

Dranbleiben mit der STAR-Technik

Bastian, ~29 kg
WW Teilnehmer





Miriam Rohmann
WW Content, Program & Science

DAS RICHTIGE ZIEL VOR AUGEN

„So kurz vor Weihnachten und dem Jahresende lohnt sich das mit WW gar nicht mehr.“ Denkst du das auch? Das Jahr endet zwar, deine Reise mit WW jedoch nicht.

Bleib am Ball und fokussiere dich auf das, was du erreichen möchtest. Mit der STAR-Technik kommst du erfolgreich durch die nächsten Wochen.

Freu dich auf einen spannenden Workshop!

Deine Miriam

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!

Alle Jahre wieder

Die (Vor-)Weihnachtszeit ist voller kulinarischer Verlockungen und oft besonders turbulent. Und damit auch die Zeit, in der du vielleicht deine Ziele schnell mal aus den Augen verlierst. Deshalb ist es jetzt wichtiger denn je, dich auf kleine, einfache Verhaltensweisen zu konzentrieren, die dir helfen, motiviert und fokussiert zu bleiben – damit du so dein großes Ziel langfristig erfolgreich erreichen wirst.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Wenn du dich auf deine Verhaltensweisen statt auf Ergebnisse, die du erreichen möchtest, konzentrierst, richtest du deinen Blick auf die Dinge, die du unmittelbar kontrollieren kannst (was du tust).
2. Sich nur auf das Ergebnis zu fokussieren, kann zu einer „Um jeden Preis“-Einstellung führen, die es unwahrscheinlich macht, dass wir auf Dauer gesunde Gewohnheiten entwickeln. Aber gerade diese gesunden Gewohnheiten und Routinen sind entscheidend, um langfristig erfolgreich zu sein.
3. Wenn du dir verhaltensorientierte Ziele setzt, also etwas, was du tun möchtest, ist es wahrscheinlicher, dass du dein Ziel erreichst, und das gibt dir Zuversicht (was wiederum deine Erfolgchancen erhöht!).

*Claudia, -20 kg
WW Teilnehmer*



Was zu tun ist

In 4 kleinen Schritten zum Ziel

Melanie, -23 kg
WW Teilnehmer

Setze dir zunächst ein Verhaltensziel für diese Woche. Gehe dabei nach dem STAR-Prinzip vor.

S

SPEZIFISCH

Was willst du erreichen und wie kannst du es erreichen? Details sind hier wichtig.

Beispiel: „Ich werde mir am Sonntag nach dem Abendessen eine halbe Stunde Zeit für mich nehmen, um zu lesen und für die bevorstehende Woche ‚aufzutanken‘.“

T

TATSÄCHLICH MACHBAR

Ist dein Ziel für dich realistisch und wiederholbar?

Beispiel: „Ich kann mir dafür Zeit nehmen, wenn die Kinder im Bett sind.“

A

AKTIV

Womit möchtest du beginnen? Dabei ist es viel einfacher, sich darauf zu fokussieren, etwas zu tun, als darauf, irgendetwas nicht mehr zu tun. Auf diese Weise führst du dir vor Augen, was du erreichen möchtest.

Beispiel: „Ich möchte mir Zeit für mich selbst nehmen.“ Und nicht: „Ich will nicht länger vergessen, mir Zeit für mich selbst zu nehmen.“

R

RELEVANT

Bei deinen Zielen sollte es darum gehen, was du machen möchtest, nicht darum, was du deiner Meinung nach machen solltest.

Beispiel: „Zeit zum Auftanken wird mir helfen, mir mehr Mitgefühl zu schenken und insgesamt mehr auf meine eigenen Bedürfnisse zu achten.“

Probiere diese Technik aus, wenn du deinen neuen wöchentlichen Check-in in der WW App ausfüllst.



**ES IST
PLÄTZCHEN-
ZEIT!**



Linzer Plätzchen

Zubereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min. | Wartezeit 15 Min. | 18 Stück

2 2 2

50 g Halbfettmargarine
110 g Mehl
50 g gemahlene Mandeln
30 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Eigelb
50 g Johannisbeergelee
2 TL Puderzucker

1. Backofen auf 180°C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160°C) vorheizen. Margarine mit 100 g Mehl, Mandeln, Zucker, Vanillezucker und Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit restlichem Mehl bestäuben und zwischen Backpapier ausrollen. Aus dem Teig 30 Kreise (Ø 5 cm) ausstechen und von 18 Kreisen mittig jeweils einen Stern ausstechen. Teigreste erneut verkneten und daraus weitere 6 Kreise ausstechen.

2. Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, im Backofen auf mittlerer Schiene 10–12 Minuten backen und ca. 15 Minuten auskühlen lassen. Konfitüre in einem Topf auf mittlerer Stufe erwärmen und Kekse ohne Loch damit bestreichen. Sternkekse mit Puderzucker bestäuben und auf die Konfitürenkekse setzen. Lecker!



Cranberry-Cornflakes-Crossies



Zubereitungszeit 15 Min. | Wartezeit 40 Min. | 14 Stück

2 2 2

3 EL getrocknete Cranberries
60 g Vollmilchschokolade
20 g Cornflakes

1. Cranberries grob hacken.
Schokolade in einem warmen
Wasserbad schmelzen und
ca. 10 Minuten abkühlen
lassen.

2. Schokolade mit Corn-
flakes und Cranberries
vermischen, aus der Masse
mithilfe von 2 Teelöffeln
14 Häufchen auf ein Stück
Backpapier setzen und ca.
40 Minuten kalt stellen.
Cranberry-Cornflakes-
Crossies servieren.



*Tipps für die WW
Weihnachtsbäckerei
findest du hier:*



Jasmin, -22 kg
WW Teilnehmer



Isabell, -18 kg
WW Teilnehmer



Süße Adventszeit

Nicht nur zu Weihnachten ein Klassiker. Der Spekulatius Biscuit vereint erlesene Gewürze auf typische Weise. Ein knuspriges Gebäck mit feiner Zimtnote, das perfekt zu einer Tasse Kaffee oder Tee passt. Köstlicher kann man eine Auszeit nicht genießen. Nur 1 SmartPoints® pro Keks.



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



VORSCHAU

3 gute Dinge ...

Studien haben gezeigt, dass Dankbarkeit glücklicher und zufriedener macht. Mehr darüber, wie Dankbarkeit deinen WW Weg positiv beeinflussen kann, erfährst du nächste Woche!

Du hast die ersten Teile unserer Themenreihe verpasst? Hier kannst du alles nachlesen:

