

DER RATGEBER



BEWUSST ABNEHMEN

RICHTIG ABNEHMEN STARTET IM KOPF

Copyright und Lizenzbestimmungen

Allgemeine Lizenzbestimmungen:

Du darfst das E-Book für deinen persönlichen Gebrauch nutzen, es ausdrucken und falls nötig, auch eine Sicherungskopie davon anfertigen. Das Urheberrecht und Copyright aller Inhalte, Texte und Images/Grafiken liegt, sofern nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Ingo Radelt, bewusst-abnehmen.net. Ein Verkauf oder die kostenlose Weitergabe des E-Books im Ganzen oder in Teilen, das Ausgliedern und Abkoppeln der mit diesem E-Book ausgelieferten Inhalte, ist grundsätzlich nicht gestattet.

Die zum E-Book gehörigen Bonus-Downloads und/oder Sonderboni, ganz gleich ob E-Books, Skripte, Tools, Templates, Audios, Videos usw., sind ebenfalls durch Urheberrecht geschützt und dürfen nur im Rahmen der entsprechenden Lizenzbestimmungen benutzt werden. Ein Weiterverkauf, die kostenlose Weitergabe, das Ausgliedern und Abkoppeln der mit diesem E-Book ausgelieferten Downloads ist grundsätzlich nicht gestattet.

Wichtiger Hinweis:

Die Inhalte dieses Buches wurden auf Basis von eigenen Erfahrungen und Quellen, die ich als Autor als vertrauenswürdig erachtet habe, nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung eines qualifizierten Arztes dar. Eine Haftung für nachteilige Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen aus diesem Buch stehen, ist ausgeschlossen.

Wichtig: Solltest du unter einer Essstörung oder psychischen Problemen leiden, dann musst du auf jeden Fall immer auch einen Arzt hinzuziehen. Ich bin kein Arzt und kann dir deswegen auch nicht in dieser Hinsicht weiterhelfen.

Support:

Fragen zum E-Book und der dazugehörigen Lizenz richtest du bitte immer unter Angabe der Zahlungsbestätigung/Rechnung an ingo@bewusst-abnehmen.net.

BEWUSST ABNEHMEN – Der Ratgeber

© 2022 Ingo Radelt

Ausgabe: Januar 2022

Version: 1.0

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	5
EINFÜHRUNG	8
Meine Geschichte	8
5 Gründe, warum Diäten nicht funktionieren!.....	11
1. Der Reiz der Verbote	12
2. Die Macht der Gewohnheit.....	14
3. Eine Diät bedeutet Dauerstress	16
4. Diäten und das Problem mit dem Stoffwechsel	17
5. Falsche Versprechen	18
Das Konzept „Bewusst Abnehmen“	20
Grundvoraussetzungen.....	22
GRUNDLAGEN	24
Basics der Verhaltensveränderung	26
Abnehmen mit der richtigen Einstellung.....	28
Der erste Schritt: Eigenverantwortung	34
Der zweite Schritt: Akzeptanz	40
Dein Selbstbild	47
Limitierende Glaubenssätze auflösen	53
Abnehmen mit mentalem Training.....	61
ERNÄHRUNG UND SPORT	67
Was ist die richtige Ernährung beim Abnehmen?.....	68
Der Diät Teufelskreis	72
Natürlich abnehmen	73
Essgewohnheiten verändern	76
Aber essen, was ich will? Wie soll das funktionieren?	78
Das Konzept „intuitiv Essen“	80
Häufige Fragen und Probleme beim intuitiven Essen	84
Die Rolle von Sport beim Abnehmen.....	90
Die Einstellung zu Sport verändern.....	92

GEWOHNHEITEN VERÄNDERN	97
Die 4 Phasen des Lernens.....	98
Das richtige Umfeld	101
Der beste Tipp zum Abnehmen ... Entspannung!	105
Widerstand ist zwecklos!	107
Die Ruhe in sich selbst finden.....	110
Emotionen und Entscheidungen	114
Gewohnheiten „umprogrammieren“	119
Neue kleine Routinen	128
Neue Routinen, die sich jetzt schon besser anfühlen	131
Was willst du verändern?	134
MOTIVATION!	138
Deine Motivation ist 80 %!	139
Die Frage nach dem „Warum?“	141
Das größte Problem bei Veränderungen – Veränderungen	142
Was motiviert uns?	143
Wie finde ich heraus, was ich wirklich will?	147
Erfolg beim Abnehmen vs. erfolgreich abnehmen	150
Warum willst du abnehmen – eigentlich?.....	152
Die Sache mit Belohnungen.....	156
Erfolgreich abnehmen.....	160
Selbst-bewusst-sein	164
Die Wurzel des Problems	169
Dein Tempel	172
Schlusswort	180

„Der erste Schritt zur Veränderung ist Bewusstsein.

Der zweite ist Akzeptanz.“

(Nathaniel Branden)

VORWORT

Wie kommt man dazu, ein Buch übers Abnehmen zu schreiben? Und warum solltest du es lesen? Könntest du deine Zeit nicht viel besser nutzen, indem du dir einen Ernährungsplan aufstellst und dabei ein paar Sit-ups machst?

Und es ist tatsächlich so. Du wirst nicht besonders viele Kalorien verbrennen, während du dieses Buch liest. (Vor allem nicht, wenn du dabei Schokolade isst.) Du wirst hier auch keinen Zaubertrick erfahren, durch den du morgen früh schlank aus dem Bett steigst. ...

Doch trotzdem solltest du dieses Buch lesen! Denn dieses Buch ist anders.

Beim Schreiben ging es mir nämlich weniger darum, dir die ganzen Probleme in deiner Ernährung aufzuzeigen, dich zum Sport zu bekehren oder dir irgendwelche klugen Ratschläge zu geben. So Dinge wie „iss mehr Obst und Gemüse“ oder „treib Sport und lass die Süßigkeiten weg“ ...

Denn nicht nur, dass solche Tipps ja nicht gerade besonders innovativ sind. Letztendlich lösen sie auch einfach nicht das eigentliche Problem. Ich meine, du weißt ja bestimmt auch jetzt schon, dass auf der Couch liegen und dabei Chips essen, jetzt nicht gerade besonders hilfreich beim Abnehmen ist. Und trotzdem hält es dich ja nicht unbedingt davon ab.

Nein. Hier soll es darum gehen, die Probleme wirklich einmal an der „Wurzel“ anzugehen. Doch diese liegt eigentlich weniger darin, dass man noch nicht genug über das Abnehmen weiß. Jeder weiß, dass zu viel Essen und zu wenig Sport zu Übergewicht führt. Und trotzdem ist es für manche dann ungleich schwerer, dieses Verhalten dann dauerhaft abzustellen.

Doch woran liegt das?

Wenn du einmal etwas tiefer schaust, dann wirst du feststellen, dass es vor allem deine Gewohnheiten und unbewussten Muster sind, die dir hier einen Strich durch die Rechnung machen. Hier liegt die eigentliche Wurzel des Problems. Und solange du diese wahre Wurzel nicht angehst, wirst du dich ewig weiter im Kreis drehen.

In diesem Buch will ich dir also Möglichkeiten aufzeigen, mit denen du diese wahre Ursache angehen kannst. Du wirst feststellen, dass du dir bis hierhin einfach immer nur selbst im Weg gestanden hast.

Ziel dieses Buches ist es nämlich nicht, dich auf Teufel komm raus in irgendein Modellmaß zu quälen. Dir soll es auch nicht heute schlechter gehen, damit es dir dann irgendwann (vielleicht) einmal besser gehen kann.

Das ist nicht der Weg. Es darf nämlich gar nicht der Weg sein, denn sonst stehst du früher oder später doch nur wieder genau dort, wo du nun gestartet bist.

Wenn du erkennst, dass du dir dein Leben bis hierhin im wahrsten Sinne des Wortes „selbst schwer gemacht“ hast, dann erkennst du auch, dass du jederzeit damit beginnen kannst, dies nun zu verändern. Du kannst deinem Leben jederzeit eine neue Richtung geben. Das Einzige, was dazu notwendig ist, ist ein neues Bewusstsein.

Besonderheiten bei diesem Buch

Um die Lesbarkeit zu erhöhen und wichtige Passagen zu kennzeichnen, habe ich ein paar kleine Besonderheiten mit in dieses Buch eingebaut.

Die Bücher, die mir nämlich in meiner eigenen Entwicklung am meisten weitergeholfen haben, waren immer diejenigen, mit denen ich gearbeitet habe. Wo ich mir Dinge markiert, notiert – ja, wo ich mir teilweise sogar ganze Zusammenfassungen geschrieben habe.

Was ich dir also empfehle, ist es, dieses Buch nicht einfach bloß so zu überfliegen. Hier geht es darum, wie du eine wirkliche Veränderung vorantreiben kannst und nicht um die nächsten 08/15-„schnell abnehmen Rezepte“. Du tust also gut daran, dir dafür die Zeit zu nehmen, die du brauchst.

Bei jedem der angesprochenen Themen und Methoden darfst (und solltest) du dir auch unbedingt immer deine eigene Meinung bilden. Eine tatsächliche Veränderung findet nämlich immer erst dann statt, wenn du das hier Beschriebene nicht nur (im Kopf) intellektuell verstehst, sondern es gleichzeitig auch für dich selbst als richtig und wahr nachempfinden kannst.

Es soll hier schließlich nicht darum gehen, immer mehr (unnützes) Wissen anzuhäufen, was dann recht schnell wieder in der Schublade landet. Ich möchte, dass du wirklich etwas mitnimmst aus diesem Buch und anschließend die wenig wirklich wichtigen Dinge dann tatsächlich dauerhaft umsetzt.

Es soll bei dir „klick“ machen und das wirklich so oft wie möglich!

Besonderheiten

Um wichtige Passagen schneller ausfindig zu machen und die Lesbarkeit zu erhöhen, habe ich einige Stellen farblich hinterlegt. Die „Boxen“ haben dabei folgende Bedeutung:



TAT-Box

In den grünen Boxen findest du praktische Tipps und Übungen, die dich auf deinem Weg unterstützen sollen. Nimm dir also am besten direkt Stift und Zettel zur Hand, denn hier ist Aktion gefordert!



AHA-Box

Die in den blauen Boxen hinterlegten Passagen sind Kernaussagen und wichtige theoretische Denkweisen. Auch sie lohnt es sich herauszuschreiben und sie dir tagsüber immer wieder vor Augen zu führen, bis sie tatsächlich „geklickt“ haben.



Platz für deine Notizen

Am Ende eines Abschnitts findest du zusätzlich auch noch einen kleinen Bereich, wo du deine eigenen Gedanken und Erkenntnisse zusammenfassen kannst. Mach regen Gebrauch davon und schreib dir auf, was du für dich aus diesem Kapitel mitnehmen willst.

Und nun genug der langen Vorrede. Jetzt viel Spaß mit dem Buch!

EINFÜHRUNG

Meine Geschichte

Eines Sonntagvormittags war es mal wieder so weit. Wieder einmal stand ich vor einer Entscheidung. Ich hatte meine Joggingschuhe schon angezogen und schaute nachdenkend aus dem Küchenfenster: *„Würde es wohl gleich anfangen zu regnen? Bräuchte ich wohl noch eine Regenjacke? Sollte ich vielleicht doch noch einen Augenblick warten?“ ...*

Und so saß ich da und starrte aus dem Küchenfenster. Innerlich merkte ich, wie ich immer weiter von meinem Plan abrückte. Nein, eigentlich war es schon entschieden, dass es auch an diesem Tag wieder nichts mit meinem guten Vorsatz werden würde. Ich würde wieder so lange hin und her „argumentieren“, bis ich mich irgendwann davon überzeugt hätte, es heute lieber wieder sein zu lassen.

Und auch wenn es ja nicht das erste Mal war, dass ich meinen Plan dann so lange vor mir herschob, bis sich die Sache dann irgendwann wieder im Sande verlief, so überkam mich an diesem Tag dann trotzdem auf einmal ein starkes Gefühl der Machtlosigkeit. Ich fühlte mich einfach nur noch schwach, war müde geworden von diesen inneren Kämpfen, die ich dann regelmäßig doch immer wieder verlor.

Ich fragte mich: *„Wie konnte es eigentlich überhaupt schon wieder so weit kommen!? Wie konnte es passieren, dass die ganzen mühsam abgehungerten Pfunde nun doch schon wieder auf der Waage waren?“* Denn es war ja nicht einmal allzu lange her, dass ich es geschafft hatte. Oder zumindest dachte es geschafft zu haben. ...

Ich hatte vor nicht allzu langer Zeit ca. 40 Kilos verloren – mit Low Carb, Sport und eiserner Disziplin! Und ich konnte dieses Gewicht dann auch tatsächlich zunächst einmal halten. Ein paar Monate schaffte ich es, weiterhin beim Essen aufzupassen, ging regelmäßig zum Sport ...

Doch dann war da eben irgendwann wieder dieser Punkt gekommen, an dem alles irgendwie ins Wanken geriet. Ich hier und da doch nicht mehr so konsequent auf meine heiß geliebten Nudeln verzichtete und ich auch mein Sportprogramm immer mehr schleifen ließ. Und so schlichen sich die mühsam abgehungerten Pfunde eben auch langsam, aber sicher wieder ein. Beinahe unmerklich hatte ich so innerhalb kürzester Zeit die ganze harte Arbeit wieder zunichtegemacht. Es war also im Grunde alles für die Katz!

„Story of my life.“ Denn so verlief es nicht das erste Mal in meinem Leben. Es war ein permanenter Kampf, ein ständiges Auf und Ab, dass sich durch mein komplettes Leben zog.

Immer wieder hatte ich Diäten gemacht, hatte dagegen angekämpft, die mühsam abgehungerten Pfunde nicht sofort wieder auf der Waage zu haben, nur um mich dann früher oder später doch wieder geschlagen geben zu müssen, wieder komplett in alte Muster

zurückzufallen und dann doch wieder an genau demselben Punkt zu landen, an dem ich zuvor gestartet war.

Und ich glaube, es war genau dieser Punkt. Dass mir an jenem Tag, als ich aus meinem Küchenfenster schaute, plötzlich bewusst wurde, wie sehr ich mich eigentlich immer nur im Kreis drehte. Ich war an einem Punkt angelangt, an dem ich einfach nicht mehr konnte. Ich glaubte auch nicht mehr daran. Denn selbst wenn ich es jetzt noch einmal schaffen sollte. Wann wäre ich danach wohl wieder an genau diesem Punkt?

In einem Jahr? Oder vielleicht dann doch erst wieder in zwei? ...

Ich merkte, wie ich immer mehr mit dem Gedanken spielte, aufzugeben und nicht mehr weiter gegen diese Windmühlen anzukämpfen. Ich würde akzeptieren, dass ich wohl einfach nicht fürs Schlanksein geboren bin, mit mir und meinem Gewicht ins Reine kommen und dann selbstbewusst damit umgehen.

Und je länger ich mich mit diesem Gedanken beschäftigte, merkte ich, wie ich mich tatsächlich immer freier fühlte. Essen ohne schlechtes Gewissen, keine schlechte Laune mehr wegen Sport ... Wie viel Zeit meines Lebens hatte ich mich eigentlich schon mit dem Gedanken zum Sport gehen zu müssen rumgeschlagen? Mich dazu gezwungen, Dinge zu essen, auf die ich eigentlich gar keinen Appetit hatte? Gehungert? Und wofür??

Je mehr ich mich jedoch mit diesem Gedanken des Aufgebens anfreundete, überkam mich auch gleichzeitig ein dumpfes Gefühl. Fragen schossen mir durch den Kopf. *„Wie zum Teufel konnte es nur schon wieder so weit kommen? Und warum hatte ich nicht schon viel früher etwas dagegen unternommen?“* ...

Klar, ich hatte nicht mehr so strikt aufgepasst beim Essen, ging nicht mehr so regelmäßig zum Sport. Aber warum ging das Ganze dann trotzdem wieder so schnell?

Und das brachte mich dann auch direkt zur nächsten Frage:

„Wenn ich nun tatsächlich aufgabe und die Zügel komplett fallen lasse, wie wird dann wohl der Rest meines Lebens aussehen? Wie sehe ICH dann wohl in einem Jahr aus? Wie in zwei?“ ...

Okay, ich könnte essen, was ich wollte und meine Nachmittage ohne schlechtes Gewissen auf der Couch verbringen. Ich könnte mich voll und ganz meinem großen „Hobby“ widmen, doch was wäre dann wohl mit dem Rest? Wovon würde mich mein Gewicht dann noch so alles abhalten und wann würde ich wohl spätestens diesen Schritt bereuen?

Umso länger ich diese Gedankengänge durchspielte, wurde mir immer mehr klar:

Nein!

Essen ist zwar ein wichtiger Punkt in meinem Leben und ich würde auch nie auf gutes Essen verzichten wollen. Mein Leben komplett beherrschen soll Essen jedoch nicht! Aufgeben ist also keine Option!

Ich beschloss also wieder abzunehmen, doch dieses Mal sollte es wirklich das LETZTE Mal sein. Ich würde die eigentlichen Ursachen meiner Gewichtsprobleme herausfinden und sie dann sozusagen an der Wurzel lösen!

Und von diesem Tag an habe ich dann vieles ausprobiert. Vieles davon habe ich dann jedoch auch sehr schnell wieder sein gelassen. ... Was ich dabei jedoch letztendlich herausgefunden habe, was mir tatsächlich dabei geholfen hat, meine Gewichtsprobleme endgültig zu lösen, all das will ich nun hier mit dir in diesem Buch teilen.

Es startete alles damit, dass ich an jenem besagten Tag aus dem Küchenfenster starrte und kurz davor war aufzugeben. Ein Umstand, der sich nun einige Jahre später als durchaus bezeichnend beschreiben ließe. Doch dazu später mehr ...

Ende der Leseprobe

Hat dir das Buch bis hierher gefallen?

Dann kehre [hier](#) zurück zur Verkaufsseite und hol dir den Rest des Buches:

[Zurück zur Bestellung](#)