

Passt die ABEX-Methode zu mir?

**Mach den Selbsttest – und finde heraus, ob das GewichtsGlück
Mentoring Dein Weg sein kann.**

Du hast schon viel ausprobiert.
Du weißt, was gesunde Ernährung bedeutet.
Aber irgendwie fühlst Du Dich trotzdem festgefahren?

Dann ist dieser Selbsttest für Dich.

Mit 10 ehrlichen Aussagen findest Du heraus, ob meine alltagstaugliche ABEX-Methode und mein GewichtsGlück Mentoring zu Dir, Deinem Mama-Alltag und Deinen Zielen passen.

Es dauert nur 2 Minuten – aber es kann Dir eine völlig neue Richtung zeigen.

1. Ich habe keine Zeit für komplizierte Diäten und Extra-Rezepte im Alltag.

☐ trifft voll zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

2. Ich will abnehmen – aber nicht auf Familienessen verzichten.

☐ trifft voll zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

3. Ich bin müde von ständigen Neustarts und brauche endlich eine Lösung, die bleibt.

☐ trifft voll zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

4. Ich wünsche mir mehr Energie, ohne ständig verzichten zu müssen.

☐ trifft voll zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

5. Ich möchte, dass meine Kinder gesunde Ernährung ganz nebenbei miterleben.

☐ trifft voll zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

6. Ich brauche einen Weg, der ohne Zwang funktioniert – aber Struktur gibt.

☐ trifft voll zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

7. Ich habe schon so viel gelesen – aber mir fehlt die Umsetzung.

☐ trifft voll zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

8. Ich fühle mich in meinem Körper nicht mehr wohl – das soll sich ändern.

☐ trifft voll zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

9. Ich möchte nicht (nur) für den Sommer abnehmen – sondern dauerhaft.

☐ trifft voll zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

10. Ich sehne mich nach einem Alltag, der leicht und gesund ist – ohne Druck.

☐ trifft voll zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft gar nicht zu

Auswertung:

8–10x „Trifft voll zu“ oder „Trifft eher zu“:

Die ABEX-Methode passt perfekt zu Dir. Du wünschst Dir alltagstaugliche Veränderung ohne Diätstress? Dann ist mein GewichtsGlück Mentoring genau das Richtige für Dich. Melde Dich bei mir – ich begleite Dich gern persönlich auf Deinem Weg.

5–7x „Trifft voll zu“ oder „Trifft eher zu“:

Du bist bereit für Veränderung – aber brauchst vielleicht noch ein wenig Orientierung. Meine ABEX-Methode könnte Dir helfen, Deine nächsten Schritte klarer zu sehen. Wenn Du magst, sprechen wir ganz unverbindlich darüber.

0–4x „Trifft voll zu“ oder „Trifft eher zu“:

Vielleicht bist Du noch nicht ganz bereit – oder Dein Weg ist ein anderer. Aber wenn Du neugierig bist, wie eine Ernährung ohne Zwang, aber mit Struktur funktionieren kann, dann erzähle ich Dir gern mehr über mein GewichtsGlück Mentoring. Der erste Schritt ist ein Gespräch – ganz ohne Druck.

