

Von: Dirk Diefenbach info@diefenbach-coaching.de
Betreff: [🎄 XMAS-Challenge] Was sind deine "normalen Tage"?
Datum: 16. Dezember 2025 um 06:03
An: Dirk Diefenbach info@diefenbach-coaching.de



Hallöchen Dirk !

Bist du dir durch die letzten Tage etwas klarer geworden, was du in diesem Jahr anders angehen wirst?

Ich möchte heute gern einen Schritt weitergehen und etwas gemeinsam mit dir planen.

"Ach, jetzt ist es doch eh egal!"

...ist der Satz, der uns immer wieder an unser falsches Mindset erinnert und der auch inhaltlich völlig falsch ist!

Du bekommst diese eMail, weil du Teil meiner Weihnachts-Challenge bist. Wenn du keinerlei Infos mehr dazu bekommen möchtest, klicke bitte [>>>hier](#).

Von daher wollen wir diesem Satz mal so gar keine Chance mehr geben und anstatt Tage abzuschreiben, werden wir uns jetzt mal die Tage heraussuchen, die völlig normal sind.

Was meine ich damit?

Gern haben wir mal am Freitag und Sonntag etwas vor, was unsere Tages-Kalorienbilanz überschreitet.

-

"Warum sollte ich dann den Samstag tracken oder in meiner Energiebilanz gestalten?"

Und **zack** wird der gleich mit "verrissen".

Gerne genommen übrigens auch "zwischen den Jahren"!

Das machen wir ab sofort anders!

Wir schauen jetzt mal in den restlichen Dezember und machen einfach 2 Dinge:

- **Wir suchen uns die normalen Tage raus** und
- **planen sie schon jetzt vor**, so dass diese sicher in der negativen Energiebilanz landen. Denke dabei bitte auch an Adventskalender und Co.

Gerne kannst du das auch erweitern und an "herausfordernden Tagen" auch Mahlzeit für Mahlzeit schauen.

Glaube mir: **Es macht einen Unterschied**, ob du einen kompletten Tag einfach mal laufen lässt oder nur z.B. 1 Mahlzeit.

Wenn du eine Vorlage brauchst - ich habe dir hier mal ein Kalenderblatt vom Dezember zum Runterladen angehängt (einfach anklicken):



29	30	31				
----	----	----	--	--	--	--

Bin gespannt, was du so rausholen kannst.

Als Unterstützung kannst du dir dazu übrigens auch gern noch [Podcast-Folge 268](#) anhören.

Denk dran:

Um Veränderungen zu erzielen, müssen wir ins TUN kommen!

Von daher: let's go 🧡

PS: Bei Fragen zur Challenge kannst du mein Team und mich per eMail unter fragen@abspecken-kann-jeder.de erreichen.

Hab einen tollen Tag und wir lesen uns morgen wieder 🧡

Dein virtueller Abspeck-Coach
Dirk



Gesendet an: info@diefenbach-coaching.de

Du erhältst diese eMail, weil du dich für meine Dezember-Challenge angemeldet hast.
Wenn du nicht mehr teilnehmen möchtest, kannst du dich oben über den blauen Kasten von der Challenge abmelden.

Dirk Diefenbach
Geschäftsführer
Diefenbach Coaching Operations GmbH
Kopernikusstraße 14

30167 Hannover
Deutschland

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[AGB](#)