

# DEIN IST-ZUSTAND

## Mentalübung

---

### **Alles beginnt mit einer Entscheidung: Von welchen alten Mustern willst du dich jetzt lösen?**

Dieses Formular hilft dir, ehrlich deinen aktuellen Zustand in Bezug auf Fitness, Ernährung und Wohlbefinden zu reflektieren. Sei offen und ehrlich – diese Antworten sind für dich und dein persönliches Wachstum gedacht.

### **Der Fragebogen ist deine erste Aufgabe.**

Formuliere die Antworten so gut wie möglich aus und beschreibe deinen IST-Zustand in allen Bereichen. Umso mehr du reflektierst, desto besser kannst du im nächsten Schritt, dein Ideales Ich beschreiben.

Wenn du das erledigt hast, gehen wir also schrittweise von **deinem bisherigen Ich zu deinem Idealen Ich**.

*Sollten gesundheitliche Gründe für z.B. eine Gewichtszunahme eine Rolle spielen, kläre diese bitte im Vorfeld mit deinem Arzt ab. Ich begleite dich als Coachin auf deinem Weg zu einem gesunden Lebensstil, jedoch fungiere ich nicht als Heiler oder medizinischer Experte.*

---

# DEIN IST-ZUSTAND

## Mentalübung

### Allgemeine Selbsteinschätzung:

Wie zufrieden bist du aktuell mit deinem Körper und deinem Wohlbefinden?

- Sehr zufrieden     Zufrieden     Neutral     Unzufrieden     Sehr unzufrieden

Beschreibe in eigenen Worten, wie du dich aktuell fühlst, wenn du an deine Fitness und deinen Körper denkst:

---

---

### Fitness und Bewegung:

Wie oft machst du aktuell Sport oder bewegst dich bewusst (z. B. Spazierengehen, Yoga, Krafttraining)?

- Täglich     Mehrmals pro Woche     Einmal pro Woche     Selten     Nie

Woran liegt es, dass du zu wenig Sport machst?

- Keine Zeit  
 Keine Motivation  
 Fehlende Energie  
 Keine Lust  
 Keine klaren Ziele  
 Keine Ahnung, wo oder wie ich anfangen soll  
 Andere Gründe:

---

Beschreibe, wie du dich nach dem Sport fühlst, wenn du dich überwunden hast:

---

---

# DEIN IST-ZUSTAND

## Mentalübung

### Ernährung:

Wie würdest du deine aktuelle Ernährungsweise beschreiben?

- Sehr gesund und ausgewogen
- Meist gesund, aber mit Ausnahmen
- Durchwachsen – mal gesund, mal ungesund
- Meist ungesund
- Sehr ungesund

Welche Essgewohnheiten möchtest du gerne ändern? (z. B. weniger Süßes, mehr Gemüse, mehr Proteine, regelmäßiger essen, weniger Binge Eating bzw. weniger oft überessen)

---

---

Gibt es bestimmte Situationen, in denen du ungesünder isst?

- Stress
- Langeweile
- Emotionale Gründe (z. B. Frust, Traurigkeit, Wut)
- Geselligkeit (z. B. Feiern, Treffen mit Freunden)
- Andere:

---

### Ursachen für dein aktuelles Wohlfühlgewicht

Was sind deiner Meinung nach die Hauptgründe dafür, dass du zugenommen hast oder dich nicht wohlfühlst?

- Zu wenig Bewegung
- Ungesunde Ernährung
- Stress oder emotionales Essen
- Fehlender Schlaf
- Kein klarer Plan oder Ziel
- Schwangerschaft
- Gesundheitliche Gründe
- Andere Gründe:

---

# DEIN IST-ZUSTAND

## Mentalübung

### **Reflektiere:**

Welche Gewohnheiten oder Verhaltensweisen haben dich in diesen Zustand gebracht?

Sei ehrlich zu dir selbst: Verwendest du oft Ausreden, um dich selbst davon zu überzeugen, dass du “einfach nicht abnehmen kannst”?

Hast du wirklich schon alles probiert?

Und jetzt die wichtigste Frage: Bist du bereit, dein neues Ich zu erschaffen und Schritt für Schritt in Richtung deines Wohlfühlziels zu gehen?