

DER RATGEBER



BEWUSST ABNEHMEN

RICHTIG ABNEHMEN STARTET IM KOPF

Copyright und Lizenzbestimmungen

Allgemeine Lizenzbestimmungen:

Dieses E-Book ist nur für deinen persönlichen Gebrauch zu nutzen. Du darfst es ausdrucken und auch eine Sicherungskopie davon anfertigen. Das Copyright und Urheberrecht aller Inhalte dieses Buches inklusive den Texten und darin enthaltenen Bildern liegt bei Ingo Radelt, bewusst-abnehmen.net. Der Weiterverkauf oder die Weitergabe des E-Books ist weder im Ganzen noch in Teilen gestattet. Das Gleiche gilt auch für die zum E-Book dazugehörigen Bonus-Downloads.

Wichtiger Hinweis:

Die hier vorgestellten Inhalte 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. Solltest du unter einer Essstörung oder psychischen Problemen leiden, dann musst du also auf jeden Fall immer einen Arzt hinzuziehen.

Support:

Für Fragen und Anregungen zum E-Book kannst du gerne eine Nachricht an folgende E-Mail-Adresse senden: ingo@bewusst-abnehmen.net.

BEWUSST ABNEHMEN – Der Ratgeber

© 2023 Ingo Radelt

Ausgabe: März 2023

Version: 2.1

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	4
EINFÜHRUNG	5
Meine Geschichte	7
5 Gründe, warum Diäten nicht funktionieren!	9
Das Konzept „Bewusst Abnehmen“	17
GRUNDLAGEN.....	22
Basics der Verhaltensveränderung	23
Abnehmen mit der richtigen Einstellung.....	25
Der erste Schritt: Eigenverantwortung	30
Der zweite Schritt: Akzeptanz	34
Dein Selbstbild	40
Limitierende Glaubenssätze auflösen	45
Abnehmen mit mentalem Training.....	53
ERNÄHRUNG UND SPORT	60
Was ist die richtige Ernährung beim Abnehmen?.....	61
Essgewohnheiten verändern	69
Die Rolle von Sport beim Abnehmen.....	81
Die Einstellung zu Sport verändern.....	83
GEWOHNHEITEN VERÄNDERN	88
Die 4 Phasen des Lernens.....	89
Die Macht der bewussten Entscheidung	96
Der beste Tipp zum Abnehmen!.....	100
Erfolgsgewohnheiten entwickeln	110
Das richtige Umfeld	117
Neue kleine Routinen	123
MOTIVATION!	135
Deine Motivation ist 80 %!	136
Wie finde ich heraus, was ich wirklich will?	144
Erfolg beim Abnehmen vs. erfolgreich abnehmen	149
Selbst-bewusst-sein.....	166
Schlusswort	178

„Der erste Schritt zur Veränderung ist Bewusstsein.

Der zweite ist Akzeptanz.“

(Nathaniel Branden)

VORWORT

Wie kommt man dazu, ein Buch übers Abnehmen zu schreiben? 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.) Hier wirst du auch keinen Zaubertrick erfahren, durch den du morgen früh schlank aus dem Bett steigst. Doch trotzdem solltest du es lesen! Denn dieses Buch ist anders!

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

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

Nein. Hier soll es darum gehen, die Probleme an der „Wurzel“ zu packen. Doch diese liegt weniger darin, dass man noch nicht genug über das Abnehmen weiß. Jedem ist klar, dass zu viel Essen und zu wenig Sport zu Übergewicht führen. Trotzdem ist es für manche dann ungleich schwerer, dieses Verhalten dauerhaft abzustellen. Doch woran liegt das?

Wenn du einmal etwas tiefer schaust, dann wirst du feststellen, dass es deine Gewohnheiten und unbewussten Muster sind, die dir hier einen Strich durch die Rechnung machen. Dort liegt die Wurzel des Problems. Solange du diese nicht endlich anpackst, 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 nicht nur feststellen, dass du dir bis hierhin einfach bloß selbst im Weg gestanden hast. Sondern auch, dass abnehmen im Grunde ganz einfach ist!

Ziel dieses Buches ist es nicht, dich auf Teufel komm raus in irgendein Model-Maß zu quälen. Dir soll es nicht heute schlechter gehen, damit du dich irgendwann (vielleicht) einmal besser fühlst. Das ist nicht der Weg! Es darf auch nicht der Weg sein, denn sonst stehst du früher oder später doch nur wieder genau dort, wo du nun gestartet bist. Doch damit das jetzt nicht noch einmal bei dir passiert, soll dir dieses Buch endlich einmal richtige Antworten liefern!

EINFÜHRUNG

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 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 ganze Zusammenfassungen geschrieben habe.

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

Dabei möchte ich dir dazu raten, dieses Buch nicht einfach stumpf „herunterzurattern“. Nimm dir Zeit! Denn hier geht es darum, wie du eine tatsächliche Veränderung vorantreiben kannst, und nicht um die nächsten „08/15-schnell-abnehmen-Tipps“.

Lasse die einzelnen Kapitel auf dich wirken und spring nicht sofort zum Punkt über. Eine wirkliche Veränderung findet nämlich immer erst dann statt, wenn du es nicht nur verstehst, sondern gleichzeitig auch für dich als richtig ansiehst. Es muss bei dir „klicken“, denn ansonsten ist all dieses Wissen nichts wert!

Besonderheiten: Um wichtige Passagen schneller auffindig 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 Übungen und Methoden, die dich zum Mitmachen auffordern. Du solltest sie also ab jetzt in deinen Alltag einbauen und/oder die Ergebnisse deines Selbstversuchs für dich festhalten.



AHA-Box

In den blauen Boxen stehen wichtige Kernaussagen dieses Buchs. Es lohnt sich, sie herauszuschreiben, um sie dir tagsüber immer wieder vor Augen zu führen. So können sie tief in dir ankommen – bis es tatsächlich „geklickt“ hat.



Platz für deine Notizen

Am Ende eines Abschnitts findest du zusätzlich einen kleinen Bereich, in dem du deine eigenen Gedanken/Erkenntnisse zusammenfassen kannst. Mache regen Gebrauch davon und schreibe dir auf, was du für dich aus diesem Kapitel mitnehmen möchtest.

Meine Geschichte

Eines Sonntagvormittags war es wieder so weit. Erneut stand ich vor einer Entscheidung. Ich hatte meine Joggingschuhe bereits angezogen und schaute nachdenkend aus dem Küchenfenster: *„Würde es wohl gleich anfangen zu regnen? Bräuchte ich 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 ein weiteres Mal 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 sein zu lassen.

Auch wenn es nicht das erste Mal war, dass ich meinen Plan dann so lange vor mir herschob, bis sich die Sache irgendwann wieder im Sande verlief. So überkam mich an diesem Tag 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 immer wieder verlor.

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

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

Doch dann war da 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 weiter schleifen ließ. So schlichen sich die mühsam abgehungerten Pfunde langsam, aber sicher wieder ein. Beinahe unmerklich hatte ich innerhalb kürzester Zeit die ganze harte Arbeit wieder zunichtegemacht. Es war also im Grunde alles umsonst!

„Story of my life.“ Denn so verlief es nicht das erste Mal. Es war ein permanenter Kampf, ein ständiges Auf und Ab, das 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 erneut geschlagen geben zu müssen.

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 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 wieder an genau demselben 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 weiter gegen diese Windmühlen anzukämpfen. Ich würde akzeptieren, dass ich 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, desto eher merkte ich, wie ich mich tatsächlich immer freier fühlte. Essen ohne schlechtes Gewissen. Keine miese Laune mehr wegen Sport. Wie viel Zeit meines Lebens hatte ich mich schon mit dem Gedanken, Joggen gehen zu müssen, herumgeschlagen? Mich dazu gezwungen, Dinge zu essen, auf die ich keinen Appetit hatte? Gehungert? Und wofür das Ganze?

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 konnte es nur schon wieder so weit kommen? Und warum hatte ich nicht schon viel früher etwas dagegen unternommen?“* ... Klar, ich hatte beim Essen nicht mehr strikt aufgepasst, ging immer seltener zum Sport. Aber warum passierte das Ganze dann trotzdem wieder so schnell?

Und das brachte mich dann direkt zur nächsten Frage: *„Wenn ich nun tatsächlich aufgebe, 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 vollkommen meinem großen „Hobby“ widmen, doch was wäre dann mit dem Rest? Wovon würde mich mein Gewicht noch so alles abhalten und wann würde ich diesen Schritt spätestens bereuen?

Je länger ich diese Gedankengänge durchspielte, desto eher wurde mir also zunehmend klar: Nein!

Essen ist zwar ein wichtiger Punkt in meinem Leben und ich würde auch nie darauf verzichten wollen. Mein Leben komplett beherrschen soll es jedoch nicht! Aufgeben ist keine Option! Ich beschloss also, wieder abzunehmen, doch dieses Mal sollte es wirklich das LETZTE Mal sein. Ich würde die wahren Ursachen meiner Gewichtsprobleme herausfinden und sie dann sozusagen von der Wurzel an lösen!

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

5 Gründe, warum Diäten nicht funktionieren!

„Iss keine Chips! Vermeide die Kohlenhydrate (vor allem am Abend)! Trinke keinen Alkohol ...“.
Die Liste der „tollen“ Ernährungstipps lässt sich unendlich weiterführen.

Doch damit nicht genug! Gleichzeitig sollen wir auch noch jede Menge Sport treiben, uns am besten vor und nach der Arbeit ins Fitnessstudio schleppen, jeden Tag 10.000 Schritte gehen oder das ultimative Fatburner-Work-out machen.

Wir sollen also verzichten, uns abrackern, uns gleichzeitig aber trotzdem wohlfühlen, immer gut gelaunt durch den Tag laufen, am Ball bleiben und in jedem Lebensbereich zu jeder Zeit funktionieren. Wir sollen uns nichts mehr gönnen und trotzdem immer härter an uns arbeiten, alles optimieren ...

Willkommen in der Leistungsgesellschaft!

Und da stellt sich dann irgendwann doch die Frage: „Möchte ich das Ganze wirklich auf Dauer?“. Und: „Hilft es denn letztendlich überhaupt?“. Arbeite ich dabei tatsächlich auf ein bestimmtes Ziel hin oder laufe ich nicht bloß im Hamsterrad?

Doch ich möchte hier nicht auf die Probleme eines immer größer werdenden Leistungsdrucks eingehen. Hier geht es nur ums Abnehmen. Doch auch da stellt sich durchaus die Frage: Helfen die ganzen Torturen denn überhaupt? Bringt der viele Stress letztendlich irgendetwas?

Denn die Strapazen, die man dabei auf sich nimmt, sind nicht zu unterschätzen! So eine Hungerkur kann nicht nur deinem Gehirn, deinem Herzen oder deinen Nerven zusetzen. Sie bringt letztendlich deinen ganzen Körper aus dem Gleichgewicht und das rächt sich dann früher oder später immer wieder!

Denn klar, man verliert bei so einer Hungerkur einiges an Gewicht. Doch das dann auch nur deswegen, weil man in dieser Zeit einfach nichts isst. Nach der „Kur“ kommen die Pfunde jedoch meistens schnell wieder. Dafür braucht es dann häufig auch nicht länger, als es zuvor gedauert hat, sie abzuhungern.

Tatsächlich ist es statistisch gesehen sogar so:

Die meisten scheitern nicht nur mit einer Diät. Die meisten wiegen letztendlich sogar noch mehr als vorher!

Das ist doch Wahnsinn, oder? Denn in den ersten Wochen und Monaten einer Diät kann man durchaus recht viel an Gewicht verlieren. In den ersten Wochen sind schon ca. 5-10 % des eigenen Körpergewichts möglich. Auch das ist wissenschaftlich erwiesen.

Doch in dieser Zeit verliert man hauptsächlich nur Wasser und wertvolle Muskelmasse, was ebenfalls erwiesen ist und was sich dann hinterher bekanntermaßen immer wieder rächt! Fett wird leider nur sehr langsam abgebaut. Die großartigen Erfolge auf der Waage sind auf den zweiten Blick also doch nicht so überzeugend. Früher oder später holt sich der Körper nämlich alles wieder. Dann wird es häufig sogar noch etwas mehr.

Letztendlich fallen die populärsten Diäten in Langzeitstudien regelmäßig durch. In Studien zum Gewichtsverlauf, die über zwei Jahre angelegt wurden, stellte sich sogar heraus, dass lediglich ca. 3 % der Übergewichtigen, die mit einer Diät abgenommen hatten, danach auch tatsächlich ihr Gewicht halten konnten.

Wenn du mich fragst, dann werden sogar diese 3 % früher oder später noch rückfällig werden. Denn wenn sie wirklich nur über diese Diät abgenommen haben, sich dabei aber gleichzeitig nicht auch grundlegend etwas in ihrer Einstellung geändert hat, dann werden sie ihre alten Gewohnheiten irgendwann doch nur wieder einholen. So wie es bei mir der Fall war.

Doch warum scheitert man immer aufs Neue mit Diäten? Warum wird der Einsatz letztendlich nicht belohnt, sondern eher noch bestraft? Die Liste ist lang! Hier folgen nun meine Top 5 Gründe, warum Diäten einfach nicht funktionieren:

1. Der Reiz der Verbote

Durch eine Diät wird dir nicht nur vorgeschrieben, was du essen darfst und was nicht. Letztendlich wirst du dadurch fast schon einer kleinen „Gehirnwäsche“ unterzogen. Es gibt gute und schlechte Lebensmittel, manches wird als super-gesund angepriesen, anderes wiederum geradezu verteufelt. Dieses „Diät-Denken“ brennt sich irgendwann tief in deinen Kopf ein. Tief in deinem Unterbewusstsein hast du nun abgespeichert, dass jeder „Dickmacher“ wie die Pest zu meiden ist und stattdessen nur noch Obst und Gemüse gegessen werden darf.

Eine Zeit lang mag das sogar so funktionieren. Man hält sich an die strikten Essensvorschriften, feiert dadurch auch erste Erfolge. Irgendwann kommt dann aber der Punkt, an dem die Sehnsüchte nach den „verbotenen Früchten“ so groß werden, dass man ihnen nicht weiter widerstehen kann: der Gedanke an eine Pizza mit reichlich Käse oder der Geruch, der dir in die Nase steigt, wenn du an deinem Lieblings-Burger-Laden vorbeischlendert.

Du kannst noch so lange gegen deine alten Gewohnheiten angekämpft haben, „geheilt“ bist du deswegen jedoch nicht. Denn deine Gewohnheiten sind stärker! Und irgendwann schlägst du dann wieder zu – genauso wie früher – wenn nicht noch etwas mehr. Die lange Abstinenz hat das Verlangen letztendlich nur weiter gesteigert!

Wir wollen immer das, was wir nicht haben können!

Das trifft auch bei unserer Ernährung zu, weshalb dann in kürzester Zeit alles das nachgeholt wird, was uns zuvor vergönnt war.

Klar, man hasst sich danach, wenn man dann erst die Tüte Chips und danach auch noch die komplette Tafel Schokolade verdrückt hat. Doch der Verstand ist in diesem Moment sowieso abgemeldet. Es hat sich einfach so viel über die letzte Zeit in dir angestaut, was sich nun explosionsartig seinen Weg bahnt.

Du hast versucht, es mit Logik anzugehen. Weniger essen, gesunde Lebensmittel und dazu eine Prise Sport. Du hast versucht, deine alten Gewohnheiten mit neuen Essensvorschriften und guten Vorsätzen zu schlagen. Doch gewinnen konntest du diesen Kampf eigentlich zu keinem Zeitpunkt – zumindest nicht mit Verboten! Irgendwann kreisen die Gedanken nur noch ums Essen.

Direkt nach dem Aufstehen bis abends vorm Schlafengehen denkt man permanent nur noch übers Essen nach.

- „Was kann ich jetzt essen?“
- „Ich habe so unglaublichen Hunger!“
- „Ich will Chips!“
- „Wie viele Kalorien hatte ich heute?“
- „Kann ich mir noch etwas erlauben?“
- „Wo kann ich sparen?“
- ...

Das ganze Leben ist eigentlich nur noch auf das Essen ausgerichtet. Der Rest bleibt zunehmend auf der Strecke. Ein Fehler! Denn eigentlich sollte es dein Ziel sein, dich wieder für Neues zu öffnen und eine gesunde Einstellung zur Ernährung zu finden.

Du willst weniger Heißhunger haben. Dich nicht mehr so abhängig von der „Droge Essen“ machen. Du willst deinen Fokus weg von all diesen Lebensmitteln verschieben, die eigentlich nicht gut für dich sind.

Doch diese ganzen Verbote, sie steigern letztendlich nur diesen Reiz und machen es irgendwann immer schwieriger, den Apfel, statt der Chips zu wählen.

Verbote implizieren immer auch den Reiz, dieses Verbot zu übertreten.

Erst weil du weißt, dass du die Chips nicht essen solltest, werden sie überhaupt so interessant für dich! Verbote sind hier also nie die endgültige Lösung. Du musst vielmehr an diesen Punkt kommen, wo du aus freien Stücken deine Ernährung veränderst. Deine Einstellung zum Essen muss sich grundlegend verändern. Eine Diät wird dir dabei jedoch nicht helfen. Denn dadurch wird der unbewusste Reiz nach den „verbotenen Früchten“ nur immer stärker!

2. Die Macht der Gewohnheit

Kommen wir zum nächsten Aspekt. Ein schwerwiegender Punkt! Denn der Grund, weshalb es für die meisten so unglaublich schwierig ist, ihr Verhalten dauerhaft zu verändern, sind ihre Gewohnheiten. Die meisten denken, sie hätten jederzeit die „Fäden in der Hand“ und könnten ihr Handeln stets und überall kontrollieren.

Tatsächlich ist es aber so:

Bewusstes Handeln ist in der Regel nur die „Spitze des Eisbergs“! Zu einem sehr viel größeren Teil werden die meisten tagsüber von ihrem Unterbewusstsein gelenkt.

Denn überlege mal: Wie häufig hast du tagsüber wirklich die Kontrolle darüber, wie du dich fühlst, was du denkst und wie du dich schließlich verhältst? Die meisten befinden sich über den Tag eigentlich immer nur in einer Art „Autopilot-Modus“ und haben höchstens dazwischen immer wieder Momente, in denen sie wirklich „selbst“ bestimmen, wo es lang geht.

Doch deswegen ist es dann auch fast aussichtslos, beim Abnehmen immer nur auf den „gesunden Menschenverstand“ zu setzen und das Unterbewusstsein dabei außen vor zu lassen. Der Versuch, die alten Gewohnheiten einfach abzulegen, weil wir uns das „vornehmen“, wird so schlichtweg nicht funktionieren!

Gewohnheiten erfüllen einen Zweck

Unsere Gewohnheiten sollen uns entlasten und helfen uns dabei, auf alltägliche Dinge weniger Energie zu verschwenden. Du machst dir zum Beispiel das Autofahren zur Gewohnheit, damit du dann irgendwann nicht mehr so gestresst aus dem Auto steigst wie nach deiner ersten Fahrstunde.

Du hast dich ans Autofahren gewöhnt und musst dir nun nicht mehr so viele Gedanken über die Abläufe beim Schalten, den Verkehr und die vielen bunten Schilder machen. Vieles läuft dabei vollkommen automatisch bei dir ab. Selbst komplizierte Situationen kosten dich dann irgendwann kaum noch Kraft.

Aufgaben, die wir häufig ausführen, verschieben sich ab einem gewissen Punkt im Gehirn aus dem Teil des „bewussten Denkens“ in den Abschnitt, in dem unsere Gewohnheiten sitzen. Ab diesem Punkt können wir sie dann fast wie im Schlaf.

Doch leider macht man sich nicht nur sinnvolle Dinge wie das Autofahren zur Gewohnheit (obwohl Fahrradfahren vielleicht sogar noch sinnvoller wäre). Denn auch auf der Couch liegen und dabei Chips essen ist eine Gewohnheit. Hierbei handelt es sich ebenfalls um etwas, das uns dabei hilft, uns zu entspannen.

Schon die Vorfreude auf den gemütlichen Fernsehabend mit den Chips kann einem schließlich über den Tag helfen. Unsere Gewohnheiten sind sehr eng mit unseren **Emotionen** verknüpft.

Die Chips werden mit dem gemütlichen Fernsehabend und die Schokolade mit schönen Kindheitserlebnissen in Verbindung gebracht. Gegen diese Gefühle können wir uns kaum wehren, denn letztendlich werden wir vielmehr von unseren unbewussten Emotionen getrieben und nicht von unserem Verstand. Dies ist dann auch der Grund, warum das mit diesen ganzen guten Vorsätzen auf lange Sicht nie funktioniert.

Das große Problem beim Erlernen neuer Gewohnheiten liegt eigentlich darin, die damit verbundenen Emotionen zu verändern. Denn du kannst es ganz einfach nicht erzwingen.

Du kannst es dir zwar verbieten, die Chips zu essen, doch deine damit verbundenen Gefühle werden sich dadurch nicht einfach so verändern.

Bei einer Diät wird dir auf einmal bewusst, dass da etwas fehlt. Dieses gute Gefühl, dass dir Essen beschert, ist nun nicht mehr vorhanden und das hinterlässt seine Spuren in deinem Unterbewusstsein. Genauso verhält es sich auch mit dem Sport.

Wenn du allein schon beim Gedanken an Sport gestresst bist, dann wird sich diese Verknüpfung nicht dadurch auflösen, indem du dich nun zum Sporttreiben zwingst.

Doch die meisten versuchen ihre Gewohnheiten zu durchbrechen, sie wegzuschieben und zu bekämpfen. Genau das ist jedoch der falsche Weg! Denn wenn du dich deinen Gewohnheiten widersetzt, dann kannst du dir einer Sache sicher sein: Sie werden irgendwann wiederkehren und sind dann meistens nur noch stärker!

Doch genau das machst du bei einer Diät. Du widersetzt dich deinen Gewohnheiten, anstatt sie für deine Zwecke zu nutzen. Deswegen drehst du dich dabei auch immer bloß im ewigen „Hamsterrad“.

Ende der Leseprobe

Hat dir das Buch bis hier gefallen?
Dann kehre [hier zurück zur Bestellung ...](#)