

# MEIN ERFOLGSTAGEBUCH



## MIT DEM BONUS-PUNKTE-SYSTEM

Der einzige Mensch, der Dein Leben verändern kann, bist Du! Ein kraftvolles Motivationsinstrument für den Entwicklungsprozess ist dieses Erfolgstagebuch. Sieh es als Arbeitsbuch und eine Art Begleiter an. Halte Deine Erfolge fest und notiere Dir praktische Tipps und Ideen.

Herzstück ist das **Bonus-Punkte-System**. Das bedeutet, dass Du jeden kleinen Erfolg feiern darfst. Jeder Tag, der Dich weiter bringt, ist ein guter Tag.

# MEIN ZIEL, MEINE ERFOLGE.

Wer schreibt, der bleibt. Ein schriftlich fixiertes Ziel wirkt als enormer Motivator. Notiere hier, wo Du am Ende der Challenge stehen möchtest! Das Ziel sollte Dich fordern, aber nicht überfordern.

## Mein Ziel:

---



---



---



---

## Meine Erfolge:

Dokumentiere hier Deine Fortschritte während der Challenge. Mindestens einmal pro Woche solltest Du einen kleinen Status-Check in Sachen Gewicht, Körperfett und Wohlbefinden machen.

	Start	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Challenge Ende
Wohlbefinden:					
Körperfett:					
Gewicht:					

\*Bewerte von 1= „ganz mies“ bis 10= „exzellent“

## Mein Resümee nach 3 Wochen:

Figur: ☺ ☹ ☹  
 Schlaf: ☺ ☹ ☹  
 Leistungsfähigkeit: ☺ ☹ ☹  
 Haut: ☺ ☹ ☹  
 Gute Laune: ☺ ☹ ☹  
 Wohlbefinden allgemein: ☺ ☹ ☹

# GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN

Dein persönliches Umfeld hat einen starken Einfluss auf Deinen Erfolg.  
Beantworte Dir daher folgende Fragen:

1. Was muss ich in meinem Haushalt verändern, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen? (s.a. die Einkaufs- und Wegwerfliste)

---

---

---

2. Wie können mich mein Partner, meine Familie und meine Kollegen optimal unterstützen? Was muss ich dafür tun?

---

---

---

3. Welche Ausrüstung benötige ich, um mein Bewegungsprogramm zu starten? (Outfit, Laufschuhe, etc.).

---

---

---

4. Welche Termine muss ich vereinbaren (Training, Massage, Testung, ...):

---

---

---

# ES GEHT LOS!

## – Mein persönlicher Aktionsplan

Das nehme ich mir für diese Woche konkret vor:

### WOCHE 1:

-----  
-----  
-----

### WOCHE 2:

-----  
-----  
-----

### WOCHE 3:

-----  
-----  
-----

### WOCHE 4:

Bikini/Badehose einkaufen 😊

-----  
-----  
-----



# **BIKINI CHALLENGE**

**Strandfit in 3 Wochen**