

Von: Dirk Diefenbach info@diefenbach-coaching.de
Betreff: [🎄 XMAS-Challenge] Was wirst du anders machen?
Datum: 15. Dezember 2025 um 06:03
An: Dirk Diefenbach info@diefenbach-coaching.de



Hallöchen Dirk !

Wow, wir haben das gestrige Kick-Off Live-Meeting echt gerockt. 🥳

Ich hoffe, du hattest mindestens so viel Spaß wie ich!

Solltest du das Kick-Off Live-Zoom-Meeting verpasst haben, behalte gern unsere [>>>Challenge-Info-Seite](#) im Auge. Ich werde dir dort schnellstmöglich eine Aufzeichnung zur Verfügung stellen.

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

Nun widmen wir uns aber unserer ersten kleinen Challenge-Aufgabe:

In unserem Live-Kick-Off-Meeting **haben wir den ersten wichtigen Grundstein für unser neues "Weihnachts-Mindset" gelegt.**

Neben der neuen entspannteren Einstellung zur Weihnachtszeit, die wir jetzt jeden Tag gemeinsam erreichen werden, geht es natürlich auch darum, **Verhaltensweisen zu verändern.**

Wir haben uns in den Vorbereitungs-Aufgaben und auch im Meeting selbst bewusst gemacht, welche Dinge da so alle in der Weihnachtszeit auf uns zukommen.

Nun werden wir uns aktiv darauf vorbereiten.

Schreibe mir von daher doch jetzt einmal in [dieses Formular](#), **welche Dinge du für dich in dieser Weihnachtszeit wirklich ganz konkret anders machen willst** als all die Jahre davor.

Denke bitte daran, dass es hierbei immer darum geht, dass diese Ziele absolut realistisch und attraktiv sind - FÜR DICH!

Noch einmal meine Bitte: trage bitte deine Antworten in [>>>dieses Formular](#) ein.

Wir werden die Antworten wieder anonym auf einem Board sammeln, damit du auch einen Einblick in die Vorhaben der anderen Challenge-Teilnehmenden bekommst. Ich bin mir sicher, dass der eine oder andere Punkt dich noch inspirieren kann.

Dieses Board findest du dann auch auf unserer [>>>Challenge-Info-Seite](#) als "Veränderungs-Board". Wir werden es laufend aktualisieren, so dass es sich für dich lohnt, immer mal wieder reinzuschauen.

Denk dran:

Um Veränderungen zu erzielen, müssen wir ins TUN kommen!

Von daher: let's go 🤗

PS: Du wirst die Dinge natürlich nicht nur dort eintragen, sondern auch direkt umsetzen. Ich freue mich schon darauf, was du dazu berichtest 🥰





CHALLENGE

Dein entspanntestes Weihnachten aller Zeiten !

Wir bleiben gemeinsam und
stressfrei auf unserem
erfolgreichen Abspeck-Weg!



PS: bei Fragen zur Challenge kannst du 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

Abspecken kann jeder

...AUCH DU!



www.abspecken-kann-jeder.de



Gesendet an: info@diefenbach-coaching.de

Du erhältst diese eMail, weil du dich für meine Weihnachts-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](#)