

# TRACKING

Ziel: unbewusste Verhaltensmuster ins Bewusstsein bringen – und dort bearbeiten!

## Welche Daten sind relevant für meinen Abnehmerfolg?

- Energieverbrauch
- Schlaf
- Nährstoffzufuhr
- Flüssigkeitszufuhr

## Welche technischen Lösungen gibt es?

- Smartphone
- App
- Smartwatch
- Tracker

## Wie nutze ich die Ergebnisse?

### 1. Unbewusst affektiv

### 2. Bewusst Verstandes-gesteuert: Tracking!

-> Ablösen alter unbewusster Verhaltensmuster durch neue bewusste / geplante Strukturen!

### 3. Intuitives Handeln

## **METHODEN**

### **Bewusstwerdung**

Ziel: die Abfahrt nicht verpassen! Beispiel Autofahrt!

- **Berechnung:**

Kalorienaufnahme, Kalorienverbrauch,  
Lebensmittelkontrolle, Bewegungsverständnis

- **Ziel-Planung:**

Mahlzeitenplanung, Vorbereitung, Tagesablauf,  
Ruhephasen, Aktiv-Phasen

-> **enger Ablaufplan mit der Möglichkeit, ständig zu korrigieren.**  
**Abweichungen gering halten.**

### **Mind-Setting**

- **Umprogrammierung:**

**Verknüpfung/Ablösung, Ersetzen alter Muster**

- **Ankern**

- **Automatisierung: regelmäßiges Üben**