

# **Modul 8**

**Wie geht's  
weiter?**

# Und jetzt?



## Wie geht's weiter?

In den letzten Wochen und Monaten hast du viel über dich gelernt, viel Input bekommen.

Lass mich noch einmal zusammenfassen, worüber wir gesprochen haben:

1. Dein Ziel und dein Warum hinter dem Abnehmen.
2. Was steckt hinter Heißhunger und wie lasse ich ihn los.
3. Was steckt hinter Emotionalem Essen.
4. Selbstsabotage überwinden
5. Glaubenssätze und prägende Programme erkennen und verändern.
6. Motivation, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.
7. Body Image - Frieden mit dem eigenen Körper schließen.

Du hast begonnen, deine inneren Muster zu erkennen und zu verändern. Vieles hast du geschafft, manches darf noch bearbeitet werden.

Es ist ein Prozess, ein Weg.

Ganz wichtig dabei ist: **Sei nicht so streng zu dir!**

Um aus unseren Gewohnheiten auszubrechen, braucht es viel Zeit.

# Und jetzt?



## Wie geht's weiter?

Für viele sind die Schritte des achtsamen Essens der erste Teil des Weges in ein neues Körpergefühl.

### **Die nächste Wegstrecke ist ein weiteres Hinschauen.**

Finde heraus, welche Bedürfnisse du noch nicht siehst und befriedigst in deinem Leben.

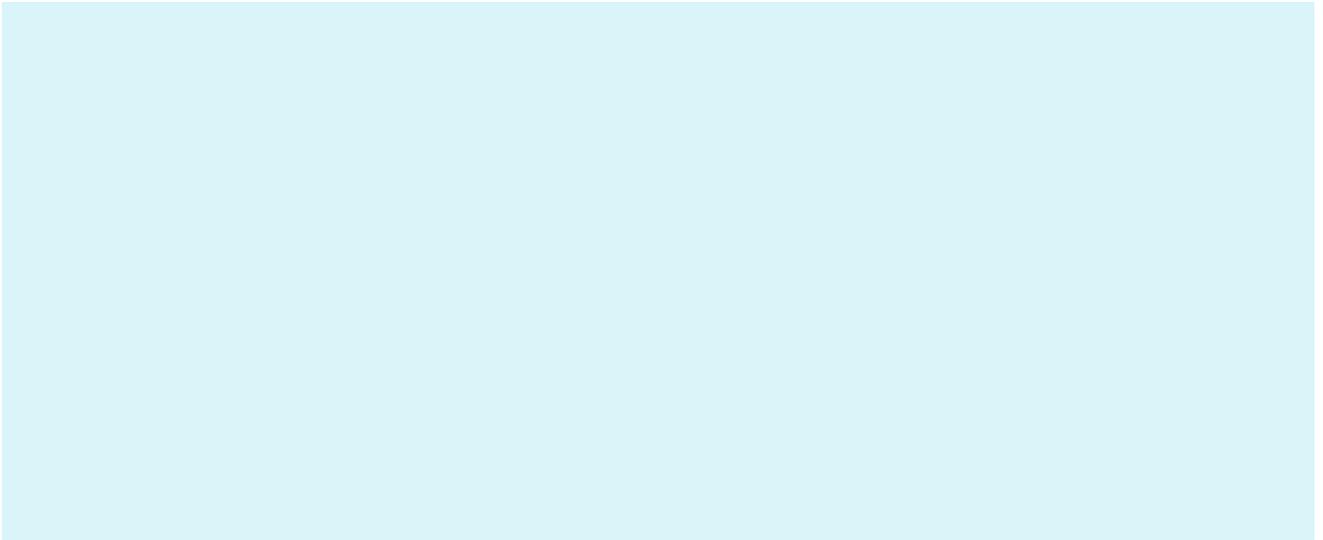
Wo gibt es noch Erinnerungen, die schmerzen?  
Wo fühlst du dich noch nicht wohl (mit/in dir)?  
In welchen Situationen fühlst du dich unwohl?  
Wann brauchst du mehr Motivation?

Mit Willenskraft ist einiges zu schaffen, jedoch kannst du das auf Dauer nicht durchhalten. Nutze den Kontrast in deinem Leben, um herauszufinden, was du wirklich willst. Mach dir deine Probleme zu Verbündeten.



# Mein Plan

Schreibe dir hier auf, was du erreichen willst.  
Und dann schreibe dir die Schritte auf, die es dazu braucht.



Schritte, die ich umsetzen werde + bis wann:



# Wie geht's weiter?

Wie fühlst du dich nach diesen Wochen?

Was hast du erreicht?

Was ist jetzt anders als vorher?

Wo steckst du fest?

Wo brauchst du noch Unterstützung?

Lass uns darüber reden, wie ich dich weiterhin unterstützen kann. Du musst den Weg nicht alleine gehen.

Buche dir gleich einen kostenfreien Gesprächstermin:

<https://tidycal.com/m7j0ylm/30-min-meeting>

Ich freue mich auf das Gespräch mit dir.

*Deine Christa*

C h r i s t a D a s c h n e r

Mindset-Coach für Emotionales Essen & Stress Management

EFT Practitioner

