

DEIN TAUCHER



**Erkenne, was dich
wirklich zurückhält.**

Du weißt, was du tun müsstest.
Und trotzdem brichst du immer wieder ein.
Nutze die Fragen auf den nächsten Seiten, um zum
ersten Mal zu spüren, was dich wirklich zurückhält:
Deinen Taucher.

So funktioniert:

- Suche dir einen ruhigen Ort ohne Ablenkungen.
- Schau das Video und fülle dieses Blatt gleichzeitig aus.
Ausgedruckt, am Laptop oder Tablet – nicht am Handy.
- Schreib, was kommt. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Lerne deinen Taucher kennen

1 Deine Insel

Stell dir vor, du schwimmst auf eine Insel zu. Diese Insel ist dein Ziel.

Was ist dein Ziel?

(z.B. Abnehmen, mich gesünder ernähren, regelmäßig Sport machen, mein Wohlfühlgewicht erreichen)

2 Dein Taucher

Aber unter der Oberfläche hängt der Taucher und zieht in die andere Richtung.

Folge der Anleitung im Video.

3 Die Wunderfrage

Stell dir vor, eine Fee kommt und zaubert den ganzen Ballast weg.

Der Taucher dreht sich um und schwimmt in die gleiche Richtung.

Folge der Anleitung im Video.

Dein Name: _____



1

2

① ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ⑩

3

Schreibe in einem Satz, was du für dich erkannt hast:

Du hast es geschafft!

Du hast deinen Taucher gesehen.
Und du hast gespürt, wie es sich anfühlt,
wenn der Weg frei ist.

**Die meisten hören genau hier auf
und der Teufelskreis geht weiter.**

Nicht, weil sie zu schwach sind.
Sondern weil sie denken,
die Erkenntnis alleine löst das Problem.

Aber der Taucher verschwindet nicht, nur weil du ihn
kennst.

Mein Geschenk an dich:
Dein kostenloses Klarheitsgespräch

Damit du endlich deinen Teufelskreis durchbrichst,
schauen wir uns gemeinsam an:

- wo du gerade wirklich stehst
- wie du den Taucher dazu bringst, mit dir zu schwimmen
- und wie dein Leben ohne Kampf aussehen kann

**Jetzt kostenloses
Klarheitsgespräch sichern**



Ich freue mich auf unser Gespräch,

Michael



EMBODIED

EMOTIONAL WEIGHT COACHING

Folge mir:



[@emotionales.abnehmen](#)



[@emotionales.abnehmen](#)

www.embodied.de

info@embodied.de

0179 66 321 93