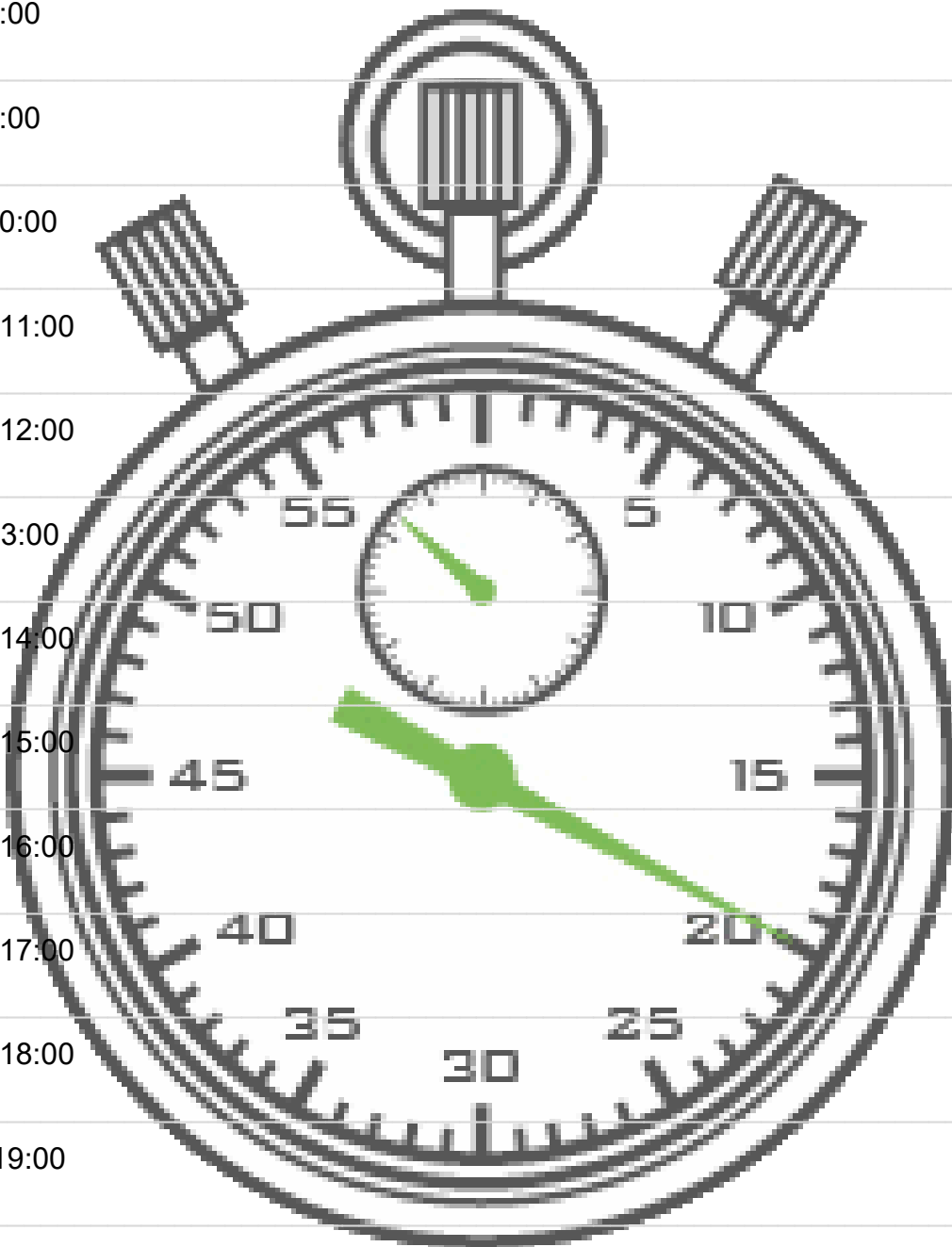
16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 : 19:00

19:00 – 20:00

20:00 -0:00



Tagesplan

Was will ich heute erreichen? (Sport, Essen, Ernährung, lernen ...)

Was muss ich heute vermeiden, um mein Tagesziel zu erreichen?

Wer oder was könnte mich zu sehr ablenken und wie vermeide ich zu lange Ablenkung?

Meine Hausaufgabe für heute:

Tagesrückblick

Mein tägliche Bewegungsroutine habe ich heute erfüllt!

Ja

Nein, warum nicht?

Der Tag war GEIL, weil ich folgende Dinge geschafft oder getan habe:

1)

2)

3)

Das mache ich morgen anders:

1)

2)

3)

Wochenrückblick

Meine Sportlichen Leistungen! (Dauer, Intensität, Häufigkeit...)

Zufrieden 😊 😞

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

So fand ich die Woche Skala 1 – 10, je höher die Zahl desto besser die Woche

| Vorwoche | Diese Woche |
|----------|-------------|
| | |

Habe ich diese Woche meine Ziele erreicht? Habe ich mich ablenken lassen? Was ist gut gelaufen, was nicht so und was muss nächste Woche anders werden?

Das habe ich gut gemacht, darauf bin ich stolz:

Monatskalender

Monat:

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----------|
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | | | | Soll: kg |
| | | | | | | Ist: kg |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Das mache ich nächsten Monat anders:

Gesamtrückblick

Super die 90 Tage sind geschafft. Der Idealfall sollte jetzt sein, dass du dich 90 Tage jeden Tag ein bisschen mit dir und deinen Zielen auseinandergesetzt hast und deine vorgenommenen Ziele erreichen konntest.

Jetzt wo die 90 Tage vorbei sind, setze dich noch mal hin nimm dir die Zeit, die du brauchst! Gehe Tag für Tag Woche für Woche Monat für Monat in deinem Journal noch einmal durch!

Würdest du etwas verändern wollen, wenn du könntest?

Was ist dir beim Durchblättern aufgefallen?

Was wirst du in Zukunft beibehalten?

Worauf bist du besonders stolz?

Du hast es geschafft!

„Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!“

Johann Wolfgang von Goethe

Herzlichen Glückwunsch, du hast es getan: Du hast dich jetzt 90 Tage mit dir beschäftigt und einiges geschafft. Auch einige neue Verhaltensweisen, die du dir vorher nicht vorstellen konntest, hast du in deinen Tages Wochenablauf integriert. Jetzt sollte vieles zur Routine geworden sein und einiges leichter fallen als zu Beginn der 90 Tage. Ich wünsche dir nur das Beste und das du es weiterhin durchhalten wirst.

Jetzt wo du es geschafft hast, solltest du aber bitte nicht in deine alten Muster zurückfallen: Arbeite doch einfach genauso weiter wie in den 90 Tage! Dein neues „Ich“ sollte dir doch wohl ein paar Minuten täglich Wert sein, oder?

Lege dir sofort wieder ein neues Journal mit dem nächsten Ziel an, lasse nicht so viel Zeit verstreichen! Was ist dein nächstes Ziel?

Mein nächstes Ziel ist:

Der Trainer

Warum tue ich das was ich tue?

Ganz bewusst möchte ich mich dir erst am Ende des Journals vorstellen. Denn eigentlich ist es nicht wichtig, wer Ich bin, sondern, dass DU dich mit dir beschäftigst hast und deine Ziele erfolgreich mit diesem Journal verfolgen konntest.

Doch ist es auch schön, die Person kennen zu lernen, die dieses Journal und noch weitere Bücher und Seminare ausgearbeitet hat.

Wer bin ich und meine Geschichte wie ich zum Sport kam

Mein Name ist Tim Koritki und ich kam schon sehr früh im Leben zum Sport, da mein Kinderarzt zu meinen Eltern sagte: „Der Junge sollte einen Mannschaftssport ausüben!“ Da war ich gerade mal sechs Jahre alt. Gesagt, getan und ich fing mit dem Fußball spielen an. Anfangs etwas zögerlich aber dann aber mit viel Spaß an der Sache.

Schnell zeigte sich, dass ich ganz gut Fußball spielen konnte und auch im Tor ein Ass war. Im Alter von 14 Jahren wechselte ich den Verein. Meine neue Heimat war Fortuna Düsseldorf. Viele, viele, ja sehr viele Stunden trainierte ich intensiv. Sieben Jahre lernte ich, wie man Fußball spielt und sich fit hält. Nach meiner Jugendzeit bei der Fortuna entschied ich mich für eine Ausbildung als Sport- und Fitnesskaufmann und fing gleichzeitig an, mein vorhandenes Wissen zu erweitern, indem ich verschiedene Trainerlizenzen machte. Ich bildete mich auch noch in den Bereichen Personal Training, Gesundheitliches Training, Ernährungscoaching und gesundes Abnehmen weiter.

Du siehst: Meine Leidenschaft zum Sport habe ich aus meiner Kindheit mitgenommen und mich für Sport als Beruf entschieden. Mittlerweile bin ich seit dem Jahr 2004 als Personal Fitness Trainer tätig.

Ich habe in verschiedenen Stationen als Fitnesstrainer in kleineren Fitnessstudios, im Verein und im Betrieblichem Gesundheitsmanagement als Trainer gearbeitet. In diesen Jobs konnte ich Menschen im Personal Training betreuen und ihnen dabei helfen, sich gesünder zu ernähren.

Was mache ich jetzt?

Dies mache ich seit 2004 mit Leidenschaft als selbstständiger Personal Fitness Trainer und seit April 2016 führe ich in Düsseldorf mein eigenes Personal EMS Studio die Stromschmiede (www.ems-duesseldorf.de) und habe mich weiter auf die Themen schnelles effektives Training und Gesundes Abnehmen spezialisiert.

Wenn du neugierig bist, was denn so ein EMS-Training ist und wie ich dich weiter beim Abnehmen unterstützen kann, ruf einfach an und mach einen Kennenlern-Termin!

Dein

Tim Koritki

Kontakt:

Telefon: 0157 - 589 12 400

E-Mail: info@stromschmiede.de

Homepage: www.ems-duesseldorf.de

Facebook/Seite: Stromschmiede

Facebook/Gruppe: Abnehmen-Kampf den Kilos

Instagram: Stromschmied