

# Laura Berger

Accountability-Coaching mit Dranbleiben

 Dabei seit 03.02.2026

 10 Check-ins diesen Monat

 8 kg abnehmen, regelmäßig Sport treiben ...

## ZUSAMMENFASSUNG

April war Lauras stärkster Monat seit Beginn des Coachings. Sie hat 2,3 kg abgenommen, ihre Sportroutine deutlich gefestigt und zum ersten Mal aktiv ihr Stressessen thematisiert – ohne es zu verbergen. Das ist ein echter Durchbruch in ihrer Selbstwahrnehmung.

## ZIELE VS. REALITÄT

Ziel: 8 kg abnehmen & regelmäßig Sport treiben

April-Etappe: 2 kg abnehmen, Sport 3x/Woche etablieren

- ✓ Gewichtsverlust: 2,3 kg – Ziel übertroffen
- ✓ Sport: In 3 von 4 Wochen 3x erreicht
- ✓ Ernährung: 24 von 30 Tagen im Plan – deutlich über dem Ziel
- Wasser: Noch etwas unter dem Tagesziel an Bürotagen

## HIGHLIGHTS

- Erster Lauf über 6 km ohne Pause – persönlicher Rekord
- Laura hat ihr Stressessen selbst angesprochen, anstatt es zu verbergen
- Kraft-Training als neue Komponente entdeckt und sofort geliebt
- Abendmeditation hat sich zur festen Abendroutine entwickelt
- Schläft nachweislich besser seit der Meditationsroutine

**MUSTER & BEOBACHTUNGEN**

Laura performt in der Wochenmitte am stärksten (Di–Do). Wochenenden sind die größte Herausforderung – soziale Termine und Familiendynamik bringen den Rhythmus durcheinander. Bei beruflichem Stress fällt Sport als erstes weg, die Ernährung hält sich jedoch stabiler als noch im März. Positiv: Sie meldet sich jetzt aktiv, wenn es schwierig wird – statt abzutauchen.

**FOKUS NÄCHSTER MONAT**

1. Wochenend-Routine: mindestens 1x Sport (Sa oder So) fest einplanen – idealerweise mit Freundin als soziale Bindung
2. Stressessen weiter entwöhnen: Snack-Prep am Sonntag als festes Ritual
3. Kraft-Training 2x/Woche integrieren und mit Laufen kombinieren

**● NACHRICHT VOM COACH**

Liebe Laura, du hast in diesem Monat bewiesen, dass du nicht mehr die Person bist, die nach zwei Wochen aufhört. Du bist die Person, die beim Einbruch meldet – und weitermacht. Ich bin wirklich stolz auf dich. Weiter so!

### VERLAUF & TRACKING

WASSER · L

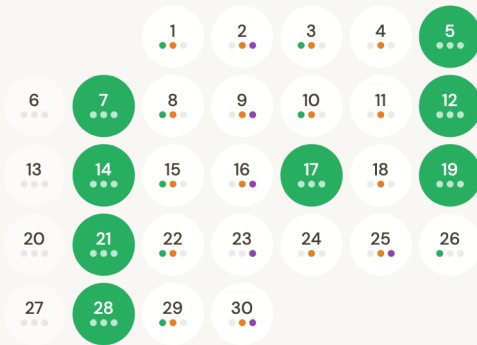
**2.5** |

0.0 | seit Start



### GEWOHNHEITEN · APRIL 2026

Mo Di Mi Do Fr Sa So



● Sport · 16 Tage ● Ernährung im Plan · 24 Tage

● Abendmeditation · 14 Tage