

---

# DEIN VERTRAG

MIT DIR SELBST

---

Ich, .....

verpflichte mich, von nun an nach bestem Wissen und Gewissen regelmäßig zu trainieren. Mindestens vier Wochen werde ich durchhalten und weitermachen, selbst dann, wenn ich das Gefühl habe, im Training nicht voranzukommen. Die ersten vier Wochen werden die schwierigsten sein. Gerade in dieser Zeit werde ich ganz besonderes Durchhaltevermögen an den Tag legen, denn hier entscheidet sich, wer langfristig zu den Gewinnern im Kampf gegen den inneren Schweinehund zählt. Ich werde mir selbst keine Entschuldigungen geben, keine Ausreden zulassen und mich auch nicht von Motivationslöchern vom Training abhalten lassen.

Mein Ziel ist .....

---

**DATUM, ORT**

---

**UNTERSCHRIFT  
ATHLET**

---

**UNTERSCHRIFT  
MENTOR**

---

# DEIN VERTRAG

MIT DIR SELBST

---

Ich, .....

verpflichte mich, von nun an nach bestem Wissen und Gewissen regelmäßig zu trainieren. Mindestens vier Wochen werde ich durchhalten und weitermachen, selbst dann, wenn ich das Gefühl habe, im Training nicht voranzukommen. Die ersten vier Wochen werden die schwierigsten sein. Gerade in dieser Zeit werde ich ganz besonderes Durchhaltevermögen an den Tag legen, denn hier entscheidet sich, wer langfristig zu den Gewinnern im Kampf gegen den inneren Schweinehund zählt. Ich werde mir selbst keine Entschuldigungen geben, keine Ausreden zulassen und mich auch nicht von Motivationslöchern vom Training abhalten lassen.

Mein Ziel ist .....

---

**DATUM, ORT**

---

**UNTERSCHRIFT  
ATHLET**

---

**UNTERSCHRIFT  
MENTOR**