

Ziele erreichen mit dem „SPATZ“

Planen Sie Ihre Ziele mit dem „SPATZ“, denn:

Besser den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach!



P = Positiv formulieren!

Notieren Sie ganz genau, was Sie wollen - nicht, was Sie nicht wollen! Nehmen Sie sich Zeit, um über Ihr konkretes Ziel nachzudenken!

S = Sinnlich vorstellen!

Nutzen Sie Ihre Sinne, um sich schon heute Ihre Zukunft vorzustellen: was sehen, hören, fühlen Sie, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

A = Angehen durch Planen!

Planen Sie Ihren Weg zum Ziel in kleinen Schritten, die Sie sich gut vorstellen können! Nutzen Sie auch die Hilfe von anderen!

Z = Zusage geben!

Fragen Sie sich, ob Sie das, was Sie sich vorgenommen haben, wirklich jetzt so angehen wollen! Achten Sie darauf, ob Sie zu Ihrem Ziel mit gutem Gefühl „Ja!“ sagen!

T = Taktisch vorgehen!

Überlegen Sie, welche „Stolpersteine“ oder Hindernisse es geben könnte. Planen Sie schon jetzt, wie Sie damit umgehen wollen. Das stärkt Ihre Motivation auf dem Weg zum Ziel!

Ziele erreichen mit dem „SPATZ“



Ein Beispiel:

Sie wiegen am 10. August 95 kg und möchten innerhalb eines halben Jahres 5 kg abnehmen. Das wollen Sie jetzt mit dem „SPATZ“ erreichen! Sie nehmen sich Zeit, ein Blatt Papier und schreiben auf...

P Was genau will ich erreichen?

Mein Ziel ist: „Am 10. Februar 2006 wiege ich 90 kg!“

S Wie sehe ich aus, was höre ich, wie fühle ich mich, wenn ich 90 kg wiege?

Ich kaufe mir ein neues Kleidungsstück, in dem ich attraktiver **aussehe**. Mein Partner **sagt** mir, dass mir mein neues Gewicht sehr gut steht. Ich **höre**, wie Bekannte mich staunend fragen, ob ich abgenommen habe. Ich kann mich leichter bewegen, habe ein positiveres **Lebensgefühl**, bin schwungvoller und habe mehr Spaß, etwas zu unternehmen: Fahrrad fahren, spazieren gehen, Treppen steigen, all das fällt mir viel leichter.

A Woran muß ich auf dem Weg zu meinem Ziel denken?

Urlaub, Weihnachten, schwach werden (essen aus Langeweile, Lust auf Süßes...)
 Urlaub und Weihnachten: will ich genießen, esse aber so, dass ich mein Gewicht halte, danach geht es weiter. Im Urlaub gehe ich mehr spazieren. Schwache Momente: Süßes gar nicht erst einkaufen, für abends ein Schälchen mit Obst oder Gemüse zum Knabbern. Rückschläge: akzeptieren, nicht mit mir schimpfen, sondern an mein Ziel denken: 90 kg am 10.02.2006!!!

Z Will ich das so? Habe ich ein gutes Gefühl?

Ja, ich will die 90 kg schaffen ! Gutes Gefühl beim Plan, jetzt geht es los!!!
 (Wenn Sie kein wirklich gutes Gefühl haben: welche Bedenken haben Sie noch und wie wollen Sie damit umgehen?)

T Was genau will ich jetzt machen? Wobei brauche ich Hilfe?

Mich insgesamt gesünder ernähren, mehr Obst und Gemüse essen, roh oder kalorien-sparend zubereitet. Bei Käse und Wurst bewusst auf den Fettgehalt achten. Statt Butter einen Brotaufstrich, der schmeckt und weniger Kalorien enthält. Ausreichend Wasser trinken, statt Wein Weinschorle, Alkohol vermeiden. Die letzte Mahlzeit vor 18.00 Uhr zu mir nehmen. Süßigkeiten vom Speiseplan streichen, statt dessen Obst. Drei mal pro Woche ein Spaziergang von ca. 60 Minuten Dauer. Im Alltag mehr bewegen, z.B. die Treppe statt Aufzug usw.
 Hilfe: wie kann ich lecker und kalorienreduziert kochen und würzen? Wie mache ich es, dass es meiner Familie schmeckt und ich gleichzeitig abnehmen kann?