



MENTAL WORKBOOK

Dein Leitfaden für den
Alltag auf dem Weg zum
Wohlfühlgewicht

BEWUSST ABNEHMEN

Richtig abnehmen startet im Kopf!



Dein täglicher Begleiter auf dem Weg zum Wunschgewicht

Dieses Workbook ist als Leitfaden für deinen Alltag gedacht. Es soll dich auf deinem Weg zum Wohlfühlgewicht im Zusammenhang mit dem Ratgeber unterstützen. Voraussetzung ist jedoch, dass du das Buch bereits intensiv gelesen und die darin enthaltenen Übungen gemacht hast.

Die Kernaussagen des Buches, insbesondere die Herangehensweise beim Sport und deiner Ernährung werden an dieser Stelle nicht weiter vertieft. Hier geht vor allem um jene mentalen Problemstellungen, die erfahrungsgemäß immer wieder auftreten können. Es behandelt zudem jene Techniken, die dich auf deinem Weg durchgehend begleiten.

Nutze dieses Workbook, um dich mental immer wieder auf dein Ziel einzuschwören und dich schnell aus einem Tief herauszuholen. Mache es zu deinem täglichen Begleiter!

BEWUSST ABNEHMEN

Gewohnheiten verändern und dauerhaft abnehmen



Die Macht des Unterbewusstseins

Diäten oder spezielle Trainingsprogramme scheitern immer wieder, weil dabei nie die eigentliche Ursache des Gewichtsproblems behandelt wird, denn diese liegt tief im Unterbewusstsein.

Es sind jene Gewohnheiten, die dich stets zum Kühlschrank treiben, wenn dich ein schlechtes Gefühl überkommt. Genauso ist es auch deine negative Verknüpfung mit dem Sport, die es dir immer wieder so schwer macht, dich dazu zu motivieren.

Doch hier hilft es nicht, sich gegen diese schlechten Angewohnheiten zu wehren oder dagegen anzukämpfen.

Das Einzige, was wirklich funktioniert, ist es, sich bewusst zu machen, dass es genau diese inneren Hürden sind, die es loszulassen gilt.

Denn in dem Moment, wo du diese unbewussten Mechanismen an die Oberfläche holst, kannst du dich schließlich auch davon lösen.

Gewichtsprobleme lösen

Wann immer du im Alltag vor deinem scheinbar unlösbaren Gewichtsproblem stehst, musst du dir jedes Mal nur bewusst machen, wie du ein Problem sofort im Keim ersticken kannst: Akzeptanz!

Nur wenn du deine derzeitige Situation annimmst, kannst du eine wirkliche Lösung finden. Eine Sache solltest du hingegen tunlichst vermeiden: im Widerstand zu handeln. Versuche nicht gegen dieses negative Gefühl anzugehen, noch gegen deine Gewichtsprobleme anzukämpfen.

Ein solches Verhalten würde bloß dazu führen, dass du deine negativen Gewohnheiten letztendlich nur noch weiter verstärkst und dich so endlos im Kreis drehst.

Wie kommt man zur wahren Lösung des Problems?

Der Ablauf ist immer wie folgt:

1. Du überwindest den „Schock“.
2. Fängst an die Situation zu akzeptieren.
3. Du wirst kreativ.
4. Findest die Lösung.

Je nachdem, in welcher dieser Phasen du dich momentan befindest, ist eine entsprechende Herangehensweise notwendig. Versuche jedoch nicht einen Punkt dieser Abfolge zu ignorieren, denn sonst wirst du sehr bald wieder vor demselben Problem stehen.

Die meisten begehen jedoch stets den gleichen Fehler und kommen nie über diesen ersten Punkt hinweg. Sie befinden sich im Grunde in einem permanenten Schockzustand und das oft ein Leben lang! Doch deswegen werden sie auch ewig von ihrem Gewichtsproblem verfolgt.

Überprüfe immer wieder:

- ✓ Ich handle nicht im Widerstand, sondern kann mich und meine derzeitige Situation auch jetzt schon akzeptieren.
 - ✓ Ich habe mich bewusst und unwiderruflich dazu entschlossen, meine Gewichtsprobleme endgültig zu lösen. Ich werde mein Ziel erreichen, weil ich vorher nicht aufgebe.
-

Dauerhaft abnehmen

Um dauerhaft abnehmen zu können, kommt es aber weniger darauf an, was du machst. Viel wichtiger ist es dabei, wie du es tust oder vielmehr WARUM! Denn nur wenn du mit der richtigen Einstellung ans Werk gehst, können deine Bemühungen auch tatsächlich Früchte tragen.

Doch in diese positive Motivation gelangst du ausschließlich über den gerade beschriebenen Zustand der Akzeptanz.

Je nachdem, in welcher Phase der Lösungsfindung du dich momentan befindest, ist also ein Handeln überhaupt noch nicht angebracht. Die Frage ist: Verfolgst du gerade schon das Ziel Abnehmen oder bist du im Grunde nur auf der Flucht?

Solange du noch vor deinem derzeitigen Zustand fliehst, wirst du ewig auf der Flucht sein.

Gelange also zunächst einmal an diesen Punkt, wo du dich tatsächlich auch jetzt schon so annehmen kannst, wie du bist. Akzeptiere alles an dir. Dich, deinen Körper, deine Umstände ... Denn nur wenn du mit dieser inneren Haltung ans Werk gehst, kann eine wirkungsvolle Veränderung entstehen.

Umso schneller es dir gelingt, diesen Widerstand in dir aufzulösen, desto eher wirst du auch Fortschritte machen.

Meditiere, mach einen Spaziergang, atme ... Finde in diesen Moment und lass die Dinge zunächst einmal so sein, wie sie sind. Lass los, denn dann passiert plötzlich ein kleines Wunder!

Im gleichen Moment, wo du dich akzeptierst, wirst du nämlich kreativ und erst dann fängst du an, eine tatsächliche Lösung zu finden. Dein innerer Zustand verbessert sich und so wird dein Handeln auch stets mit dem richtigen Gefühl begleitet.



PASSENDES ZITAT

„Bejahe in diesem Augenblick alles, was ist: dich, deine Lebensumstände, die Art deiner Beziehungen, denn es ist, wie es ist, auch ohne deine Zustimmung! Erst aus diesem großen JA kann wirkungsvolle Veränderung geschehen.“

CHRISTO QUISKE

Von der Überzeugung zur Gewohnheit

Deine Gewohnheiten entstehen aus deinen Überzeugungen. Mit der falschen inneren Einstellung ans Werk zu gehen ist also absolut kontraproduktiv. Achte bei jedem noch so kleinen Schritt darauf, dass du wirklich schon dafür bereit bist. Du bist bereit, wenn es kein Muss mehr für dich ist, denn erst dann können sich neue Gewohnheiten bei dir bilden.

Indem du stetig deinen inneren Zustand verbesserst, optimierst du gleichzeitig auch dein Verhalten und deine Gewohnheiten. Du wirst kreativ und findest so endlich richtige Lösungen.

Werde dir tagsüber also immer wieder deines inneren Zustands bewusst. Frag dich, ob du gerade tatsächlich schon zu deinem Ziel getragen oder von deiner fehlenden Akzeptanz getrieben wirst.

Indem du dich nicht mehr von diesem negativen Gefühl, dieser Angst verleiten lässt, sondern abwartest, bis sich deine emotionale Lage verbesserst, kannst du selbst im Nichts-Tun alles erreichen! Du schaffst es, dein Fluchtverhalten zu durchbrechen und befeuerst es dadurch nicht immer weiter.

Wenn du deine negativen Gefühle ins Leere laufen lässt, entziehst du ihnen die Macht über dich. Es entsteht deine erste wichtige Gewohnheit: Die Angewohnheit, dein Verhalten nicht mehr von deinen destruktiven Emotionen verleiten zu lassen. So entkommst du der Negativ-Spirale und kannst endlich wieder befreit nach vorne leben!



MOTIVATION

Was ist ein Ziel? Was ist keins? Finde heraus, was du wirklich willst!



Richte dich auf dein Ziel aus

Wenn du deinen inneren Zustand kontinuierlich verbesserst, wirst du kreativ und kannst so dein Leben ganz neu gestalten.

Mach dir eine klare Vorstellung davon, wo du hin willst und richte dich anschließend immer wieder auf dieses Ziel aus. Beachte aber bitte dabei:

„Abnehmen“ ist kein wirkliches Ziel. Es ist vielmehr diese Flucht. Erst wenn du zu 100 % weißt, warum du dein Leben verändern und worauf du beim Abnehmen zusteuern willst, kannst du jemals irgendwo ankommen. Finde dies für dich heraus und dann visualisiere dieses Bild so lange, bis du es tatsächlich spüren kannst, dort angekommen zu sein.

Erzeuge in dir stets dieses Gefühl, denn nur dieses kann dich dauerhaft motivieren.

Überlege dir, welche Schritte hin zu diesem Ziel notwendig sind und wie dieser Weg dorthin schon zu einer Bereicherung für dein Leben werden kann.

Welche Gewohnheiten willst du dauerhaft in deinen Alltag installieren, welche willst du ablegen?

MOTIVATION

Das Ziel hinter dem Ziel

Erschaffe dir ein glasklares Bild deines Ziels und lass die nachfolgenden Fragen darin mit einfließen. Visualisiere diesen erwünschten Endzustand immer wieder, bis du es glauben und fühlen kannst.

Was sind deine Werte, Freuden und Talente?

.....

.....

.....

Was würdest du tun, wenn du jedes Ziel erreicht hättest?

.....

.....

.....

Bild deines erwünschten Endzustands:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die Macht der bewussten Entscheidung

Nutze die Macht der bewussten Entscheidung, um deine schlechten Angewohnheiten zu hinterfragen und installiere dir neue Erfolgsgewohnheiten über die stete Wiederholung.

Unterbreche diesen unbewussten Impuls, der dich zu der Schokolade/den Chips greifen lässt und setze so diese Gewohnheit immer wieder zurück auf die Entscheidungsebene.

Genauso kannst du dir auch wieder mehr Bewegung in dein Leben holen.

Du entscheidest dich in der jeweiligen Situation bewusst für den Sport, wenn du davon überzeugt bist, dass es der richtige Schritt hin zu mehr Lebensqualität für dich ist.

Visualisiere dieses überzeugende Bild von dir, wie du mit Freude an der Bewegung deinen Körper trainierst. Wenn du es ca. 21-mal hintereinander in dieser Form gemacht hast, ist es zur Gewohnheit für dich geworden.

Geh dabei aber lieber in minimalen Schritten vor, immer nur so groß, wie du tatsächlich schon dazu bereit bist. Erweitere auf diese Weise kontinuierlich diesen „Rahmen deiner Möglichkeiten“ und stärke dein Selbstbild durch jeden weiteren kleinen Erfolg.

Es gibt kein Scheitern mehr

Mache dir stets bewusst: Selbst aus einem Misserfolg kannst du letztendlich noch etwas Positives ziehen, nämlich, indem du es als einen wertvollen Lernfortschritt ansiehst. So wirst du nie wieder scheitern. Wenn du dich wirklich unwiderruflich dazu entschlossen hast, gibt es keinen Weg mehr zurück.

Es ist einzig die Frage, ob du die direkte oder lange Route zum Ziel wählst. Der zielgerichtete Weg bedeutet, dass du immer in deinem Tempo vorgehst, dich immer besser akzeptierst und auch wirklich erst dann beginnst, wenn du dazu bereit bist.

Der lange ist der, wo du noch deinem angeknacksten Ego folgst und nicht dir selbst. Werde dir deiner selbst immer bewusster, denn umso bewusster du lebst, desto erfolgreicher verläuft auch dein Leben.

CHECKLISTE

neue kleine Routinen

Nach ca. 3-4 Wochen (21-mal hintereinander) ist eine neue Verhaltensweise fest installiert. Mit dieser Checkliste kannst du deine Erfolge dokumentieren.

meine neue Gewohnheit Nr. ___ : _____
Startdatum: ___ / ___ / _____

CHECK 1-5

- #1 Datum __ / __ / _____
- #2 Datum __ / __ / _____
- #3 Datum __ / __ / _____
- #4 Datum __ / __ / _____
- #5 Datum __ / __ / _____

CHECK 11-15

- #11 Datum __ / __ / _____
- #12 Datum __ / __ / _____
- #13 Datum __ / __ / _____
- #14 Datum __ / __ / _____
- #15 Datum __ / __ / _____

CHECK 6-10

- #6 Datum __ / __ / _____
- #7 Datum __ / __ / _____
- #8 Datum __ / __ / _____
- #9 Datum __ / __ / _____
- #10 Datum __ / __ / _____

CHECK 16-21

- #16 Datum __ / __ / _____
- #17 Datum __ / __ / _____
- #18 Datum __ / __ / _____
- #19 Datum __ / __ / _____
- #20 Datum __ / __ / _____
- #21 Datum __ / __ / _____

Fragen zum Abschluss

1. Konntest du diese Routine fest in deinen Alltag installieren?

2. Welchen Effekt hat diese Routine bei dir erzielt?

3. Siehst du immer noch den Sinn hinter dieser neuen Routine?

4. Müsstest du etwas verändern? Welche Erfahrungen hast du gemacht?

5. Fühlst du dich schon dazu bereit, die nächste kleine Routine einzuführen?

6. Welche nächste kleine Routine möchtest du installieren?



Danke!

Für dein Vertrauen und deine Unterstützung möchte ich mich an dieser Stelle bei dir herzlichst bedanken! Und auch für dich kann Dankbarkeit noch ein wichtiger Faktor sein, denn dieses Gefühl kann dich sofort in einen positiven mentalen Zustand versetzen.

Gleichzeitig geschieht auch immer wieder ein kleines Wunder. Du ziehst automatisch das in dein Leben, wofür du gerade offen und ehrlich dankbar bist. Richte deine Aufmerksamkeit also immer wieder auf noch so kleine Dinge. Du wirst sie dadurch vervielfachen.



Wie hat dir das Buch gefallen?

Lass es mich wissen!

*Bei Fragen, Lob und Kritik kannst du dich gerne per E-Mail an mich wenden. Weitere Informationen findest du auch auf der Webseite.
Ich wünsche dir alles Gute auf deinem Weg!*

