

Reflexion der letzten Wochen

Dein persönlicher Rückblick



Die letzten Wochen waren voller Herausforderungen, neuer Gewohnheiten und kleiner sowie großer Erfolge. Dieses Handout hilft dir, deine Fortschritte zu analysieren, Erfolge zu erkennen und Motivation für die kommenden Wochen zu finden. Reflexion ist der Schlüssel zu nachhaltigen Veränderungen – nimm dir bewusst Zeit dafür.



Welche positiven Veränderungen hast du in den letzten Wochen an dir bemerkt?

Körperlich

Mental

Emotional



Gibt es etwas, das dich besonders stolz macht?



Welche Situationen oder Gewohnheiten haben es dir schwer gemacht, dein Ziel zu erreichen?



Was hast du aus diesen Herausforderungen gelernt?



Welche neuen Essgewohnheiten hast du etabliert? Welche möchtest du noch verbessern?



Welche sportlichen Aktivitäten haben dir am meisten Spaß gemacht? Welche möchtest du langfristig in deinen Alltag integrieren und wie setzt du das um?



Was hat dich motiviert, dranzubleiben?



Gibt es neue Ziele oder Anpassungen, die du für die nächsten Wochen setzen möchtest?