

# Was ist dein *WARUM*?

Diese vier Schritte helfen dir dabei, dein *WARUM* zu finden!

(Je detaillierter, desto besser!)

Schau am besten regelmäßig auf deine Notizen,  
damit du dein *WARUM* stets vor Augen hast!

**1** ↻ **WARUM** möchtest du Gewicht verlieren oder deine Gesundheit verbessern?

---

---

---

---

---

---

---

**2** ↻ Wie möchtest du deine Ziele erreichen?

---

---

↻ Wie wirst du dich dabei fühlen?

---

---

**3** ↻ Geh tiefer: Finde heraus, ob dein **WARUM** das widerspiegelt, was für dich besonders wichtig ist! Frage dich erneut, warum du Gewicht verlieren bzw. gesünder leben möchtest. Stelle dir diese Frage solange, bis du den wahren Grund für dich gefunden hast!

---

---

---

---

---

**4** ↻ Jetzt hast du es! Wiederhole dein **WARUM** und teile es mit der Community.

---

---

---

---

---