

J A H R E S C H A L L E N G E

2 0 2 3

M I T C O A C H Y V E S

# J A H R E S C H A L L E N G E 2 0 2 3

HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEINER JAHRESCHALLENGE FÜR  
2023!

ICH BIN YVES UND ICH BEGLEITE DICH IN DEINEN EINZELNEN  
CHALLENGES DURCH DAS JAHR 2023. MIT DEINER TEILNAHME  
ERHÄLTST DU AUTOMATISCH DIE CHANCE, 2024 EIN GANZES  
JAHR VON MIR GANZ PERSÖNLICH & INDIVIDUELL GECOACHT  
ZU WERDEN.

EIN GEZIELTES COACHING KANN EIN RICHTIGER BOOST FÜR  
DEINE PERSÖNLICHEN ZIELE, DEINE MOTIVATION, DEINE  
GESUNDHEIT UND DEN FORTSCHRITT SEIN, DEN DU DIR  
WÜNSCHST.

DA PROFESSIONELLE, INDIVIDUELLE COACHINGS IMMER MIT  
RELATIV HOHEM AUFWAND FÜR COACHES VERBUNDEN SIND,  
SIND SIE FÜR DIE KLIENT:INNEN RECHT KOSTSPIELIG, WENN  
AUCH JEDEN CENT WERT.

MIT DEINER TEILNAHME AN DIESER CHALLENGE ERHÄLTST DU  
DIE CHANCE, EIN JAHR LANG GRATIS DIE VORZÜGE DES  
INDIVIDUELLEN COACHINGS ZU GENIESSSEN. ALSO BLEIB  
DRAN UND GENIESS DIE HERAUSFORDERUNGEN IN 2023.:)

# D E I N C O A C H

E I N P A A R W O R T E Z U M I R :

I C H B I N S P O R T W I S S E N S C H A F T L E R , P S Y C H O L O G I E -  
S T U D I E R E N D E R , A U S G E B I L D E R T E R C O A C H U N D V A T E R  
E I N E S S Ü S S E N K L E I N E N M Ä D C H E N S .

A L S P E R S O N A L T R A I N E R I S T M I R B A L D K L A R G E W O R D E N ,  
D A S S D I E K Ö R P E R L I C H E K O N S T I T U T I O N O F T " N U R "  
E I N E E N T S P R E C H U N G V I E L E R V E R S C H I E D E N E R P R O B L E -  
M A T I K E N D E S A L L T A G S M E I N E R K L I E N T : I N N E N I S T .

D A B E I S P I E L E N Z . B . F E S T G E F A H R E N E G E W O H N H E I T E N ,  
Ü B E R L A S T U N G , S T R E S S , M A N G E L N D E K L A R H E I T U N D  
" F R E M D G E S T E U E R T S E I N " G E N A U S O E I N E R O L L E W I E  
D I E M E I S T O F F E N S I C H T L I C H F E H L E N D E B E W E G U N G U N D  
D A S E R N Ä H R U N G S V E R H A L T E N .

A L S S E L B S T S T Ä N D I G E R U N D S T U D I E R E N D E R V A T E R ,  
D E R J A A U C H N O C H E I N G U T E R P A R T N E R S E I N M Ö C H T E ,  
K E N N E I C H D I E S E D I N G E , S O W O H L A U S D E R P E R S Ö N -  
L I C H E N A L S A U C H A U S D E R F A C H L I C H E N P E R S P E K T I V E .



# Z U R C H A L L E N G E

DIESE CHALLENGE SOLL DIR HELFEN, ÜBER EINEN ÜBERSCHAUBAREN ZEITRAHMEN GESÜNDERE LIFESTYLE-VARIANTEN AUSZUPROBIEREN UND FESTZUSTELLEN, WIE SICH DIESES NEUE VERHALTEN AUF DEIN WOHLBEFINDEN AUSWIRKT. NACH DEN JEWEILIGEN CHALLENGES KANNST DU DANN ENTSCHIEDEN, OB DU DIESES VERHALTEN UND DIE NEUE GEWOHNHEIT BEIBEHALTEN MÖCHTEST ODER WIEDER HINTER DIR LÄSST.

60 TAGE SIND ÜBRIGENS EINE OPTIMALE ZEITSPANNE, DAMIT SICH NEUES VERHALTEN AUCH IN UNSEREN NERVENBAHNEN - ALSO IM GEHIRN - ALS NEURONALE STRUKTUREN MANIFESTIEREN KANN. MAN NENNT DIESEN VORGANG NEUROPLASTIZITÄT - DIE NEUBILDUNG VON NERVENBAHNEN. DENN VERHALTEN & GEWOHNHEITEN SIND AUS BIOLOGISCHER SICHT LETZTLICH NICHTS ANDERES ALS NEURONALE IMPULSE.

**DIE GUTE NACHRICHT:** JEDES VERHALTEN LÄSST SICH NEU ERLERNEN ODER ABLEGEN.

**DIE HERAUSFORDERUNG:** NEURONALE STRUKTUREN SIND RELATIV STABIL UND ES BRAUCHT EIN "PAAR TAGE" EISERNE DISZIPLIN, UM SIE NEU ZU ORDNEN. DABEI SOLL DIR DIE CHALLENGE HELFEN.

# Z U R C H A L L E N G E

D U F I N D E S T W E I T E R V O R N E I N D I E S E M D O K U M E N T E I N E N K A L E N D E R .  
U N T E R D E N D A T E N B E F I N D E T S I C H J E W E I L S E I N G R A U E S F E L D .  
M A C H E H I E R E I N K R E U Z ( X ) A N J E D E M T A G , A N D E M D U D E I N E R  
C H A L L E N G E T R E U G E B L I E B E N B I S T . S O L L T E S T D U E I N M A L  
" S C H W A C H " W E R D E N , T R Ä G S T D U H I E R N I C H T S E I N . L A S S E D I C H I N  
E I N E M S O L C H E N F A L L N I C H T E N T M U T I G E N , S O N D E R N M A C H E A M  
N Ä C H S T E N T A G E I N F A C H W E I T E R W I E G E H A B T . H I N U N D W I E D E R M A L  
I N A L T E G E W O H N H E I T E N Z U V E R F A L L E N , I S T G A N Z N O R M A L .

M I T D I E S E M K A L E N D E R K A N N S T D U D E I N E N E R F O L G D O K U M E N T I E R E N  
U N D J E D E N A B E N D M I T E I N E M L Ä C H E L N E I N K R E U Z C H E N M A C H E N .

I N M A N C H E N C H A L L E N G E S H A S T D U D I E M Ö G L I C H K E I T , **C H E A T D A Y S**  
Z U N U T Z E N . L E G E D I E S E C H E A T D A Y S A M A N F A N G D E R C H A L L E N G E  
F E S T U N D M A L E D I E E N T S P R E C H E N D E N K Ä S T C H E N D A R U N T E R A U S .

F Ü R J E D E N T A G , A N D E M D U D E I N E C H A L L E N G E G E M E I S T E R T H A S T  
E R H Ä L T S T D U E I N E N P U N K T . W E N N D U E I N E N C H E A T D A Y N I C H T  
G E N U T Z T H A S T , D A R F S T D U F Ü R D I E S E N T A G 2 P U N K T E N O T I E R E N .

S E I E H R L I C H Z U D I R S E L B S T U N D Z U D E N A N D E R E N T E I L N E H M E N D E N  
D E R C H A L L E N G E , S O L L T E S T D U D E I N E E R F O L G E I N D E R G R U P P E  
T E I L E N W O L L E N . E S G E H T U M D E I N E E H R L I C H E E N T W I C K L U N G !

S E I D I R S I C H E R : D I E V O L L E P U N K T Z A H L E R R E I C H T N I E M A N D ; )

# ZUR CHALLENGE...

... GEHÖREN:



DIE WHATSAPP - GRUPPE

DAS CHALLENGE -  
DOKUMENT



DEIN COACH

L O S G E H T ' S !

---

**START**

---

# J A N U A R & F E B R U A R

Z E R O S U G A R

## D I E R E G E L N

K E I N E S Ü S S I G K E I T E N .

K E I N E L E B E N S M I T T E L , D I E  
M E H R A L S 9 G Z U C K E R P R O  
1 0 0 G E N T H A L T E N .

2 C H E A T D A Y S S I N D I N S G E S A M T  
E R L A U B T , A N D E N E N D U A L L E S  
E S S E N D A R F S T .

M A L E I M K A L E N D E R D A S  
K Ä S T C H E N U N T E R D E I N E N  
C H E A T D A Y S A U S .

## T I P P S

P L A N E D E I N E C H E A T D A Y S  
N I C H T I N D E N E R S T E N 3  
W O C H E N E I N . D E N N N A C H  
2 - 3 W O C H E N K O N S E Q U E N T E R  
A B S T I N E N Z W I R D D E R  
V E R Z I C H T W E S E N T L I C H  
L E I C H T E R .

S O L L T E S T D U E I N M A L G E G E N  
D I E R E G E L N V E R S T O S S E N ,  
B E T R A C H T E D E I N E C H A L L E N G E  
N I C H T A L S G E S C H E I T E R T ,  
S O N D E R N M A C H W E I T E R .  
W E N N D U S T O L P E R S T B L E I B S T  
D U J A A U C H N I C H T A U F D E R  
S T R A S S E L I E G E N .





# JANUAR

J A N U A R  
& F E B R U A R  
Z E R O S U G A R  
M O N T H S

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
■	■	■	■	■	■	■
8	9	10	11	12	13	14
■	■	■	■	■	■	■
15	16	17	18	19	20	21
■	■	■	■	■	■	■
22	23	24	25	26	27	28
■	■	■	■	■	■	■
29	30	31				
■	■	■				



# FEBRUAR

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
			■	■	■	■
5	6	7	8	9	10	11
■	■	■	■	■	■	■
12	13	14	15	16	17	18
■	■	■	■	■	■	■
19	20	21	22	23	24	25
■	■	■	■	■	■	■
26	27	28				
■	■	■				

P K T : \_ \_ / 6 1



J A N U A R  
& F E B R U A R  
Z E R O S U G A R  
M O N T H S



@coach.yves

# M Ä R Z & A P R I L

## 6 0 T A G E B E W E G U N G

### D I E R E G E L N

B E W E G E D I C H T Ä G L I C H  
M I N D E S T E N S 3 0 M I N U T E N  
B E W U S S T .

J E D E B E W E G U N G , D I E D U D I R  
B E W U S S T V O R N I M M S T , Z Ä H L T .  
D A S K A N N E I N S P A Z I E R G A N G  
S E I N , Y O G A , K R A F T T R A I N I N G ,  
J O G G E N , E I N R A D H O C K E Y , E T C .

D U S O L L T E S T D I E S E  
B E W E G U N G S E I N H E I T G A N Z  
B E W U S S T I N D E I N E N A L L T A G  
E I N P L A N E N & S I E G E N I E S S E N .

### T I P P S

N I M M D I R G E W U S S T D I E Z E I T  
F Ü R D I E S E R E L A T I V K U R Z E  
B E W E G U N G S E I N H E I T .

D U S O L L T E S T D I C H D A D U R C H  
N I C H T G E S T R E S S T F Ü H L E N ,  
S O N D E R N D I E Z E I T G E N I E S S E N .

V I E L L E I C H T L A S S E N S I C H  
M A N C H E E I N H E I T E N G A N Z  
S I M P E L I N D E I N E N A L L T A G  
I N T E G R I E R E N , Z . B . I N D E M D U  
D E I N E N A R B E I T S W E G M I T D E M  
F A H R R A D O D E R Z U F U S S  
Z U R Ü C K L E G S T .

# MÄRZ

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
			■	■	■	■
5	6	7	8	9	10	11
■	■	■	■	■	■	■
12	13	14	15	16	17	18
■	■	■	■	■	■	■
19	20	21	22	23	24	25
■	■	■	■	■	■	■
26	27	28	29	30	31	
■	■	■	■	■	■	



@coach.yves





@coach.yves

# APRIL

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

P K T : \_ \_ / 6 1

# M A I & J U N I T Ä G L I C H M E D I T I E R E N

## D I E R E G E L N

S I M P E L :

M E D I T I E R E T Ä G L I C H 1 0  
M I N U T E N .

## T I P P S

A M B E S T E N P L A N S T D U A M  
M O R G E N N I C H T 1 0 , S O N D E R N  
1 5 M I N U T E N M E H R E I N .

E R F A H R U N G S G E M Ä S S W I R S T D U  
A N F A N G S D I E S E 5 M I N U T E N  
E X T R A B R A U C H E N , D A M I T D U  
D U R C H D I E S E Z U S Ä T Z L I C H E  
A U F G A B E N I C H T G E S T R E S S T  
W I R S T .

W E N N D U E I N E N E U E R O U T I N E  
E I N P F L E G E N M Ö C H T E S T ,  
B I E T E T S I C H D E R M O R G E N A N .  
J E T Z T H A S T D U N O C H D I E  
M E I S T E E N E R G I E / D I S Z I P L I N .



@coach.yves

## MAI

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
	■	■	■	■	■	■
7	8	9	10	11	12	13
■	■	■	■	■	■	■
14	15	16	17	18	19	20
■	■	■	■	■	■	■
21	22	23	24	25	26	27
■	■	■	■	■	■	■
28	29	30	31			
■	■	■	■			

# JUNI

S M T W T F S

				1	2	3
				■	■	■
4	5	6	7	8	9	10
■	■	■	■	■	■	■
11	12	13	14	15	16	17
■	■	■	■	■	■	■
18	19	20	21	22	23	24
■	■	■	■	■	■	■
25	26	27	28	29	30	
■	■	■	■	■	■	

P K T : \_ \_ / 6 1



@coach.yves



# J U L I & A U G U S T

Z E R O A L C

## D I E R E G E L N

V E R Z I C H T E A U F A L K O H O L I S C H E  
G E T R Ä N K E .

A L K O H O L I N K O C H R E Z E P T E N  
U N D S Ü S S S P E I S E N I S T N I C H T  
G E M E I N T .

2 C H E A T D A Y S S I N D E R L A U B T .

M A L E I M K A L E N D E R D A S  
K Ä S T C H E N U N T E R D E I N E N  
C H E A T D A Y S A U S .

## T I P P S

E R Z Ä H L E F R E U N D E N U N D  
F A M I L I E V O N D E I N E R  
C H A L L E N G E . S O E R H Ö H S T D U  
D E N D R U C K , A U C H I N  
G E S E L L S C H A F T  
D R A N Z U B L E I B E N .

L E G E D E I N E C H E A T D A Y S A U F  
E V E N T U E L L E F E S T E I N D I E S E R  
Z E I T O D E R Ä H N L I C H E S .

P R O B I E R E N E U E  
A L K O H O L F R E I E G E T R Ä N K E .



@coach.yves

# JULI

S	M	T	W	T	F	S
						1 ■
2 ■	3 ■	4 ■	5 ■	6 ■	7 ■	8 ■
9 ■	10 ■	11 ■	12 ■	13 ■	14 ■	15 ■
16 ■	17 ■	18 ■	19 ■	20 ■	21 ■	22 ■
23 ■	24 ■	25 ■	26 ■	27 ■	28 ■	29 ■
30 ■	31 ■					

# AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

P K T : \_ \_ / 6 4



@coach.yves

# S E P T . & O K T . D A S V E G A N - E X P E R I M E N T

## D I E R E G E L N

V E R Z I C H T E A U F T I E R I S C H E  
P R O D U K T E :

K Ä S E  
M I L C H & M I L C H P R O D U K T E  
B U T T E R  
E I E R  
F L E I S C H & G E F L Ü G E L  
F I S C H  
H Ü H N E R - & R I N D E R B R Ü H E

E S G I B T K E I N E N C H E A T D A Y !  
V E R S U C H E , D I E 6 1 T A G E  
W I R K L I C H K O N S E Q U E N T Z U  
S E I N .

## T I P P S

S Ä T T I G E N D E S V E G A N E S  
E I W E I S S S T E C K T I N :

L I N S E N  
B O H N E N  
S O J A & T O F U  
V E G A N E M H A C K , Z . B . A U S  
E R B S E N U N D J A C K F R U I T  
N Ü S S E N & N U S S M U S S

I S S K A R T O F F E L N &  
V O L L K O R N P R O D U K T E .

S U P P L E M E N T I E R E E V T L .  
V I T A M I N B 1 2





# SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
					■	■
3	4	5	6	7	8	9
■	■	■	■	■	■	■
10	11	12	13	14	15	16
■	■	■	■	■	■	■
17	18	19	20	21	22	23
■	■	■	■	■	■	■
24	25	26	27	28	29	30
■	■	■	■	■	■	■

@coach.yves





SEPTEMBER  
& OKTOBER

DAS VEGETARIAN  
EXPERIMENT

@coach.yves

# OKTOBER

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

P K T : \_ \_ / 6 1

# N O V . & D E Z . J E D E N T A G E I N E G U T E T A T

## D I E R E G E L N

N I M M D E I N E U M W E L T W A H R  
U N D N U T Z E D I E C H A N C E N ,  
D E I N E N M I T M E N S C H E N E T W A S  
G U T E S Z U T U N .

A L L E S Z Ä H L T :

- ✓ O M A Ü B E R D I E S T R A S S E  
H E L F E N
- ✓ G E L D F Ü R S T R A S S E N M U S I K E R
- ✓ K O L L E G : I N N E N H E L F E N
- ✓ S P A Z I E R G A N G M I T H U N D A U S  
D E M T I E R H E I M
- ✓ U V M .

## T I P P S

M A C H S D I R L E I C H T !

D U M U S S T K E I N E S S E N B E I D E R  
T A F E L A U S G E B E N , U M A N D E R E N  
E T W A S G U T E S Z U T U N .

M A N C H M A L R E I C H T E I N  
U N E R W A R T E T E S K O M P L I M E N T ,  
U M F R E U D E Z U V E R B R E I T E N .

H A B K E I N E A N G S T V O R  
U N A N G E N E H M E N S I T U A T I O N E N  
O D E R P E I N L I C H K E I T E N .

Ä R G E R E D I C H N I C H T Ü B E R  
E V T L . F E H L E N D E D A N K B A R K E I T



# NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
			■	■	■	■
5	6	7	8	9	10	11
■	■	■	■	■	■	■
12	13	14	15	16	17	18
■	■	■	■	■	■	■
19	20	21	22	23	24	25
■	■	■	■	■	■	■
26	27	28	29	30		
■	■	■	■	■		

N O V E M B E R &

D E Z E M B E R

S O C I A L L I F E

J E D E N T A G E I N E G U T E T A T



N O V E M B E R &

D E Z E M B E R

S O C I A L L I F E

J E D E N T A G E I N E G U T E T A T

@coach.yves

# DEZEMBER

S M T W T F S

					1	2
					■	■
3	4	5	6	7	8	9
■	■	■	■	■	■	■
10	11	12	13	14	15	16
■	■	■	■	■	■	■
17	18	19	20	21	22	23
■	■	■	■	■	■	■
24	25	26	27	28	29	30
■	■	■	■	■	■	■
31						
■						

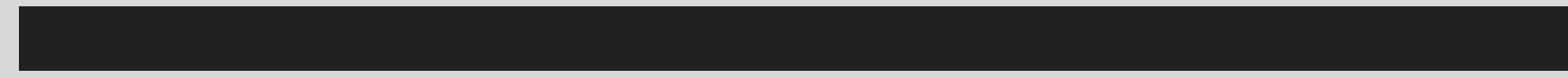
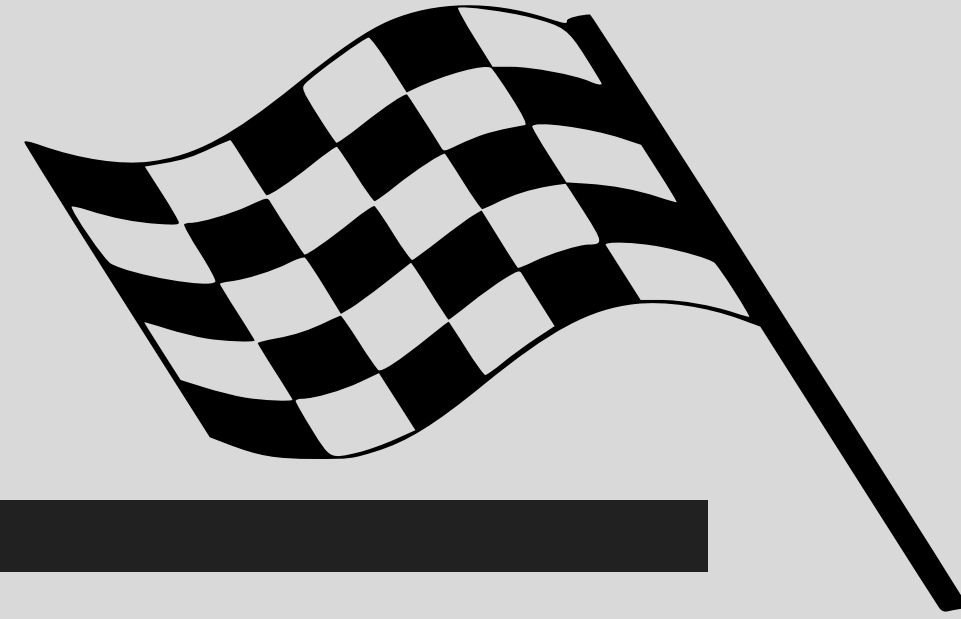
P K T : \_ \_ / 6 1

# G E S C H A F F T

H E R Z L I C H E N   G L Ü C K W U N S C H !

H E U T E   I S T   D E R   0 1 . 0 1 . 2 0 2 4   U N D   W E N N  
D U   D I E S E S   D O K U M E N T   I N   D E N   H Ä N D E N  
H Ä L T S T ,   U N D   D I E S E   Z E I L E N   L I E S T ,   H A S T  
D U   D I E   C H A L L E N G E 2 0 2 3  
A B G E S C H L O S S E N .

D A M I T   H A S T   D U   D U R C H H A L T E V E R M Ö G E N  
U N D   D I S Z I P L I N   B E W I E S E N   U N D   E I N E  
E N T W I C K L U N G   D U R C H G E M A C H T ,   A U C H  
W E N N   D I R   D A S   J E T Z T   V I E L L E I C H T   N O C H  
G A R   N I C H T   S O   R I C H T I G   B E W U S S T   I S T .



**FINISH**

