

Meine Bewegungs- Reflexion

Was hat dich bisher abgehalten — und was machst du diesmal anders?

S A R I N A K R Ö G E R
E R N Ä H R U N G S B E R A T U N G · B E W E G U N G ·
S T R E S S M A N A G E M E N T

Ehrlicher Blick auf bisher.

Wer schon mehrfach versucht hat, mit Bewegung anzufangen — und es nicht durchgehalten hat — hat selten zu wenig Wissen. Meistens hat etwas anderes geklemmt: zu hohe Erwartungen, zu wenig Zeit, falscher Kontext, kein Plan B für schlechte Wochen.

Dieses Worksheet hilft dir, ehrlich auf die letzten Anläufe zu schauen — und dieses Mal die richtigen Voraussetzungen zu schaffen.

V O R B E R E I T U N G

- 20 Minuten Zeit, mit Stift.
- Kein Selbstvorwurf, nur Beobachtung.
- Sei ehrlich — niemand sieht das.

Was hat mich bisher abgehalten?

Denk an deine letzten 2–3 Versuche, regelmäßig Sport zu machen. Was war da los? Warum hat es nicht geklappt?

Versuch (wann?)	Wie lange durchgehalten?	Warum aufgehört?

Welches Muster sehe ich? (Zeit, Motivation, Kontext, Erwartung ...)

Drei realistische Erwartungen.

Die ersten 6 Wochen wirken anders, als die meisten denken. Schreib dir drei realistische Erwartungen auf — kein „in 4 Wochen schlank“, sondern was wirklich passieren wird.

R E A L I S T I S C H E E R W A R T U N G E N

- Woche 1–2: Du übst, Trainingstermine in den Alltag zu bauen. Wenig Muskelaufbau, viel Lernen.
- Woche 3–4: Körper-Bewusstsein steigt, erste Routine entsteht. Eventuell Muskelkater.
- Woche 5–6: Erste sichtbare Veränderungen in Energie, Schlaf und Stimmung.
- Woche 8–12: Erste Veränderungen im Spiegel und an der Form.

Meine 3 realistischen Erwartungen für die nächsten 6 Wochen

S C H R I T T D R E I

Mein Versprechen an mich.

Ein einziger Satz, den du dir gibst — und der durch jede stressige Woche trägt. Klein, konkret, ehrlich.

R Ü C K N A H M E

Lies dein Versprechen einmal pro Woche. Es darf sich verändern — Hauptsache, es bleibt ehrlich.