



Online-Workshop

"In 5 achtsamen Schritten zu
deinem Wohlfühlgewicht"

Workbook

Willkommen

Abnehmen geht auch anders

So toll, dass du dich für den Workshop angemeldet hast!

Du bist richtig in diesem Workshop, wenn du:

- Schon einige Diät-Versuche hinter dir hast
- Immer noch nicht bei deinem Wohlfühlgewicht angekommen bist
- Keine Zeit für aufwändige Abnahme-Programme hast
- Du nicht schon wieder die nächste Diät starten und trotzdem ein paar Kilos loswerden willst

- Eine Methode suchst, welche sich auch mit Familie und Partnerschaft gut anwenden lässt
- Und und und....

Hast du dich vom einen oder anderen Satz angesprochen gefühlt?

Super - dann **reserviere** dir unbedingt **das Datum** für den Workshop in deiner Agenda und halte dieses **Workbook ausgedruckt** bereit. Am bequemsten ist es für dich, wenn du dir den Workshop am PC/Laptop anschaust.

Ich freue mich sehr auf dich!

Silvia

PS: Keine Angst, beim Workshop ist weder deine Kamera noch das Mikrofon eingestellt - alles anonym und diskret.

"Auch der weiteste
Weg beginnt
mit einem

*ersten
Schritt!"*

(Konfuzius)



Übung 1

Welche Diäten hast du schon ausprobiert? Weshalb bist du gescheitert?

A large, empty rectangular area with a light blue background, intended for writing the answer to the question above.

Wovor hast du Angst? Welches sind deine Bedenken?

A large, empty rectangular area with a light blue background, intended for writing the answer to the question above.



Plötzlich habe ich erkannt:

Wenn sich mein Problem nicht durch eine Diät lösen lässt - so ist mein Problem wohl auch nicht das Essen.

Und ich habe mich auf die Suche nach der **eigentlichen Ursache meines Problems gemacht.**

Oder auch:

**"Wenn Hunger nicht das Problem ist,
dann ist Essen auch nicht die Lösung!"**

(Unbekannt)



Übung 2 und 3

Schreibe in die linke Spalte, alle Dinge, welche dich an dir **selbst stören**, was du als **unattraktiv** empfindest, was **du ändern möchtest** etc.

Schritt Nr. 1

Ankommen

Schreibe nun in die rechte Spalte, alle **positiven Eigenschaften, deine Stärken, was dir an dir selbst** gefällt etc.



Schritt Nr. 2

Vision

Übung 4

Was ist dein sehnlichster Wunsch?

Weshalb möchtest du abnehmen?

Worauf freust du dich?



Schritt Nr. 3

Loslassen

Übung 5

Wie sehr glaubst du, dass du wertvoller bist, wenn du schlanker bist?
(Null = Überhaupt nicht, 10 = sehr stark)

Wie oft überlegst du, dass andere Menschen negativ über dich denken könnten?

(Null = Überhaupt nicht, 10 = übertrieben oft)

Wie oft sagst du ja, wenn du lieber nein sagen würdest?

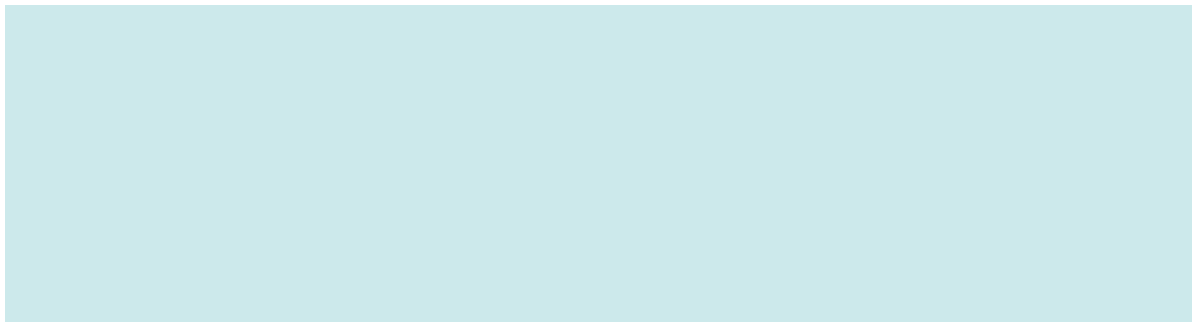
(Null = nie, 10 = übertrieben oft)



Schritt Nr. 3

Loslassen

Welche spontanen Gedanken oder Gefühle tauchen auf, wenn du die Antworten von Übung 5 liest?



Loslassen

Schritt Nr. 3

Insbesondere wir Frauen neigen dazu, alles auf uns selbst zu beziehen und persönlich zu nehmen.

Du darfst nein sagen und gut auf Dich selbst aufpassen.

Denn nur wenn es dir selbst gut geht, kannst du auch für deine Liebsten da sein!

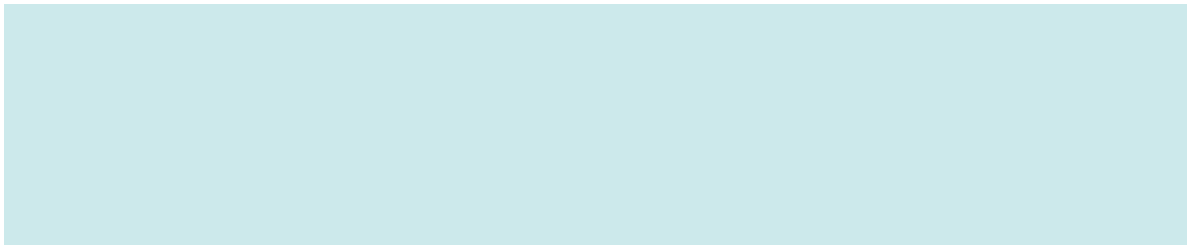


Schritt Nr. 4

Neue Wege

Übung 6

Notiere spontan, wie du dich gerade **fühlst** nach der Entspannungsübung und/oder welche **Gedanken** dir durch den Kopf gingen



Schritt Nr. 4

Neue Wege

Für dein Wohlfühlgewicht brauchst du nicht weniger, sondern **mehr...**

- Selbstliebe
- Pausen
- Verbindung mit dir selbst
- Selbstvertrauen
- Verständnis für dich selbst
- Genuss



Übung 7

Schritt Nr. 5

Verankern

Wie oft hast du ein **schlechtes Gewissen** beim Essen?
(Null = nie, 10 = übertrieben oft)

Wie oft isst du, auch wenn du kein Hunger (mehr) hast?
(Null = nie, 10 = übertrieben oft)

Wie oft isst du, weil du dich müde, traurig, aufgeregt etc. fühlst?
(Null = nie, 10 = übertrieben oft)

Was geht dir spontan durch den Kopf, wenn du deine Antworten liest?



Schritt Nr. 5

Verankern



Schritt Nr. 5

Verankern

Bevor du das nächste Mal zum Essen greifst:

- Trinke 30 Minuten vor den Mahlzeiten ein grosses Glas stilles Wasser
- Atme 3-4x bewusst tief ein und aus
- Frage dich: Bin ich wirklich hungrig? Oder würde mir etwas anderes gut tun?

Du bist toll!



Wunderbar, dass du den Workshop bis zum Ende angeschaut und bei den Übungen mitgemacht hast.

Genau darum geht es:

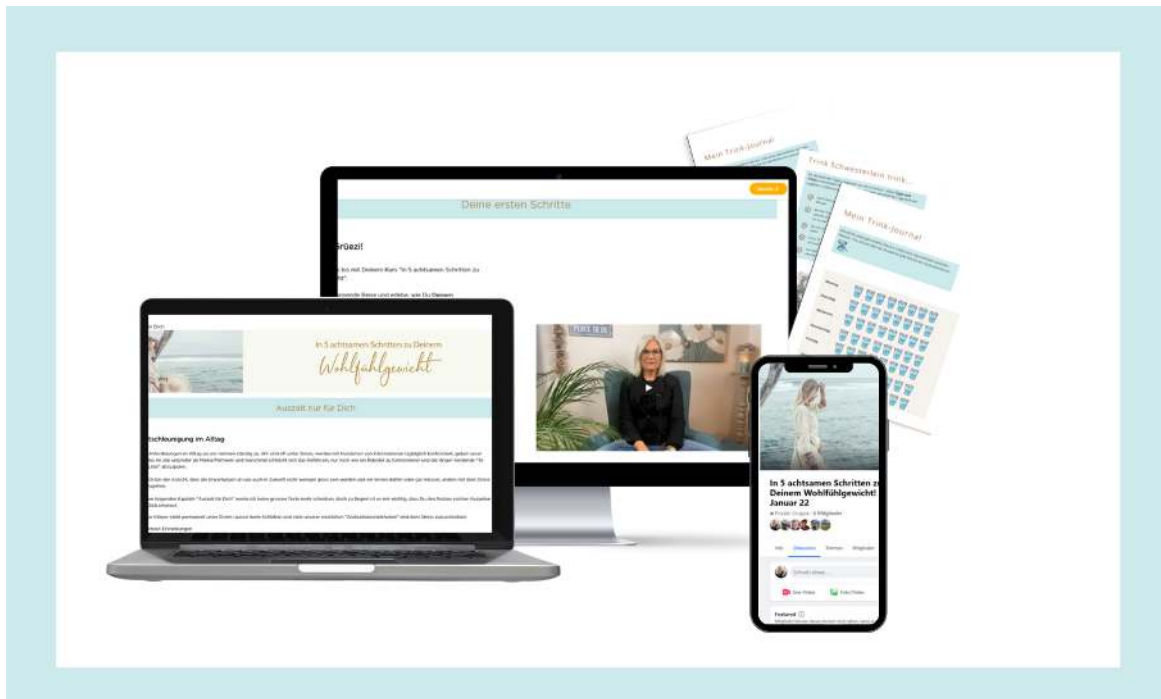
Du nimmst dich selbst und deine Bedürfnisse genügend wichtig!

Alles beginnt mit der Selbstakzeptanz und damit, dass du Frieden mit dir selbst und deinem Körper findest.

Keine "Diät" auf der Welt wird dir zeigen können, was richtig für dich ist, denn niemand kennt dich besser, als du dich selbst.

Wenn du **dich bereit fühlst**, einen Schritt weiter zu gehen, so freue ich mich sehr, dich weiterhin auf deinem Abnehm-Weg begleiten und inspirieren zu dürfen.

Gerne zeige ich dir auf der folgenden Seite, wie unsere gemeinsame Reise weitergehen könnte.



Kundenfeedback von Claudia (Kursteilnehmerin Mai 22)

«Ich kann den Kurs von Silvia nur empfehlen! Es ist echt toll, wieviel Herzblut sie in ihre Kurse steckt, man spürt, dass ihr echt daran liegt, zu helfen und sie weiss, wovon sie spricht, man fühlt sich zu 100% verstanden und abgeholt. .. letztendlich – von alleine geht's natürlich nicht, man sollte schon was ändern, sonst ändert sich ja nichts und das liegt nur in der eigenen Hand... aber mit Silvia's Unterstützung kann man das durchaus schaffen!»

Online-Kurs "In 5 achtsamen Schritten zu deinem Wohlfühlgewicht"

Dieser Kurs richtet sich an **"Alltagsheldinnen"** wie dich, die keine Zeit und Lust auf aufwändige Abnehm- und Sportprogramm haben. Frauen, die darauf vertrauen, dass Abnehmen von **Innen nach Aussen** funktioniert. Der Kurs ist in die drei Schwerpunkte **"Entspannung"**, **"Mindset"** und **"einfache Abnehm-Tipps für den Alltag"** gegliedert.

Freue dich auf noch mehr Leichtigkeit in deinem Leben -
nicht nur beim Gewicht.

[Klicke hier und erfahre
mehr dazu](#)



"Das Beste
sollte nie
hinter,

sondern
immer

vor uns

liegen!"

Bertrand Russell



Danke!

Nun sind wir am Ende des Online-Workshops angekommen und ich wünsche mir, dass ich dich inspirieren und ermutigen konnte!

Wie auch immer deine bisherige Diät-Geschichte aussieht: Du kannst jederzeit neu durchstarten - auch wenn es der gefühlte 235. Neuanfang ist :-).

Das Beste liegt noch vor dir!

Ich wünsche dir von Herzen viel Vertrauen in dich selbst, genügend Power um die Tipps umzusetzen und viel Freude an deinen Erfolgen!

Herzlichst

Silvia

Copyright und Haftungsausschluss

Veröffentlichung: September 2022 Autorin: Silvia Amsler – www.feel-your-power.ch

Version 2.0 © Copyright 2022 Silvia Amsler

Rechtlicher Hinweis: Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne dir zuvor eine Einverständniserklärung der Autorin (Silvia Amsler) eingeholt zu haben.

Haftungshinweis: Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Dokument enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem Dokument enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Dokument enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

Silvia Amsler

COACH | AUTORIN | UNTERNEHMERIN