

# 5

# Erfolgschritte zu deinen

# Träumkörper



Arbeitsbuch für deinen Erfolg

# ERFOLGSSCHRITTE

# Inhaltsübersicht

05

## ÜBERSICHT ERFOLGSSTRATEGIE

Der Fahrplan auf einen Blick

06

## EMOTIONALE ZIELDEFINITION

Baue dir deine unwiderstehliche Geschichte

09

## EMOTIONALES ESSEN

Erkenne und analysiere diesen wichtigen Aspekt

13

## DIE GROSSE MACHT DEINES UMFELDES

Dein Umfeld hat einen großen Einfluss auf deinen Erfolg

18

## SCHWEINEHUND-TRAININGS-STRATEGIE

Entwickle deine persönliche erste Strategie



## **Claudia "Proudly presents" Graf Milo von Schweinehund**

ER IST DER WAHRE REGENT DEINES LEBENS, WENN  
AUCH NUR VOM "UNTERGRUND" AUS!

Milo ist mein Sprachrohr für den Schweinehund! Irgendwie fällt es mir leichter, wenn er eine "Form" hat und greifbarer bzw. sichtbarer wird. Zusätzlich habe ich wirklich viel Spaß, wenn ich mich mit meinem Schweinehund auseinander setze.

Wahrscheinlich hast du deinen Schweinehund schon einige Male zu spüren bekommen, vor allem immer dann, wenn du abnehmen willst, mehr Sport machen, weniger Schokolade essen willst usw. - wenn ihm diese Dinge nicht passen, wird er dich an allen Verbesserungen in deinem Leben BEHINDERN!

Daher ist es so immens wichtig, dich ganz liebevoll und intensiv mit deinem Schweinehund auseinander zu setzen und ihn BEWUSST zu deinem besten Freund zu machen! Schaffst du das und kannst ihn von allen Änderungswünschen überzeugen, kannst du tatsächlich ALLES SCHAFFEN. In diesem Thema bin ich Spezialistin und möchte dich in diesem E-Book an meinen 5 wirkungsvollen Schritten teilhaben lassen, die du gleich heute noch umsetzen kannst!

Somit kommen wir gleich einmal zu Schritt Nr 1:

### **Gib deinem Schweinehund einen Namen!**

Damit holst du ihn aus deinem Unterbewusstsein vor den "Vorhang" und hast dann somit ein Bild, mit dem du dich unterhalten kannst! Trage seinen Namen bitte hier ein:



# DANCEFORMATION

# Wichtige Tipps

Du willst doch ganz sicher Erfolg haben bei diesem Programm und deine Ziele erreichen, richtig? Daher nimm dir bitte folgende Tipps von mir richtig zu Herzen!

## MEINE TIPPS FÜR DICH:

### ◆ **MACH BITTE DIE EINZELNEN SCHritte SO OFT WIE MÖGLICH UND SCHALTE DEIN "GEHIRN" AB**

Ganz nach meinem Motto: "Dance first, think later" benötigst du Zugang zu deinem Unterbewusstsein bzw. deinem Schweinehund. Unser "denkendes" Gehirn stört uns oft, weil es gerne in gewohnten Mustern denken und bleiben möchte und auch gar nichts hält von "träumen oder sich besser fühlen".

Zu viel denken blockiert uns ganz oft, das merken wir ja ganz besonders beim Tanzen. Der tatsächliche Regent deines Lebens sind allerdings dein Unterbewusstsein bzw. dein Schweinehund. - und diesen erreichst du NUR, WENN DU NICHT IN STRUKTUREN DENKST!

Tanzen und das Link®-Moves-Gehirnfitness-Training werden dir genau dabei helfen - zusätzlich zu dem Training für deinen Körper!

### ◆ **SEI UNBEDINGT EHRLICH ZU DIR!**

Damit meine ich - wir sind doch ganz oft Meisterinnen im verdrängen, ignorieren oder beschönigen. Ich zumindest war da wirklich super gut.

Aber was genau bringt mir das? Wohl eher gar nichts, richtig?

Niemand ausser dir sieht die Aufgaben und Lösungen und niemand wird dich bewerten! Aber um weiter zu kommen musst du ehrlich sein, deine ehrlichen Wünsche und die Probleme, die dich daran hindern, sie zu erreichen wirklich erkennen & anerkennen!

# ERFOLGS- Strategie



**Start von vorne! Wiederholen, wiederholen, wiederholen ...**



## SCHRITT 2: Emotionale Zieldefinition



Dein lieber Schweinehund liest deine Emotionen und ordnet diese dem ihm gelernten Gewohnheitssystem zu.

Hast du ihm z.B. dein ganzen Leben lang (unbewusst) gelernt, dass du bei Stress, wenn du traurig oder müde bist, Süßigkeiten essen musst, damit es dir wieder besser geht, wird er dich genau dazu "zwingen", wenn er eine dieser Emotionen erkennt. Genau dieses Thema ist eines der Hauptursachen dafür, dass du dir schwer tust beim Abnehmen oder vitaler werden, weil dein Gewohnheitenprogramm vollkommen kontraproduktiv ist.

Dieses Programm kannst du natürlich verändern. Das braucht einfach nur Zeit, mindestens 1000 Wiederholungen und ein System, dass auch tatsächlich funktioniert!

Was ich meine mit emotionaler Zieldefinition und positivem Veränderungs-Mind-Set hörst du dir am besten in meinem Podcast an, sonst würde ich hier viel zu viele Seiten schreiben und du hättest viel zu viel zu lesen.

In dem Podcast erkläre ich, wie dein Schweinehund deine Ziele besser versteht und warum es so wichtig ist, deine Wünsche emotional richtig für seine Unterstützung zu formulieren.

**Klicke einfach hier und höre dir den Podcast an!**



Sollte der Link nicht funktionieren, dann gehe bitte einfach auf [claudia-meier.at - blog - podcast](http://claudia-meier.at/blog-podcast) und höre dir die Folge 09: "WOW, so fühlen wir uns dann" an!

Wenn du mit der Podcast-Episode fertig bist, findest du auf der nächsten Seite deinen Notizraum, um deine emotionale Zieldefinition aufzuschreiben und zu entwerden.

# Wichtige Fragen:

- Warum möchte ich mein Ziel erreichen?
- .....
- .....

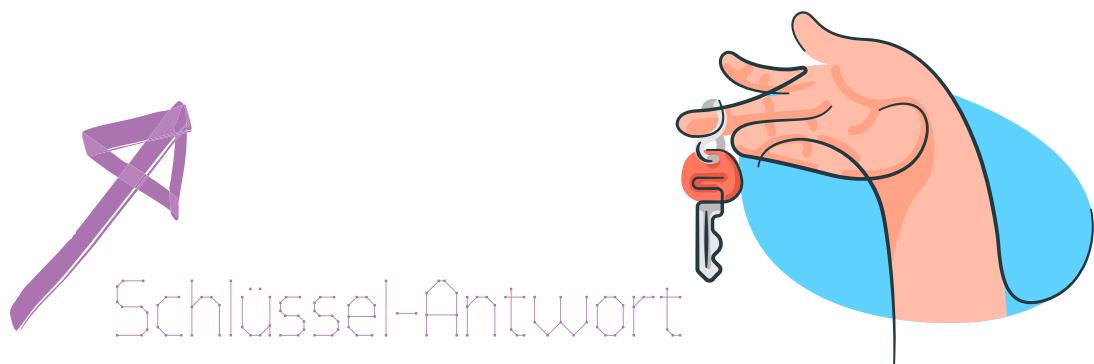
- Was verbessert sich damit?
- .....
- .....

- Was wünsche ich mir schon lange, das ich aber mit der aktuellen Situation nicht erreichen kann?
- .....
- .....

# Wichtige Fragen:

- Was bin ich bereit zu investieren, um ans Ziel zu kommen?
- 
- 

- Wie belohne ich mich, wenn ich es erreicht habe?
- 
- 



## NOTIZEN

# Meine unwiderstehliche Story

Nutze bitte diese Seite und schreibe dir zu einem Ziel, dass du in den nächsten Monaten erreichen möchtest, dein emotionales "WOW-Ziel" für dich und deinen Schweinehund.

Desto bildlicher, emotionaler und eindeutiger du dein Ziel definierst, desto leichter wirst du es auch erreichen! Am besten du machst es dir bequem, lässt vielleicht im Hintergrund eine schöne Musik laufen, zündest dir eine Kerze an usw ....

Schreibe bitte alles nieder, was dir als Motivationsgrund so einfällt ohne zu überlegen, ob das machbar ist .... das kommt dann später!

# ZIELERREICHUNG

# Visionboard

## Claudia's Zusatz-Tipp:

Unser Gehirn und System liebt es, wenn wir unsere Träume & Wünsche auch schriftlich und bildlich verewigen - so als **Manifestationshilfe**. Wahrscheinlich hast du davon schon öfter etwas gehört.

Ich empfehle dir sehr, mache **2 Varianten**:

1. Ein "herkömmliches" Visionboard auf Papier &
2. ein zusätzliches digitales Visionboard für dein Handy

### Warum?

Weil wir unser Handy ganz oft am Tag in unseren Händen halten und somit ganz oft am Tag unser Visionboard sehen. Das verstärkt enorm die Präsenz deiner Wünsche in deinem Alltag!

So ein Visionboard für dein Handy kannst du dir z.B. mit der kostenlosen Softwar Canva erstellen.



VERSTEHST DU, WAS ICH MEINE?

# Emotionales Essen

Diese Verknüpfungen von Emotionen mit Essen ist einer der Knackpunkte!

Meist handelt es sich beim "Belohnungessen" um Süßigkeiten, aber nicht immer.

Darunter fallen manchmal auch Chips, Soletti & Co., Hamburger, Tiefkühlpizza, Schnitzel usw.



Deswegen sind wir, Claudia & Ich, die Verfechter davon, dass du **bei gewünschtem Erfolg** tatsächlich bei **Körper, Geist & Seele** ansetzen solltest und **dich mit System** um alle 3 kümmern sollst.

Nur beim Körper - also z.B. eine Diät machen - funktioniert einfach nicht auf Dauer. Nur mit Geist & Seele zu arbeiten und weiterhin vollen "Schund" zu essen, funktioniert genau so wenig, richtig?

Zum Thema Diät und Nährstoffmangel bekommst du mehr Infos in Modul 2 der Danceformation Ich sage hier an dieser Stelle nur - **Vergiss Diäten!**  
Die funktionieren gar nicht.

Jedenfalls freue ich mich schon sehr, auf unsere gemeinsame Zeit hier in diesem Modul.

Wir werden viel Spaß haben, denn das kann ich dir hier gleich schon einmal verraten,

Spaß haben ist für mich als "SchweineHUND" sehr wichtig.



# MILO VON SCHWEINEHUND

# Emotional-Essen

Jetzt stellen wir einmal fest, was denn so dein emotionales Essen ist

Kreuze bitte einfach an, wie stark du dazu tendierst, in emotional guten oder schlechten Zeiten, das angeführte Produkt zu essen. 5 = sehr stark, 4 = ziemlich oft, 3 = öfters, 2 = manchmal, 1 = selten, 0 = gar nicht! Bitte trage in die freie Zeile 1 Produkt ein, das in der Liste fehlt und du es aber öfters isst.

## Produkte

	0	1	2	3	4	5
Schokoladehaltige Produkte	<input type="checkbox"/>					
Kuchen, Torten, Kekse	<input type="checkbox"/>					
Bonbons, Gummibärchen ....	<input type="checkbox"/>					
Chips, Soletti, salziges Knabbergebäck	<input type="checkbox"/>					
Kaffee & Süßes, Kaffee & Zigaretten	<input type="checkbox"/>					
Tiefkühlgerichte (Pizza, Baguettes ....)	<input type="checkbox"/>					
Wurstsemmel, Brote, Jause	<input type="checkbox"/>					
Frittiertes (Pommes, Schnitzel .... )	<input type="checkbox"/>					
Alkohol (Wein, Prosecco, Bier ... )	<input type="checkbox"/>					
Obst	<input type="checkbox"/>					
Salat, Gemüse	<input type="checkbox"/>					
Natürlicher Protein-Shake	<input type="checkbox"/>					
.....	<input type="checkbox"/>					

Davon esse ich, wenn ich gut drauf bin

Davon esse ich, wenn ich schlecht drauf bin

**Aufgabe 1:** Ordne bitte auf der Emotional-Essen-Liste jene Produkte, die du mit 3-5 angekreuzt hast der guten bzw. schlechten Laune zu und trage sie in das dementsprechende Feld ein. (Das Produkt kann auch auf beiden Seiten vorkommen)

Wähle dir dann aus jedem Feld 2 Dinge aus, die deiner Meinung nach emotional am mächtigsten sind.

# MILO VON SCHWEINEHUND

## Achtsamkeits-Woche

**Aufgabe 2:** Beobachte dich die kommende Woche und markiere dir, an welchem Tag und wie oft du diese "Mächtigen" gegessen hast Plus notiere dir, was der Auslöser dafür war. (z.B. habe mich über .... geärgert, hab ein tolles Buch gefunden, mach ich jeden nachmittag usw.... )

### GUTE LAUNE



a. ....

b. ....

Grund:

### SCHLECHTE LAUNE

a. ....

b. ....

Grund:



a. ....

b. ....

Grund:

a. ....

b. ....



a. ....

b. ....

Grund:

a. ....

b. ....



a. ....

b. ....

Grund:

a. ....

b. ....



a. ....

b. ....

Grund:

a. ....

b. ....



a. ....

b. ....

Grund:

a. ....

b. ....



a. ....

b. ....

Grund:

a. ....

b. ....

# MILO VON SCHWEINEHUND

## Analyse

Bitte schaue dir deine Achtsamkeitswoche genauer an - kannst du ein Muster erkennen?

Isst du öfter emotional wegen **guter** oder **schlechter** Laune?

Was ist der am meisten vorkommende Auslöser?

Überlege dir jetzt 3 neue Lösungen, wie du deine Emotionen anders "belohnen bzw. verbessern" könntest und die kein Essen oder Trinken sind!

1

1

2

2

3

3

### Denkanstösse von Milo:

Gratuliere dir, das war jetzt schon fast harte Arbeit. Alles was auf den letzten 3 Seiten steht, ist für dich ein ganz wichtiger Hebel. Du hast hier nun schwarz auf weiss, wie ich so in deinem Unterbewusstsein reagiere und was die Auslöser dafür sind. **Die Dinge erkennen und anerkennen**, ist ja der erste Schritt zur Verbesserung.

Jetzt heisst es mit mir - **üben, üben, üben und noch einmal üben**, denn nur mit Wiederholungen kannst du mit mir vorhandene Gewohnheiten und Muster verändern!



# CLAUDIA'S VITALNAHRUNG

## Die Macht des Umfeldes

Gesunde und gute Nahrung hat natürlich auch viel damit zu tun, was sich denn so in meinem Kühlschrank oder Vorratsschrank befindet.

Daher machen wir jetzt einmal den Check bei dir!

### 01 Hast du Fertiggerichte im Haus?

Also Tiefkühlprodukte, Dosen, Nudeln, Suppenbasis etc.



JA



NEIN



ZIELICH VIEL

### 02 Hast du Naschereien & Knabbergebäck zu Hause?

Also Schokolade, Kuchen, Chips, Soletti, Gummibärchen etc.



JA



NEIN



ZIELICH VIEL

### 03 Hast du Milch- & Tierprodukte zu Hause?

Milch, Joghurt, Käse, Molke, Pudding, Torten, Eier, Wurst, Fleisch, Speck etc.



JA



NEIN



ZIELICH VIEL

### 04 Hast du Backwaren zu Hause?

Brot, Semmeln, Toast, Kuchen, Kekse etc.



JA



NEIN



ZIELICH VIEL

### 05 Hast du viele Getränke zu Hause?

Wein, Sekt, Bier, Liköre, Cola, Säfte, Limonaden etc.



JA



NEIN



ZIELICH VIEL

# CLAUDIA'S VITALNAHRUNG

## Die Macht des Umfeldes

Gesunde und gute Nahrung hat natürlich auch viel damit zu tun, was sich denn so in meinem Kühlschrank oder Vorratsschrank befindet.

Daher machen wir jetzt einmal den Check bei dir!

### 06 Hast du Gemüse im Haus?

Frisches, meine ich ....

JA  NEIN  ZIELICH VIEL

### 07 Hast du Obst zu Hause?

Auch frisches ....

JA  NEIN  ZIELICH VIEL

### 08 Hast du hochwertiges Salz und gute Gewürze zu Hause?

Unbehandeltes, unjodiertes Steinsalz, Kräuter getrocknet, Curry, Zimt etc.

JA  NEIN  ZIELICH VIEL

### 09 Ist dein Lebenspartner(in) schlank & voller Energie?

Oder eher ein Couchpotatoe, der gerne vom McDonalds Essen mitbringt?

JA  NEIN  ZIELICH OFT

### 10 Hast du Freunde, die jugendlich & sportlich sind?

Und die dich bei deinem Abnehmwünschen positiv motivieren & unterstützen?

JA  NEIN  EHER NICHT

CLAUDIA'S VITALNAHRUNG

# Die Macht des Kühlschranks

Bei welchen der vorher festgestellten Vorräte könntest du Verbesserungen bzw. Änderungen vornehmen?

Wähle bitte jene aus, die du ab heute ändern wirst und trage sie in der Liste unterhalb ein.

**Wichtig! Das ist ein Schritt für Schritt-Plan.**

Sprich, sobald der jeweilige Vorrat verbraucht ist, kaufst du einfach die neue Variante!



Wird ersetzt



neues Produkt

WO KÖNNTEST DU FREUNDE, BEGLEITER FINDEN, DIE DICH RICHTIG MOTIVIEREN? KENNST DU VIELLEICHT SCHON JEMAND, WEN?

MILO VON SCHWEINEHUND

# Hüter der Gewohnheiten



Hallo liebe Danceformation-Familly!

Ich bin Milo und möchte mich hier ganz kurz vorstellen. Gemeinsam mit Claudia werde ich dir in diesem Modul Einblicke in meine Welt geben und dir Tipps zeigen, wie wir unser Leben gemeinsam leichter machen können!

**Zu allererst, ICH BIN DEIN BESTER FREUND!**

Es macht mich auch immer sehr traurig wenn ich diese Aussagen höre, "den Schweinehund überwinden", "dein Schweinehund ist Schuld und er ist auch böse, weil er dich daran hindert, besser zu werden".

Das ist voll gemein und stimmt so nicht. Alles was ich in deinem Unterbewusstsein tue, mache ich genauso, wie du es mir gelernt hast.

Mein Ziel und meine einzige Aufgabe ist es,

**dass es dir GUT GEHT!**

Dein ganzes Leben hast du mir bestimmte Gewohnheiten und Reaktionen gelernt und mir somit "gesagt", was ich tun soll. Ich weiss, dass ganz viel davon unbewusst passiert ist, aber trotzdem hast du es mir beigebracht.

Das bedeutet z.B. beim Thema: "ab sofort esse ich keine Schokolade mehr", dass es oft deswegen schwierig ist, das durchzuhalten, weil du mir gelernt hast, dass dich das Essen von Süßigkeiten glücklich macht und besser fühlen lässt!

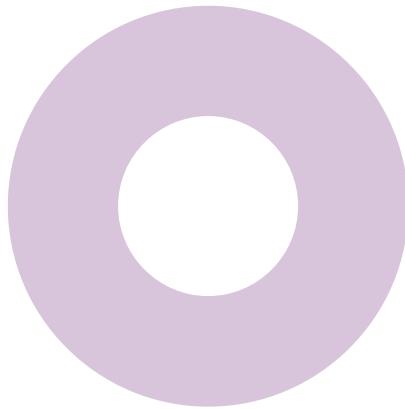
Somit werde ich jedes Mal, wenn du dich schlecht fühlst und ich der Meinung bin, mit Schokolade würde es dir besser gehen, in deinem Unterbewusstsein so lange nach Schokolade "rufen", bis du was davon gegessen hast.



# Spielen & Belohnen

Milo's Geheimtipp Nr. 1

Du hast ja jetzt dein **emotionales Essen** analysiert & dein **Umfeld** betrachtet. Schreibe bitte unterhalb in den Kreis jeweils 2 davon, die du in nächster Zeit verbessern wirst!



**Wenn du diese 2 verbessert hast, kannst du dich natürlich auch um die anderen kümmern!**

Nicht umsonst ist die umgangssprachliche Bezeichnung "Schweine-HUND". Wenn du Hunde kennst, dann sind 2 Dinge extrem wichtig, wenn du möchtest, dass sie Neues lernen:

1. Das Lernen muss **Spaß machen** &
2. wenn etwas neues gut gemacht wird, sollte **belohnt** werden

Aufgrund unseres **Gehirnes** und **Belohnungssystems** hat es sich sehr bewährt, anstelle von **VERZICHEN** lieber mit **besseren VARIATIONEN** zu arbeiten.

Das ist zielführender und garantiert dir deinen **dauerhaften Erfolg!**

Verzichten ist eine viel zu schlechte Energie, die dein Schweinehund nicht leiden kann!

## WICHTIG: Finde Belohnungen, die kein Essen sind!

Genau unsere emotional verknüpften Essen sind oft der Grund, warum unser Körper nicht ganz so fit ist, wie wir es gerne möchten bzw. warum wir Übergewicht haben.

Nachdem du jetzt gehört hast, dass es besser ist, mit besseren Varianten zu arbeiten werden wir uns jetzt in dieser Richtung ein paar Ideen holen!



# MILO VON SCHWEINEHUND

# Ideen für Belohnungen

Wähle bitte aus den Vorschlägen jene aus, die für dich am besten in Frage kommen.

## ENTSPANNEN

- EIN BAD NEHMEN
- 5-MINUTEN ENTSPANNEN
- DUFTKERZE ANZÜNDEN
- HAARE NEU STYLEN
- MAKE-UP AUFFRISCHEN
- HAUT EINCREMEN
- LIEBLINGS-SHIRT ANZIEHEN
- NÄGEL NEU LACKIEREN

## BEWEGUNG

- TANZEN
- SPAZIERGANG MACHEN
- KURZ STRETCHEN
- FINGERÜBUNG MACHEN
- MIT DEN ZEHEN WACKELN
- 1 YOGAÜBUNG MACHEN
- 1 RUNDE UM DEN STUHL DREHEN
- 1 MIN AUF 1 BEIN STEHEN

## GEIST & SEELE

- IN ZEITSCHRIFT BLÄTTERN
- 1 KAPITEL IM BUCH LESEN
- ZUKUNFT PLANEN
- MOTIVATIONS-VIDEO SEHEN
- WAS POSITIVES SCHREIBEN
- FREUND(IN) ANRUFEN
- 1 KOMPLIMENT MACHEN
- GUTEN KOMMENTAR IN  
FB & CO SCHREIBEN

## GEIST & SEELE

- LIEBLINGSLIED HÖREN
- MIT HAUSTIER KUSCHELN
- JEMANDEN UMARMEN
- DANKBARKEIT SPÜREN
- 5 X LÄCHELN
- 5 MINUTEN SONNEN
- LIEBLINGSDUFT RIECHEN
- 10X BEWUSST ATMEN

SELBSTWERT

# Neue Belohnungen

Wähle dir entweder aus den Vorschlägen von vorher oder was dir einfällt, ein paar Möglichkeiten aus und plane ein, an welchen Tagen der Woche du diese verwenden wirst!

## BELOHNEUNG NEU #1 AN WELCHEN TAGEN

	01
	02
	03

## BELOHNEUNG NEU #2 AN WELCHEN TAGEN

	01
	02
	03

## BELOHNEUNG NEU #3 AN WELCHEN TAGEN

	01
	02
	03



# SELBSTWERT

# Neues Umfeld

Plane jetzt die Verbesserungen für dein Umfeld.  
Überlege dir jeweils 3 Verbesserungsvarianten, die du bewusst verwenden kannst.

DAS WIRD ERSETZT

ICH ERSETZE ES MIT:

01

02

03

DAS WIRD ERSETZT

ICH ERSETZE ES MIT:

01

02

03

DAS WIRD ERSETZT

ICH ERSETZE ES MIT:

01

02

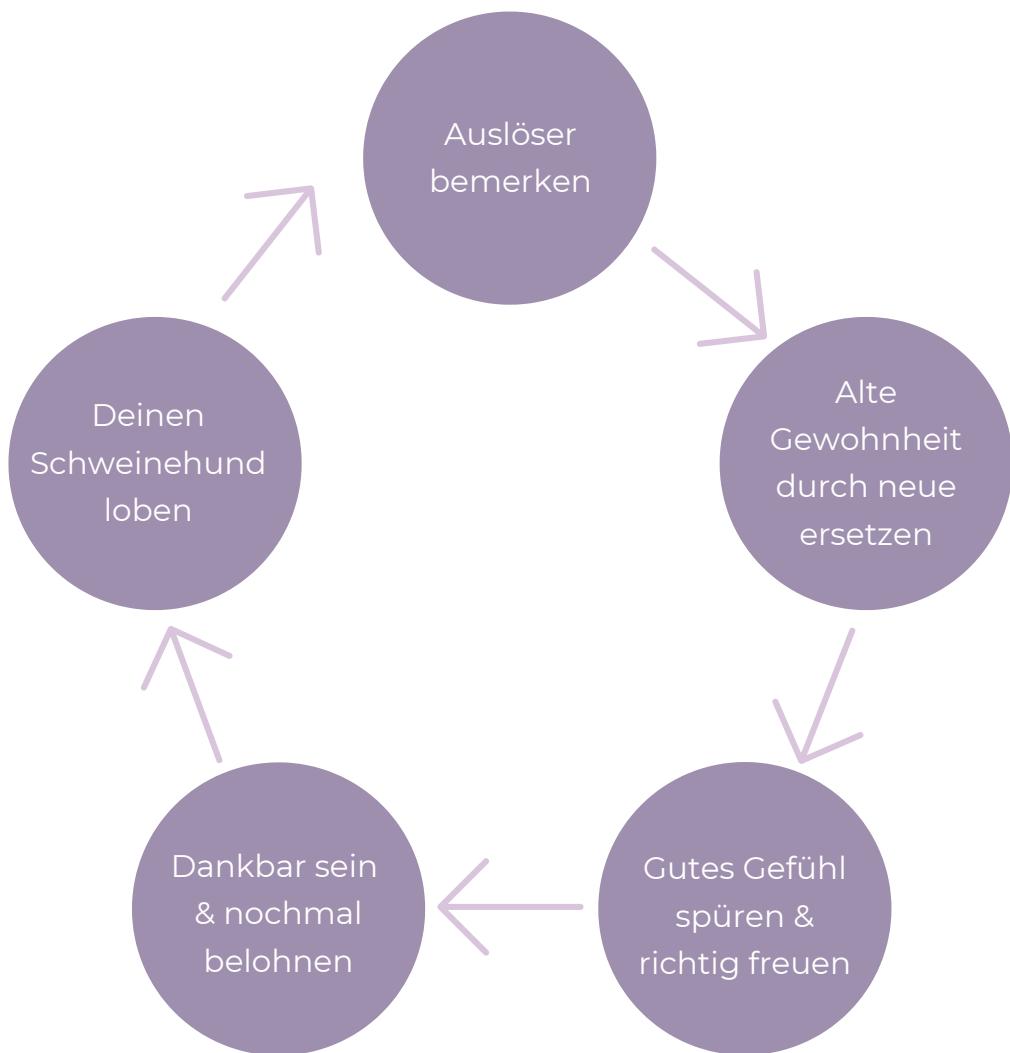
03



# MILO VON SCHWEINEHUND

# Trainings-Strategie

Du hast ja schon gehört, dass üben, üben, üben ein großer Schlüssel für den Erfolg ist.  
Die Aktionsschleife solltest du in den nächsten Wochen bewusst so oft wie möglich wiederholen!



## MILO'S TIPP!

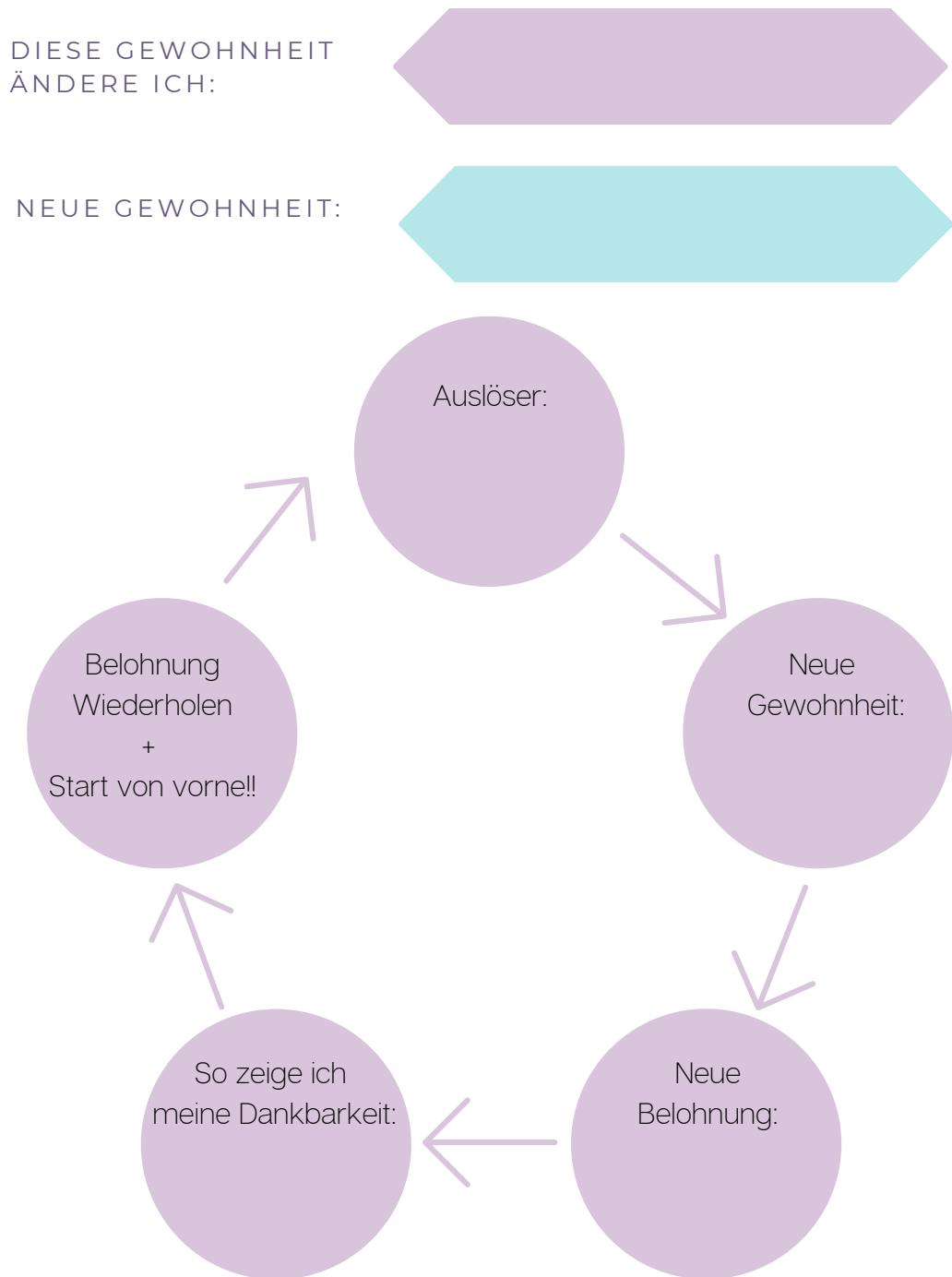
Du weisst ja auch schon, dass ich 2 Dinge besonders liebe:  
**Spielen & Belohnung!**

Daher ist es wichtig, dass du deinen Fokus genau auf diese beiden Faktoren legst, hab Spaß und fühlle jede Belohnung intensiv!

# MILO VON SCHWEINEHUND

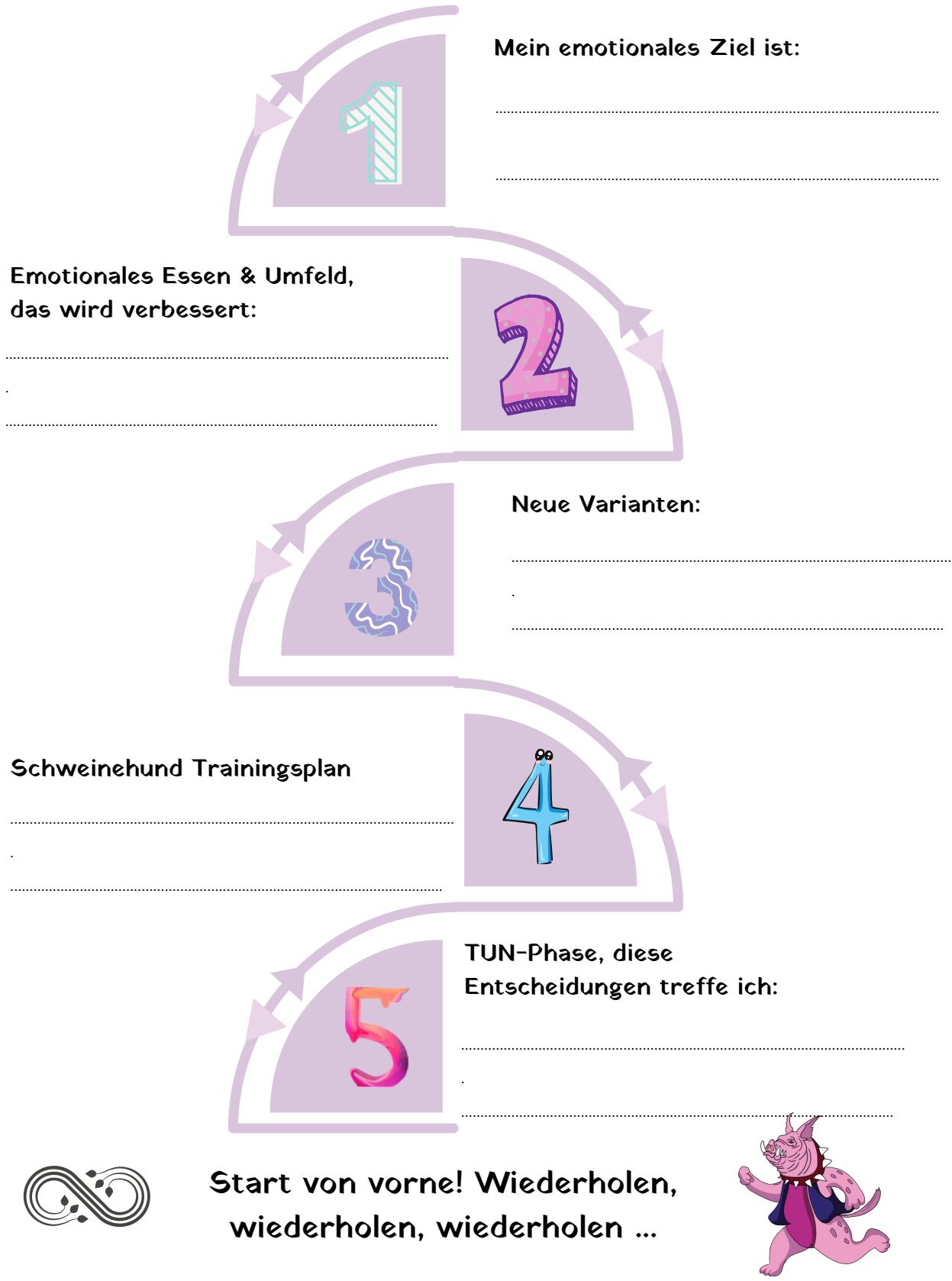
## Meine Trainings-Strategie

Erstelle dir bitte hier für den Auslöser deiner Wahl die neue Trainings- und Gewohnheitsstrategie, die du dann mit deinem Schweinehund üben kannst! Trage in die Kreise deine Wahl ein!



# ERFOLGS- Strategie- Zusammenfassung

Fasse auf dieser Seite deine Ergebnisse & Schritte noch einmal zusammen!





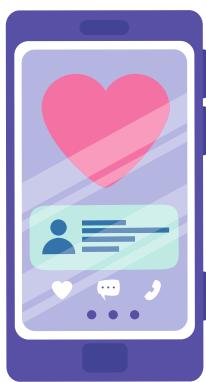
# Gratulation

Wow, du hast mit diesem E-Book deine Reise zu deinem Wunschkörper gestartet und begonnen, dir die Unterstützung deines Schweinehundes zu holen!

Was für ein GROSSER, WICHTIGER SCHRITT!

BITTE BLEIBE DRAN &  
ÜBE, ÜBE, ÜBE!

FOLGE MIR UND KLICKE AUF  
DAS JEWELIGE BILD!



# HAST DU LUST AUF MEHR?

## Dann hole dir doch meine

# Danceformation

Das Spezialprogramm für deinen Traumkörper

Mit dieser 5-Schrittestrategie hast du schon einen wichtigen ersten Schritt in die richtige Richtung gesetzt!

Jetzt heisst es, unbedingt dran bleiben und noch mehrere, wichtige Bausteine für deine Zielerreichung bekommen und bearbeiten!



Schau doch gleich vorbei, was ich für dich & deinen Körper mit dem WOW-Faktor entwickelt habe!

[HIER KLICKEN UND MEHR INFO HOLEN!](#)