

Erkennen – akzeptieren – handeln

Thema des Monats
GRENZEN SETZEN

WOCHE
1

WOCHE
2

WOCHE
3

WOCHE
4



Sarah, -10 kg
WW Teilnehmer





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

DEINE DENKWEISE ZÄHLT

Wer kennt diese Situation nicht? Du hast dein tägliches SmartPoints® Budget überzogen und denkst: „Oje, das habe ich vermässelt. Das klappt nie mit dem Abnehmen.“ Solche Gedanken können sich verfestigen und zu einer Denkweise führen, die dir beim Erreichen deiner Ziele im Weg steht. Diese weniger hilfreichen Gedanken zu erkennen – und sie nach und nach zu verändern – hilft dir deine Ziele rund um die Abnahme und einen gesunden Lebensstil zu erreichen. Denn was du denkst, bestimmt, was du fühlst. Und was du fühlst, bestimmt, was du tust. Lass uns heute schauen, wie es dir gelingen kann, umzudenken.

Welches Nein hilft dir gerade auf deinem Weg zum Ziel?

**Freu dich auf einen spannenden Workshop!
Sandra**

GUT ZU WISSEN

Überall da, wo du diesen Pfeil  oder mit einer Linie unterlegte Wörter siehst, gibt es mehr zu entdecken. Klicke doch einfach mal drauf!

Mit negativen Gedanken richtig umgehen

Wenn wir Grenzen setzen – z. B. indem wir bewusst auch mal Nein sagen –, geht es darum, unsere Bedürfnisse und Wünsche in den Vordergrund zu stellen (hilfreich!). Gleichzeitig führt es manchmal zu Gedanken, die uns ein schlechtes Gewissen machen (nicht so hilfreich). Wie vermeiden wir es also, uns in diesem oder anderen wenig hilfreichen Gedanken zu verlieren? Zunächst sollten wir etwas Abstand zu diesen Gedanken gewinnen, damit wir sie akzeptieren und so auf dem Weg zu unserem Ziel weiter voranschreiten können.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Unser Verstand erzählt uns ständig Geschichten. Zehntausende von Gedanken und Bildern gehen uns täglich durch den Kopf.
2. Wenn wir in wenig hilfreichen Gedanken versinken, können sie zermürbend werden und uns den Blick auf das grosse Ganze erschweren.
3. Wenn wir Abstand von ihnen gewinnen, können wir unsere Aufmerksamkeit wieder auf unser übergeordnetes Ziel richten.



Carina, -12 kg
WW Teilnehmer

Was zu tun ist

Lerne, Gedanken zu akzeptieren



Noreen, -25 kg
WW Teilnehmer

Mit diesen Schritten kannst du wenig hilfreiche Gedanken erkennen und lernen, sie zu akzeptieren.

1.

ERKENNEN

Welcher wenig hilfreiche Gedanke geht dir durch den Kopf?

→ „Ich hatte mir vorgenommen, täglich spazieren zu gehen, und nach drei Tagen habe ich bereits aufgehört. Jetzt geht das schon wieder los ... warum kann ich mich einfach an nichts richtig halten?“

2.

AKZEPTIEREN

Beschreibe diesen Gedanken, als ob du ihn aus der Ferne betrachten würdest.

→ „Da ist wieder dieser Gedanke, der sagt, dass ich mich an nichts halten kann. Ich neige oft dazu, so zu denken ...“

3.

ANDERS DENKEN

Konzentriere dich auf das, was du tun willst, und nicht darauf, was du aufgrund dieses Gedankens tun könntest.

→ „Nur weil ich denke, dass ich versagt habe, heisst das nicht, dass ich einfach aufgeben sollte. Ich kann immer noch auf mein Ziel hinarbeiten. Heute Abend plane ich wieder bewusst einen kleinen Spaziergang ein.“

Wie hat es dich weitergebracht, nachdem du einen wenig hilfreichen Gedanken hattest?

Teile es in deiner Connect-Gruppe!

Anders denken,
anders handeln - mehr
dazu liest du hier:





WW Käsebrett

Zubereitungszeit 15 Min. | 8 Personen

5 4 4

- 300 g Cocktailtomaten
- 300 g Trauben
- 3 Peperoni (gelb, grün und rot)
- 200 g Geflügelbrust, geschnitten
- 160 g grüne Oliven in Lake
- 4 frische Feigen
- 16 kleine Pumpernickeltaler
- 240 g fettreduzierter Camembert

1. Ein schönes grosses Brett mit allen Zutaten bestücken. Dazu noch den Gurken-Tomaten-Salat und Thunfischdip mit gerösteten Brötchenscheiben aus der App zubereiten und servieren.

IDEEN
FÜR DEN
SILVESTER-
ABEND



Thunfischdip
mit gerösteten
Brötchenscheiben

2 2 2



Gurken-
Tomaten-
Salat

0 0 0





Noch mehr
Silvesterrezepte
findest du hier



Kartoffel-Flammkuchen-Raclette



Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min. | 4 Personen

3 3 3

4 kleine Kartoffeln
Jodsalz
2 Frühlingszwiebeln
100 g magere Schinkenwürfel
4 EL saurer Halbrahm,
bis 18 % Fett
4 EL geriebener
fettreduzierter Käse
1 Prise Pfeffer
½ Packung Kresse

1. Kartoffeln mit Schale in
Salzwasser ca. 15 Minuten
kochen. Frühlingszwie-
beln in Ringe schneiden.
Kartoffeln schälen und in
Scheiben schneiden.

2. Kartoffeln, Schinkenwür-
fel und Frühlingszwiebelringe
in 4 Raclettepfännchen

schichten und jeweils
1 EL sauren Halbrahm und
1 EL geriebenen Käse darüber
geben. Mit Salz und Pfeffer
würzen. Unter dem heißen
Grill des Raclettegeräts
4-5 Minuten überbacken.
Kresse vom Beet schneiden
und Pfännchen damit
bestreuen.



Jetzt wird geknuspert!

Ideal für die Vorweihnachtszeit: Unser knuspriger Guetzli mit feinem Zimtgeschmack und Karottenstückchen für nur 1 SmartPoints® – der perfekte Begleiter zur Tasse Kaffee oder Tee.



WW Logo, SmartPoints und meinWW Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.



VORSCHAU

Meine Regeln

„Bei einem 3-Gänge-Menü verzichte ich auf das Dessert“, „Wenn ich mein tägliches Workout erledigt habe, dann kümmere ich mich um die letzten Vorbereitungen“. Wie du mit deinen persönlichen Regeln dein Ziel erfolgreich im Blick behältst, darum geht es im letzten Teil unserer Themenserie „Grenzen setzen“.

Du hast die ersten Teile zum Monatsthema „Grenzen setzen“ verpasst? Hier kannst du alles nachlesen.

