

# TIMELESS BODY

## Dein Selbstführungskompass

Was passiert, wenn der Alltag wieder reinkickt? Wie gehe ich damit um, wenn mein Hochgefühl wieder nachlässt? Wie bekomme ich eine Nachhaltigkeit und Sicherheit in mein Leben? Wir arbeiten deine Strategie aus, um dich jederzeit zurückzuführen.

### Was ist deine Rückführ-Strategie?

Erst wenn ich weiß was ich tue, wenn es nicht läuft, verliere ich die Angst davor nicht zurück zu finden!

### Erkennen

Woran erkenne ich, dass ich raus bin? (Laune, Essverhalten, Gedanken, Strenge zu mir)

---

### Stoppen

Was verschlimmert es bei mir?

---

### Rückkehr

Was ist meine kleinste verlässliche Handlung bei meiner Rückkehr? (mehr Wasser trinken, 15k Schritte, Atemtechnik)

---

**Wenn meine Motivation fehlt, dann erinnere ich mich daran dass ...**

---

**Meine Haltung gegenüber Rückschritten ist ...**

---

**Ich erkenne Fortschritte daran, dass ...**

---

**Ich verpflichte mich nicht zu Perfektion, sondern ...**

---

**Erfolg bedeutet**

**-nicht nie rauszufallen!**

**-dass du weißt, wie du zurückkommst!**