



Weekly

Nr. 04 / 24. - 30. 01. 2021

Deine Denkweise ändern? So geht's!

Thema des Monats

MEIN NEUSTART 2021

WOCHE
1

WOCHE
2

WOCHE
3

WOCHE
4

Lia, -18 kg
WW Teilnehmer





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

Ein starkes Mindset dank WW

Was in deinem Kopf ist, ist genauso wichtig
wie das, was auf deinem Teller passiert.
Daher spielt auch das Thema Mindset –
also deine Denkweise – eine wichtige Rolle
bei WW.

Um gesunde Gewohnheiten zu etablieren,
brauchst du die richtige Haltung, und es ist
wichtig, wie du über dich und deine Abnahme
denkst. Dabei wollen wir uns heute speziell
mit dem sogenannten „Fixed Mindset“ und
dem „Growth Mindset“ beschäftigen.

Noch nie davon gehört? Dann freu dich auf
einen spannenden und aufschlussreichen
Workshop.
Deine 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!

Growth Mindset vs. Fixed Mindset

Mit einer fixen Denkweise (einem sogenannten „Fixed Mindset“), glauben wir, dass unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten in Stein gemeißelt sind und sich nicht ändern lassen, egal wie viel Mühe wir uns geben. Eine solche Denkweise kann uns davon abhalten, uns neue, gesunde Verhaltensweisen oder Gewohnheiten anzueignen. Wenn wir dagegen zu einer mehr wachstumsorientierten Denkweise (dem sogenannten „Growth Mindset“) übergehen, glauben wir, dass wir uns ändern und wachsen können. Wir versuchen eher, neue Gewohnheiten anzunehmen, die z.B. zu einer Gewichtsabnahme führen können.

3 schnelle Fakten rund ums Thema

1. Mit einer flexiblen Denkweise sind wir eher bereit, neue Dinge auszuprobieren, da wir glauben, dass wir unsere Fähigkeiten ausbauen können.¹
2. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die daran glauben, dass sich ihr Fitnesslevel im Laufe der Zeit verändern kann, eher aktiv sind als solche, die das nicht glauben.²
3. Eine wachstumsorientierte Denkweise kann uns dabei helfen, die Bemühungen für unsere Erfolge zu verinnerlichen, wodurch es wahrscheinlicher wird, dass wir sie beibehalten.¹



¹Dweck CS. Mindset: The New Psychology of Success. Ballantine; 2006.

²Orvidas K, Burnette JL, Russell VM. Mindsets applied to fitness: Growth beliefs predict exercise efficacy, value and frequency. Psychology of Sport and Exercise. 2018;36:156-61.

Was zu tun ist

Deine Denkweise ändern? So geht's!



Björn, -23 kg
WW Teilnehmer

Verwandle dein starres Mindset in eine flexible Denkweise, die dir hilft, auf Rückschläge zu reagieren und neue Herausforderungen zu meistern.

1.

Überlege, wann du eine starre Denkweise hast.

„Ich möchte mich mehr bewegen, aber ich finde sowieso nichts, was zu mir passt.“

2.

Widersprich dem mit einer flexiblen Mindset-Stimme:

„Ist das wirklich in Stein gemeißelt? Ich habe schon neue Dinge ausprobiert. Ich kann mehr über verschiedene Arten von Aktivitäten lernen.“

3.

Switche zu einem Wachstumsdenken:

„Mit etwas Mühe kann ich einen Weg finden, mich zu bewegen – ich werde ein FitOn-Video in der WW App ausprobieren!“

Je öfter du dich darin übst, starren Gedanken zu widersprechen, desto selbstverständlicher wird sich eine wachstumsorientierte Denkweise einstellen – und du wirst offen für neue Erfahrungen werden.



**JETZT
GIBT'S
HACK!**



Gebackene Hackbällchen-Pasta mit Peperoni

Zubereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min. | 4 Personen

9 9 9

1 Zwiebel
2 Peperoni, 1 gelbe
und 1 grüne
400 g sehr mageres
Rindshackfleisch, Eckstück
Jodsalz, Pfeffer
1 TL Rapsöl
750 g passierte Tomaten
300 ml Gemüsebouillon
(1½ TL Instantpulver)
250 g trockene Makkaroni
1 EL gehackter Thymian
40 g geriebener
fettreduzierter Käse

1. Backofen auf 180°C
(Gas: Stufe 2, Umluft: 160°C)
vorheizen. Zwiebel würfeln.
Peperoni waschen, ent-
kernen und in feine Streifen
schneiden. Hackfleisch mit
Salz und Pfeffer verkneten
und aus der Masse 16 kleine
Bällchen formen.

2. Öl in einer Pfanne auf
mittlerer Stufe erhitzen und
Hackbällchen darin ca. 5
Minuten rundherum braten.
Hackbällchen herausneh-
men und warm stellen.
Zwiebelwürfel und Peperoni-
streifen im Bratensatz ca.

3 Minuten anbraten und
mit Tomaten und Bouillon
ablöschen.

3. Teigwaren zur Sauce
geben und unter gelegent-
lichem Rühren ca. 5 Minuten
köcheln lassen. Hackbäll-
chen zur Sauce geben
und mit Salz und Pfeffer
abschmecken. Masse in eine
Auflaufform (ca. 20x30 cm)
füllen und mit Thymian und
Käse bestreuen. Hackbäll-
chen-Pasta im Backofen
auf mittlerer Schiene ca.
20 Minuten backen und
servieren.



Gemüse-Hack-Pfanne

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min. | 1 Person

8

8

8

50 g trockener Reis
Jodsalz
1 TL Rapsöl
100 g sehr mageres
Rindshackfleisch, Eckstück
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Stange Lauch
250 g frische Champignons
1 Zwiebel
2 EL Frischkäse nature light,
bis 5 % Fett absolut
1 EL gehackter Thymian
1 EL frischer Basilikum

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin krümelig anbraten, salzen und pfeffern. Knoblauch pressen. Lauch, Champignons und Zwiebel klein schneiden, das

Ganze mit Knoblauch zum Fleisch geben und 10 Minuten weitergaren. Reis und Frischkäse unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Gemüse-Hack-Pfanne mit Basilikum bestreuen und genießen.

Tipp

Gleich ein bisschen mehr kochen und den Rest am nächsten Tag aufwärmen und genießen.

Noch mehr
Hackfleischrezepte
findest du hier:



Vegetarisch



Nussfrei



Jetzt wird geknuspert!

Geniesse den leckeren Guetzi mit feinem Zimtgeschmack und Karottenstückchen für nur 1 SmartPoints®. Ideal für den süssen Hunger zwischendurch, zur Tasse Kaffee oder Tee! Sooooo lecker!



→ VORSCHAU Richtig snacken!

Da hat man gerade erst zu Mittag gegessen und keine zwei Stunden später: schon wieder Hunger. Wenn du deine Snacks richtig planst, kann dir das helfen, Verlockungen zu widerstehen. Wie das geht, erfährst du in der nächsten Woche.