



# 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](mailto: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.....	21
Basics der Verhaltensveränderung .....	22
Abnehmen mit der richtigen Einstellung.....	24
Der erste Schritt: Eigenverantwortung .....	29
Der zweite Schritt: Akzeptanz .....	33
Dein Selbstbild .....	39
Limitierende Glaubenssätze auflösen .....	44
Abnehmen mit mentalem Training.....	52
ERNÄHRUNG UND SPORT .....	59
Was ist die richtige Ernährung beim Abnehmen?.....	60
Essgewohnheiten verändern .....	68
Die Rolle von Sport beim Abnehmen.....	80
Die Einstellung zu Sport verändern.....	82
GEWOHNHEITEN VERÄNDERN .....	87
Die 4 Phasen des Lernens.....	88
Die Macht der bewussten Entscheidung .....	95
Der beste Tipp zum Abnehmen!.....	99
Erfolgsgewohnheiten entwickeln .....	109
Das richtige Umfeld .....	116
Neue kleine Routinen .....	122
MOTIVATION! .....	134
Deine Motivation ist 80 %! .....	135
Wie finde ich heraus, was ich wirklich will? .....	143
Erfolg beim Abnehmen vs. erfolgreich abnehmen .....	148
Selbst-bewusst-sein.....	165
Schlusswort .....	177

*„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“.

### **3. Eine Diät bedeutet Dauerstress**

Deine Emotionen spielen eine entscheidende Rolle beim Erlernen neuer Gewohnheiten. Schlechte Stimmung und Stress sind demnach möglichst zu vermeiden. Doch bei einer Diät sind sie im Grunde schon vorprogrammiert.

Denn nicht nur, dass da auf einmal das Ritual mit der Chipstüte auf der Couch wegfällt und nun einem Besuch im Fitnessstudio weichen muss. Gleichzeitig staut sich auch immer mehr Stress in dir an, weil jetzt dein übliches Ventil für negative Emotionen fehlt.

Zusätzlich zu jenem Stress, den wir tagtäglich auf unseren überfüllten Straßen, im Büro oder im Privatleben erfahren, kommt nun also auch noch jener hinzu, der sich bei uns anstaut, wenn wir auf all die leckeren Dinge verzichten und hungrig durch den Tag stapfen müssen (geschweige denn der Stress, ins Fitnessstudio gehen zu müssen!). Wenn dann noch der einzige „Ausweg“ – die Tafel Schokolade oder das leckere Abendessen –wegfällt, dann ist dieser Stress irgendwann nicht mehr auszuhalten.

Denn auch wenn man es mittlerweile fast schon gewohnt ist, gestresst zu sein, so sollte man die Folgen von Dauerstress nicht unterschätzen!

Ab und zu kann unser Körper diesen Stress sogar gut wegstecken. Zum Problem wird das Ganze jedoch dann, wenn er zum **Dauerzustand** wird (wie zum Beispiel bei einer Diät). Unter Dauerstress schüttet unser Körper vermehrt das Hormon Cortisol aus und dieses versetzt uns dann in eine Art „Notfall-Modus“, um diese besondere Situation zu meistern.

Doch dadurch, dass dieser „Ausnahmestand“ irgendwann zum Normalzustand wird, gerät einiges in unserem Körper aus dem Gleichgewicht. Schlafstörungen über Erschöpfungszustände und Stimmungsschwankungen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen können schließlich die Folge sein. Aber auch auf das Abnehmen wirkt sich dieser Dauerstress negativ aus.

Eine Begleiterscheinung von Dauerstress ist oft ein gesteigertes Hungergefühl und auch die Fettverbrennung wird dadurch gehemmt.

Die Diät wird also beim Abnehmen irgendwann selbst zum Problem! Denn du sollst verzichten, an deine Grenzen gehen, aber gleichzeitig dabei auch noch möglichst entspannt deinen Alltag meistern?

Der Entschluss, die Diät ab einem bestimmten Zeitpunkt abubrechen, ist also nicht nur eine menschliche Reaktion oder ein Zeichen von „Schwäche“. Wenn der Stress immer größer wird, ist dies letztendlich sogar häufig die einzig logische Reaktion. Es ist sozusagen die Notbremse deines Körpers, weil nun auch die eigene Gesundheit auf dem Spiel steht.

#### 4. Diäten und das Problem mit dem Stoffwechsel

Gerade hat man die „5-Kilo-in-14-Tagen“-Challenge erfolgreich überstanden und nun wartet die erste richtige Mahlzeit nach Tagen des Verzichts. Der Hunger ist groß und so schlägt man zu und zu und zu ... Man hat das Gefühl, der Hunger lässt nicht mehr nach. Mit dieser Empfindung liegt man dann auch nicht mal falsch.

Während der Diät verändert sich der Hormonspiegel im Körper. Hormone, die dafür zuständig sind, den Appetit zu zügeln, werden gesenkt und jene, die den Appetit anregen, werden gesteigert. Die Folge ist ein gesteigertes Hungergefühl, das auch noch sehr lange nach der Diät die falschen Signale an deinen Körper senden kann.

Man denkt also die ganze Zeit über, man isst normal, schlägt nicht gerade besonders über die Stränge. Doch eigentlich isst man permanent viel zu viel. Man überisst sich tagtäglich und bekommt es noch nicht einmal wirklich mit. Da ist ständig dieser große Hunger. Das Vorhaben, unter diesen Voraussetzungen dann langfristig das Gewicht zu halten, ist natürlich alles andere als leicht.

Der Versuch, über eine Diät die lästigen Pfunde einfach abzuhungern, geht immer wieder schief, weil dem Körper dadurch permanent das falsche Signal gegeben wird: **„Notstand!“**.

Dein Körper fängt an, an allen Ecken zu sparen. Er baut Muskelmasse ab, versucht mit möglichst wenig Energie durch den Tag zu kommen. Er signalisiert dir Hunger, damit du dich nun auf die „Jagd“ nach Lebensmitteln machst, um ihn endlich wieder mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen.

Bei einer Diät arbeitest du also immer wieder gegen deinen Körper, mit dem Ziel, ihn leistungsfähiger zu machen? Tatsächlich solltest du jedoch genau das Gegenteil von dem machen, was dir Diäten vorschreiben. Du darfst nicht gezielt die Signale deines Körpers ignorieren, sondern musst sogar noch sehr viel genauer hinhören.

Unser Körper ist ein erstaunliches „Instrument“! Eigentlich ist er auch sehr viel schlauer, als wir denken. Er signalisiert uns schon genau, was im Moment gerade das Beste für uns ist. Wir müssten einfach nur wieder mehr auf ihn hören und dann danach handeln. Hunger ist da zum Beispiel ein klares Signal unseres Körpers, das wir auch beim Abnehmen nicht überhören sollten!

Bei einer Diät versuchen wir jedoch, unseren Körper auszutricksen, überhören diese Signale ganz bewusst und wollen ihn zum Erfolg schinden. Doch deshalb geht das Ganze dann auch immer nach hinten los.

## 5. Falsche Versprechen

Diäten versprechen dir immer wieder aufs Neue, dass du bloß ein paar Tage hungern musst, damit dann bald alles wieder „OK“ ist. Du musst also nur etwas durchhalten und dann kannst du dein altes Leben wieder genauso aufnehmen wie vorher. (Nur dann rank und schlank.)

Wie du es nun jedoch selbst wohl das eine oder andere Mal schon erlebt hast. So einfach ist es dann doch nicht! Denn es ist zwar durchaus möglich, innerhalb weniger Tage mehrere Kilos zu verlieren. Diese sind dann aber auch schnell wieder drauf. Der Jo-Jo-Effekt lässt grüßen!

Aber nicht nur die Pfunde sind rasant wieder da. Die Spätfolgen dieser Torturen wirken sich oft noch sehr lange auf deinen Körper, aber auch auf deine Psyche aus. Der Frust wird immer größer und so ist es dann kein Wunder, dass viele irgendwann entkräftet komplett aufgeben. (Wie ich es beinahe ebenfalls gemacht hätte.)

Des Öfteren bekommt man dann auch jede Menge „gute Ratschläge“, was man noch alles optimieren könnte. Man erhält immer wieder neue „tolle Tipps“, hinterfragt sich selbst permanent, anstatt vielleicht einfach mal das ganze Konzept zu hinterfragen.

Doch der Fehler liegt nicht bei dir. Der Fehler liegt eigentlich bei der Diät selbst! Der einzige Fehler, der dann wirklich bei einem selbst zu suchen ist, liegt darin, dass man sich bequatschen lässt, ohne den eigenen Verstand einzuschalten. Denn Diäten sind ganz einfach keine Lösung! Wie auch?

Frage dich doch bitte einmal selbst:

Welchen Sinn sollte es machen, von nun an eine gewisse Zeit lang weniger zu essen, ohne vorher geklärt zu haben, warum du dich davor immer so überessen hast?

Denn nur wenn du an dieser eigentlichen Wurzel ansetzt, erst dann kannst du dein Problem tatsächlich lösen.

Ich weiß, es ist durchaus verführerisch, den immer wieder neuen Diät-Versprechen Glauben zu schenken. Der Wunsch nach einem Über-Nacht-Erfolg ist einfach so groß, dass man jedes Mal aufs Neue in die gleiche Falle tappt.

Ob du es nun nochmals auf die althergebrachte Weise weiterversuchen willst, kannst nur du selbst entscheiden. Ich kann dir nur sagen, dass ich es stets bereut habe und mich heute nur noch darüber ärgere, dass ich nicht schon sehr viel früher von diesem „Zug“ abgesprungen bin.

Es hätte mir so viel Zeit meines Lebens erspart, in der ich mich einfach nur im Kreis gedreht habe. All der Frust, die Quälerei ... Heute weiß ich, dass eine Diät keine Lösung ist, und hoffe, dass ich dich mit diesem Buch davor bewahren kann, genauso lange wie ich für diese Erkenntnis zu brauchen.

*„Die Definition von Wahnsinn: Das Gleiche immer und immer wieder tun und ein anderes Ergebnis erwarten.“*

(Albert Einstein)

# Das Konzept „Bewusst Abnehmen“

Jetzt, wo wir wissen, was alles nicht funktioniert, soll es nun endlich darum gehen, wie es denn tatsächlich funktionieren kann. Also: Wie kann man wirklich dauerhaft abnehmen?

Die Antwort erweist sich als recht simpel:

Du musst die Probleme mal WIRKLICH lösen! Denn Diäten sind immer nur eine reine Symptombehandlung. Die Ursache wird dabei überhaupt nicht behandelt.

## Ursachenforschung

Jeder weiß, dass zu viel Essen und zu wenig Bewegung zu Übergewicht führen. Und jeder ist sich ebenfalls darüber bewusst, dass weniger Essen und mehr Sport die Pfunde wieder schmelzen lassen. Die viel interessantere Frage lautet also: Warum ist es für manche ungleich schwerer, diesen einfachen Sachverhalt dauerhaft umzusetzen?

Viele versuchen aber auch, diesem Sachverhalt irgendwie aus dem Weg zu gehen. Eine wirkliche Veränderung **wollen** die meisten überhaupt nicht!

Man versucht es lieber weiterhin mit den immer gleichen oberflächlichen Methoden. Mal werden die Kohlenhydrate weggelassen, dann treibt man jede Menge Sport ... Man versucht, alles weiter zu optimieren, doch dabei wird stets der Kern des Ganzen ignoriert.

Ein Beispiel:

Jemand, der zum x-ten Mal versucht, abzunehmen, und sich für das nächste Jahr wieder die neueste „10 Kilos in 14 Tagen“-Neujahrsdiät zur Hand nimmt, der wird ganz einfach auch dieses Jahr abermals genauso gnadenlos scheitern wie schon zuvor.

Denn die ersten Tage fühlen sich möglicherweise noch gut an. Man verliert etwas an Gewicht, ist hoch motiviert. Doch nur ein paar Tage später erfolgt dann der komplette Rückfall! Man ist wieder gänzlich im alten Verhalten gefangen und hat Fressattacken, bis der Kühlschrank leer ist. Der Schuldige ist dann meistens recht schnell gefunden. Denn eigentlich wusste man auch schon von vorneherein, dass die Diät nichts taugt. So macht man sich dann prompt auf die Suche nach der nächsten „Superdiät“ ...

Doch der Fehler liegt darin, dass man dabei wieder nur eine reine Symptombehandlung betreibt. Man rennt von der Neujahrs- zur Frühjahrsdiät, anstatt endlich einmal damit anzufangen, die tatsächlichen Probleme anzugehen.

Doch diese Wurzel des Problems hat weniger etwas mit irgendwelchen äußeren Umständen, einer bestimmten Ernährungsweise oder Sport zu tun.

Und klar, ich kann immer nur aus der Ferne raten. Doch ich würde einfach mal darauf tippen, dass diese temporären Fressattacken auch bei dir viel mit deinem Inneren zusammenhängen und dass der Ursprung ebenfalls in negativen Emotionen, einer generellen Unzufriedenheit und einem geringen Selbstwertgefühl liegt. Das Essen soll also immer etwas kompensieren oder verdrängen.

Doch das Vorhaben, dieses Fluchtverhalten dann auch einmal so zu realisieren und umzuschwenken, gelingt dann nur den Allerwenigsten. Stattdessen wird weiterhin versucht, diese Wurzel des Problems weiter zu umgehen.

Eines kann ich dir an dieser Stelle allerdings versichern: Solange du nicht die Wurzel anpackst, solange wirst du dich ewig weiter im Kreis drehen.

### **Bewusst abnehmen**

Natürlich geht es auch in diesem Buch darum, wie du über eine bewusstere Ernährung und mehr Bewegung deinen Körper wieder in Schwung bringst. Der Unterschied zu anderen Konzepten liegt jedoch darin, dass all dies mehr oder weniger „nebenbei“ geschieht. Das Abnehmen ist hier nur ein Nebenprodukt aus einer veränderten inneren Einstellung. Hier liegt die wahre Ursache und so wird nur ein gewandelter Blickwinkel deine Probleme endgültig lösen.

Deiner äußeren Veränderung muss also immer eine innere vorausgehen. Nur so fallen deine Maßnahmen hinterher auf den richtigen Acker. Denn nur so stellst du sicher, dass dich deine Probleme nicht früher oder später wieder einholen.

Du wirst auf den nachfolgenden Seiten lernen, wie du eine solche innere Veränderung vorantreiben kannst. Du erfährst, was tatsächlich zu deinem derzeitigen Gewicht und deinen Gewohnheiten geführt hat und mit welchen Methoden du diesen Umstand nun verändern kannst.

Dabei wird dir eine für dich wahrscheinlich vollkommen andere Herangehensweise beim Abnehmen vorgestellt, als du sie bisher gesehen hast. Denn wenn ich hier von Methoden und Techniken spreche, dann meine ich keine bestimmten Essensregeln oder Sportübertragungen. Es geht ausschließlich um Methoden, die in deinem Inneren ansetzen, denn dort hat alles seinen Ursprung!

*„Nichts ist drinnen, nichts ist draußen; denn was innen, das ist außen.“*

(Johann Wolfgang von Goethe)

## Grundvoraussetzungen

Nein, an dieser Stelle möchte ich dich nicht darauf hinweisen, dass du gesund und fit für die anstehenden Herausforderungen sein solltest. (Obwohl du natürlich trotzdem auf deine Gesundheit achten musst. Also gehe bitte regelmäßig zum Arzt 😊.)

Doch für die nachfolgenden Kapitel brauchst du zunächst noch keine besondere körperliche Fitness. Erst einmal wirst du hier „nur“ auf deine geistige Fitness getestet. Aber auch dafür solltest du bereits die eine oder andere Grundvoraussetzung mitbringen, damit die nachfolgenden Techniken und Denkweisen tatsächlich bei dir fruchten können:

### 1. Aufgeschlossenheit

Die wohl wichtigste Voraussetzung für jede Art von Veränderung ist Aufgeschlossenheit! Ich kann mir jetzt schon gut vorstellen, wie du bei der einen oder anderen Stelle in diesem Buch die Stirn runzelst. Bei vielen der nachfolgenden Denk- und Herangehensweisen war ich nämlich auch zunächst einmal skeptisch. Sogar sehr skeptisch!

Ich sage keineswegs, dass du nun alles für dich einfach ungefragt übernehmen solltest. Eines möchte ich dir allerdings ans Herz legen: Sei zunächst einmal offen für alles, was ich dir hier in diesem Buch vorstelle. Veränderungen bedeuten immer, aus einem gewohnten Schema auszubrechen und sich für etwas Neues zu öffnen.

Du darfst ruhig skeptisch sein und solltest dir immer zu allem deine eigene Meinung bilden. Was du aber auch machen solltest, ist einer neuen Herangehensweise einmal eine reelle Chance zu geben.

Probiere die hier beschriebenen Techniken und Denkweisen für dich aus. Erweiterte deinen Horizont. Gelingst du dann irgendwann trotzdem zu dem Schluss, mit deiner alten Herangehensweise besser zu fahren, dann kannst du immer noch dahin zurückkehren.

### 2. Geduld

Solch eine tatsächliche Veränderung benötigt immer auch eine gewisse Zeit. Anders gesagt: Es braucht genau so lange, wie es eben braucht. Zu versuchen, die Sache krampfhaft zu beschleunigen oder irgendetwas zu erzwingen, würde hier komplett in die falsche Richtung zielen. Es geht schließlich darum, neue Gewohnheiten zu erlernen. Das Vorhaben, sich dabei jedoch Druck zu machen oder mit einer hohen Erwartungshaltung heranzugehen, wäre hier absolut kontraproduktiv!

Abnehmen kann man vergleichsweise sogar recht schnell. Denn wenn man einfach mal die Zeit gegenüberstellt, in der man sich zuvor bestimmte Gewohnheiten „antrainiert“ hat, kann man schon viel in ein paar Tagen erreichen.

Leider erweist sich dieser schnelle Erfolg jedoch als sehr trügerisch. So eine „Hauruck“-Diät kann nicht wirklich gegen jahrelang eingeschliffene Muster ankommen. Deswegen ist es entscheidend, immer erst einen Schritt nach dem anderen zu machen.

Mache dir immer wieder klar:

Es ist besser, kleine, aber kontinuierliche Fortschritte zu schaffen, als heute einen Riesenschritt nach vorne und dann morgen einen noch viel größeren wieder zurückzumachen. Wenn du in deinem Tempo vorgehst, dann kommst du auf jeden Fall immer am schnellsten zum Ziel!

### **3. Eigenverantwortung**

Das bedeutet, dass du dir jederzeit deiner eigenen Verantwortung bewusst bist. Denn wir sind vielleicht (scheinbar) nicht immer direkt dafür verantwortlich, was in unserem Leben passiert. Was jedoch jederzeit in unserer Hand liegt, ist die Art und Weise, wie wir dann anschließend damit umgehen.

Selbstmitleid und Schuldzuweisungen haben da jedoch noch nie jemanden weitergebracht. Wenn du dein Leben also wirklich verändern willst, dann wirst du ab heute die volle Verantwortung dafür übernehmen müssen. Nur so bist du dazu in der Lage, das Ruder herumzureißen. Und nur so bist du dazu fähig, dein Leben aktiv zu gestalten.

Du bist nicht mehr das Opfer deiner Umstände, deiner äußeren Konditionierungen oder Gewohnheiten. Du kannst deinem Leben in jedem Moment eine neue Richtung geben. Genau daran solltest du dich immer wieder erinnern.



---

---

---

---

---

---

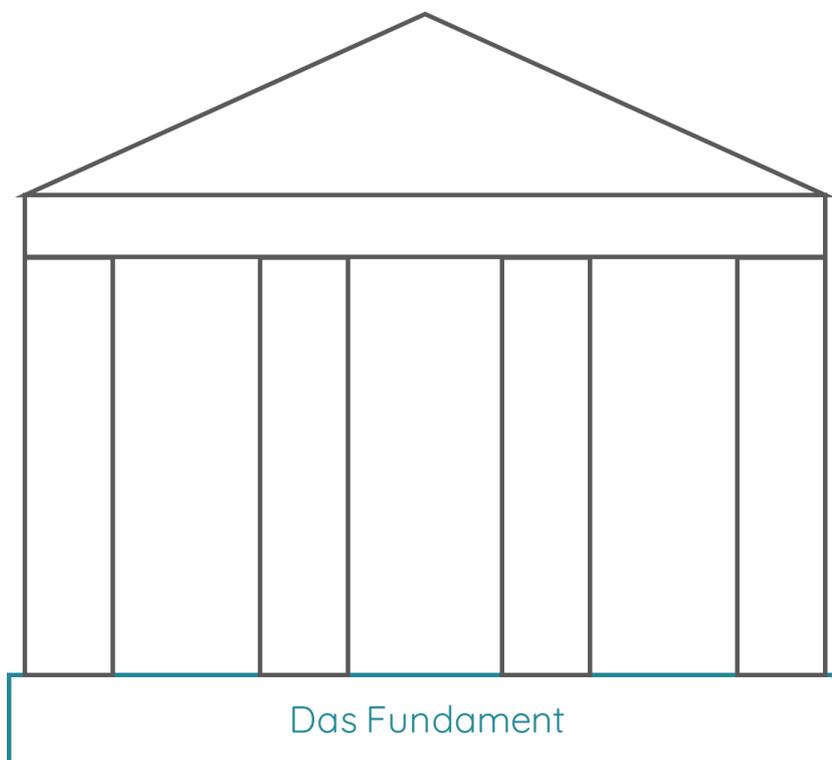
---

---

---

---

# GRUNDLAGEN



# Basics der Verhaltensveränderung

An dieser Stelle möchte ich dir zunächst einmal ein paar Basics der Verhaltensveränderung näherbringen, denn darum dreht sich letztendlich alles in diesem Buch. Du willst dein Verhalten verändern und abnehmen wirst du anschließend deswegen, weil du deine alten Gewohnheiten durch neue ersetzt.

Und um deine Gewohnheiten zu verändern, musst du zunächst einmal wissen, dass wir uns sowieso permanent wandeln. Unser Gehirn verändert sich in jeder Sekunde, selbst jetzt, wo du gerade dieses Buch liest. Ständig werden neue Nervenzellen und Verknüpfungen gebildet. Du programmierst dein Gehirn demzufolge permanent um.

Denn sei es nun beim Lernen für einen Test, beim Üben eines speziellen Bewegungsablaufes, aber auch bei den ganz alltäglichen Dingen: beim Autofahren, ja sogar beim Haarföhnen. Alles, was wir machen, hinterlässt seine Spuren. Andauernd bilden sich neue Nervenbahnen und diese werden umso dicker, je häufiger wir etwas **wiederholen**.

Diese „vorprogrammierten Pfade“ sind auch unsere Gewohnheiten.

Du kannst dir also an sich erst einmal alles zur Gewohnheit machen, wenn du es eine gewisse Zeit in dein Unterbewusstsein eingebrannt hast. Für dich ist es erst einmal wichtig zu wissen:

Du kannst dich verändern! Du machst es ohnehin permanent. Deine Gewohnheiten sind nicht in Stein gemeißelt.

Der Knackpunkt beim Erlernen neuer Gewohnheiten ist jedoch, mit welchen **Emotionen** du das Ganze dann verknüpfst. Denn du könntest dir wirklich alles zur Gewohnheit machen, doch dafür müsstest du es auch kontinuierlich in dein Gehirn einpflanzen.

Denn, um noch einmal auf das Beispiel mit dem Autofahren vor einigen Seiten zurückzukommen, du hast nach jahrelanger Übung mit Sicherheit eine gewisse Routine beim Autofahren entwickelt. Verbindest du jedoch selbst nach Jahren der Übung noch immer negative Gefühle damit, dann wirst du es möglichst vermeiden, dich hinters Steuer zu setzen.

Das Gleiche gilt auch für deinen Sport oder neue Essgewohnheiten. Nach einiger Zeit kannst du eine gewisse Routine darin erlangen, dich gesünder zu ernähren oder dich mehr zu bewegen. Solange allerdings immer noch dieser innere Widerstand vorhanden ist, bist du nicht wirklich an deinem Ziel angelangt.

Denn du solltest ebenfalls wissen:



# Abnehmen mit der richtigen Einstellung

In diesem Buch ist schon häufiger der Begriff „Einstellung“ gefallen und es wurde erläutert, wie wichtig sie für dein tagtägliches Verhalten ist. Doch was ist diese „Einstellung“? Man kennt sie schließlich sonst nur vom Fernseher ...

Doch mit deiner persönlichen Einstellung verhält es sich ähnlich. Es ist die Art und Weise, wie du dich selbst und deine Umwelt wahrnimmst. Jeder nimmt seine Umwelt auf seine persönliche Art und Weise wahr. Es ist also wie eine eigens gefärbte Brille, durch die man in die Welt blickt.

So können du und ich ein und dieselbe Situation vollkommen unterschiedlich wahrnehmen. Selbst wenn wir Jahre später in die gleiche Situation geraten, können wir diese schon anders bewerten. Deine Einstellung hat sich in diesem Fall mit der Zeit verändert und so siehst du die Dinge plötzlich ganz anders.

Du fragst dich nun bestimmt, was das mit dem Abnehmen zu tun hat ...

Das, was sich nun wirklich bei dir verändern muss, wenn du dein Verhalten verändern willst, ist genau diese Wahrnehmung (= Einstellung).

Denn wenn du nun den Hauptunterschied zwischen einer natürlich schlanken Person und dir selbst herausfinden willst, dann wirst du einfach feststellen: Dieser Mensch blickt vollkommen anders auf bestimmte Themen. In unserem Fall vor allem auf die Themen Ernährung und Sport.

Diese Person kann es wahrscheinlich häufig kaum erwarten, die Joggingschuhe anzuziehen, während du gerade noch harte Kämpfe mit dir ausfechten musst. Gleiches gilt für deine Ernährung. Es ist auch hier die Sichtweise, die darüber entscheidet, ob es dir leicht- oder schwerfällt, zu bestimmten Lebensmitteln zu greifen.

Doch es geht sogar noch einen Schritt weiter: Ganz entscheidend ist zudem, wie du dabei auf dich selbst blickst. Dein Selbstbild bestimmt wesentlich über deinen Erfolg (oder Misserfolg) im Leben – und das wirklich in jedem Bereich! Siehst du dich momentan immer wieder scheitern, dann ist der Misserfolg auch jetzt schon vorprogrammiert!

## **„Wie im Innen, so im Außen.“**

Möglicherweise kennst du dieses Zitat.

Mit Sicherheit sagt dir auch dieses etwas: „Die Welt ist ein Spiegel ...“.

Im Kern vermitteln sie das, worüber ich gerade gesprochen habe.

Unsere persönliche Einstellung, unsere „Brille der Wahrnehmung“, lässt uns alle die Welt auf eine unterschiedliche Art und Weise interpretieren. Das, was wir da wahrnehmen, ist immer nur ein Spiegelbild unserer Innenwelt.

Die Realität, die wir als absolut objektiv auffassen, ist also tatsächlich bloß unsere subjektive Interpretation. Wenn dir diese Tatsache wirklich einmal so richtig bewusst wird, dass du und ich niemals Situationen gleich bewerten, dann verstehst du vielleicht auch, warum diese äußere Veränderung gleichzeitig stets eine innere sein muss.

Denn die meisten Menschen gehen immer wieder wie folgt vor: Mein Job nervt mich, also wechsele ich meinen Job. Mein Partner macht mich nicht glücklich, also suche ich mir einen neuen. Meine Abnehm-Versuche frustrieren mich, also wähle ich eine neue Diät.

Es wird permanent versucht, eine innere Unzufriedenheit durch äußere Veränderungen in den Griff zu bekommen.

Das Problem dabei besteht darin: Du nimmst deine Einstellung überall mit hin! Wer unglücklich in Berlin ist, der wird es auch auf Bali sein. Wer unzufrieden mit seinem Job, Partner, Gewicht und so viel mehr ist, der wird diese Probleme nie ausschließlich nur über eine äußere Veränderung lösen können.

Das ist auch der Grund, warum sich die meisten nach kürzester Zeit immer wieder mit denselben Problemen konfrontiert sehen.

Wenn sich die Einstellung nicht verändert, dann ändert sich nichts!

Die Probleme werden solange wiederkehren, bis sie tatsächlich (im Inneren) gelöst wurden. Da hilft keine Flucht und du kannst dich der Angelegenheit auch sonst nicht irgendwie entziehen. Wenn dich das Thema also schon Ewigkeiten verfolgt, hilft nur eines: Lerne es, mit anderen Augen zu sehen, damit du mit diesem und zukünftigen Problemen dieser Art besser umgehen kannst.

### **Die „Problembille“ abnehmen**

Natürlich könntest du dein „Problem“ jederzeit lösen. Doch dafür müsstest du zunächst einmal aufhören, es immer wieder durch diese „Problembille“ zu betrachten. Setze stattdessen die „Lösungsbrille“ auf!

Aber was machen die meisten? Sie konzentrieren sich immer nur auf dieses riesige, scheinbar unlösbare Problem. Doch dadurch „bauschen“ sie es auch permanent künstlich auf. Die Lösung rückt dadurch jedoch nur in immer weitere Ferne.

Du solltest es dir ab jetzt sogar nie mehr erlauben, nur länger als drei Sekunden in Gedanken bei deinem Problem zu bleiben. Richte deinen Fokus sofort wieder auf die Lösung!

Genau das ist die „Gewinner-Einstellung“, die du nun brauchst. Mit der Zeit wirst du merken, wie dein Problem dadurch immer kleiner wird.

Denn es mag sich für dich unbedeutend anhören, wie du nun auf deine derzeitige Situation blickst. Tatsächlich passiert in dem Moment, in dem du deinen Fokus verschiebst, jedoch „ein kleines Wunder“.

Du könntest dir sagen: *„Ja, ich weiß, dass ich gerade wieder pessimistisch in die Zukunft blicke, aber das bringt mich nicht weiter. Stattdessen richte ich meine Gedanken jetzt auf die Lösung, denn auch die ist schon da.“*

Du musst begreifen, dass das eigentliche „Problem beim Problem“ darin liegt, dass du durch diesen permanenten Fokus auf die „Krise“ die Lösung nur immer weiter aus den Augen verlierst.

Selbst jetzt in diesem Moment kannst du dich entweder auf all deine Probleme und den langen, steinigen Weg konzentrieren – oder aber du richtest deinen Fokus auf die vielen Möglichkeiten, die dir jederzeit offenstehen. Du kannst verzweifeln oder du fühlst dich jetzt schon so, als wärst du an deinem Ziel angekommen. Zweiteres kann dich zu deinem Ziel führen. Ersteres wird dich hingegen ewig weiter im Kreis drehen lassen.

Denn du kannst nun weiterhin deine Essgewohnheiten bekämpfen, dich gegen deine Letargie aufbäumen ... Der viel sinnvollere Schritt wäre es jedoch, sich zunächst einmal zu fragen, ob man sich dabei überhaupt mit den richtigen Dingen beschäftigt.

Permanent pessimistisch in die Welt zu blicken ist auch eine Gewohnheit. Diese ist sehr viel schwerwiegender als irgendein bestimmtes Essensritual.

Wenn du nun an der Wurzel ansetzen möchtest, solltest du nicht bloß versuchen, dein Verhalten auf irgendeine Weise zu verändern. Der viel bedeutsamere Schritt liegt davor, in jenen Gedanken und Gefühlen, die überhaupt erst zu deinem Verhalten geführt haben.

Du versperrst also nicht mehr den Weg zum Kühlschrank. Du versperrst vielmehr den Weg, der überhaupt erst zu diesem Gedanken geführt hat.

### **Der Weg aus der Krise**

Vielleicht denkst du gerade: *„Positiv denken? Das soll jetzt der Tipp sein?“, „Wie soll ich bitte positiv denken, wenn alles um mich herum negativ ist?“*

So Sätze wie „Die Chance in der Krise sehen ...“ hören sich oftmals abgedroschen und wenig praktikabel an. Doch trotzdem ist schon etwas Wahres daran!

Denn wenn du nun deine derzeitige Situation als besonders schlimm und aussichtslos ansiehst, dann ist dies auch wieder nur deine subjektive Interpretation. Tatsächlich ist diese Situation einfach nur das, was sie ist, also absolut neutral.

Nichts und niemand hat in Wahrheit eine Bedeutung. Erst wir fügen diese hinzu.

Dabei sind wir ausgesprochen gut und vorschnell darin, ein Urteil zu fällen. *„Das ist eine Katastrophe!“ „Dies ist ein absoluter Glücksfall!“ ...*

Ein Jobverlust, die Trennung vom geliebten Partner, das x-te Mal beim Abnehmen gescheitert – all dies sind Ereignisse, die wir als erschütternde Schicksalsschläge wahrnehmen. In Wirklichkeit sind es jedoch zunächst einmal nur Umstände, mit denen wir irgendwie klarkommen müssen.

Niemand weiß, was richtig oder falsch ist. Genauso wenig wie auch jemand weiß, ob eine scheinbar negative Gegebenheit nicht letztendlich sogar noch etwas Gutes mit sich bringt.

Der Jobverlust ist sicherlich zunächst einmal keine angenehme Sache. Doch wer weiß, ob dies nicht zu einem sehr viel besseren Job führt oder denjenigen vor einem Burn-out bewahrt.

Die Trennung vom Partner ist ebenfalls nur schwer zu verkraften. Doch auch hier war es vielleicht nicht mehr zu verhindern und in naher Zukunft wartet schon die große Liebe, die für ewig hält.

Dann ist da noch dieses ewige Scheitern beim Abnehmen. Selbst hier weißt du nicht, ob es dir letztendlich nicht noch etwas Gutes bringt. Ich habe mich jahrelang gefragt, warum ich nicht einfach „Glück“ haben konnte und mich nie mit diesen Problemen herumschlagen musste.

Mittlerweile weiß ich jedoch, dass es exakt so kommen sollte. Über genau diesen Weg bin ich dort angekommen, wo ich nun gerade stehe. Ich hätte mich sonst nie mit solchen Dingen wie meinen unbewussten Mustern und Limitierungen beschäftigt. Doch genau davon profitiere ich heute sehr! Ich würde auch nicht gerade dieses Buch schreiben, wenn es nicht so gekommen wäre.

Ich halte es daher für sehr hilfreich, sich diesen Zusammenhang also immer wieder vor Augen zu führen. Er unterstützt mich dabei, selbst in schwierigen Phasen den Kopf wieder über Wasser zu bekommen.

Niemand weiß, wofür dieser Umstand vielleicht einmal gut sein kann. Das gleiche wirst wahrscheinlich auch du dir bald sagen: *„Es sollte genauso kommen. Daran bin ich gewachsen.“*

### **Die Einstellung verändern**

Jetzt stellt sich natürlich noch die Frage: Wie verändert man nun seine Einstellung?

Die Antwort: Du machst es im Grunde wie beim Fernseher. Du stellst diese unbewussten Programme nach deinen eigenen Vorstellungen um. Oder besser gesagt, du wirst dir zunächst einmal bewusst, dass du jederzeit dazu in der Lage bist, „den Sender zu wechseln“.

Doch dazu musst du zunächst einmal überhaupt bereit sein. Deine derzeitigen Einstellungen sind schließlich das Produkt deiner bisherigen Erfahrungen, deiner Erziehung und Prägungen. Diese nun einfach so fallen zu lassen und sie durch „neue Programme“ zu

überschreiben, fällt häufig nicht leicht. Schließlich hast du diese Sichtweise auch schon über Jahre oder sogar Jahrzehnte tief in deinem Unterbewusstsein verankert.

Du musst also in gewisser Weise zunächst einmal den Mut dazu haben, deine derzeitige Sichtweise loszulassen, damit du wieder Raum für Neues schaffst. Da sind zum Beispiel Einstellungen wie „ich bin unsportlich“, die du loslassen solltest. Aber auch allgemeine Sichtweisen, zum Beispiel, dass du nicht dazu in der Lage bist, eine solche Veränderung hervorzurufen. Der Glaube an dich und deine Fähigkeiten fehlt dann gänzlich. Doch auch das ist ein wichtiger Faktor! Tatsächlich wirst du dich immer nur in diesem „Rahmen deiner Möglichkeiten“ aufhalten können.

Du musst zunächst einmal glauben können, dass du abnehmen kannst. Ansonsten wirst du dich unbewusst immer wieder von deinem Erfolg abhalten.

Deswegen geht es auf den folgenden Seiten ebenfalls darum, wie du diesen „Rahmen deiner Möglichkeiten“ nun erweitern kannst. Denn es ist möglich!

Genauso, wie du dich bis hierhin kontinuierlich auf deinen Misserfolg eingeschworen hast, so kannst du dich von nun an auch auf einen Erfolg einschwören. Dies sollte eigentlich immer der erste Schritt sein. Davor lohnt es sich überhaupt noch nicht zu starten!

*„Wer die richtige Einstellung hat, den kann nichts und niemand aufhalten. Wer die falsche Einstellung hat, dem kann nichts und niemand helfen.“*

(Thomas Jefferson)



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Der erste Schritt: Eigenverantwortung

Unsere Gewohnheiten sind zum Großteil das Resultat unserer frühkindlichen Konditionierungen und jahrelanger Prägungen. Ist dies nun jedoch ein Grund zu sagen „so bin ich nun mal erzogen worden“ oder „ich bin eben ein Opfer meiner Umstände“?

Natürlich nicht!

Denn die Opferrolle nehmen wir nur allzu gern ein und das in allen Lebenslagen: „Schuld an meinem Übergewicht ist meine Erziehung, mein Job, die Lebensmittelindustrie usw.“. Eine Person wird dabei jedoch allzu gerne vergessen.

Aber vielleicht hat man nicht immer einen direkten Einfluss auf die äußeren Umstände. Wofür man dann jedoch sehr wohl verantwortlich ist, ist die Art und Weise, wie man anschließend damit umgeht. Die Opferrolle erweist sich diesbezüglich als überaus bequem. (Zumindest auf den ersten Blick.)

Dabei muss man sich jedoch nur immer wieder seiner eigenen Verantwortung bewusst werden, denn dann wird man sich gleichzeitig auch seiner schier grenzenlosen Macht bewusst. Denn tatsächlich ist es eigentlich so:

Deine derzeitige Situation ist nichts anderes als das Resultat deiner eigenen bewussten oder unbewussten Entscheidungen!

Selbst für jeden Gedanken und jedes Gefühl bist du allein verantwortlich.

Niemand anders als du selbst kann deine Gemütslage bestimmen. Es sind auch nie bestimmte Situationen oder die äußeren Umstände Schuld an deiner Misere. Es kommt immer nur darauf an, wie du anschließend mit diesen Gegebenheiten umgehst.

Denn wenn du dich nur über irgendetwas Belangloses ärgerst, dann musst du dies letztendlich immer wieder selbst machen.

Und diese Einsicht ist ein entscheidender Schritt!

Denn egal, was du dir nun vornehmen oder erreichen willst, es startet immer damit, dass du aus der passiven Opferrolle herauskommst und erkennst, dass die Verantwortung für dein gesamtes Leben in deiner Hand liegt.

## **DU hast dein Gewicht gewählt!**

Unabhängig von deinen damaligen Prägungen und Umständen ist es ein Fakt:

Du hast stets die Wahl!

Immer, wenn du dir sagst „Ich kann gerade nicht abnehmen“, dann meinst du eigentlich: „Ich **will** gerade nicht abnehmen“. DU hast dich in diesem Moment dagegen entschieden!

Diesen Fakt möchte ich dir noch etwas besser vor Augen führen. Deshalb folgt hier zunächst eine kleine Übung.

## Übung: deine Wahl

Schreibe doch bitte einmal all das auf, was dir gerade in deinem Leben nicht passt. Nimm dazu die unten stehende Tabelle und trage dort in die linke Spalte all deine Ist-Zustände und Tätigkeiten ein, die dir momentan nicht gefallen.

Schreibe wirklich alles auf, was dir gerade in den Sinn kommt – und das ruhig in allen Lebenslagen.

Wenn du deine „Ich muss“-Spalte gefüllt hast, dann kannst du anschließend die rechte Spalte mit all dem füllen, was du stattdessen lieber machen (oder haben) würdest. Trage zu den jeweiligen Punkten deine entsprechenden Wunschvorstellungen ein.

Nimm dir ruhig etwas Zeit für diese Übung und blättere auch bitte erst dann auf die nächste Seite um, wenn du mit allem fertig bist.

Ich muss ...	Ich will lieber ...

Hast du die Übung gemacht?

Sehr gut!

Denn jetzt kannst du noch einmal zurückblättern und auch deiner linken „Ich ~~mus~~“-Spalte die Überschrift „Ich möchte lieber“ geben. Die rechte Spalte könntest du nun sogar in „der Preis ist mir zu hoch“ umbenennen. Denn in Wirklichkeit bist du einfach nicht dazu bereit, die Kosten für die jeweiligen Veränderungen zu tragen. Würdest du diese Dinge nämlich wirklich viel lieber haben, dann – das behaupte ich jetzt einfach Mal – hättest sie längst erreicht!

Du willst zum Beispiel lieber einen Ferrari statt Golf fahren, 20 statt 40 Stunden die Woche arbeiten. Du willst in Kleidergröße M statt XXL passen ... Okay, aber dann rede dir jetzt bitte nicht ein, dass du nichts daran ändern könntest.

In Wirklichkeit bist du nur nicht dazu bereit, den jeweiligen Preis dafür zu zahlen. Die Kosten sind zu hoch, der Nutzen zu gering. Die Dinge in deiner „ich hätte lieber“-Spalte sind also vielmehr deiner bewussten oder unbewussten „Kosten-Nutzen-Rechnung“ zum Opfer gefallen.

Denn natürlich könntest du weniger arbeiten. Wenn es dir tatsächlich so wichtig wäre, dann hättest du mit Sicherheit schon irgendeinen Weg gefunden. Wenn dir der Ferrari so bedeutend wäre, dann hättest du mittlerweile auch darauf gespart, dir Geld geliehen oder sonst irgendetwas getan.

Nun zu deinem Wunsch, endlich abzunehmen – wenn es dir wirklich so wichtig wäre, schlank zu sein, dann behaupte ich jetzt einfach mal: Du hättest auch das längst erreicht! Denn hier findet einfach jene Kosten-Nutzen-Rechnung bei dir statt, die den gemütlichen Fernsehabend einer schweißtreibenden Session im Fitnessstudio vorzieht.

Doch anstatt zu dieser Entscheidung zu stehen, macht man sich (und anderen) weiterhin permanent vor, es wären irgendwelche äußeren Umstände dafür verantwortlich. Der Vorteil dabei ist: Du musst nichts verändern. Du bist schließlich bloß das Opfer deiner Umstände und so kannst du dich weiterhin auf dieser Rolle ausruhen.

Wer sagt: „*Ich kann nicht*“, der meint eigentlich „*ich will nicht*“!

### **Das Leben in die eigene Hand nehmen.**

Wenn dir klar wird, dass deine derzeitige Situation nichts anderes als das Resultat deiner bisherigen bewussten oder unbewussten Entscheidungen ist, dann kannst du diese von nun an auch überdenken. Du selbst hast diese Wahl bis hierhin so getroffen. In Zukunft kannst du jedoch eine ganz andere treffen.

Wenn du nun jedoch vorhast, die Sache bis zum Ende durchzuziehen, dann musst du diese Entscheidung entschieden treffen! Von da an gibt es keinen Weg mehr zurück! Du darfst auch nie wieder die Verantwortung für deine Umstände abgeben.



# Der zweite Schritt: Akzeptanz

„Das Ende jedes Schmerzes beginnt mit seiner Akzeptanz.“ (Lisz Hirn)

An dieser Stelle möchte ich das erste Mal testen, ob du die Grundvoraussetzung #1 „Aufgeschlossenheit“ wirklich mitbringst! In diesem Kapitel geht es um das Thema „Akzeptanz“ und da höre ich dich nun schon fast sagen: „Was? Akzeptanz? Abnehmen? Wie passt das bitte zusammen?“.

Klar, es hört sich zunächst einmal widersprüchlich an. Dann jedoch auch wieder nicht! Die Gegenfrage lautet: Wie willst du etwas verändern, bevor du es zunächst einmal akzeptiert hast? Wie willst du ein Problem lösen, das du überhaupt nicht sehen willst? Oder: Wie willst du „jemandem“ helfen, den du von Grund auf ablehnst?

Das Problem:

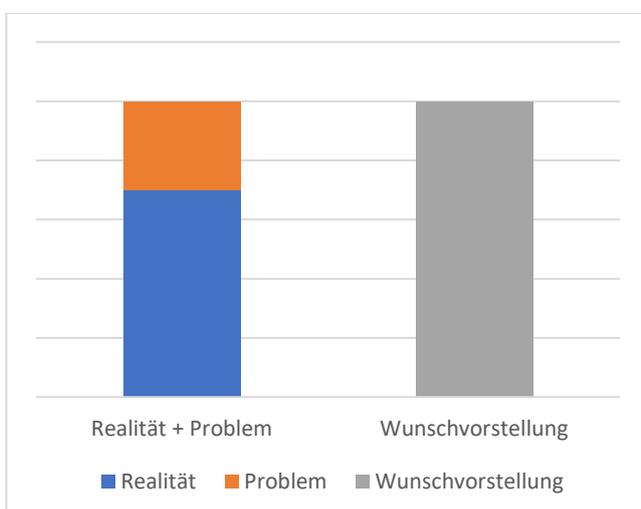
Die meisten Menschen handeln permanent im Widerstand. Sie versuchen, die Realität auf irgendeine Art und Weise wegzudrücken, verlieren so jedoch nur jede Menge Energie in inneren Kämpfen. Doch natürlich erweist sich so ein Widerstand gegen die Realität als absolut sinnlos. Es ist vollkommen egal, ob ich die Situation nun annehme oder mich dagegen sträube. Es wird nichts an der Situation verändern.

Der einzige Unterschied: Erst wenn ich in den Zustand der Akzeptanz komme, kann ich kreativ werden. Erst dann kann ich nach einer tatsächlichen Lösung suchen.

## Löse dich vom Problem!

Ich stelle jetzt einfach einmal folgende Behauptung auf: Du hast überhaupt kein Problem mit dem Abnehmen. Du erschaffst es!

Ein Problem ist immer nur das Delta (also der Unterschied) zwischen dem, was ist und dem, wie wir es lieber hätten.



Ich habe dir dieses „schöne“ Diagramm hier nicht ohne Grund gezeichnet. Es soll dir einmal verdeutlichen, wie du jedes Problem sofort im Keim ersticken kannst.

Der Trick: Du akzeptierst deine derzeitige Situation zu 100 % und nimmst die Realität an, wie sie ist.

Indem du die Realität akzeptierst, wie sie ist, verschwinden auch gleichzeitig all deine Probleme.

Denn egal vor welchem Problem du stehst. Es existiert nur deswegen, weil du es gerade lieber irgendwie anders hättest.

Bitte verstehe mich nicht falsch. Du musst es von nun an weder mögen, übergewichtig zu sein, noch musst du es gut finden. Aber indem du deine derzeitige Situation zunächst einmal akzeptierst, kommst du heraus aus dieser Traumwelt. Erst ab diesem Punkt fängt man an, die Probleme tatsächlich zu lösen.

### **Wie entsteht ein Problem? Wie eine Lösung?**

Hast du wirklich ein Problem mit deinem Gewicht, wenn du allein für dich auf deiner Couch sitzt?

Das „Gewichtsproblem“ entsteht immer erst dann, wenn du im Fernsehen oder sonst irgendwo ein scheinbar „super-glückliches“, dünnes Model siehst, dann an dir herunterschaust und zu dem Schluss kommst: *„Mir fehlt etwas zum Glückhsein!“*.

Die allermeisten unserer Probleme entstehen auf genau diese Weise. Du vergleichst das, was du hast, mit dem, was du lieber hättest, und gelangst zu dem Schluss: *„Mir fehlt etwas!“*.

Wann immer du nun jedoch aus einer solchen inneren Haltung des *„es mir fehlt gerade“* kommst und nicht aus der Akzeptanz, landest du zwangsläufig in einem Teufelskreis. Denn dann handelst du stets aus einer „Angst“ heraus. Aus solch einer Angstreaktion kann meistens nichts Gutes folgen.

Wenn du aus Angst heraus handelst, dann bist du immer nur auf der „Flucht“. Der Flucht vor deinem derzeitigen Zustand. Doch dann trägst du natürlich noch diese „Problemb-rille“. Lösen wirst du dein Problem jedoch erst dann, wenn du die „Lösungsbrille“ aufsetzt, was gleichzeitig bedeutet, dass du nicht mehr weiter gegen deine Realität ankämpfst.

Das, was die meisten immer wieder vergessen, ist Folgendes:

Wenn du ein Problem wirklich lösen willst, dann musst du kreativ werden. Bist du jedoch „auf der Flucht“, dann wird das nur schwer möglich sein. (Dies ist der Grund, warum viele oft ihr Leben lang „auf der Flucht“ sind.)

Dabei müsstest du immer nur deine innere Haltung verändern. Denn dann wird dir die Lösung auch schon fast auf einem „Silbertablett“ serviert. Du lenkst den Fokus weg vom Problem und richtest ihn nun auf die Lösung. So funktioniert es immer – und zwar in dieser Reihenfolge:

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

Viele überwinden jedoch nie diesen Schock, sondern versuchen, ständig das Problem wegzudrücken oder vor der Situation zu flüchten.

Dabei wäre es eigentlich immer so „einfach“. Indem du anfängst, deine derzeitige Situation anzunehmen, beginnst du gleichzeitig damit, dein Problem zu lösen. Es ist nachvollziehbar, dass dies oftmals alles andere als leicht fällt. In Wirklichkeit ist es jedoch ein notwendiger Schritt, um den Fokus endlich auf die Lösung richten zu können. Je schneller dir dies gelingt, desto zügiger wirst du auch Fortschritte machen.

Du löst dich von deinem Problem, indem du es nicht mehr dazu machst. Im gleichen Moment wirst du kreativ, fängst an, die Lösung für dein Problem zu finden.

### **Dein Ziel: Selbstakzeptanz**

Akzeptanz ist nicht nur der Anfang der Lösung deines Problems. Sie ist letztendlich sogar schon dein „Endziel“!

Denn mache dir klar:

Selbst wenn du es geschafft hast, dein Leben komplett umzukrempeln, lange und hart an dir gearbeitet hast, selbst das bedeutet dann noch nicht, dass du nun endlich zufrieden mit dir und deinem Leben bist. Selbst dann kannst du dich stets herunterziehen, wenn du dich permanent mit anderen vergleichst.

Dann wirst du immer wieder jemanden finden, der in deinen Augen schlanker, fitter und schöner ist. Zufrieden mit dir und deinem Gewicht wirst du so niemals sein, egal wie schlank du nun bist. Hast du das eine Ziel schließlich erreicht, siehst du trotzdem nur, was dir jetzt immer noch alles zum Glück-Sein „fehlt“ – und schon bist du wieder unglücklich ...

Sobald du also wieder anfängst, zu vergleichen, ziehst du dir nur unnötig Energie ab.

Doch erstens: Du kannst dich mit absolut niemandem wirklich vergleichen. Jeder Mensch hat seine Stärken und Schwächen und nur weil irgendjemand schlanker ist als du, bedeutet das noch lange nicht, dass diese Person irgendwie besser, glücklicher oder liebenswerter ist als du. Es gibt nämlich kein „besser“, sondern höchstens ein „anders“.

Zweitens: Es bringt dich kein Stück weiter. Dieses Vergleichen raubt dir permanent unnötig Energie, die du eigentlich sehr viel besser nutzen könntest.

Es bringt dir auch allein deswegen schon nichts, dich zu vergleichen, weil du auf manche Dinge überhaupt keinen Einfluss hast. Du kannst dir zum Beispiel nicht irgendwie deine Beine länger hungern oder dir über Sport deine Nase verkleinern.

Ich wäre vielleicht auch gerne noch ein Stück größer, hätte lieber volleres Haar. Doch ich kann noch so viel abnehmen, mich auf den Kopf stellen, ich werde dadurch einfach nichts daran verändern. Jede Minute, die ich darauf verschwende, mich darüber zu ärgern, ist also vergeudete Zeit und vor allem Energie.

Deswegen:

Akzeptiere dich einfach jetzt schon so, wie du bist. Akzeptiere dich mit all deinen Stärken, aber auch mit deinen Schwächen. Vergiss, was andere sagen oder meinen. Mit diesem Schritt hast du nichts verloren, sondern einfach nur gewonnen – an Selbstbewusstsein, innerer Freiheit und mehr Energie.

### **Was ist schon perfekt?**

Man sieht es überall: im Fernsehen, beim Sport, in der Werbung. Überall strahlen dich scheinbar perfekte Menschen an. Der kleinste Makel wird nicht akzeptiert und der zweite Platz ist schon der erste Verlierer. Es geht immer höher, schneller und weiter, alles andere als perfekt wird nicht mehr toleriert.

Vor allem die Werbung braucht uns auch als „Perfektionskonsumenten“. Denn wer würde schon die Anti-Falten-Creme (oder das Buch übers Abnehmen 😊) kaufen, wenn man sich einfach so annehmen und akzeptieren könnte, wie man ist? Demzufolge wird die Messlatte immer höher gelegt, um die Leute nicht zur Ruhe kommen zu lassen.

Dieses Streben nach „höher, schneller, weiter“ wird uns schon sehr früh in unserem Leben eingeprägt, weshalb wir fast alle diesen kleinen Perfektionisten in uns tragen. Doch dieses Streben nach Perfektion führt meistens zu nichts – höchstens in die Depression. Perfektionismus ist ein wahrer Akzeptanz-Killer. Er führt immer nur dazu, dass man die Dinge entweder erst nicht anpackt oder sie dann früher oder später doch wieder aufgibt, weil es nie den eigenen Ansprüchen entspricht.

Auch ich habe hin und wieder mit diesen Problemen zu kämpfen. So muss ich mich gerade jetzt, wo ich dieses Buch schreibe, immer wieder selbst bremsen, damit es irgendwann einmal fertig wird.

Dieser Hang zum Perfektionismus hatte sich aber auch beim Abnehmen bei mir bemerkbar gemacht. Denn entweder hatte ich mir dabei dann nichts mehr gegönnt oder aber ich habe den kompletten Kühlschrank leer gegessen. Frei nach dem Motto: „*Wenn schon, denn schon*“. Dass das jetzt jedoch nicht gerade einem gesunden Essverhalten entspricht, ist klar. Dennoch spiegelt dieses Verhalten das sehr vieler Menschen da draußen wider, die in diesem Diätendenken gefangen sind.

Dieses Streben nach dem „perfekten Körper“ kann zudem irgendwann gefährlich werden. Denn selbst wenn man sein Ziel dann schon erreicht hat und nicht mehr weiter abnehmen müsste, selbst dann ist man nie endgültig zufrieden. Man findet immer noch Stellen, die einen stören, sieht immer noch überall Optimierungspotenzial. Ein Punkt, an dem eine wirklich ernstzunehmende Essstörung beginnen kann.

Auch ich habe mich schon fast dort befunden. Ich war zwar nicht in Gefahr, doch meine Wahrnehmung war auf jeden Fall bereits leicht gestört. Es war der Punkt, an dem ich wirklich nicht noch weiter hätte abnehmen müssen. Trotzdem sah ich immer noch überall „Problemzonen“. Niemand anders hätte dies so gesehen, doch ich hielt mich selbst weiterhin noch für zu dick, war für mich immer noch nicht perfekt genug.

Was ich dir damit sagen möchte:

Schraube deine Ansprüche an dich herunter und erwarte auch nicht immer von dir, konsequent zu sein. Niemand ist das! Das ist nicht dein Ziel. Du willst dich endlich wohlfühlen in deinem Körper und Frieden mit ihm schließen. Doch mit diesen Perfektionsgedanken wirst du dort niemals ankommen können.

### **Lasse die Vergangenheit hinter dir.**

Gestern wieder die ganze Schokolade verputzt? Die Woche noch nicht einmal beim Sport gewesen? Egal welche Entscheidungen du bis hierher getroffen hast und wie unsinnig und falsch sie sich jetzt in diesem Moment für dich anfühlen mögen. Du hast sie nun mal so getroffen! Zum damaligen Zeitpunkt schienen sie für dich auch genau so gut und richtig zu sein. Es gibt also nichts zu bereuen!

Denn nicht nur Perfektionismus kann dir unnötig Energie rauben. Auch ewig der Vergangenheit, den getroffenen Entscheidungen und vergebenen Chancen nachzutruern, kostet unfassbar viel Nerven. In der Vergangenheit zu verweilen, das bringt dich nicht weiter!

Vielleicht mag dir jetzt die Entscheidung, gestern Abend noch die komplette Chipstüte gefuttert zu haben, als ein großer Fehler erscheinen. Vielleicht bedauerst du es auch, nicht

schon vor Jahren die Notbremse gezogen zu haben. Doch gestern hast du dich für die Chipstüte entschieden, bist lieber auf der Couch geblieben, anstatt ins Fitnessstudio zu gehen.

Worauf ich damit hinaus will: Du kannst die Zeit nicht zurückdrehen. Entscheidungen, die du bis hierhin getroffen hast, hast du nun mal so vorgenommen. Heute kannst du dich jedoch schon wieder anders entscheiden.

Mache dir immer wieder klar:

In Selbstmitleid zu verfallen und ewig der Vergangenheit nachzutruern, das bringt dich nicht weiter. Es hilft dir weder jetzt noch in der Zukunft.

Das Einzige, was dich jetzt voranbringt, ist, die Vergangenheit ruhen zu lassen. Von dort aus kannst du wieder Schritt für Schritt nach vorne leben. Es interessiert nicht, was alles schief gelaufen ist oder was alles nicht funktioniert hat. Das Einzige, was dich weiterbringt, ist die Frage: Was müsste jetzt passieren, damit sich etwas verändert?

### **Akzeptanz ist der Schlüssel!**

Wenn du erst einmal eine Zeit lang deinen Fokus weg von diesem „*mir fehlt ... zum Glücksein*“ genommen hast, dann wird dir gleichzeitig auch immer mehr bewusst: „*Es gibt genauso viele Dinge in meinem Leben, für die ich dankbar sein könnte.*“, „*Ich bin auch jetzt schon eine wertvolle Person.*“, „*Es gibt jede Menge Möglichkeiten in meinem Leben.*“ usw.

Es ist nicht nur der Punkt, ab dem du beginnst, eine Lösung zu finden. Es ist letztendlich sogar schon dein „Endziel“!

Denn alles ist nur eine Frage der inneren Einstellung oder vielmehr danach, worauf du von nun an deinen Fokus legen willst. Eine bestimmte Kleidergröße, eine bestimmte Marke auf der Waage – das alles wird dich niemals endgültig glücklich machen.

Glücklich bist du erst dann, wenn du dich und deine äußeren Umstände bedingungslos annimmst. Damit kannst du schon heute direkt anfangen!

*„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)

# Dein Selbstbild

Nein, in diesem Abschnitt soll es nicht um Selfies gehen. Hier werden die folgenden Fragen thematisiert: Wie siehst du dich selbst? Was traust du dir zu und was nicht? Wie würdest du dich selbst beschreiben, wenn du dich von außen betrachten würdest?

Damit meine ich weniger dein Aussehen, deinen Job oder deinen Lieblingsverein. Es geht dabei vielmehr um deinen Charakter, dein Auftreten und dein Wesen. So, wie du ein Bild vor Augen hast, wenn du über eine bestimmte Person nachdenkst, hast du auch eines in deiner Vorstellung, wenn du über dich selbst nachdenkst.

Dieses Selbstbild ist ein entscheidender Faktor! Es bestimmt darüber, wie du dich tagtäglich verhältst oder welche Entscheidungen du triffst, und ist somit auch dafür verantwortlich, ob du deine Ziele schließlich erreichst – oder nicht.

Denn Fakt ist:

Du kannst dich immer nur so verhalten, wie du es von dir selbst erwartest. **Immer!**

Dieses innere Bild von dir selbst bestimmt dein Verhalten in jeder Sekunde!

Hältst du dich momentan für diszipliniert und willensstark, dann wirst du auch in der Realität immer wieder so auftreten. Siehst du dich hingegen stets scheitern, dann wird es auch später so kommen.

Glaube mir, das ist ein entscheidender Punkt! Denn natürlich spielen deine Ernährung oder der Sport eine wichtige Rolle. Doch das sind alles nicht die größten Hürden. Denn bevor du dich anders verhalten kannst, musst du dich zunächst einmal anders sehen können.

Diesbezüglich stellt sich nun also die Frage: Kannst du das schon? Kannst du dich wirklich schon als eine schlanke Person sehen? Siehst du, wie du ein bewussteres Essverhalten an den Tag legst oder wie du mit Freude an der Bewegung deine Joggingschuhe anziehst?

Denn wenn du an dieser Stelle ein wenig skeptisch wirst und du dich innerlich nicht als eine solche Person siehst, dann hast du auch schon die Hauptursache dafür gefunden, warum es bis jetzt auch nie wirklich funktionieren wollte. Zumindest nicht dauerhaft.

Denn es mag sogar sein, dass du dir vorstellen kannst, eine gewisse Zeit lang durchzuhalten und eisern zu bleiben. Doch kannst du dich wirklich schon als eine Person sehen, die einen wahren Lebenswandel vollzieht? Nur mal so als Beispiel: Als ich das erste Mal so richtig viel abgenommen hatte, fiel mir dies noch deutlich schwerer als die Male danach.

Beim ersten Mal konnte ich es mir noch nicht richtig vorstellen. Ich war mir nicht sicher, ob ich es tatsächlich schaffen würde, und so war es dann ein recht harter Kampf, bis die Pfunde irgendwann besiegt waren.

Als ich jedoch ein paar Jahre später nochmals viel abnahm, fiel mir dies schon deutlich leichter. Die Hürde in meinem Kopf war nicht mehr so groß. Ich wusste vielmehr, dass ich es wirklich schaffen könnte.

Mein Selbstbild hatte sich verändert. Konnte ich es beim ersten Mal noch nicht wirklich „sehen“, so hatte ich beim nächsten Mal schon ein sehr klares Bild vor Augen, wie es mir erneut gelingen würde. Auf diese Weise fiel es dann sehr viel leichter.

### **Dein Selbstbild bildet den Rahmen.**

Wenn du momentan nicht wirklich daran glaubst, es zu schaffen, dann solltest du zunächst einmal versuchen, diesen „Rahmen“ zu sprengen.

Bewusst oder unbewusst verhältst du dich auch immer so, wie es deinem derzeitigen Selbstbild entspricht. Das trifft nicht nur beim Abnehmen zu. Denn du wirst dich jetzt beispielsweise auch nicht sofort auf eine Bühne stellen und dort vor Hunderten locker-leicht eine freie Rede halten können, wenn du dir dies momentan noch nicht zutraust.

Siehst du dich momentan in einer solchen Situation eher verkrampft und nervös auf der Bühne stehen, dann wird sich dein Körper auch in der Realität in Alarmbereitschaft versetzen.

Es ist schlichtweg nicht möglich, im Kontrast zu seinem Selbstbild zu handeln. So wie du dich innerlich siehst, so wirst du hinterher auch immer nach außen auftreten. Du wirst immer wieder deine eigenen Erwartungen an dich erfüllen.

### **Dein Selbstbild beeinflusst deine Wahrnehmung.**

In deinem Selbstbild sind gleichzeitig all deine Werte und Meinungen enthalten und diese formen deine momentane Sichtweise der Welt – dein Weltbild. Das, was du im Außen wahrnimmst, steht auch immer in einem gewissen Zusammenhang zu dir.

Du hast zum Beispiel deinen Arbeitskollegen irgendwann als besonders nervig abgestempelt. Wenn du nun also mit diesem Kollegen zusammen bist, dann suchst du bewusst oder unbewusst immer wieder nach jenen „Fakten“, die deine derzeitige Sichtweise untermauern.

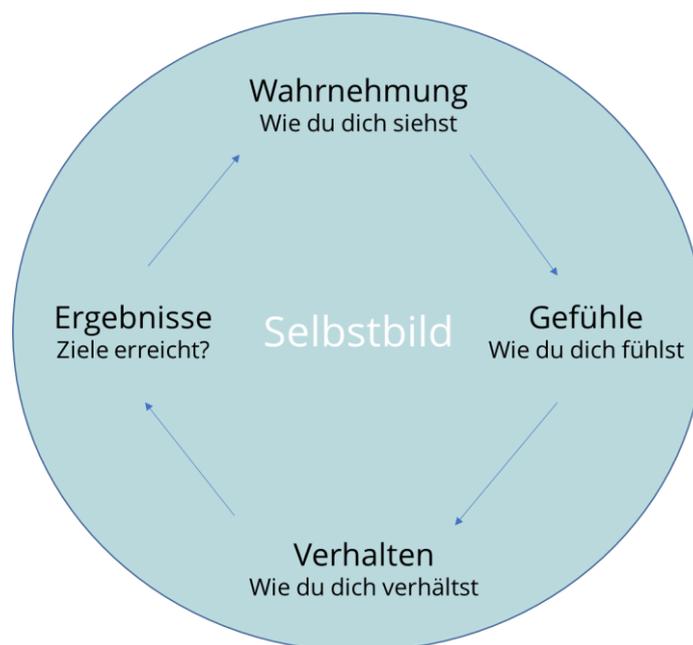
Doch das Gleiche machst du auch mit dir selbst. Siehst du dich momentan als undiszipliniert und willensschwach an, dann wirst du stets nach jenen Situationen Ausschau halten, die diese Sichtweise untermauern. *„Da haben wir es wieder! Ich schaffe es nicht, an der Tafel*

*Schokolade vorbeizulaufen.*“ Du stürzt dich also auf jene Situationen, die dein derzeitiges Selbstbild bestätigen. Deine willensstarken Momente werden jedoch wenig von dir gewürdigt.

Selbst wenn du noch solange konsequent auf Süßigkeiten oder Ähnliches verzichtet hast, wirst du in einem Moment der Schwäche wieder sagen: „*Wusste ich's doch! Ich bin einfach zu schwach.*“ Solange du dir selbst nicht die Chance gibst, die Dinge vielleicht auch einmal etwas anders zu betrachten, solange wirst du dein negatives Selbstbild immer weiter beibehalten.

### **Ausgangspunkt: Selbstbild**

Die Art und Weise, wie du über dich selbst denkst, entscheidet über deine Gefühlswelt und diese bestimmt dann über dein tagtägliches Handeln. Denn deine Gedanken versetzen dich in einen bestimmten emotionalen Zustand und dieser wirkt sich dann wiederum auf dein Verhalten aus. Du bewegst dich also immer in deinem eigens abgesteckten Spielfeld, dessen Begrenzung eigentlich nur dein derzeitiges Selbstbild ist.



Wenn du nun also den ganzen Tag über mit einem negativen Selbstbild durch die Welt läufst, dann werden sich dadurch nicht nur unweigerlich negative Gefühle in dir breitmachen. Es wird dich auch schon von sehr vielen Dingen direkt abhalten, weil du dich dazu einfach nicht in der Lage fühlst.

All das wirkt sich ebenfalls auf die Resultate aus, die du in deinem Leben erzielst, was dann wiederum einen Einfluss auf dein zukünftiges Selbstbild nimmt.

## Das „Spielfeld“ erweitern

Wenn du nun dieses Spielfeld (deinen Rahmen des Möglichen) ausweiten willst, dann musst du dir zunächst einmal die Chance geben, dich anders zu sehen.

Momentan wachst du wahrscheinlich jeden Morgen auf, schaust in den Spiegel und denkst *„verdammte, ich müsste eigentlich abnehmen“*. In Sekundenschnelle werden dir also wieder all deine „Misserfolge“, deine „Schwächen“ und „Beschränkungen“ in deinen Kopf eingespielt.

Du siehst dich, wie du auf das Essen verzichtest oder lustlos dein Sportprogramm abspulst, und möglicherweise erkennst du sogar schon dein Scheitern. All das läuft größtenteils unbewusst in dir ab. Doch genau dieses Selbstbild hat dann den ganzen Tag über einen Einfluss auf dein reales Verhalten.

Wenn du dich nun jedoch sehen könntest, wie du aus vollster Überzeugung deine Essgewohnheiten veränderst und wie du mit Freude an der Bewegung deinen Körper in Schwung hältst, dann würdest du dich dementsprechend verhalten! Dieses „neue Ich“ bildet auch dein Ziel.

Wenn du es geschafft hast, dich anders zu sehen, dann werden sich erst deine Gedanken, dann deine Gefühle und schließlich auch dein Verhalten an dieses neue Selbstbild anpassen.

Indem du dein negatives Selbstbild ablegst, löst du eine Kettenreaktion aus, mit der du dein destruktives Verhalten schrittweise ablegen kannst.

Die meisten blockieren sich also einfach nur selbst. Sie wollen schlank, erfolgreich und beliebt sein. Tatsächlich können sie sich selbst jedoch überhaupt noch nicht wirklich in dieser Rolle sehen. Sie tragen sogar eine gewisse Abneigung gegenüber diesem Bild in sich, sind unbewusst negativ gegenüber dem Thema eingestellt.

Doch du kannst nicht schlank werden, wenn du tief in dir noch bestimmte Glaubenssätze verankert hast, die dich immer wieder zurückhalten: *„Diesen allgemeinen Schlankheitswahn mache ich nicht mit!“* oder *„Im Fitnessstudio laufen nur Idioten rum!“*.

Erst wenn du dich mit einem schlanken Körper und einer bewussten Lebensweise identifizieren kannst, wirst du dein Leben tatsächlich verändern.

Du musst ein Bild finden, das auch wirklich zu dir passt. Der Versuch, „jemand anders“ zu werden, ist von Anfang an immer zum Scheitern verurteilt!

Es gilt nun also für dich, diese inneren Limitierungen ausfindig zu machen und dann dieses Bild zu finden, das zu dir passt. Hast du ein solches Bild schließlich gefunden, musst du dich nur noch als „diese Person“ sehen.

Du schlüpfst sozusagen in „die Rolle“ deines „schlanken Ichs“. Von da an musst du nur noch an diesem Bild festhalten, denn der Rest geschieht automatisch!

### **Gutes Selbstbild = gutes Leben**

Ich hoffe, dass du wirklich verstehen kannst, wie entscheidend dieser Punkt ist! Alles was du erlebst, ist eine Reflexion deiner selbst. Nur du allein hast die Macht, darüber zu entscheiden, was du in deinem Leben erlebst, wie du lebst und welche Träume du dir darin erfüllst. All deine Beschränkungen, deine Limitierungen existieren ausschließlich in deinem Kopf.

Der Schlüssel zu einem guten Leben besteht darin, ein gutes Selbstbild zu haben. Du musst dich mit all den Qualitäten sehen können, die die Personen schon besitzen, die deine Ziele bereits erreicht haben. Denn wenn du dich genauso wahrnehmen könntest, wie sich diese Menschen sehen, dann würdest du dir ebenfalls diese Qualitäten in dein Leben holen.

*„Ob Du nun glaubst, dass Du etwas tun kannst, oder ob Du glaubst, dass Du es nicht tun kannst, Du wirst immer recht behalten.“*

(Henry Ford)



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Limitierende Glaubenssätze auflösen

In diesem Abschnitt geht es darum, deine negativen Glaubenssätzen mal etwas genauer in den Blick zu nehmen. Doch zunächst einmal sollten wir vielleicht klären, was Glaubenssätze eigentlich sind.

## Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind unsere inneren Sicht- und Denkweisen. Es sind also unsere Überzeugungen, die uns die Welt aus unserem persönlichen Blickwinkel betrachten lassen.

Sehr allgemeingültige Glaubenssätze sind zum Beispiel diese:

- „Die Erde ist eine Kugel.“
- „Schnee ist kalt.“
- „Feuer ist heiß.“

Wir haben sie alle in der Schule gelernt oder schon am eigenen Leib erfahren.

Aber auch jene „Fakten“, die du über dich selbst oder andere zu wissen glaubst, zählen zu deinen Glaubenssätzen.

Sätze wie:

- „Männer sind Schweine.“
- „Frauen können nicht einparken.“
- „Ich habe die Veranlagung dazu, dick zu sein.“
- „Ich bin unsportlich.“

Solche Ansichten, die eine sehr subjektive Sichtweise vertreten, hat man sich im Laufe seines Lebens eher unterschwellig angeeignet. Man hat sie entweder aus seinem Umfeld übernommen oder aus bestimmten Erfahrungen unbewusst für sich abgespeichert.

Vieles davon hat sich schon in den frühen Kindheitsjahren bei uns eingepreßt und sich seitdem immer mehr in uns verankert.

Glaubenssätze sind an sich erst einmal nichts Schlechtes. Sie geben uns einerseits in gewisser Weise Halt und Sicherheit, denn sie helfen uns dabei, sich in der Welt zurechtzufinden. Andererseits können uns limitierende Glaubenssätze allerdings beträchtlich einschränken!

Denn wenn man an bestimmten Glaubenssystemen nun zu sehr anhaftet oder sich selbst dadurch permanent kleinredet, dann nimmt man sich gleichzeitig auch jede Chance auf Wachstum und persönliche Veränderung.

## Glaubenssätze hinterfragen

Wir übernehmen häufig unbewusst Dinge aus unserem Umfeld und tragen sie dann unser Leben lang mit uns herum, ohne sie jemals ernsthaft zu hinterfragen. Doch nicht alles, von dem wir so überzeugt sind, muss auch zwingend wahr sein.

Im Grunde können wir uns bei nichts zu 100 % sicher sein.

Denn nur mal so als Beispiel: Vor ein paar hundert Jahren glaubte noch die gesamte Menschheit, die Welt sei keine Kugel, sondern eine Scheibe. Jeder, den man damals gefragt hätte, hätte dir das so bestätigt.

Worauf ich damit hinaus möchte:

Selbst allgemeingültige Glaubenssätze sind immer nur eine Momentaufnahme. Sie sind nichts, was in Stein gemeißelt wäre, sondern entsprechen immer nur dem derzeitigen Wissensstand.

Doch wenn nun sogar bei allgemeinen Denkweisen keine absolute Garantie auf Richtigkeit besteht, wäre es dann nicht möglich, dass jene „Fakten“, die du dir selbst permanent zuschreibst, fehlerhaft sind? Solltest du dir nicht vielleicht auch bei dem einen oder anderen persönlichen Glaubenssatz noch einmal die Möglichkeit geben, ihn zu hinterfragen?

Du denkst vielleicht, du wärst unsportlich, weil du im Sportunterricht nie wirklich gut abgeschnitten hast oder irgendjemand einmal eine entsprechende Äußerung vorgenommen hat. Möglicherweise meinst du auch, niemals abnehmen zu können, weil deine letzten Versuche immer wieder gescheitert sind.

Doch aus eigener Erfahrung kann ich dir versichern, dass viele dieser Glaubenssätze einer gründlichen Überprüfung überhaupt nicht standhalten. Vieles von dem, was du zurzeit als absolut gegeben und unumstößlich ansiehst, nimmst du vielleicht in einiger Zeit schon vollkommen anders wahr. Du solltest dir also zumindest die Möglichkeit einräumen, über deinen eigenen Schatten zu springen und deine Meinung noch einmal zu überdenken.

Wie sieht es zum Beispiel mit jenen Ansichten aus, die dein Vorhaben, abzunehmen, betreffen könnten? Was meinst du alles über das Abnehmen zu wissen? Aber auch: Wie stufst du dich und deine Chancen ein?

Der Versuch, solche meist unbewussten Glaubenssätze und Limitierungen einmal an die Oberfläche zu holen, kann sich als sehr wertvoll erweisen. Indem du sie dir bewusst machst, kannst du sie schließlich auch loslassen.

## Glaubenssätze aufdecken

Allgemeine Glaubenssätze beim Abnehmen sind zum Beispiel solche:

- „Kohlenhydrate sind schlecht.“
- „Ich muss jede Menge Sport treiben.“
- „Ich darf nicht über XYZ Kalorien am Tag kommen.“
- „Abnehmen ist schwer!“

Persönliche Glaubenssätze könnten zum Beispiel solche sein:

- „Ich bin willensschwach.“
- „Ich bin unsportlich.“
- „Ich werde immer wieder rückfällig.“
- „Ich bin hässlich.“

Horche einmal ganz tief in dich hinein und versuche, diese tiefsten inneren Überzeugungen ans Tageslicht zu holen. Denn allein schon dieses Bewusstmachen von inneren Limitierungen hilft dir dabei, sie letztendlich aufzulösen.

Innere Monologe wie „*ich bin zu schwach*“ sind pures Gift beim Abnehmen! Denn du wartest dann schließlich nur darauf, dass du dein derzeitiges Selbstbild wieder bestätigst.

Wir nehmen solche Glaubenssätze jedoch häufig schon nicht mehr wahr. Sie sind irgendwann so tief im Unterbewusstsein verankert, dass sie von dort vollkommen unbemerkt in uns ablaufen.

Die meisten unserer Glaubenssätze werden schon früh in der Kindheit angelegt und haben sich dann immer weiter verhärtet. Darum ist es sinnvoll, einmal bewusst hinzuschauen, was genau mit einem passiert ist.

In dem Moment, wo wir uns diese Erlebnisse bewusst machen, sind wir auch dazu in der Lage, uns wieder davon zu lösen. Ansonsten sind wir mehr oder weniger darin gefangen. In der Psychologie wird hier vom sogenannten „Wiederholungszwang“ gesprochen.

Wer nicht weiß, welche (einschneidenden) Erlebnisse zu bestimmten Verhaltensmustern geführt haben, wird solange darin gefangen bleiben, bis sie bewusst verarbeitet wurden.

Welche Sätze haben deine Eltern zum Beispiel immer wiederholt? Welche Ansichten haben deine Geschwister vertreten? Allein dieses Bewusstmachen kann dir oft schon die Augen öffnen. Unbewusst hast du wahrscheinlich vieles blind übernommen. Indem du es dir ins Bewusstsein holst, kannst du dich nun Stück für Stück davon lösen.

## Glaubenssätze widerlegen

Viele Menschen „schleppen“ unbewusst jede Menge Limitierungen mit sich herum, ohne sie jemals ernsthaft zu hinterfragen. Doch diese negativen Glaubenssätze richten oft großen Schaden an und beeinflussen so mitunter das gesamte Leben.

Nimm deine limitierenden Glaubenssätze also mal etwas genauer unter die Lupe:

- Woher kommen diese Sätze?
- Sind sie von dir oder hast du sie nur unbewusst von jemand anderem übernommen?
- Gibt es irgendwelche Beweise dafür?

Vielleicht hat irgendwann jemand zu dir im Sportunterricht gesagt, dass du unsportlich bist. Selbst wenn du denkst, dass dich diese Aussage in diesem Moment nicht so tief getroffen hat, kann es sein, dass sich dieser Spruch trotzdem nachhaltig in deinem Unterbewusstsein festgesetzt hat. Dieser Glaubenssatz spukt nun also tagtäglich in deinem Kopf herum und beeinflusst dich mitunter ungemein.

Denn wenn du zum Beispiel den Glaubenssatz „*ich bin unsportlich*“ in dir trägst, wirst du immer wieder nach jenen Situationen Ausschau halten, die diesen Glaubenssatz unterstreichen. Er wird dich stets vom Sport abhalten, denn du sagst dir sofort: „*Oh, dafür bin ich zu unsportlich.*“ Schon ist wieder eine Chance vertan!

Doch bist du wirklich so unsportlich? Denn selbst diese Denkweise, dass Übergewicht mit Unsportlichkeit gleichzusetzen ist, ist für mich genauso wahr wie „*Die Erde ist eine Scheibe*“. Niemand ist von Natur aus unsportlich. Es mag sein, dass nicht in jedem das Talent zum Olympia-Sieger steckt. Doch bis zu einem gewissen Grad kann man sich alles irgendwie antrainieren.

Wie verhält es sich mit dem Glaubenssatz „*Ich bin zu schwach zum Abnehmen*“? Bist du wirklich immer schwach? Findest du nicht auch Situationen in deinem Leben, in denen du stark warst? Was würde zum Beispiel mit dir passieren, wenn du von nun an einfach all deine starken Erlebnisse in den Vordergrund stellst? Was würdest du verlieren, wenn du deine ohnehin subjektive Sichtweise veränderst?

Tatsächlich musst du eigentlich nur erkennen, dass diese Limitierungen, die du dir selbst permanent zuschreibst, genau das sind: **selbstgemacht!**

Eine andere Person mit den genau gleichen Erlebnissen könnte sich gänzlich anders wahrnehmen.

Du hast dir irgendwann unbewusst deine schwachen Momente herausgesucht und sie als besonders auffällig abgespeichert. Jemand anderes hätte sich jedoch vielmehr auf die starken Momente fokussiert.

Versuche bitte, das wirklich einmal durchzuspielen. Hättest du dich anstatt dieser negativen Sichtweise dein Leben lang auf deine starken Momente konzentriert, welchen Glaubenssatz würdest du dann heute in dir tragen? Du hast diesen Glaubenssatz zwar unbewusst gewählt, doch sobald du ihn dir bewusst machst, hast du die Wahl. Du kannst von nun an einfach die positive Sichtweise wählen!

### **Übung: Glaubenssätze loslassen und ersetzen**

Um dir dabei zu helfen, deine negativen Glaubenssätze endgültig loszulassen, habe ich hier eine kleine Übung für dich vorbereitet.

Auf der nachfolgenden Seite findest du dazu eine Tabelle, in der du nun jene limitierenden Glaubenssätze eintragen kannst, die du gerne durch positive ersetzen würdest. Horche also tief in dich hinein und versuche, diese unbewussten Limitierungen aufzudecken. (Trage sie dann in die erste Spalte der Tabelle ein.)

Im zweiten Schritt sollst du nun überlegen, ob dieser Glaubenssatz noch eine Berechtigung hat. Nimm ihn richtig auseinander! Suche nach Situationen in deinem Leben, die diesen Glaubenssatz widerlegen könnten. (Schreibe dieses widerlegende Erlebnis in die zweite Spalte.)

Im dritten Schritt sollst du dir noch einmal klarmachen, dass du überhaupt nichts dadurch gewinnst, wenn du nun an diesem negativen Glaubenssatz weiter festhältst. Frage dich: Welche Überzeugung würde dich tatsächlich weiterbringen? Schreibe diesen positiven Glaubenssatz dann in die dritte Spalte und streiche so deine unbewussten Limitierungen Stück für Stück aus deinem Leben.

Übrigens: Du kannst das Ganze auch ruhig noch weiter „zelebrieren“. Werfe deine negativen Glaubenssätze weg, spüle sie die Toilette herunter oder verbrenne sie. So ein physischer Akt kann dem Ganzen etwas mehr Nachdruck verleihen und dir dabei helfen, wirklich davon loszulassen. Auch wenn dir das Ganze ein wenig albern vorkommen mag, so eine Übung kann sehr hilfreich sein.

Denn diese unbewussten Limitierungen spuken oft ein Leben lang in einem herum und richten dabei tagtäglich einen großen Schaden an. Sie halten dich zurück und beschränken dich. Dabei sind sie immer nur eins: „hausgemacht“.

Du hast diesen negativen Überzeugungen bis jetzt einfach zu viel Beachtung geschenkt. Dabei hättest du dich jederzeit auch für eine positive Sichtweise entscheiden können! Indem du dich ab jetzt auf deine positiven Glaubenssätze einschwörst, wird deine alte Sichtweise zunehmend überlagert. Sie werden sich genauso in deinem Unterbewusstsein verankern. Je häufiger du sie dir bewusst machst, desto schneller wird dies geschehen.



## Die Affirmationstechnik

Eine Technik, die ich dir in diesem Zusammenhang nicht vorenthalten möchte, ist die sogenannte Affirmationstechnik.

Bei der Affirmationstechnik sagst du dir innerlich (oder auch laut) deine neuen positiven Glaubenssätze immer wieder auf. Du schwörst dich sozusagen darauf ein, bis sie tatsächlich in deinem Unterbewusstsein angekommen sind.

Suche dir also ein paar deiner neu formulierten positiven Glaubenssätze heraus und schreibe sie dir am besten auf einen Zettel (oder Post-its). Dabei ist es jedoch sinnvoll, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen. Es ist besser, einen positiven Glaubenssatz nach dem anderen fest zu verankern, anstatt alles gleichzeitig zu wollen.

Du nimmst dir etwa drei deiner neuen positiven Glaubenssätze und formulierst diese nun so, dass sie sich wirklich glaubhaft für dich anfühlen. (Besonders gut funktioniert dies in der Regel, wenn du diesen Satz immer mit einem Referenzerlebnis „verknüpfen“ kannst.)

Das kann zum Beispiel so etwas sein: „*Ich bin immer erfolgreich, weil ich vorher nicht auf-gebe!*“. Dies ist ein überaus mächtiger Glaubenssatz! Diesen Satz könntest du dir nun also laut oder leise immer wieder aufsagen. Mache es so, dass es sich wirklich glaubhaft für dich anfühlt. Vielleicht hast du eine entsprechende Situation aus deiner Vergangenheit, die du dir dazu vor Augen führen kannst.

Dabei muss es nicht genau dieser Glaubenssatz sein. Nimm am besten etwas, bei dem du der Meinung bist, dass es dich in deiner derzeitigen Situation am weitesten bringen kann.

Wichtig ist nur, dass er im Präsens formuliert ist. Also „*ich bin*“ oder „*ich habe*“ und nicht „*ich werde*“ oder „*ich möchte*“. Du willst dich schließlich davon überzeugen, dass du diese Person schon bist und nicht erst „werden“ musst. In dem Moment, wo du dir den Satz auf sagst, musst du auch stets dieses Bild von dir vor Augen haben. Ein entsprechendes Referenzerlebnis aus der Vergangenheit kann dir dabei helfen. Du hast es schon einmal geschafft. Also kann es dir erneut gelingen!

Natürlich funktioniert das Ganze dann trotzdem nicht über Nacht. Es braucht meistens schon ein paar Tage, bis sich dieser Satz in deinem Unterbewusstsein verankert hat. Um das Ganze zu trainieren, könntest dir beispielsweise feste Uhrzeiten oder bestimmte Situationen zum Anlass nehmen, um dir den Glaubenssatz aufzusagen.

Sage deinen Satz immer wieder tagsüber auf. Schreibe ihn dir vielleicht auch auf Post-its und hänge sie so auf, dass du stets daran erinnert wirst.



# Abnehmen mit mentalem Training

In diesem Kapitel möchte ich dir noch eine weitere Methode vorstellen, die als eine Art „Weiterentwicklung“ der zuvor genannten Affirmationstechnik gesehen werden kann. Es geht um die Technik der *Visualisierung*, bei der du dir nicht nur aufsagst, dass du etwas Bestimmtes kannst oder erreicht hast. Du stellst es dir immer aufs Neue bildlich vor!

Ich selbst bin zum ersten Mal auf die Technik der Visualisierung gestoßen, als ich mich vor Jahren auf eine Präsentation vor vielen Leuten an der Uni vorbereitet habe. Es war für mich eine große Herausforderung, denn die Studenten wurden dort anschließend vor versammelter Mannschaft von den Professoren geprüft und bewertet. (Und das nicht gerade zimperlich!)

Ich lief demzufolge schon Monate vorher mit einem flauen Gefühl im Bauch durch die Gegend. In meinem Kopf spielten sich die erstaunlichsten Horrorszenarien ab. So stellte ich mir vor, wie ich vor allen keinen Ton mehr herausbekomme, wie mich die anderen Studenten auslachen und ich anschließend von den Professoren in „Grund und Boden gestampft“ würde.

Ich hatte also Panik – und zwar richtig!

Ich wusste, dass ich etwas unternehmen musste. Dabei bin ich dann auf die Technik der Visualisierung gestoßen.

Dabei muss ich zugeben, dass ich zunächst skeptisch war – äußerst skeptisch! Doch meine Not war damals so groß, dass ich dem Ganzen dann trotzdem eine reelle Chance gegeben habe.

Also habe ich damit begonnen, mir bewusst vorzustellen, wie ich absolut routiniert mein Projekt präsentieren würde, wie ich mit ruhig-fester Stimme meinen Vortrag halte und selbst bei unangenehmen Nachfragen selbstsicher eine passende Antwort finden würde.

Das Ganze habe ich dann ungefähr einen Monat lang täglich für ein paar Minuten durchgespielt und merkte auch schon während dieser Zeit, wie sich mein reales Verhalten veränderte. Meine Angst wurde geringer. Ich konnte mich irgendwann zunehmend besser in diese fiktive Situation hineinversetzen und fühlte mich stets wohler mit diesem Bild.

Was soll ich sagen ...

Das Ende der Geschichte war: Meine Präsentation verlief hervorragend!

Ich konnte mein Programm eins zu eins so „abspulen“, wie ich es mir zuvor ausgemalt hatte. Alle fanden mein Projekt gelungen und ich wurde anschließend sogar noch für

meine herausragende Arbeit gelobt. Ich erzähle dir das jetzt nicht, um hier anzugeben. (Vielleicht ein bisschen.) Vielmehr soll es dir einfach nur verdeutlichen:

Deine Vorstellungskraft hat eine immense Wirkung auf dich!

Die Bilder, die tagtäglich bewusst oder unbewusst in deinem Kopf ablaufen, wirken sich nicht nur auf deine Gefühle, sondern letztendlich auch immer wieder auf dein reales Verhalten aus.

Diesen unbewussten Bildern musst du jedoch nicht die Kontrolle überlassen. Du kannst Einfluss nehmen auf diese „Filme“, die da automatisch in deinem Kopf ablaufen. Denn wenn du diese „Filme“ sowieso immer nur selbst in deinem Kopf erzeugst, weshalb solltest du diesen Film dann nicht auch nach deinem eigenen Drehbuch gestalten?

### **Wie funktioniert mentales Training?**

Erinnere dich bitte noch einmal an den geschlossenen Kreislauf, an dessen Anfang und Ende dein Selbstbild stand. Dein derzeitiges Verhalten, also wie du tagtäglich handelst, ist nichts Weiteres als das Resultat deiner bisherigen Vorstellungen und subjektiven Erfahrungen.

Dein Selbstbild bestimmt dein Handeln und dein Handeln beeinflusst dann wiederum dein Selbstbild. Genau diesen Kreislauf kannst du jetzt auch dafür nutzen, um dir ein neues Verhalten anzutrainieren.

Die Visualisierung nutzt einen ganz einfachen Trick aus. Der Trick ist, dass unser Gehirn nicht wirklich zwischen realen und lebhaft vorgestellten „Erlebnissen“ unterscheidet.

Du kannst dir also „neue Erlebnisse und Erfahrungen“ in dein Unterbewusstsein einpflanzen und musst dabei nicht einmal deine Couch verlassen. Indem du dir vorstellst, erfolgreich zu sein, kannst du dich auf den Erfolg programmieren!

Unbewusst hast du für dich abgespeichert, dass abnehmen schwer und vielleicht sogar unerreichbar für dich ist. Doch genauso, wie du dir jeden Tag neue Fertigkeiten aneignen kannst, so kannst du auch jeden Tag damit beginnen, dir eine neue Sichtweise anzutrainieren.

Es folgt ein Beispiel:

Nehmen wir uns den negativen Glaubenssatz „*ich bin zu schwach*“ vor. Du kannst diesen negativen Glaubenssatz nun schrittweise ablegen, indem du dich bewusst „stark“ siehst.

Nimm dir eine Situation aus deinem Alltag, in der du gerne „stärker“ als üblich auftreten würdest, und stelle dir dann vor, du würdest diese Stärke beweisen.

Fühle dich so gut es geht in diese fiktive Situation hinein, bis du tatsächlich sehen kannst, wie du dich anders verhältst.

Dies mag dir zunächst ein wenig komisch vorkommen – doch wenn du dich wirklich auf diese Technik einlässt, wirst du merken, dass sich irgendwann dein tagtägliches Verhalten an diese Vorstellung angleicht.

Dabei ist es dann auch irrelevant, wie du gestern reagiert hast oder ob du heute schon wirklich zu 100 % daran glaubst. Probiere es einfach und du wirst feststellen, wie sich deine Realität über die Tage verändert.

### **Nutze deine Vorstellungskraft!**

Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit zur bildhaften Vorstellung. Als Kinder haben wir sogar noch automatisch das Gehörte oder Gelesene sofort in ein Bild umgesetzt. Über die Jahre geht diese Fähigkeit jedoch leider oft verloren. Jeder hat die Möglichkeit, sie wieder zu erlernen.

Tatsächlich praktizierst du sie aber auch jetzt schon permanent. Die bildhafte Vorstellung ist sozusagen die „Sprache deines Unterbewusstseins“. Immer dann, wenn wir gerade nicht ein bestimmtes Bild oder eine bestimmte Vorstellung im Bewusstsein festhalten, greifen wir auf unseren „Bildspeicher“ im Unterbewusstsein zurück.

Du denkst vielleicht unbewusst über den folgenden Arbeitstag nach und bastelst dir aus deinem „Speicher“ eine Vorstellung zusammen. Leider hat sich dort des Öfteren viel „unvorteilhaftes Bildmaterial“ angesammelt und so gehst du eventuell auch mit dieser negativen Einstellung am nächsten Tag zur Arbeit.

Im Grunde hast du dir also schon am Vortag den Tag darauf schlecht geredet, weil du unachtsam warst und deine unbewussten Filme einfach so hast ablaufen lassen. Dabei hättest du jedoch einen anderen Film „einlegen“ können. Schließlich sind diese unbewussten Gedanken immer nur ein Produkt deiner subjektiven Erfahrungen und daraus abgeleiteten Überzeugungen.

Was du dir ab jetzt und für immer zur obersten Aufgabe machen solltest, ist, dass du die richtigen „Filme“ auf deinem „inneren Bildschirm“ ablaufen lässt. Sie bestimmen den größten Teil unseres Lebens!

Bewusst oder unbewusst holst du dir immer genau das in dein Leben, was du dir zuvor ausgemalt hast. Ob du dir nun vorstellst, wie du scheiterst, oder ob du dich erfolgreich siehst. Du wirst immer Recht behalten!

Dabei kostet es dich nicht einmal mehr Kraft, dich erfolgreich zu sehen.

Denn egal, welches Bild du in dir erzeugst, ob du scheiterst oder erfolgreich bist, der Aufwand ist der gleiche. Der Ertrag geht jedoch deutlich auseinander!

### **Was ist zu tun?**

Für jeden Bereich deines Lebens solltest du dir von nun an klare Vorstellungen setzen, wo du hin willst. Diese inneren Bilder (oder Filme) gilt es für dich herauszufinden und dann fest in dein Unterbewusstsein einzupflanzen.

Erzeuge möglichst exakte und lebendige Vorstellungen deines erwünschten Endzustands in allen Lebensbereichen.

Falls dir dies schwerfällt, kannst du hier sogar ein tatsächliches Bild anfertigen: entweder gemalt oder ein Foto/eine Collage. Dieses Bild führst du dir nun wiederholt vor Augen. Du ersetzt also deine vorhandenen „Negativ-Filme“ durch neue „Positiv-Filme“. Von da an musst du nur noch darauf warten, bis sie ihre Wirkung erzielen.

Gleichzeitig solltest du aber immer auch bestehende negative „Filme“ ausfindig machen und diese umgehend „löschen“. Sobald sich etwas Unvorteilhaftes auf deiner „Festplatte“ bemerkbar macht oder „installiert“, löschst du diese Vorstellung direkt oder modellierst sie nach deinen Wünschen um.

Dein unbewusster „Bildspeicher“ wird so aufs Neue bereinigt, bevor schädliche „Programme“ ihr Unheil anrichten können. Von da an fängst du an, dein Unterbewusstsein für deine Ziele zu nutzen. Bisher hast du es ungehindert gegen dich arbeiten lassen.

Doch mit ein wenig Übung kannst du nun nicht nur die Macht deines Unterbewusstseins endlich auf deine Seite ziehen. Du wirst gleichzeitig „ganz nebenbei“ abnehmen. Denn auch wenn es dir vorher vielleicht nie so wirklich bewusst war. Diese „Filme“ laufen permanent in dir ab. Sie haben bis jetzt auch schon „ganze Arbeit“ geleistet. Sie haben dich bis heute immer wieder „erfolgreich“ von deinem Erfolg abgehalten.

Du hast bis hierher dein Unterbewusstsein einfach so „vor sich her laufen“ lassen. Ab jetzt übernimmst du jedoch die Kontrolle und kannst so dein Leben nach deinen Vorstellungen gestalten. Von nun an versuchst du, dich nicht weiter gegen dein Unterbewusstsein aufzubauen, sondern lässt es für dich arbeiten.

Wenn du diese Technik gezielt einsetzt, kann es wirklich zu einem „Quantensprung“ für dich werden. Du erkennst, dass du nicht mehr das Opfer deiner Umstände (deines Unterbewusstseins) bist, sondern dein Leben ab jetzt nach deinen (bewussten) Vorstellungen gestalten kannst.

## Wie fange ich mit mentalem Training an?

Das, was du nun also als Allererstes brauchst, ist ein Bild davon, wo du wirklich hin willst. Denn daran scheitert es oft schon bei den meisten. Viele wissen immer nur, was sie alles nicht mehr wollen. Doch das ist kein Ziel!

Das ist ein kleiner, aber feiner Unterschied. Unbewusst hältst du dich so auch immer wieder von deinem Erfolg ab. Der Unterschied liegt einfach darin, dass immer dann, wenn du dich auf dein „Abnehmen“ konzentrierst, du kein wirkliches Ziel verfolgst, sondern einfach nur deinem derzeitigen Zustand entfliehen willst.

Ein Ziel wäre es zum Beispiel, wenn du dir sagst: *„Ich will einen gesunden, schlanken und agilen Körper haben, um das Leben in vollen Zügen zu genießen!“*.

Merkst du den Unterschied?

Das eine ist ein tatsächliches Ziel, während das andere einer „Flucht“ gleichkommt. Es mag sich für dich nur nach einem unbedeutenden Unterschied anfühlen. Unterbewusst macht es jedoch eine Menge mit dir!

Also wenn du ein solches Ziel für dich gefunden hast, musst du eigentlich nur noch drei Dinge beachten:

1. Du musst es dir **vorstellen** können.
2. Du musst es **glauben** können.
3. Schließlich musst du es sogar noch **fühlen** können.

Vor allem dieses Gefühl, das durch deine Vorstellung erzeugt wird, ist wichtig. Es muss sich so anfühlen, als ob du tatsächlich schon an deinem Ziel angekommen bist. Das Bild (oder der Film) sollte deswegen auch so detailliert ausgearbeitet sein wie möglich, damit es sich wirklich realistisch für dich anfühlt.

Stelle dir vor, du müsstest einem Kameramann genaue Angaben machen, damit er den Film festhalten kann. Je präziser du deinen erwünschten Endzustand formulieren kannst, desto zielgerichteter kannst du hinterher auch darauf zusteuern.

Für manche erweist es sich als hilfreich, sich dabei eine Leinwand vorzustellen, auf der das Bild oder der Film langsam entsteht. Wichtig ist dabei nur, dass du das Ganze dann nicht wie Zuschauer betrachtest, sondern dich wirklich selbst am Ziel erlebst.

Schlüpfe so gut es nur geht in diese Situation hinein. Wie denkst, fühlst, verhältst du dich dann? Welche Ausstrahlung hast du? Ein guter Indikator dafür, dass du es richtig machst, ist deine gefühlte Freude und Dankbarkeit, dieses Ziel erreicht zu haben. Dies kannst du nämlich immer erst dann fühlen, wenn du es wirklich geschafft hast.

Wenn du diesen inneren Zustand erlangt hast, musst du nur noch darin bleiben. Lasse dieses Bild seine volle Wirkung entfalten und schaue, was es mit dir macht. Der Rest folgt von selbst!

Bleibe von nun an in der Gewissheit, dass sich dieses Bild erfüllen wird. Denn wenn du in diesem Glauben bleibst, dann wird es auch zur Realität!

### **Wie schnell funktioniert das?**

Eine einfache Sache kann schon in einer Sitzung erreicht werden. Große Vorhaben benötigen jedoch mitunter Wochen oder Monate. Es kommt darauf an, was du dir als Ziel gesetzt hast.

Überlege dir für dein Ziel also am besten schon einmal einen realistischen Zeitrahmen. Stelle dir vor, wie dein „Endziel“ aussieht und wie lange es bis dahin deiner Meinung dauert. Je nach Umfang des Ziels kannst du dieses nun auch noch in Etappenziele herunterbrechen und dir überlegen, was du schon in einem Monat oder einem Vierteljahr erreichst.

Mache dein Ziel für dich „greifbar“, denn dadurch kannst du es dir immer besser und realistischer vorstellen. Die Identifikation mit deinem Wunschzustand ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt. Es darf sich nicht total fremd für dich anfühlen, denn sonst wirst du es auch nicht glauben können. Ich kann mir schließlich vorstellen, dass ich fliegen kann und weiß doch, dass es so nicht kommen wird.

Aber wenn du ein Bild für dich gefunden hast, das du glauben kannst und das auch zu dir passt, dann solltest du daran festhalten. Fühle dich jetzt schon an deinem Ziel angekommen und übernehme dieses Gefühl mit in deinen Alltag. Sobald du also wieder bemerkst, wie du in deinen Negativ-Filmen feststeckst, versetze dich sofort über dein Bild in diesen positiven Zustand.

Gerade am Anfang ist es sehr hilfreich, sich feste Zeiten dafür zu überlegen.

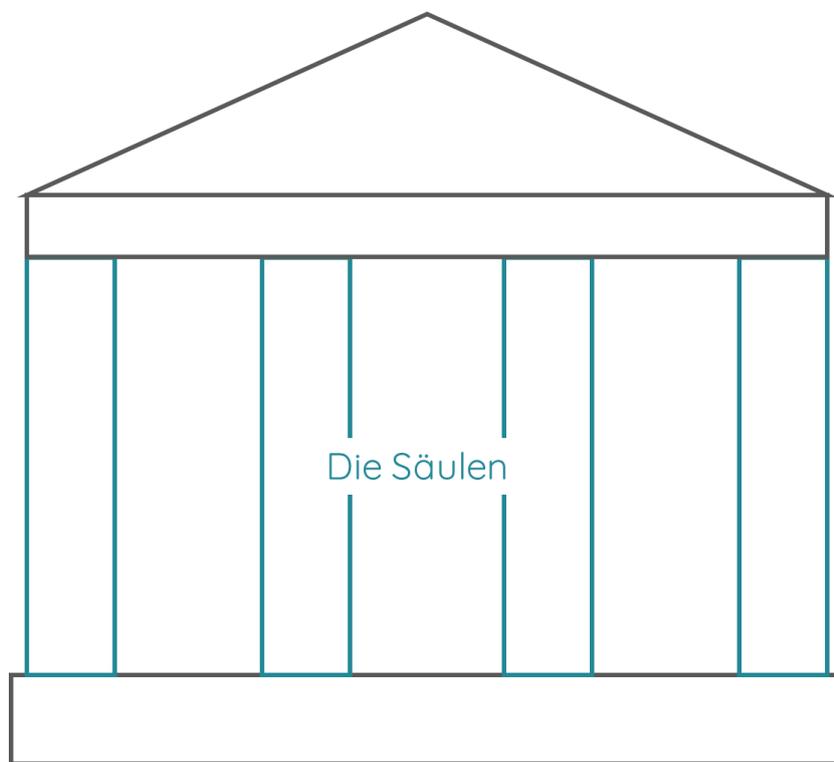
Setze dich zum Beispiel jeden Morgen für etwa zehn Minuten hin, schließe deine Augen und „erlebe“ dich am Ziel. Du malst dir das Bild aus, wie du dein Ziel erreicht hast, bis du es tatsächlich glauben und fühlen kannst.

Doch nicht nur morgens kannst du dich über dieses Bild in einen hoch motivierten Zustand versetzen. Auch abends vor dem Schlafengehen erweist es sich als sinnvoll, sich noch einmal kurz auf einen Erfolg zu „programmieren“.

Je häufiger du dich tagsüber an deinem Ziel „erlebst“, desto mehr wirst du dieses Gefühl nach außen tragen. Und umso schneller wirst du dein Ziel auch erreichen!



# ERNÄHRUNG UND SPORT



## Was ist die richtige Ernährung beim Abnehmen?

Kommen wir nun zum Thema Ernährung bzw. zu der Frage: Was ist denn nun die richtige Ernährung zum Abnehmen? Eine immer wieder heiß diskutierte Frage, bei der es scheinbar auch jede Woche eine neue Antwort gibt.

Und jetzt fragst du dich wahrscheinlich: Was rät er mir nun bloß wieder?

„Lasse die Kohlenhydrate weg?“

„Iss Lebensmittel mit einer geringen Energiedichte?“

Nein, keine Panik, denn mein Tipp an dich lautet ganz einfach:

*Iss das, worauf du **wirklich** Appetit hast, und lasse jegliche Kontrollmechanismen fallen.“*

Bitte lasse mich dich an dieser Stelle noch einmal auf die Grundvoraussetzung #1 (Aufgeschlossenheit) hinweisen, bevor du nun endgültig dieses Buch beiseitelegen willst.

Denn auch wenn du dir jetzt vielleicht den ultimativen Trick à la „Iss nur noch Lebensmittel, die mit dem Buchstaben C anfangen“ erhofft hattest, musst du einfach nur lernen, so zu essen, wie es Menschen machen, die nie mit ihrem Gewicht zu kämpfen hatten.

Denn wie essen diese Menschen? Verzichten sie komplett auf bestimmte Dinge? Zählen sie permanent Kalorien? Und ich rede hier nicht von jenen, die ständig auf Diät sind. Ich meine diejenigen Menschen, die sich noch nie irgendwelche Gedanken über eine Diät oder über das Abnehmen machen mussten. Menschen, die man fast schon dafür hasst, dass sie anscheinend alles essen können, ohne dabei zuzulegen.

Dann wird stets gerne das Argument der „besseren Gene“ angebracht. In Wahrheit sind es jedoch nicht die Gene. Es ist etwas anderes.

Diese Menschen haben einfach nur andere Gewohnheiten. Sie bekommen nicht diese starken Heißhunger-Attacken. Sie essen auch nicht aus Langeweile oder Frust.

Sie machen dies jedoch nicht, weil ihr Körper anders funktioniert. Sie wissen einfach nur, dass es ihnen nicht guttut, sich zu überessen.

Diese Menschen haben nicht jenes gestörte Verhältnis zum Essen wie all die anderen „Diät-Opfer“. In ihrem Kopf läuft nicht das zwanghafte Verhalten ab, das dich immer wieder zum Kühlschrank treibt, dich die komplette Tafel Schokolade verputzen lässt.

**Um dauerhaft abnehmen zu können, brauchst du dein Unterbewusstsein.**

Dein Verstand, der dir sagt, dass du die Schokolade nicht essen darfst und von nun an nur noch Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen sollte, hat eigentlich keine

Chance gegen dein Unterbewusstsein. Denn du willst deine Gewohnheiten verändern und da liegt dann schon das erste große Problem all dieser Diäten.

Bei Diäten versuchst du, dein Verhalten mit dem „gesunden Menschenverstand“ zu verändern. Doch das reicht auf Dauer nicht aus. Du weißt zwar, dass du dieses oder jenes nicht essen solltest, doch der unterbewusste Reiz ist wesentlich stärker.

Man sagt es seien ca. 95 %, mit denen unser Unterbewusstsein die Überhand über unsere Gedanken und Handlungen nimmt. Der Versuch, mit den restlichen paar Prozenten das Verhalten dauerhaft zu verändern, ist also ziemlich aussichtslos!

Wenn du dein Verhalten dauerhaft verändern willst, dann darfst du dein Unterbewusstsein nicht einfach so außen vor lassen. Du musst an dem Punkt ansetzen, der diese 95 % deines Verhaltens bestimmt.

### **Diäten sind keine Lösung!**

Machst du dich selbst fertig, wenn du mal wieder mit einer Diät gescheitert bist? Hältst du dich einfach für zu schwach und undiszipliniert?

Falls dies zutrifft, dann geht es dir so, wie es auch mir sehr lange Zeit in meinem Leben ergangen ist. Mittlerweile weiß ich jedoch, dass dies nicht meine Schuld war. Denn Schuld war schon die Diät selbst!

Auch wenn ich normalerweise nicht besonders viel auf irgendwelche Studien gebe, so gelangen sie immer wieder zu demselben Schluss: Diäten funktionieren einfach nicht, zumindest nicht dauerhaft.

Überlege einmal bitte selbst: Kennst du jemanden, der tatsächlich dauerhaft mit einer Diät abgenommen hat? Ich meine jetzt nicht nur für einen Monat oder ein Jahr, sondern wirklich für immer?

Da gibt es dann vielleicht sogar den einen oder anderen, der sich eine Zeit lang dagegen wehren konnte, die Pfunde nicht direkt wieder drauf zu haben. Auch ich hatte mich damals recht lange gegen meine alten Gewohnheiten gestemmt. Doch weder bei mir noch bei irgendjemand anderem, den ich kenne, fand eine wirkliche Veränderung statt. Denn danach folgt eine permanente Diät, bei der jedoch nie das eigentliche Ziel erreicht wird.

„Geheilt“ ist man durch eine Diät nämlich noch lange nicht und irgendwann findet man sich dann doch wieder dort, wo man zuvor gestartet war.

Es ist eigentlich alles ein trauriger Witz und trotzdem werden dir überall immer aufs Neue innovative „Superdiäten“ angepriesen. Die Menschen fallen auch regelmäßig darauf rein – mich mitinbegriffen. Das Geschäft mit dem Schlankeitswahn ist zu groß und so wird dir stets eine neue Lüge nach der anderen verkauft.

Denn selbst der verschwindend geringe Prozentsatz der Menschen, die mit einer Diät längerfristig abnehmen, erreicht dadurch trotzdem nie dieses Endziel. Sie leben danach in einem „Gefängnis“ von Essensvorschriften und passen permanent auf, um nicht wieder zuzunehmen. Doch ist das wirklich das Ziel? Richtig frei und glücklich fühlen sie sich dabei eher nicht. Ein permanenter Kampf stellt hier keine Lösung dar. Er geht immer auf die eigenen Kosten und wird früher oder später dann doch nur erneut verloren.

Dein Ziel sollte es nicht nur sein, abzunehmen, um eine bestimmte Zahl auf der Waage zu erreichen. Dein Ziel ist es, endlich frei zu sein. Einfach so befreit essen zu können, dass du dein Essen auch wirklich genießen kannst, ohne ein schlechtes Gewissen. Wenn du dir keine Sorgen mehr über Kalorien oder Kohlenhydrate machen musst und trotzdem oder genau deswegen dein Wunschgewicht endlich erreichst und dann dauerhaft hältst.

### **Arbeite mit deinem Körper. Nicht dagegen!**

Durch Diäten nehmen wir immer wieder zu, weil wir dabei bewusst die Signale unseres Körpers überhören.

Diäten und die damit verbundenen Regeln und Verbote widersprechen den eigentlichen Bedürfnissen deines Körpers und werden dir deswegen auch nie wirklich langfristig beim Abnehmen helfen können.

Das hört sich jetzt alles für dich wahrscheinlich noch immer recht unglaublich an. Schließlich gibt es da doch diese eine „neue Diät“, mit der deine Freundin vor Kurzem noch super viel abgenommen hat.

Doch glaube mir. Schau dir dann bitte genau ihr Essverhalten und vor allem auch ihren Gewichtsverlauf in den nächsten Monaten und Jahren an.

Denn ich wette mit dir, dass auch dieser „Erfolg“ beim Abnehmen wieder nicht von langer Dauer sein wird. Es kann langfristig nicht funktionieren. Denn Stress, Kontrolle und Verbote sind einfach nie die endgültige Lösung.

### **Was? Nein. WARUM isst du?**

Hat es mir geholfen, die Kohlenhydrate wegzulassen? Nein.

Hatte ich Erfolg mit dem Kalorienzählen? Nein.

Das wahre Problem, das es zu lösen gilt, hat weniger etwas mit der Art und Weise zu tun, wie du dich ernährst. Die eigentliche Frage lautet auch nicht: „*Was darf ich essen?*“. Die viel interessantere Frage ist: „*Warum esse ich gerade?*“. Was sind die Auslöser dieser Essattacken? Isst du tatsächlich immer nur aus Hunger oder stehen da nicht häufig andere Dinge im Vordergrund?

Richtigen Erfolg beim Abnehmen hatte ich erst dann, als ich endlich losgelassen habe. Als ich damit angefangen habe, all diese Konditionierungen fallenzulassen und stattdessen nur noch auf mich und meinen Körper zu vertrauen.

Der Weg ist nicht das Verdrängen. Du musst vielmehr hinschauen und darauf hören, was dir dein Körper sagen will. Er weiß genau, was du gerade benötigst, wonach du dich sehnst und auch, wie er dir dabei helfen kann, mit der derzeitigen Situation am besten umzugehen.

Und mit diesem Heißhunger will er dir einfach nur sagen, dass da etwas fehlt. Sei es an Nährstoffen oder aber auf emotionaler Ebene.

So eine Essattacke ist also ein Ventil für all den Stress und Frust, der sich da unbemerkt bei dir angehäuft hat. Essen ist dann immer wieder ein gern genommenes „Mittel“, um diese emotionale Notsituation zu entschärfen.

Doch bei diesen Gewohnheiten hilft auch keine Diät oder Ähnliches, ganz im Gegenteil. Denn durch eine Diät raubst du dir nicht nur dieses Ventil, du verschärfst dabei gleichzeitig noch deinen Stresslevel.

Mache dir zunächst einmal klar, woher diese Essattacken überhaupt kommen. Was möchte dir dein Körper damit sagen? Ist es tatsächlich Hunger? Hast du irgendeinen Mangel? Ist dieser ein Mangel an Nährstoffen oder liegt er nicht eigentlich auf der emotionalen Ebene? Denn egal was es ist:

Du kannst diesem Mangel schon frühzeitig vorbeugen. Doch dafür müsstest du lernen, auf die Signale deines Körpers einzugehen, und sie nicht immer wieder gezielt überhören.

## Der Diät-Teufelskreis

Bei einer Diät versuchst du, weniger zu essen als dein Körper verbraucht. Du baust also ein Kaloriendefizit auf und nimmst erst einmal ab, da dein Körper nun an seine Reserven gehen muss.

Doch indem du nun immer weniger isst, fährt dein Körper auch gleichzeitig mehr und mehr den Stoffwechsel herunter. Er schaltet sozusagen in den „Notfallmodus“. Der Kalorienverbrauch wird gesenkt und dein Körper stellt sich nun aufs Sparen ein.

Dein Körper reduziert seine Funktionen auf das Nötigste und du fühlst dich dadurch gleichzeitig schlapp und antriebslos. Dabei verändert sich auch dein Hormonspiegel. Dein Körper schüttet nun vermehrt das Hormon Ghrelin aus und dies führt dazu, dass du auf einmal diese starken Heißhunger-Attacken bekommst.

Der Mangelernährung wird also sofort entgegengesteuert und dein Körper sieht zu, dass du wieder ordentlich an Essen kommst.

So kommt es dann auch früher oder später. Denn der Heißhunger wird schließlich so groß, dass er irgendwann in regelrechten Fressorgien endet. Man isst und isst und isst ... Das Gleiche passiert ebenfalls, wenn du dich nur noch sehr einseitig ernährst.

Wenn du nun wie bei einer Low-Carb-Diät nur noch auf bestimmte Lebensmittel setzt, dann fehlt es deinem Körper irgendwann genauso an gewissen Nährstoffen. Dein Heißhunger auf Nudeln und Co. ist eigentlich auch wieder nichts anderes als eine Reaktion deines Körpers auf die Mangelernährung. Er benötigt nicht nur Eiweiße und Fette, sondern zudem Kohlenhydrate.

Diese Heißhungerattacken sind eigentlich das größte Problem. Denn dieser permanente Hunger führt immer wieder dazu, dass man sich regelmäßig überisst und so am Ende des Tages einen Kalorienüberschuss hat.

Die mühsam abgehungerten Pfunde sind also schnell wieder drauf und meistens werden es dann sogar noch ein paar mehr.

Doch anstatt aus diesen Fehlern dann irgendwann zu lernen und einzusehen, dass das mit dem Abnehmen so anscheinend nicht funktioniert, wird oftmals direkt die nächste Diät angehängt. Der ganze „Spaß“ geht erneut von vorne los.

Es geht aber nicht wirklich wieder von Neuem los, denn deine Einstellung zur Ernährung wird dabei zunehmend gestört. Ein Gefühl für eine gesunde und ausgewogene Ernährung geht immer mehr verloren und stattdessen wird das Essen irgendwann nur noch verteuert. All dies führt schließlich dazu, dass sich die Lage verschärft und man nur unglücklicher mit sich und seinem Essen wird.

Du bist nun gefangen in einem Teufelskreis, aus dem du nicht mehr so leicht herauskommst. Denn du willst abnehmen, doch durch eine weitere Diät gerätst du nur tiefer in diesen Strudel einer total verkorksten Ernährungsweise.



## Natürlich abnehmen

Wenn du dich freimachst von all diesen Essensvorschriften und stattdessen die Signale deines Körpers wieder in den Vordergrund stellst, kannst du so auf natürliche Art und Weise deine Gewichtsprobleme in den Griff bekommen.

Wenn du deinem Körper stets genau das und die Menge an Lebensmitteln gibst, die er gerade benötigt, dann signalisierst du ihm damit: *„Alles in Ordnung, du brauchst keine Reserven für schlechte Zeiten anzulegen.“*

Indem du deinen Körper regelmäßig mit all dem versorgst, was er braucht, fährt er auch den Stoffwechsel wieder hoch. Dabei steigt gleichzeitig dein Energielevel. Dein Körper verordnet dir nicht weiterhin, nur auf Sparflamme zu laufen und schlapp in der Ecke zu liegen. Er stellt dir mehr Energie zur Verfügung, denn die „harten Zeiten“ sind nun überstanden. Mit dieser neuen Energie steigt dann ebenfalls deine Lust, wieder etwas zu unternehmen. So erhöht sich gleichzeitig dein Kalorienverbrauch.

Dein Körper schüttet nun vermehrt das Hormon Leptin aus, was dafür sorgt, dass der Fettabbau gestartet wird. Schließlich brauchst du dieses Fett nicht mehr, denn die „Notstandzeiten“ sind vorüber. Dein Körper sieht jetzt keinen Anlass mehr dafür, die Fettreserven weiter aufzustocken. Er bekommt nun regelmäßig das, was er benötigt.

Tatsächlich will dir dein Körper sogar dabei helfen, das überschüssige Fett wieder loszuwerden, denn er strebt immer dein **genetisches Idealgewicht** an.

Wenn du nun einfach nur konsequent auf deinen Körper vertrauen und auf ihn hören würdest, dann sagt er dir schon genau, was du machen solltest, damit er optimal funktioniert.

Wenn du das erst einmal eine Zeit lang umgesetzt hast, führt dies dazu, dass du endlich dieser Abwärtsspirale der Diäten entkommst.

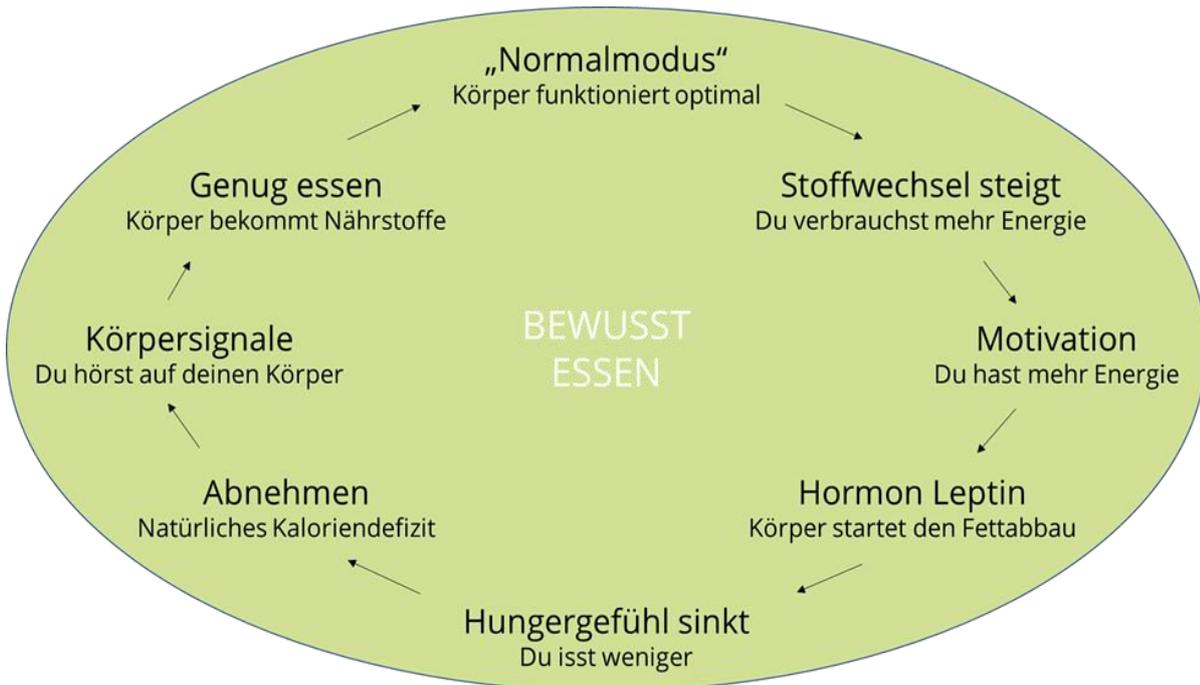
## Dauerhaft abnehmen

Um dauerhaft abnehmen zu können, musst du demzufolge komplett gegenläufig zu dem vorgehen, was dir überall vermittelt wird. Du darfst nicht hungern, sondern musst auch beim Abnehmen genug essen.

Du darfst dich nicht stressen, sondern solltest dich vielmehr entspannen. Letztendlich muss sich deine Einstellung zur Ernährung grundlegend wandeln und dadurch wird sich dann ebenfalls dein Verhalten verändern.

Diese Fressattacken werden immer seltener. Der Frust wird nicht mehr mit Essen bekämpft. Du gelangst irgendwann an einen Punkt, an dem du wieder Frieden mit dir und deinem Essen schließt, einem Punkt, an dem du endlich frei bist.

Irgendwann willst du dich auch nicht mehr so überessen, fühlst dich einfach besser mit deinen neuen Gewohnheiten. Erst wenn du diesen Weg (DEINEN Weg) für dich gefunden hast, kann es dauerhaft funktionieren.



*„Das Erste, was man bei einer Abmagerungskur verliert, ist die gute Laune.“*

(Gert Fröbe)



---

---

---

---

---

---

---

---

## Essgewohnheiten verändern

Diese Informationen sind jetzt für dich vielleicht noch recht schwer zu verarbeiten. Möglicherweise hattest du dir einfach nur den ultimativen Ernährungstipp à la *„Iss nur noch ... und lasse ... weg, dann werden sich deine Gewichtsprobleme von jetzt auf gleich in Luft auflösen“* von mir gewünscht.

Ich habe mich selbst lange Zeit nach einem solchen Tipp gesehnt. Die Realität gestaltet sich allerdings etwas anders. Denn du kannst dich einfach mal selbst fragen, was dir all dein „Wissen“ über „gute“ und „böse“ Lebensmittel bis hierhin gebracht hat.

Hat dich dein Wissen, dass Chips und Schokolade schlecht sind, davon abgehalten, diese zu essen? Isst du tatsächlich nur noch Obst und Gemüse, weil du weißt, dass du damit besser fährst?

Das Problem mit diesen ganzen Essensregeln ist, dass sie diese verbotenen Lebensmittel sogar nur noch viel reizvoller erscheinen lassen. Denn das, was in deinem Kopf vorgeht, wenn du dir die Schokolade oder die Chips verbietest, ist purer Stress. Es kostet dich jedes Mal Kraft, gegen deine Gewohnheit anzukämpfen.

Wie du jedoch mittlerweile weißt, sind deine Gewohnheiten genau dazu da, keinen Stress in dir aufkommen zu lassen. Sie sollen dich sogar entlasten. Auf dieser Verbotsschiene also zu versuchen, sich neue Essgewohnheiten anzueignen, ist gänzlich widersprüchlich.

Bitte verstehe mich nicht falsch: Du kannst dich jetzt nicht entspannt auf die Couch legen, dabei Chips essen und dann darauf warten, dass die Kilos wie von selbst schmelzen. Das funktioniert nicht! Doch du darfst auch nicht den Stress unterschätzen, den du dir bewusst oder unbewusst mit all den Diäten machst.

Ist man erst einmal in der Diät-Maschinerie gefangen, bereitet man sich permanent Stress.

Macht man gerade eine Diät, dann ist man gestresst wegen dieser. Macht man gerade keine Diät, ist man gestresst, weil man sich innerlich sagt: *„Ich müsste jetzt eigentlich eine Diät machen!“*.

Was man isst, gönnt man sich nicht, und gar nichts zu essen stellt ebenfalls keine Option dar. Dass auf diese Weise keine gesünderen Essgewohnheiten entstehen, ist wenig überraschend. Dennoch versucht man es immer wieder mit dieser „Hauruck“-Methode.

Dabei kannst du durchaus recht strikt vorgehen und dadurch viel Gewicht in kurzer Zeit verlieren. Doch dann darf es dir dabei nicht schlechter gehen als sonst.

Deinem Körper darf es beim Abnehmen an nichts mangeln. Es sollten weder physisch Nährstoffe fehlen noch solltest du psychisch zusätzlichem Stress ausgesetzt sein.

Wenn du nun jedoch meinst, ein paar Tage weniger essen zu wollen, weil du das Gefühl hast, dass es dir damit besser geht, dann mache dies!

Was du dir dabei allerdings nicht als Ziel setzen solltest, ist: „Jetzt ein paar Tage hungern und dann bin ich die Kilos los.“ Du wirst deine Gewohnheiten nämlich nur dann verändern, wenn es dir während deiner „Kur“ mindestens genauso gut geht wie vorher.

Da dies auf Dauer nicht möglich ist, wenn du das Essen komplett einstellst oder dir dein Lieblingsessen von nun an strikt verbietest, ist diese Herangehensweise nie wirklich zielführend.

### **Der Faktor Stress**

Das größte Problem beim Abnehmen mit einer Diät besteht darin, dass deine neuen Essgewohnheiten dabei immer eine negative Verknüpfung haben. Abnehmen bedeutet Hungern, Verzicht und Stress und führt irgendwann zu einer emotionalen Achterbahnfahrt.

Doch das muss es nicht sein. Du solltest dich nicht zu deinem Erfolg schinden. Es geht darum, sich eine bewusstere Ernährung anzugewöhnen und wieder mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Von Hungern oder Schinderei ist nicht die Rede. Der Trick ist es, aus einer möglichst entspannten Haltung heraus zu agieren, denn sonst führt es immer nur dazu, dass man irgendwann verkrampft.

Es sollte dir schon beim Abnehmen mit deinen neuen Essgewohnheiten besser gehen. Du kannst immer noch essen, worauf du Lust hast, und sollst auch beim Abnehmen dein Essen genießen. Doch wie viel Essen ist denn wirklich noch Genuss? Und genießt du dein Essen denn momentan überhaupt? Diese Fragen bringen dich deutlich weiter als all dieses Hungern und der ständige Verzicht.

### **Aber essen, was ich will? Wie soll das funktionieren?**

Du fragst dich jetzt wahrscheinlich: „Essen, was ich will, keine Verbote, kein Stress ... Wie soll das dann funktionieren? Wenn ich es mir aussuchen kann, dann esse ich eben jeden Tag Pizza und Pommes!“.

So wirst du selbstverständlich nicht abnehmen können. Doch ich behaupte jetzt mal:

Wenn du immer die freie Wahl hast, dann wird auch irgendwann dein starkes Verlangen nach diesen „verbotenen Früchten“ nachlassen.

Dein eigentliches Ziel ist es, unvoreingenommen an Lebensmittel ranzugehen und diese ganzen Diät-Konditionierungen fallen zu lassen. Du sollst frei entscheiden können und dann genau das essen, worauf du **wirklich** Lust hast.

Ich weiß nicht, ob du schon einmal von dem Konzept des „intuitiven Essens“ gehört hast, doch es geht in diese Richtung. Beim intuitiven Essen sollst du nur jegliche Verbote fallen lassen und stattdessen wieder lernen, auf dein eigenes Bauchgefühl zu hören. Es geht darum, eine spezielle angeborene Fähigkeit, die sogenannte **somatische Intelligenz**, zu reaktivieren und wieder zu lernen, auf den eigenen Körper zu hören.

Du sollst genau das essen, wonach dein Körper gerade verlangt, und dann auch nur so viel, wie es ihm guttut.

Dabei hat das intuitive Essen jedoch weniger etwas damit zu tun, etwas Neues zu erlernen. Du sollst dich vielmehr nur wieder an etwas „erinnern“, was du früher automatisch gemacht hast. Wir alle tragen sie nämlich in uns, diese somatische Intelligenz. Sie wurde nur über die Zeit durch jede Menge Konditionierungen „verschüttet“.

Als Kleinkinder wussten wir genau, welche Lebensmittel uns guttun und welche nicht. Intuitiv haben wir damals zu den Lebensmitteln gegriffen, die unser Körper gerade benötigte, und erst später wurde diese Fähigkeit dann verlernt.

Als immer mehr Verbote hinzukamen und das Verhalten der Eltern oder Geschwister nachgeahmt wurde, ist dieses intuitive Verständnis von Lebensmitteln zunehmend in den Hintergrund gerückt.

Auch wenn das Konzept des intuitiven Essens noch recht neu ist, so gibt es jetzt schon Studien, die darauf schließen lassen, dass dieses alleinige Loslassen von jeglichen Diät-Grundsätzen auf lange Sicht deutlich bessere Ergebnisse beim Abnehmen erzielt als jede Diät.

Obwohl ich wie bereits erwähnt erst einmal skeptisch bin bei all diesen neuen Konzepten und Studien, unterstreichen diese Resultate einfach nur das, was ich über die Jahre hinweg selbst erlebt habe. Man muss sich zunächst einmal darauf einlassen (es zulassen), dass all dieses „Wissen“, dass man sich jahrelang über das Abnehmen angeeignet hat, eigentlich nichts mehr wert ist. Doch wenn du es erst einmal eine Zeit lang für dich ausprobierst, dann wirst du merken, wie sich zunächst deine Wahrnehmung und schließlich dein Verhalten verändern.

Denn ich esse auch immer noch Chips und Schokolade. Es ist jedoch sehr viel weniger geworden. Ich esse bewusster und lasse diejenigen Lebensmittel eher weg, die mir nicht guttun. Mein Körper bekommt das, wonach er gerade verlangt. Doch ich mache das nicht, weil ich es muss, sondern nur, weil ich tief im Inneren begriffen habe, dass es mir so einfach besser geht.

## Schnellstmöglich abnehmen

Vielleicht denkst du jetzt gerade darüber nach, wie lange das Ganze dauern wird. Möglicherweise überlegst du auch: „Okay, aber ich würde ganz gerne in einem Monat in mein Strandoutfit passen. Da habe ich jetzt keine Zeit dazu, mir erst einmal neue Essgewohnheiten anzutrainieren. Das muss jetzt deutlich schneller gehen!“

Doch du wirst keinen (wirklich) schnelleren Weg finden und diese Voraussetzungen schließen sich nicht einmal aus. Denn wenn du nun wirklich schnellstmöglich deine überschüssigen Fettpolster loswerden willst, dann musst du dich sogar vollkommen darauf einlassen, welchen Plan dir dein Körper vorgibt.

Denn wie stark du deine Essensmengen einschränken kannst, ohne dabei in die Jo-Jo-Falle zu tappen und nicht von deinen Emotionen überwältigt zu werden, das kann dir niemand anders als dein Körper selbst sagen.

Denn eine Sache möchte ich schon einmal vorwegnehmen. Natürlich wirst du am schnellsten abnehmen, indem du deine Ernährung auf ein Minimum und den Sport auf ein Maximum setzt.

Das Minimum besteht jedoch darin, dass du deinem Körper trotzdem noch alles lieferst, was er braucht. Das Maximum liegt dort, wo du auch noch am Folgetag mit Freude zum Training gehst. Doch wie dies dann konkret aussieht, kann dir niemand anders als du selbst und dein Körper sagen.

## Wie esse ich intuitiv?

Das „Konzept“ ist ganz einfach:

- „Iss, wenn du (körperlichen) Hunger verspürst.“
- „Genieße dein Essen und lasse dir dabei Zeit.“
- „Höre mit dem Essen auf, wenn du angenehm satt bist.“

Das war es auch schon! Mit dieser einfachen Formel wirst du von allein intuitiv abnehmen, wenn dies dein Körper als sinnvoll ansieht.

Bist du hungrig, dann sollst du genau das essen, vorauf du gerade Appetit hast. Bist du satt, dann hörst du auch aus freien Stücken wieder auf. Du sollst lernen, eigenständig zu entscheiden, was dir gerade guttut und was nicht.

Do kontra-intuitiv sich dies zunächst einmal anhören mag, die Erfolge beim Abnehmen sind allein durch dieses Loslassen von irgendwelchen Diät-Zwängen auf lange Sicht deutlich besser als bei jeder Diät.

Unser Körper sagt uns schon genau, was gerade das Beste für uns ist. Gerade dann, wenn man übergewichtig ist, sollte man wieder lernen, auf diese innere „somatische Stimme“ zu hören.

Denn wenn man dieser „inneren Stimme“ wirklich einmal eine Zeit lang konsequent folgt, wird man schließlich wie von selbst abnehmen, wenn der Körper dies als sinnvoll erachtet.

### **Wieso hat man intuitives Essen verlernt?**

Es hat viel mit dieser Diät-Konditionierung, aber auch mit unserem hektischen Alltag zu tun, dass wir über die Jahre verlernt haben, auf unsere innere „Körper-Stimme“ zu hören.

Das sind zum Beispiel Aussagen wie „*Iss nicht so viele Süßigkeiten!*“, die uns schon in den frühen Kindheitsjahren permanent eingepägt wurden. Doch diese Verbote können gleichzeitig einen besonderen Reiz auf uns ausüben und machen es dann irgendwann umso schwerer, sich dagegen zu entscheiden.

Hinzu kommt, dass wir heutzutage immer häufiger die Signale unseres Körpers bewusst übergehen. Verspüren wir Stress, wird dieser ignoriert, weil man sich gerade keine Pause erlauben kann. Frust wird verdrängt, weil man nicht anecken möchte. Hunger wird überhört zwecks des Kalorienparens.

Wir überhören die Signale unseres Körpers im Grunde permanent und dies rächt sich dann früher oder später immer wieder.

Denn dieses Überhören kann dazu führen, dass die Wahrnehmung immer eingeschränkter wird oder man ihr vielleicht nicht mehr so recht traut. Doch die Folgen sind dann auch nicht zu unterschätzen! Zwei der wohl größten Gesundheitsrisiken unserer Zeit sind schließlich stressbedingtes Burn-out und Übergewicht.

### **Wie esse ich intuitiv?**

Intuitives Essen ist kinderleicht:

1. Du isst, wenn du (wirklich) hungrig bist, genau das, worauf du gerade Appetit hast.
2. Du genießt möglichst dein Essen und lässt dir dabei Zeit.
3. Du hörst mit dem Essen auf, wenn du angenehm satt bist.

Es ist also sehr simpel und für jeden überall anwendbar. Du bist dabei auf nichts beschränkt, isst ganz individuell das, was dein Körper gerade benötigt, und folgst nicht irgendwelchen guten Ratschlägen von außen.

*(Wobei ich dich an dieser Stelle trotzdem noch einmal darauf hinweisen möchte, dass du bei einer Essstörung oder Erkrankung natürlich auch auf den Rat deines Arztes achten musst.)*

## Die Hürde im Kopf

Die wohl größte Hürde beim intuitiven Essen ist die Hürde in deinem Kopf. Du brauchst wahrscheinlich zunächst einmal etwas Zeit, bis dieses Konzept komplett von dir verinnerlicht worden ist.

Man ist irgendwann schon derart stark auf dieses Diät-Denken konditioniert, dass man nicht mehr anders kann, als alles in gute und böse Lebensmittel zu kategorisieren. Man denkt, man verliert komplett die Kontrolle und würde von nun an nur noch essen, essen, essen ...

Ich hatte damals immer das Gefühl, ich hätte permanent Hunger und wenn ich nun die Zügel komplett loslasse, dann esse ich ohne Unterbrechung.

Der Essensdrang wird jedoch irgendwann deutlich geringer. Denn wenn du deinen Körper immer ausreichend mit allem versorgst und auch der Reiz des Verbotenen nicht mehr vorhanden ist, fängt man automatisch an, wesentlich vernünftiger zu essen.

## Essgewohnheiten hinterfragen

Häufig sind es andere Gründe als Hunger, die einen dazu veranlassen, ein Stück oder eine Tafel Schokolade zu essen. Nicht selten steckt dahinter eine Reaktion auf Stress, Frust oder Langeweile. Andersherum ignoriert man dann seinen Hunger möglichst lange zwecks Kaloriensparen.

Doch in beiden Fällen geht dieses Verhalten früher oder später nach hinten los.

Denn negative Gefühle rücken durch das Essen vielleicht kurzfristig in den Hintergrund, doch letztendlich lösen sie sich dadurch natürlich nicht auf.

Früher oder später kehren diese Gefühle nur umso stärker wieder zurück und genauso verhält es sich mit dem unterdrückten Hunger. Irgendwann endet dieser Hunger dann in regelrechtem Heißhunger und dieser entlädt sich dann wiederum in einer Essattacke.

Der zweite entscheidende Punkt: Man nimmt sich nicht genügend Zeit beim Essen und überisst sich dadurch immer wieder. Ein Gefühl der Sättigung wird dabei häufig erst viel zu spät oder überhaupt nicht mehr wahrgenommen.

Sein Essen zu genießen und richtig wertzuschätzen, das muss häufig erst wieder erlernt werden. Denn es wird nur noch so in sich hineingeschlungen. In der halben Stunde, die Pause ist, muss man erst einmal zur Pizzeria kommen und dann auch noch dort essen.

Dieses hektische Essen führt jedoch immer wieder dazu, dass man das Sättigungsgefühl überhört, denn dieses setzt meistens erst etwas später ein.

Bis dahin hat man sich den Bauch häufig schon derart „vollgeschlagen“, dass es einem danach nur noch schlecht geht. Wir leben zum Glück in Gefilden, in denen wir auch in zwei Stunden wieder etwas zu essen bekommen können. Zum Hamstern und Schlingen gibt es demnach keinen Anlass.

Doch genau durch ein solches Verhalten nimmt man permanent zu viele Kalorien zu sich. Häufig sind es nur Kleinigkeiten, die dann in der Summe zu großen Gewichtsproblemen führen.

Der Versuch, das richtige Maß zu finden und das Essen wieder mehr wertzuschätzen, ist jedoch nichts, was aufgezwungen werden darf. Es muss irgendwann bei dir einen „Klick“ geben. Denn eigentlich braucht es diesbezüglich keine großen Tricks oder Ernährungsweisheiten. Man sollte lediglich diese schädlichen Verhaltensweisen sein lassen, die man permanent an den Tag legt.

## Häufige Fragen und Probleme beim intuitiven Essen

Hier möchte ich kurz auf die am häufigsten gestellten Fragen zum intuitiven Essen eingehen. Es sind auch diejenigen Fragen, die mich selbst am Anfang beschäftigt haben. Deswegen folgen hier schon einmal meine Antworten vorab.

### 1. Kann man intuitives Essen lernen?

Die Antwort darauf ist eher „Nein“, denn es gibt hier nichts zu lernen. Wir alle tragen diese somatische Intelligenz bereits in uns, haben sie jedoch über die Zeit durch bestimmte Essens-Systeme überlagert. Es handelt sich dabei vielmehr um das „Gegenteil von Lernen“.

Lernen hat immer etwas mit deinem Verstand zu tun. Doch diesen sollst du in Zukunft möglichst aus deinen Entscheidungen herausnehmen. Er ist hier vielmehr das Problem! Das ständige „Geplapper des Verstands“ überlagert hier deine Intuition.

Es geht vielmehr darum, etwas, das durch all diese Konditionierungen tief in dir verschüttet wurde, wieder an die Oberfläche zu holen. Gleichzeitig bedeutet es aber auch, sich von festgefahrenen Mustern und Denkweisen zu trennen. Doch so etwas kannst du nicht trainieren. Du kannst es nur wahrnehmen. Versuche es also nicht mit dem Verstand zu lösen, sondern fühle in dich hinein, was das Richtige für dich und deinen Körper ist.

### 2. Das Problem mit dem „Loslassen“

Wirklich loszulassen und sich von all dem zu trennen, an das man zuvor so fest geglaubt hat, fällt nicht immer leicht. Dabei vollzieht sich ein kompletter Realitätswechsel und man bewegt sich dabei auch noch gegen den allgemeinen Strom.

Erwarte deswegen nicht, dass es dir auf Anhieb gelingt, all deine Konditionierungen direkt fallenzulassen.

Denn obwohl ich das intuitive Essen nun schon seit geraumer Zeit anwende, merke ich selbst, wie mich meine Vergangenheit ab und zu einholt. Ich höre zeitweise noch immer diese innere Stimme, die mir vorrechnet, wie viele Kalorien ich da gerade zu mir nehme.

Doch dann atme ich einmal tief durch und mache mir erneut klar, dass all diese alten Konditionierungen lediglich Stress in mir hervorrufen und mir in keiner Form weiterhelfen.

Glaube mir, vielleicht wird es etwas Zeit benötigen. Doch diese innere Freiheit, die ich dadurch mittlerweile erlangt habe, ist es allemal wert!

### **3. Wie kann man Frustessen abstellen?**

Dann ist da auch noch das Problem mit dem Stress, Frust und Kummer. Denn wenn du kein anderes „Ventil“ als Essen für diese negativen Emotionen findest, fehlt dir dieser Ausgleich irgendwo. Die erste Zeit über war ich überzeugt, mich intuitiv zu ernähren, doch in Wahrheit aß ich immer noch aus anderen Gründen.

Diese Angewohnheit, negative Emotionen mit Essen zu betäuben, ist wirklich hartnäckig! Erst über das intuitive Essen bin ich mir darüber bewusst geworden, wie häufig ich mich tagsüber in einem schlechten Gefühlszustand befinde.

Alles, was sich über den Tag an negativen Emotionen in mir angehäuft hatte, suchte sich meistens gegen Abend sein übliches Ventil – das Essen. Achte also immer darauf, dass du dein intuitives Hungergefühl nicht mit deiner „bewährten“ Stressbewältigung verwechselst. Versuche, diese Situationen gar nicht erst aufkommen zu lassen, beispielsweise auch mit einer Technik, die ich dir schon in diesem Buch vorgestellt habe.

Denn mithilfe des mentalen Trainings kannst du schon „vorbeugend“ jene Situationen, die üblicherweise Essattacken in dir auslösen, „umerleben“. Überlege dir, wie du in Zukunft in diesen Situationen reagieren möchtest. Dann bereite dich mental auf diese Situation vor, indem du dich wiederholend in entsprechender Weise handeln siehst.

### **4. Intuitiv Essen ist kein Freifahrtschein.**

Wenn du das intuitive Essen nun falsch verstehst, du eigentlich nicht auf die Signale deines Körpers, sondern vielmehr auf deine alten Gewohnheiten hörst, dann machst du dir permanent selbst etwas vor. Du sollst dir zwar nichts verbieten, doch deine „Intuition“ soll auch nicht der Freifahrtschein für jede Menge Chips und Co. sein.

Denn gerade am Anfang kann es passieren, dass sich dein Körper all das zurückholen will, was ihm so lange verwehrt blieb. Dies ist zunächst nicht das große Problem, denn du musst deinem Körper auch die Chance geben, sich an die Umstellung zu gewöhnen.

Es ist entscheidend, irgendwann den Absprung von dieser Übergangsphase zu schaffen und das intuitive Essen nun nicht als einen permanenten Freifahrtschein für maßloses Schlemmen zu missbrauchen. Denn mit physischem Hunger hat das Ganze dann nichts mehr zu tun.

Der Körper lernt meistens recht schnell, dass der „Notstand“ nun vorüber ist und er dir nicht mehr das Hungersignal senden muss. Deswegen koste deine neugewonnene Freiheit ruhig eine Zeit lang aus. Doch vergiss dabei nicht, irgendwann den Absprung zu finden.

### **5. Wie schnell kann ich durch intuitives Essen abnehmen?**

Wenn ich ehrlich bin, hatte ich zunächst ein paar Anlaufschwierigkeiten mit dem Konzept des intuitiven Essens. Mir war recht schnell klar, dass dieses Konzept die einzig wahre Möglichkeit sein kann, um wirklich dauerhaft Essgewohnheiten zu verändern. Doch die Umsetzung gestaltete sich etwas schwieriger.

Das Problem besteht darin, dass die Frage „Wie schnell kann ich abnehmen?“ eigentlich schon gänzlich falsch ist. Denn wenn du dir untergründig diesen Druck machst, landest du schnell in der „Sackgasse“.

Die Frage, die du dir zuallererst stellen solltest, lautet: Willst du schnellstmöglich abnehmen, um vor deinem derzeitigen Zustand zu fliehen? Oder willst du schnellstmöglich auf ein bestimmtes Ziel zusteuern?

Solltest du gerade auf der „Flucht“ sein, dann musst du zunächst einmal deine innere Haltung verändern. Nur aus einer entspannten Haltung kann eine lang anhaltende Veränderung entstehen.

### **6. Wo liegt der Unterschied zu einer Diät?**

Um noch mal auf den vorigen Punkt zurückzukommen, mir fehlte zu Beginn nicht nur die richtige Einstellung. Ich war bereits von Anfang an mit einer komplett falschen Erwartungshaltung in das Projekt „intuitiv Essen“ eingestiegen. Tatsächlich geht es beim intuitiven Essen nicht primär um das Abnehmen. Der Gewichtsverlust ist vielmehr eine (nette) Begleiterscheinung.

Im Kern wird das Ziel verfolgt, die eigene Intuition wieder zu stärken und die Bedürfnisse deines Körpers in den Vordergrund zu stellen. Es geht darum, endlich Frieden mit sich und dem Essen zu schließen und durch eine bewusstere Ernährung zu mehr Lebensqualität zu gelangen.

Wenn du es ausschließlich als eine Methode zum Abnehmen wahrnimmst, bist du schnell wieder dabei, deine Lebensmittel zu kategorisieren und an allen Ecken zu sparen. Doch dabei rücken die wahren Bedürfnisse deines Körpers in den Hintergrund und es entsteht

eine Art „intuitiv-Essen-Kalorien-zählen-Low-Carb...-Misch-Masch“. Doch das funktioniert nicht! Also mache es ganz oder gar nicht. Denn nur halb-intuitiv erreichst du dein Ziel nicht.

## **7. Die Angst vor dem Zunehmen ist zu groß.**

Vielleicht zählst du gerade noch akribisch deine Kalorien, vermeidest jegliche Kohlenhydrate, wiegst dich täglich. Dann ist es schon ein großer Schritt, von heute auf morgen all diese Kontrollmechanismen komplett über Bord zu werfen, weil diese permanente Angst vor dem Zunehmen besteht.

Ich kann diese Angst nachvollziehen, denn auch ich hatte meine Höhen und Tiefen in Bezug auf das intuitive Essen.

Jedoch war ich zu jeder Zeit davon überzeugt, dass es sich dabei um die natürlichste Form der Ernährung und gleichzeitig auch um den einzigen Weg handelt, um aus diesem Teufelskreis auszubrechen.

Mittlerweile habe ich auf diese Weise nicht bloß mein Wunschgewicht erreicht, sondern lebe nun auch endlich befreit. Ich bin froh, dass ich trotz meiner Startschwierigkeiten nicht aufgegeben habe. Dir kann ich auch nur dazu raten, dich nicht von deiner Angst beherrschen zu lassen.

## **8. Wozu rät mir mein Körper?**

Ich bekomme des Öfteren die Problematik geschildert, dass viele ein Problem mit dem Deuten der Körpersignale haben. Dies kenne ich selbst, da ich mich früher fast schon ein wenig verrückt damit gemacht habe, die Signale meines Körpers so genau wie möglich zu lesen.

- *„Soll ich jetzt einen Apfel oder doch vielleicht lieber eine Banane essen?“*
- *„Ist das jetzt tatsächlich Hunger?“*
- *„Bin ich jetzt satt?“*

Doch unser Körper ist nicht so wählerisch und gibt sich schon mit dem zufrieden, was er gerade bekommt. Wenn du nun Hunger und keine riesige Auswahl hast, dann musst du dich nicht verrückt machen, sondern isst nach deinen Optionen.

Das Gleiche gilt auch für deine Essenszeiten oder vielmehr dein Hungergefühl. Du musst jetzt nicht direkt losrennen, wenn du einen Hauch von Hunger verspürst. Denn diesbezüglich ist dein Körper gar nicht mal so empfindlich. Du solltest den Hunger nicht allzu groß werden lassen. Doch stressen musst du dich deswegen ebenfalls nicht!

Verurteile dich jedoch vor allem nicht, wenn du dann hin und wieder deinen alten Gewohnheiten folgst und nicht nur aus körperlichem Hunger isst. Das intuitive Essen ist

nichts, was du von heute auf morgen komplett verinnerlichst. Es kann zwar sofort funktionieren, doch meistens erfordert es eine gewisse Zeit der Umstellung.

### **9. Wie kann man das Sättigungsgefühl besser wahrnehmen?**

Der Punkt, an dem du optimalerweise mit dem Essen aufhörst, ist einfach zu erkennen. Denn wenn du dir wirklich einmal Zeit beim Essen lässt, wirst du merken, dass dir dein Essen ab einem gewissen Punkt nicht mehr so gut schmeckt wie anfangs. Ab da signalisiert dir dein Körper schon von selbst, wann es genug für ihn ist.

Wenn du nun also bewusst isst und versuchst, diesen Punkt wahrzunehmen, kannst du recht schnell ein Gefühl dafür bekommen, wie groß deine Portionen ausfallen sollten.

Ich selbst habe früher nie verstehen können, wie manche Menschen mitten beim Essen aufhören, obwohl der Teller noch nicht leer ist. Tatsächlich sind diese Menschen einfach nur „intuitive Esser“. Sie wissen genau, ab welcher Essensmenge es zu viel wird.

### **10. Was sind gute Lebensmittel?**

Ein wichtiger „Grundsatz“ beim intuitiven Essen lautet: Es gibt keine bösen Lebensmittel!

Bewusst zu essen bedeutet, wieder auf die eigenen Sinne zu hören und zu „beobachten“. Denn es kann generell nicht wirklich gute oder schlechte Lebensmittel geben. Ernährung ist schließlich immer etwas sehr Individuelles.

Es gibt schließlich auch Menschen, die allergisch auf bestimmtes Obst oder Gemüse reagieren. Obst und Gemüse sind also nicht wirklich für jedermann gesund. Man sollte sich demzufolge nicht immer so sehr von irgendwelchen „guten Ratschlägen“ leiten lassen, sondern viel häufiger eigenständige Entscheidungen für sich treffen.

Was tut dir gut? Was nicht? Das sind Fragen, die du immer nur für dich selbst beantworten kannst.

Denn bitte verstehe mich nicht falsch. Du musst nun nicht zwingend alle Essgewohnheiten vergessen. Lebensmittel, die sich bis jetzt bei dir bewährt haben und dir wirklich gut tun, musst du jetzt nicht groß hinterfragen. Nein, es geht vielmehr darum, dieses innere Gespür weiter zu verfeinern und sich dabei nicht mehr von äußeren Zwängen und Verboten leiten zu lassen.

Denn wir haben hier das große Privileg, eine riesige Palette an Lebensmitteln zur Auswahl zu haben. Dies sollte man nicht nur entsprechend würdigen und sein Essen auch wirklich genießen. Viel eher sollte man die ganze Bandbreite für sich nutzen, um seinen Körper optimal zu versorgen und ihn nicht immer bloß mit irgendeinem „Mist zu füttern“.



# Die Rolle von Sport beim Abnehmen

Jetzt kommen wir noch zum Thema Sport. Ein schwieriges Thema, wie ich finde. Denn eigentlich müsste ich dir jetzt raten, von nun an regelmäßig Sport zu treiben. Am besten täglich. Und das möglichst sofort!

Sport beim Abnehmen ist auch eine geeignete Sache! Doch leider machen viele direkt am Anfang schon gravierende Fehler. Nicht nur, dass die meisten dann von 0 auf 100 durchstarten wollen, sondern auch die Art und Weise, wie der Sport hinterher betrieben wird, ist auf lange Sicht eher kontraproduktiv. Mit dem Sport ist es nämlich dasselbe wie bei deiner Ernährung.

Letztendlich muss sich auch hier wieder deine Einstellung verändern, damit sich auch neue Gewohnheiten bei dir bilden können.

Es kommt dann in erster Linie auch nicht darauf an, welchen Sport du treibst. Zunächst einmal ist es viel wichtiger, dass du überhaupt etwas machst. Das dann auch nicht nur für die nächsten zwei Wochen, sondern auch noch in einem Jahr.

Ich könnte dir hier jetzt seitenweise Tipps mit auf den Weg geben, mit welchem Training du in welcher Frequenz die besten Abnehmerfolge erzielst.

Letztendlich ist es zunächst sehr viel wichtiger, dass du den Sport, den du machst, auch aus dem richtigen **Beweggrund** treibst. Dabei sollten Spaß und Freude an der Bewegung stets an erster Stelle stehen!

Immer wieder sehe ich, dass sich die Leute lustlos ins Fitnessstudio schleppen, dort ihre paar Runden abarbeiten und dann meinen, sie hätten Großes vollbracht, wären auf einem guten Weg ...

Doch solange du innerlich noch diese Verknüpfung „Sport = Stress“ in dir trägst, hast du wieder dasselbe Problem, wie wenn du dir das Essen ständig verbietest. Unterbewusst staut sich wieder jede Menge Stress und Frust in dir an, der sich dann irgendwann explosionsartig seinen Weg sucht. Du bist zwar nicht zufrieden mit deinem Körper, aber du bist auch diese ganze Schinderei satt.

## Freude an der Bewegung finden

Indem du dich weiterhin zum Sporttreiben zwingst, verstärkst du diese negativen Emotionen, die du damit verknüpfst. Wenn du jetzt über deinen nächsten Fitnessstudiobesuch nachdenkst, dann frage dich doch bitte einmal:

*Stresst mich dieser Gedanke oder überwiegt da die Vorfreude?*

Wenn du jetzt sagst „*Es ist eindeutig Stress!*“, stellt sich hier erneut die Frage: Ist es wirklich dein Ziel, ein Leben lang so gestresst zu sein, oder willst du nicht lieber dein Leben genießen?

Wie bei deiner Ernährung muss es nur „Klick“ machen, sodass du freiwillig in deine Joggingsschuhe hüpfst. Im Endeffekt machen es all diese guten Vorsätze zum Sport nicht besser. Du speicherst Bewegung nur immer öfter als „harte Arbeit“ ab und unbewusst fällt es dir dadurch schwerer.

Tatsächlich könntest du dir Sport wahrscheinlich sogar leichter zur Gewohnheit machen, indem du es dir verbietest. Hier würde dieser unbewusste „Reiz des Verbotenen“ in dir aufkommen und Sport plötzlich sehr interessant für dich werden.

### **Höre auf deinen Körper**

Eigentlich erübrigt sich dieses Kapitel schon fast, wenn du die vorigen richtig verstanden und dir auch eine gewisse Zeit für dich eingeräumt hast. Denn dadurch, dass du wieder mehr auf deinen Körper hörst, ihn ordentlich versorgst und aus deiner Lethargie entkommst, steigt gleichzeitig dein Drang, deinen Körper wieder zu reaktivieren.

Du baust wieder ein „engeres Verhältnis“ zu ihm auf, willst ihn wieder gesünder und leistungsfähiger machen. Wenn du so an die Sache herangehst, kann dir dein Körper dabei sogar helfen. Er sagt dir genau, wie du ihn am schnellsten wieder in Form bringst.

Er signalisiert dir sogar, welche sportliche Betätigung dich schnellstmöglich zu deinem Ziel führen wird. Denn bei der Frage, wie häufig und in welcher Intensität du trainieren solltest, kann dir niemand anders als dein Körper selbst weiterhelfen.

Viele überfordern sich wie bereits erwähnt von Beginn an maßlos. Sie wollen es „übers Knie brechen“ und brechen sich dabei höchstens tatsächlich das Knie. Gib dir selbst und deinem Körper unbedingt genug Zeit, um sich an die Umstellung zu gewöhnen. Wenn du das mit der richtigen Einstellung machst, wird dich Sport auf dem schnellsten Weg zu deinem Ziel führen. Gehst du die Sache hingegen falsch an, wird dein Körper dich sogar am Weitermachen hindern.

*„Denke nicht nur mit deinem Kopf, denke mit deinem ganzen Körper.“*

(Eckhart Tolle)

# Die Einstellung zu Sport verändern

Lange Zeit war Sport für mich mit Stress und schlechter Laune verbunden. Denn bis auf wenige Ausnahmen stellte er für mich lediglich ein Mittel zum Zweck dar, um im Sommer einen halbwegs guten Eindruck in der Badehose zu machen.

So bin ich dann auch immer wieder an die Sache herangegangen: rauf aufs Fahrrad und möglichst viele Kalorien abstrampeln, rein ins Fitnessstudio, die Fettpolster wegschwitzen.

Heute gestaltet sich das Ganze etwas anders. Mittlerweile ist Sport für mich mein Hobby, meine Kur, Therapie und gleichzeitig die beste Methode, um den Stress in meinem Leben zu bewältigen.

Ich verfolge nicht mehr permanent das Ziel „Abnehmen“ oder „bloß nicht wieder zunehmen“. Bewegung ist mittlerweile ein tiefes inneres Bedürfnis sowie ein Stück Lebensqualität für mich geworden.

Doch wie verändert sich so eine Einstellung? Es gibt hier schließlich kein allgemeingültiges Rezept. Trotzdem möchte ich dir eine kleine Auswahl der vielen Vorteile von mehr Bewegung im Alltag vorstellen. Es sind die Sichtweisen, die sich bei mir selbst zunächst ändern mussten, damit Sport zur Gewohnheit werden konnte. Vielleicht ist auch das eine oder andere Argument für dich dabei ...

## 1. Sport spart dir Zeit.

Ich weiß noch, wie ich früher immer rauf- und runtergerechnet habe, wo ich ggf. noch etwas Zeit für ein paar Minuten Sport „opfern“ könnte. Es kam mir ein wenig wie Zeitverschwendung vor, irgendwo herzulaufen oder im Schwimmbad meine Bahnen zu ziehen. Da könnte ich meine Zeit doch viel sinnvoller nutzen: Geld verdienen, aufräumen, auf der Couch chillen ...

Mittlerweile weiß ich jedoch, dass ich mit Sport tagsüber sehr viel mehr schaffe und zugleich entspannter meinen Alltag bewältige. Denn Bewegung steigert nicht nur deinen Energielevel. Es hilft dir vor allem auch dabei, die „Unordnung“ in deinem Kopf zu beseitigen und aus diesen ewigen Gedankenschleifen herauszufinden.

Ich weiß heute gar nicht mehr, wie ich damals überhaupt irgendetwas in der Zeit geschafft habe, in der ich keinen Sport gemacht habe. Rückblickend habe ich mich in dieser Zeit oft ewig im Kreis gedreht und bin schon an kleinsten Aufgaben verzweifelt.

Jetzt, wo Bewegung wieder ein fester Bestandteil in meinem Leben ist, erledige ich meine Aufgaben nicht nur deutlich schneller, sondern auch noch qualitativ hochwertiger. Ich

habe die Zeit für Sport, weil ich mir diese mittlerweile bewusst nehme. Das jedoch nicht, weil ich diese Zeit irgendwie „opfere“, sondern da ich weiß, dass ich dadurch so viel gewinne.

## 2. Gesunder Körper – gesunder Geist

Es gibt die schöne Redewendung: „*In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.*“ Dies trifft für mich zu 100 % zu! Häufig wird noch sehr deutlich zwischen dem Körper und all dem, was dort in unserem Kopf abläuft, differenziert. In Wirklichkeit ist aber alles miteinander verbunden. Diese Trennung existiert nicht.

Alles, was sich in deinem Kopf abspielt, wirkt sich auf deinen Körper aus. Doch genauso drückt sich deine körperliche Verfassung auf deinen Geist aus. Allein schon deine Körperhaltung spiegelt dies ziemlich genau wider.

Du hast zum Beispiel eine etwas gebückte und eingefallene Körperhaltung, dann fühlst du dich in diesem Moment wahrscheinlich auch genau so. Zeigst du hingegen eine aufrechte Haltung und eine gewisse Körperspannung, dann bist du voll anwesend und selbstbewusst. Wenn du deinen Kopf entspannst, stellt sich diese Entspannung auch in deinem Körper ein. Es funktioniert also in beide Richtungen. Du kannst es direkt einmal für dich ausprobieren:

Nimm jetzt eine möglichst aufrechte, entspannte Haltung ein und richte deinen Blick etwas nach oben. Wenn du das eine Zeit lang gemacht hast, wirst du wahrscheinlich feststellen, dass sich allein durch diese veränderte Körperhaltung schon etwas an deiner Gemütslage verändert hat. Wenn dein Körper entspannt ist, dann bist du es auch in deinen Gedanken.

Probiere das mal für dich aus. Denn wenn du dich etwas darauf trainierst, über ein starkes Körpergefühl in einen starken psychischen Zustand zu kommen, dann hast du ein mächtiges Werkzeug an der Hand!

## 3. Sport macht glücklich!

Ich möchte hier nicht näher darauf eingehen, dass beim Sport bestimmte Glückshormone ausgeschüttet werden, die unsere Stimmung positiv beeinflussen. Nein, ich möchte an dieser Stelle generell über Glücksgefühle sprechen, genauer gesagt darüber, was diese Glücksmomente denn genau sind.

Was ist Glück für dich? Ist es Geld? Erfolg? Eine schöne Frau/ein schöner Mann? Und wenn du ein Ziel erreicht hast, ist es dann tatsächlich das Erreichen dieses Ziels, was dich glücklich macht? Hat es mit den positiven Gedanken zu tun?

Denn ich behaupte jetzt einfach mal: Du bist vor allem deswegen in diesen Momenten glücklich, weil du auf einmal „gar nicht mehr denkst“!

All die Anspannung, all die harte Arbeit, die mit deinem Ziel verbunden war, ist nun vorüber. Diese Erleichterung, diese innere Freiheit, die ruft nun in dir eine gewisse Stille hervor. Du bist an deinem Ziel angekommen, bist voll im Moment und kannst deswegen endlich abschalten.

Glück ist für mich demnach vielmehr die „Gedankenfreiheit“. Es ist dieses Gefühl des „Befreit-Seins“. Diese Gedankenfreiheit kannst du auch durch Sport erreichen. Viele Sportler sind geradezu süchtig danach. Das nennt sich dann „Runners-high“.

Monotone Sportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren können uns glücklich machen, weil deine Gedanken dabei irgendwann mehr in den Hintergrund treten. Es ist beinahe wie eine Meditation. Du kommst immer weiter „raus aus deinem Kopf und findest hinein in deinen Körper“. Ein Punkt, an dem es auf einmal auch keine Sorgen und Probleme mehr gibt.

#### **4. Sport hält dich jung und gesund.**

Wann warst du das letzte Mal richtig krank? Ich meine jetzt keinen kleinen Schnupfen oder ähnliches, sondern wann du wirklich flach lagst und nichts mehr machen konntest. Kannst du dich noch daran erinnern, wie schlecht du dich damals gefühlt hast und wie sehr du dir zu diesem Zeitpunkt gewünscht hättest, dass du gesund bist?

Wir laufen häufig durch die Gegend, beklagen uns wegen der kleinsten Problemchen und wissen dabei nicht, wie gut es uns gerade geht. Eigentlich sollten wir jeden Tag, an dem wir gesund aus dem Bett steigen, dankbar dafür sein, einen funktionierenden, schmerzfreien Körper zu haben.

Ich möchte dir hier keinen Vortrag über gesunde Lebensführung halten. Doch tatsächlich sollte man jeden Tag dankbar dafür sein, überhaupt die Möglichkeit zu haben, sich zu bewegen.

Es ist keine Selbstverständlichkeit und wird irgendwann vielleicht ganz anders aussehen. Indem du dich regelmäßig bewegst, leistest du gleichzeitig einen großen Beitrag dazu, um noch bis ins hohe Alter jung, gesund und fit zu bleiben. Denn wenn du mich fragst, wie du dein Immunsystem wirklich effektiv stärkst, würde ich wohl sagen:

Tanke regelmäßig frische Luft und Licht bei Bewegung in der Natur! Wenn du dich dabei auch noch ordentlich und ausgewogen ernährst, dann „haut“ dich nichts und niemand mehr so leicht um.

## 5. Muskeln verdrängen Fett

Bis hierhin hatten diese Argumente für Sport eher nebensächlich etwas mit dem Abnehmen zu tun. Doch natürlich ist auch der Gewichtsverlust ein großer Vorteil von zusätzlicher Bewegung.

Beim Abnehmen geht es nicht primär darum, Gewicht zu verlieren, sondern vielmehr um den Kampf „Muskelzelle gegen Fettzelle“. Es ist eine Art Verdrängungswettbewerb, der im Körper stattfindet.

Wenn wir Muskelmasse verlieren, „freuen“ sich die Fettzellen, weil sie dann in die Muskulatur hineingehen und sagen „wunderbar, hier kann ich mich jetzt erst mal ausbreiten“. Die Fettzelle verdrängt also die Muskulatur.

Doch durch regelmäßiges Training kannst du die Fettzellen schnell wieder zurückdrängen und so sehr schnell Ergebnisse erzielen. Muskeln verbrennen selbst im Ruhezustand mehr Energie. Du kannst das mit einem Sportwagen vergleichen.

Ein Ferrari verbraucht deutlich mehr Sprit als ein Golf, selbst dann, wenn er nur an der Ampel steht. Indem du deinen Körper wieder leistungsfähiger machst, verwandelst du deinen „Golf“ quasi in einen „Ferrari“. All diesen „Sprit“, den du regelmäßig „tankst“, den schleppst du dann nicht mehr in „Kanistern“ mit dir herum. Du verbrauchst ihn sofort!

Häufig bietet regelmäßiger Sport noch einen weiteren wertvollen Nebeneffekt: Du achtest automatisch mehr auf deine Ernährung. Dein generelles Körperbewusstsein verändert sich. Du fängst an, deinen Körper ordentlich zu versorgen – und so schlägst du gleich „zwei Fliegen mit einer Klappe“.

## 6. Sport macht Spaß!

Natürlich macht Sport auch nebenbei Spaß. Denn wenn du etwas für dich gefunden hast, wobei du auch tatsächlich Freude hast, musst du dich nicht mehr groß motivieren. Du nutzt ganz von selbst jede Möglichkeit zum Sporttreiben.

Was sind deine Hobbys? Ich wurde irgendwann einmal von meiner Freundin gefragt, was genau meine Hobbys sind. Ich verbrachte meine Nachmittage zu dieser Zeit nämlich hauptsächlich vor dem Fernseher. Meine Freizeitgestaltung hatte im Grunde nur noch mit der Couch zu tun.

Auch wenn ich das zunächst nicht schlimm oder verwerflich fand, keine „richtigen Hobbys“ zu haben, so beschäftigte mich diese Frage trotzdem irgendwie. Denn ich fand es irgendwie etwas traurig, dass sich mein Leben nur noch auf meine Arbeit und mein Sofa beschränkt hatte.

Selbst wenn du momentan noch keine Vorstellung davon hast, welcher Sport zu dir passen könnte. Ich bin mir sicher: Auch du wirst noch etwas finden, das dir Freude bereitet. Du müsstest dich bloß einmal fragen, was du mit deinem schlanken Körper anstellen würdest.

## 7. Sport entspannt

Der Grund, warum viele Menschen immer müder werden, liegt meiner Meinung nach darin, dass die meisten permanent nur noch „on“ sind. Selbst zu Hause auf dem Sofa sind viele weiterhin durchgehend „auf Spannung“.

Schaurige Nachrichten, Reizüberflutung, das Smartphone ... All das kann selbst auf der Couch dazu führen, dass man gestresst von ihr aufsteht.

Doch du kannst nicht permanent auf Spannung bleiben, ohne dich dabei zwangsläufig irgendwann ausgebrannt zu fühlen. Du musst immer wieder einen „Stopp“ einlegen, denn sonst bist du langfristig überfordert.

Indem du regelmäßig diese Zeiten einplanst, in denen du konsequent all deine „wichtigen“ Termine und Verpflichtungen hinter dir lässt, kannst du diesem Ungleichgewicht schon ein gutes Stück entgegenwirken.

Wandle dein derzeitiges Bild von Sport, das du wahrscheinlich als Stress und harte Arbeit ansiehst, in deine ganz persönliche „Wellness-Zeit“. Wenn du es schaffst, Sport mit anderen Augen zu sehen, ist der Rest nur noch Formsache.

*„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*

(Teresa von Ávila)



---

---

---

---

---

---

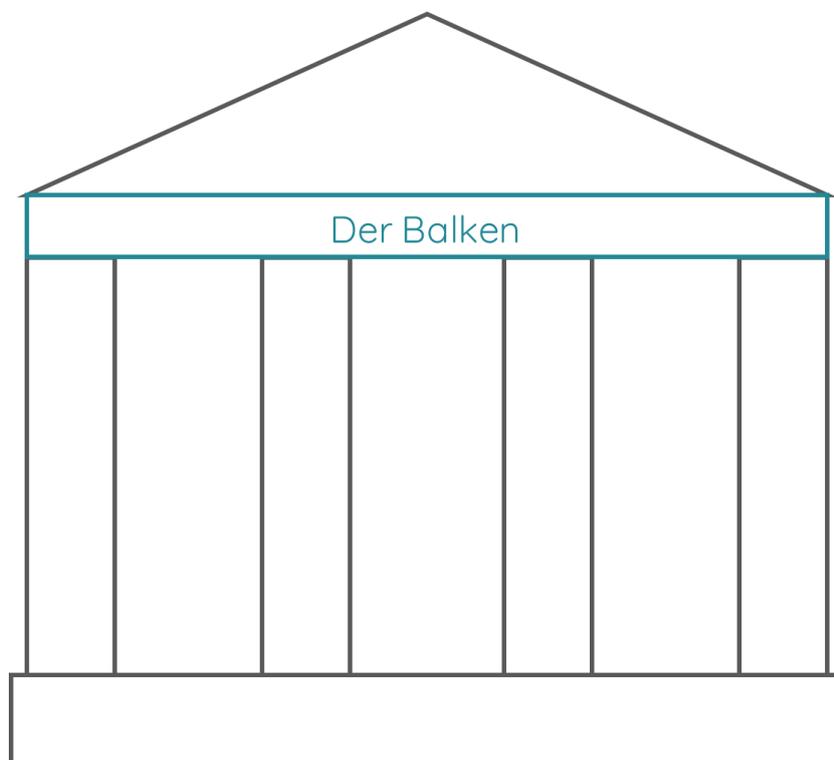
---

---

---

---

# GEWOHNHEITEN VERÄNDERN



# Die 4 Phasen des Lernens

Im Laufe unseres Lebens werden wir immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Unsere Gewohnheiten sollen uns dabei helfen, nicht immer wieder an denselben Aufgaben zu verzweifeln. Sie sind also so etwas wie automatisierte „Programme“, die wir fest installiert haben, um nicht wieder vor der Frage zu stehen: „Was soll ich in dieser Situation bloß tun?“ Nein. Wir schauen in den allermeisten Fällen nur noch im Unterbewusstsein, wie wir uns bisher in einer ähnlichen Situation verhalten haben. Dann spulen wir das entsprechende Programm automatisch ab.

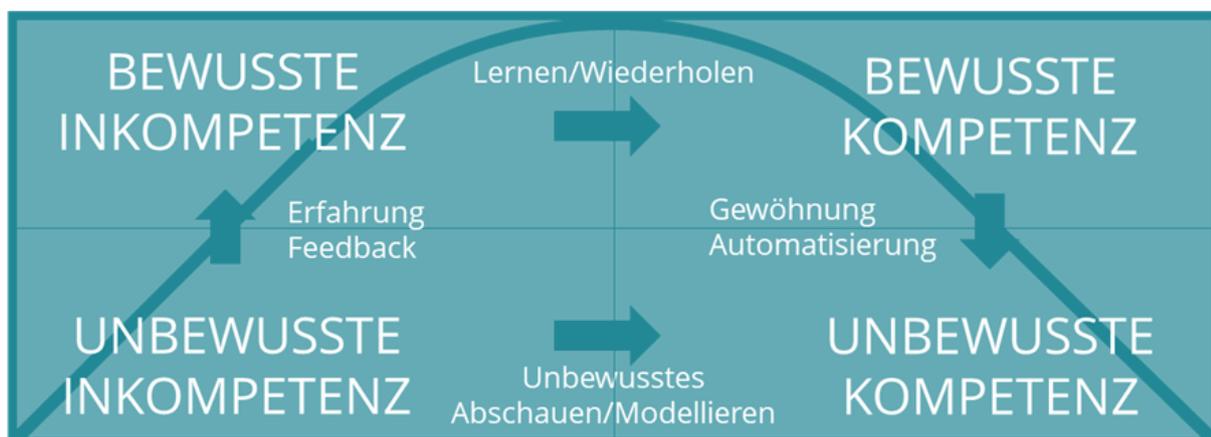
Viele dieser Programme haben wir schon sehr früh übernommen. So spiegeln sich die Gewohnheiten der Eltern oft auch in denen ihrer Kinder wider. Es wäre auch nicht verwunderlich, wenn du das eine oder andere „Programm“ deiner Eltern übernommen hast.

Doch es geschieht nicht nur in unserer Kindheit. Neue Gewohnheiten kommen immer wieder hinzu. Manche Gewohnheiten verändern wir. Manche lassen wir komplett los. Du lernst beispielsweise in der Schule, Uni oder im Berufsleben bestimmte Fertigkeiten. Auch diese können irgendwann zur Gewohnheit für dich werden, wenn du sie nur häufig genug gemacht hast.

Schließlich musst du nicht mehr bewusst über irgendwelche Abläufe nachdenken. Das Autofahren wird nach einer gewissen Zeit zum Beispiel oft zur Gewohnheit. Musstest du zuerst noch über bestimmte Abläufe oder Situationen dabei aktiv nachdenken, so führt dich dein Unterbewusstsein irgendwann „blind“ durch die Aufgabe.

Manche Gewohnheiten hast du demnach unbewusst aus deinem Umfeld übernommen. Andere hast du dir hingegen aktiv beigebracht, damit du automatisch bestimmte Kompetenzen abrufen kannst. Das untere Bild beschreibt, wie ich finde, ganz gut diesen lebenslangen Lernmechanismus.

## Die 4 Phasen des Lernens



Dieses Bild beschreibt „die 4 Phasen des Lernens“, in denen wir uns ein Leben lang befinden. Es zeigt dir auch, wie du dir nun neue Gewohnheiten „installieren“ oder dich von schlechten Angewohnheiten trennen kannst.

Du musst es irgendwie schaffen, dass deine neuen Verhaltensweisen in Sachen Sport und Ernährung in diese 4. Phase der „unbewussten Kompetenz“ gelangen, denn dort sind unsere Gewohnheiten anzusiedeln.

Andersherum möchtest du einige dieser „Kompetenzen“ jedoch auch wieder von deiner Festplatte löschen. Die Gewohnheit, auf Frust mit Essen zu reagieren – als Beispiel. Eine solche „Kompetenz“ solltest du gründlich hinterfragen.

Vor dir liegt nun eine Zeit, in der du deine „Festplatte“ aufräumst. Es geht darum, veraltete Programme zu identifizieren und sie ggf. wieder zu löschen. Neue hilfreiche Programme gilt es hingegen zu installieren. Du willst, dass in deinem Unterbewusstsein die richtigen Automatismen hinterlegt sind, denn diese sind ganz entscheidend für unser Leben.

Viele messen ihnen nicht viel Bedeutung bei. Sie konzentrieren sich vielmehr auf das Erlernen neuer Fertigkeiten, Fleiß und harte Arbeit. Tatsächlich hängt der Erfolg jedoch in viel größerem Maße von diesen unbewussten Gewohnheiten ab. Sie sind es letztendlich, die über den späteren Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Sich mit ihnen einmal genauer zu befassen ist also eine der wichtigsten Aufgaben des Lebens.

### **Warum Gewohnheiten entstehen**

Unbewusst schauen wir uns im Kindesalter bestimmte Dinge ab, ohne es überhaupt zu bemerken. Hier wären beispielsweise bestimmte Essgewohnheiten zu nennen. Die Gewohnheit, aus Langeweile abends vor dem Fernseher zu den Chips zu greifen, ist unter Umständen so eine.

Wir haben uns noch nicht einmal Gedanken darüber gemacht, wie wir mit dieser Situation „Langeweile“, „Frust“ etc. umgehen wollen, und doch haben wir die Angewohnheit unbewusst übernommen. Sie „rutscht“ direkt von der Phase der „unbewussten Inkompetenz“ in die Phase der „unbewussten Kompetenz“, wo auch unsere Gewohnheiten sitzen. Die Gewohnheit, Langeweile mit Essen zu betäuben, wurde fest installiert und so wird es zu deiner automatischen Reaktion auf bestimmte Schlüsselsituationen.

Andere Dinge, wie zum Beispiel das Autofahren, machen wir uns hingegen über „den Umweg“ zur Gewohnheit. Dir wird irgendwann bewusst, dass du es gerne beherrschen würdest, und musst es dafür zunächst einmal lernen. Mit steigender Erfahrung beim Autofahren und indem du es stetig wiederholst, wird es schließlich zur Gewohnheit für dich. Indem du dich immer mehr davon überzeugst, dass du es kannst, läuft es irgendwann fast schon automatisch bei dir ab.

Das ist es auch, was du mit deinen neuen Essgewohnheiten und Sport erreichen willst. Du möchtest damit in diese letzte Phase der „unbewussten Kompetenz“ gelangen, in der es erst wirklich zur Gewohnheit für dich geworden ist.

Was du dabei jedoch immer bedenken musst, ist, warum du dir normalerweise bestimmte Gewohnheiten installierst. Der Grund liegt darin, dass es eine Erleichterung für deinen Alltag ist. Du sparst Energie, indem du das Autofahren größtenteils unbewusst ausführst. Genauso wie dich deine Gewohnheit, auf Frust mit Essen zu reagieren, davor „bewahrt“, sich mit deinen Emotionen auseinanderzusetzen.

### **Die Ursache des Problems**

Bleiben wir in diesem Bild, dann erkennst du irgendwann, dass „die Lösung deiner Eltern“ zu einem neuen Problem bei dir geführt hat. Spätestens in der Pubertät möchte man meistens so aussehen, wie es die anderen dir vorgeben, und so startest du nun deinen ersten Versuch im Abnehmen.

Du machst eine Diät und wenn du dann wieder und wieder scheiterst, befindest du dich in der Phase der „bewussten Inkompetenz“. Nun weißt du, dass du es nicht kannst. Solange du es immer wieder mit einer Diät versuchst, schaffst du es auch nie wirklich über diese Phase hinaus.

Vielleicht denkst du zwar kurzfristig einmal, du hättest es tatsächlich geschafft, wärst dazu in der Lage. Doch dann kommt wieder der Rückschlag und du fällst zurück. Dabei gelangst du immer öfter zu dem Schluss, dass du es einfach nie schaffen wirst. Dein negatives Selbstbild steht dir ab jetzt immer wieder im Weg. So endest du schließlich im Teufelskreis.

Dieser zeigt dir jedoch eigentlich nur, dass du das wahre Problem nie gelöst hast. Das Problem, das wahrscheinlich auch schon deine Eltern „vererbt“ bekommen haben.

Als erstes war da nämlich das Thema mit dem Umgang von negativen Gefühlen. Eine Diät konnte also schon deswegen nicht helfen, weil es die Ursache des Problems nie wirklich lösen konnte. Dies wird zum doppelten Problem:

1. Mit einer Diät oder einem speziellen Trainingsprogramm löst du nie das wahre Problem (die Gewohnheit, auf negative Gefühle mit Essen zu reagieren).
2. Du kommst mit jedem weiteren gescheiterten Versuch immer mehr zu der Überzeugung, dass du es niemals schaffen wirst. (Du bleibst in der Phase der bewussten Inkompetenz stecken.)

Denn natürlich wird der Versuch immer wieder scheitern, wenn du dich beim Abnehmen nur mit dem Symptom beschäftigst. Du verzichtest auf das Essen, zwingst dich zum Sport ... Doch die eigentliche Ursache, warum du dich zuvor überessen hast, wird dabei

nicht behandelt. Stattdessen landest du irgendwann bloß im Hamsterrad. Deine negativen Emotionen werden stärker und so fällst du nur tiefer in die ursprüngliche Gewohnheit zurück.

Die einzige Lösung lautet: Fange an, dich mit der wahren Ursache deiner Gewichtsprobleme zu beschäftigen. Denn nur wenn du diese tief verankerten Gewohnheiten endgültig loslässt und dir stattdessen neue Programme installierst, wirst du langfristig Erfolg haben.

### **Wie du dir neue Gewohnheiten „installierst“**

Es gibt noch eine weitere Erkenntnis, die du dem vorigen Bild ziehen kannst, nämlich wie du dir neue Gewohnheiten antrainierst.

- Entweder du schaust sie dir unbewusst aus deinem Umfeld ab.
- Oder du siehst zu, dass du diese „bewusste Kompetenz“ erlangst und diese dann durch Wiederholung/Automatisierung zu einer „unbewussten Kompetenz“ (= Gewohnheit) von dir machst.

Gewohnheiten erlangen wir also durch unbewusstes Modellieren/Abschauen aus unserem Umfeld oder durch wiederholtes Anwenden einer „bewussten Kompetenz“. Je mehr du davon überzeugt bist, es zu können, und je häufiger du es machst, desto eher wird es zur Gewohnheit für dich.

Wichtig ist es dabei jedoch immer, dass man sich mit dem wahren Problem, also der Gewohnheit beschäftigt, die die eigentliche Ursache ist.

Im Fitnessstudio wirst du wohl kaum einen besseren Umgang mit deinen Emotionen lernen, sondern höchstens die richtige Ausführung deiner Sit-ups. Aber wer weiß. Vielleicht findest du dort auch eine Lösung für das eigentliche Problem. Wichtig ist nur, dass du dich dann damit beschäftigst.

### **Die zwei Arten von Gewohnheiten:**

Im Folgenden werde ich dir Möglichkeiten aufzeigen, mit denen du dir bestimmte Gewohnheiten ab- und im anderen Fall antrainieren kannst. Zu unterscheiden ist hier also zwischen:

- **Gewohnheiten**, die du bereits **besitzt**, die dir aber bei deinem Ziel **im Weg stehen**, und
- **Gewohnheiten**, die dir **fehlen**, die du aber für dein Ziel **benötigst**.

Die erste Kategorie von Gewohnheiten gilt es also zu „verlernen“, während die zweite von dir „erlernt“ werden sollte. Damit dies gelingt, musst du jedoch noch einen entscheidenden Punkt verstehen und zwar das, was überhaupt erst darüber entscheidet, ob du dir eine bestimmte Sache zur Gewohnheit machst oder nicht.

Denn letztendlich muss da noch ein gewisser Faktor dazwischen stehen. Schließlich besitzt du jetzt schon die Fähigkeit dazu, dich gesünder zu ernähren und dich vermutlich auch zu bewegen. Etwas muss also noch zwischen dir und deinen neuen Gewohnheiten stehen ...

Eine bedeutsame Rolle spielen deine **Gefühle**, die du mit der Gewohnheit ver-

### Wie eine Gewohnheit entsteht

Der Ablauf ist immer wie folgt:

1. Du machst eine bestimmte Erfahrung und verknüpfst sie mit einem starken Gefühl.
2. Indem du nun immer wieder diese Erfahrung mit diesem Gefühl verbindest, wird aus der Erfahrung eine Überzeugung.
3. Je nachdem, wie diese Überzeugung dann aussieht, kann sich daraus eine Gewohnheit bei dir bilden.



Ein Beispiel:

Du hast die Erfahrung gemacht, dass jedes Mal, wenn du die Schokolade isst, deine negativen Gefühle in den Hintergrund rücken und sich stattdessen ein wohliges Gefühl in dir breitmacht. Dieses Gefühl kann sogar noch verstärkt werden, wenn du die Schokolade mit schönen Kindheitserlebnissen in Verbindung bringst.

Indem du diese gute Erfahrung nun immer wieder machst, wird daraus eine Überzeugung. Du bist jetzt davon überzeugt, dass Schokolade „hilft“ – und auf diese Weise wird es schließlich zur Gewohnheit für dich.

Das erklärt dann auch, warum Sport bei dir wahrscheinlich nicht zur Gewohnheit geworden ist. Du hast x-fach die Erfahrung gemacht, dass Sport „Schinderei“ ist, und bist deswegen nun der Überzeugung „Sport ist Mord“.

Das ist jedoch auch der Grund, warum es dir überhaupt nichts bringt, dich weiterhin zum Sporttreiben zu zwingen. Jedes weitere Mal, bei dem du Bewegung als eine nervige Pflichtaufgabe empfindest, wirst du deine negative Einstellung zum Sport nur noch mehr bestätigen.

Es ist der Punkt, den ich bereits angesprochen hatte. Dadurch, dass du dich irgendwann einmal auf eine bestimmte Sichtweise eingeschossen hast, wirst du diese Erfahrung immer wieder machen. Du gehst mit der Überzeugung „Sport ist Mord“ ins Fitnessstudio und deswegen wirst du dies auch stets so empfinden.

Was du dich in diesem Fall jedoch auch einmal fragen könntest, ist Folgendes: Haben sich deine Überzeugungen im Laufe deines Lebens schon einmal verändert? Findest du nicht vielleicht sogar eine Zeit, in der du noch nicht mit dieser Überzeugung zum Sport gegangen bist?

Als Kinder sind wir zum Beispiel selbstverständlich „zum Sport gegangen“, nur dass wir es damals nicht so genannt haben. Damals hieß es noch „Spielen“. Wenn du diese Überzeugung heute wieder erlangen würdest, dann würde sich dein Problem quasi in Luft auflösen.

### **Was ist zu tun?**

Auf den folgenden Seiten werde ich dir mehrere Herangehensweisen vorstellen, mit denen du deine alten (erfolgsverhindernden) Gewohnheiten loslassen und dir neue (erfolgsfördernde) Gewohnheiten antrainieren kannst.

Folgende „Zutaten“ werden dich auf diesem Weg jedoch immer wieder begleiten:

- Bewusstwerden,
- Loslassen,
- Gefühle und
- Wiederholung.

Das möchte ich dir hier schon einmal mitgeben, denn es beschreibt recht gut den „Lernprozess“, dem du nun gegenüberstehst.

Du musst dir deine unbewussten Muster bewusst machen, die es loszulassen gilt. Neue Gewohnheiten kannst du dir antrainieren, indem du über starke Gefühle zu neuen Überzeugungen kommst. Durch Wiederholungen werden sie fest als neue Gewohnheit installiert.



# Die Macht der bewussten Entscheidung

So unbewusst und beiläufig wir uns Gewohnheiten antrainieren, so fatal können jedoch schließlich die Auswirkungen sein! Hast du nämlich erst einmal eine bestimmte Gewohnheit übernommen, dann wird dieses „Programm“ vollautomatisch so lange abgespult, bis du es bewusst geändert hast.

Jedes Mal, wenn du nun vor der Entscheidung „Chips oder Apfel“ bzw. „Couch oder Joggen“ stehst, wirst du zunächst einmal in deinem Unterbewusstsein nachsehen, wie du dich bisher in der entsprechenden Situation verhalten hast.

Du denkst vielleicht, du würdest in diesem Moment deinem freien Willen folgen. In Wahrheit folgst du jedoch vielmehr deinem Unterbewusstsein und deinen Gewohnheiten. Das machst du so lange, bis du dieses Programm umgeändert hast. Zu versuchen, weiterhin dagegen anzukämpfen, ist absolut aussichtslos. Solange du im Unterbewusstsein noch keinen wirklichen Grund dafür siehst, dein Verhalten abzustellen, wird sich nichts daran verändern.

## **Prägungen erkennen**

Möglicherweise hast du nicht immer nur negative Erfahrungen beim Sport oder nur positive Erfahrungen mit der Schokolade gemacht. Irgendwann überwiegt jedoch meistens eine Seite und verstärkt sich dadurch nur immer mehr.

Das gilt nicht nur für die Themen Ernährung und Sport, sondern auch für allgemeinere. Du hast zum Beispiel unbewusst abgespeichert „*das Leben ist schwer*“ und wirst deswegen dein Leben auch so lange auf diese Weise wahrnehmen, bis du dich bewusst dazu entscheidest, das Leben „leicht zu nehmen“.

Du siehst also, es hat oft weitreichende Auswirkungen, wenn man seine unbewussten Überzeugungen und Gewohnheiten nicht regelmäßig einer gründlichen Überprüfung unterzieht.

Solange diese tief in uns sitzenden „Programme“ bestehen bleiben, führen sie immer wieder zu gleichen Erfahrungen oder Entscheidungen und so ernten wir auch immer wieder dieselben Ergebnisse. Das passiert oft ein Leben lang!

Hast du ein solches Muster bei dir erst einmal erkannt, kannst du schon vorausschauen, wie wohl der Rest deines Lebens verlaufen wird. Jemand, der jeden Tag mit der Überzeugung „das Leben ist schwer“ aufsteht, wird sich den Rest seines Lebens durch genau diese Überzeugung „selbst schwer machen“.

Die einzige Lösung: Man ändert dieses Programm. Auch in diesem Fall lässt sich die neue Entwicklung vorhersehen.

Die Überzeugung „*ich kann mein Leben locker-leicht genießen*“ wird nicht nur zu einer veränderten Wahrnehmung führen. Sie wird dein Verhalten und somit langfristig auch deine Gewohnheiten positiv beeinflussen.

Eine einzige neue Überzeugung kann also dein gesamtes Leben auf den Kopf stellen. Das solltest du dir immer wieder bewusst machen.

Was würde beispielsweise mit dir passieren, wenn du plötzlich die Überzeugung hättest: „*Ich kann mein Leben locker-leicht genießen und nebenbei ganz entspannt abnehmen.*“ Was würde mit dir geschehen, wenn du diesen Glaubenssatz in dir tragen würdest?

Dabei soll es nicht darum gehen, dir eine neue Sichtweise aufzuzwingen. Keinesfalls. Doch wenn du dir nur einmal die Möglichkeit erlauben würdest und dann überlegst, inwieweit sich dies auf dein tagtägliches Vorhaben auswirkt – hättest du dadurch irgendwie einen Nachteil?

Tatsächlich könntest du in jedem Moment, in dem dir auffällt, dass du das Leben gerade wieder „zu schwer nimmst“, dich auch bewusst dazu entschließen, diese Überzeugung loszulassen. Das Einzige, was dafür notwendig ist, ist der bewusste Entschluss.

### **Die erste „wichtige Gewohnheit“!**

Das, worauf ich dich mit den letzten Zeilen hinweisen wollte, ist auch schon die erste „wichtige Gewohnheit“, die du dir antrainieren solltest. Es ist die Gewohnheit, dein Leben nicht mehr deinen unbewussten Gewohnheiten zu überlassen.

Denn indem du dir deiner unbewussten Muster bewusst wirst und dann eine bewusste Entscheidung triffst, entkoppelst du automatisch dein Verhalten von deinen alten Gewohnheiten. Du erschaffst so etwas wie einen „Freiraum“ zwischen dir und deinen Gewohnheiten und kannst sie dadurch letztendlich auch verändern.

Das gilt jedoch nicht nur für deine unbewussten Denkmuster und Überzeugungen. Es funktioniert auch bei handfesten Gewohnheiten. Zum Beispiel der unbedachte Griff zur Schokolade ...

Denn du denkst vielleicht, es ist schwierig, deine Angewohnheiten abzulegen. Es wird jedoch einfach, wenn du die Gewohnheit jedes Mal wieder infrage stellst. Wenn du dich also jedes Mal vorher fragst: „*Möchte ich das jetzt wirklich tun?*“.

Unterbrich immer wieder den unbewussten Reiz der schlechten Angewohnheit und treffe deine Entscheidung anschließend bewusst.

Allein dadurch, dass du dieses automatische Verhalten also kurz unterbrichst und noch einmal einer Überprüfung unterziehst, kannst du deine schlechten Angewohnheiten Stück für Stück ablegen.

Jedes Mal, wenn du in Zukunft

- unbedacht zur Schokolade greifst,
- im Supermarkt die Chips in den Einkaufswagen legst,
- dir die Cola einschenkst,
- unkontrolliert Fett in die Pfanne schüttest,
- haufenweise Zucker in deinen Kaffee kippst
- oder auch einfach nur negativ über dich und dein Ziel „Abnehmen“ nachdenkst,

kannst du in Zukunft kurz innehalten und dich noch einmal ganz bewusst fragen: „*Möchte ich das jetzt wirklich tun?*“.

Dabei geht es noch nicht einmal darum, dass du dir dieses Verhalten anschließend verbietest. Überhaupt nicht! Nimm dir nicht vor, irgendetwas anders zu machen. Versuche dich auch nicht einzuschränken. Unterbrich einfach nur kurz deine unbewusste Gewohnheit und treffe die Entscheidung anschließend wirklich bewusst.

Indem du deine Gewohnheiten unterbrichst, stellst du sie zurück auf die Entscheidungsebene. Von dort aus folgst du nicht mehr blind deiner Gewohnheit, sondern handelst aus deiner freien Willensentscheidung heraus.

Du koppelst dein Verhalten also lediglich von der Gewohnheit ab und stellst es zurück auf die Entscheidungsebene. Von dort kannst du nun bewusst entscheiden, ob du dieser Gewohnheit tatsächlich noch folgen willst.

Der Trick dabei lautet: Dadurch, dass du nicht mehr blind deinem unbewussten Muster folgst, wird dieses unkontrollierte Verhalten gleichzeitig auch immer geringer. Da du bei dieser Technik mit keiner Erwartungshaltung herangehst, hast du ständig ein kleines Erfolgserlebnis.

Du genießt dein Handeln sogar viel mehr, weil du es nun wirklich bewusst vornimmst. Nach kurzer Zeit erinnerst du dich fast nicht mehr an die alte Gewohnheit – einfach deswegen, weil du ihr immer seltener folgst. Das passiert alles, ohne dein Handeln dabei drastisch zu verändern.

Erfahrungsgemäß lässt sich allein durch diese einfache Maßnahme das gewohnte (Fehl-)Verhalten schon um etwa die Hälfte reduzieren. Und das quasi über Nacht! Durch die bewusste Entscheidung wird die Handlungsweise der Gewohnheit nicht mehr bekräftigt und löst sich so von selbst auf.

Gewohnheiten sind durch wiederholtes Handeln entstanden und lösen sich auf, wenn sie nicht weiter angewendet werden.

Es gibt wohl keinen einfacheren und zugleich auch effektiveren Weg, eine schlechte Angewohnheit abzulegen. Es geschieht absolut ohne jegliche Anstrengung.



# Der beste Tipp zum Abnehmen!

Okay, dann möchte ich jetzt doch noch einmal testen, ob du die Grundvoraussetzung #1 (Aufgeschlossenheit) tatsächlich mitbringst. Denn jetzt kommen wir zu folgender Frage: Was ist denn nun der beste Tipp zum Abnehmen?

Also, was ist es?

... (Trommelwirbel!)

Okay, ich verrate es dir.

## **Entspannung!**

Wenn du jetzt kurz davor bist, dieses Buch nun endgültig in die Ecke zu werfen bzw. die PDF wieder von deinem Laptop zu löschen, dann warte bitte noch etwas ab und lasse es mich dir kurz erklären.

Denn wir haben das Thema „Gewohnheiten“ doch schon recht ausgiebig durchgekaut. Letztendlich sollen dich deine Gewohnheiten entlasten. Das ist dann auch der Grund dafür, warum du jetzt nicht damit anfangen solltest, dich mit deiner Ernährung oder deinem Sport zu stressen.

Denn:

Wenn du eine dauerhafte Veränderung hervorrufen willst, dann musst du immer aus einer entspannten inneren Haltung heraus agieren.

Tatsächlich ist es sogar so:

Alles, was du an deiner Ernährung umstellst, jedes Sportprogramm, das du dir vornimmst, darf dich nicht zusätzlich belasten, sondern muss dich vielmehr **entlasten**. Alles, was dich jetzt zusätzlich stresst, wird sich langfristig nicht wirklich bei dir durchsetzen können. Neue Gewohnheiten lassen sich nicht erzwingen!

Diesbezüglich gibt es auch ein sehr schönes Experiment: In diesem wurden ein paar der bekanntesten Diäten miteinander verglichen. Es gab dabei mehrere Testgruppen: während die einen Low Carb machten, zählten die anderen Kalorien.

Die Teilnehmer wurden zu Beginn ihrer Diät und dann ein Jahr später auf die Waage gebeten. Das Ergebnis war niederschmetternd! Insgesamt hatte keine der getesteten Diäten langfristig zum Erfolg geführt. Im Schnitt wogen die Teilnehmer nach einem Jahr wieder genauso viel wie vorher, wenn nicht sogar noch etwas mehr.

Viele hatten zwar kurzfristig mit der einen oder anderen Methode abgenommen, doch der Erfolg war nie von langer Dauer.

Aber nicht alle Teilnehmer waren gescheitert. In einer Gruppe gab es mehrere, die nicht nur schlanker, sondern gleichzeitig auch deutlich zufriedener als noch vor einem Jahr waren. Doch diese Gruppe hatte nicht etwa die beste Diät gemacht. Sie verfolgten auch kein spezielles Sportprogramm oder Ähnliches.

Diese Gruppe war lediglich die Vergleichsgruppe, die entgegen all den anderen Gruppen keine Diät machen sollte. Sie sollte nur versuchen, den Stresslevel in ihrem Leben zu senken und etwas kürzertreten.

Sie brauchten nichts an ihrer Ernährung zu verändern oder mehr Sport zu treiben. Ihnen wurden ausschließlich ein paar Entspannungstechniken an die Hand gegeben, mit denen sie ihrem Alltagsstress besser entgegenwirken konnten.

Die Teilnehmer dieser Gruppe berichteten teilweise von erstaunlichen Wandlungen nach diesem Jahr. Viele hatten sich endlich einmal die Zeit genommen, um in sich zu gehen und zu überlegen, wie es nun weitergehen soll. So hatten viele von ihnen ihr Leben grundlegend verändert. Sie hatten sich mit der wahren Ursache beschäftigt und gelangten dadurch auch zu dauerhaften Ergebnissen.

Klar, vielleicht sagst du in diesem Moment auch: *„Auf der einen Seite ermutigst du mich dazu, alles eigenverantwortlich anzugehen, meine Ernährung umzustellen ... Doch dann soll ich mich aber am besten einfach nur entspannen? Wie passt das bitte zusammen?“*

Ich weiß, dass das nicht unbedingt leicht zu verstehen ist. Möglicherweise kam das Folgende bis jetzt auch noch nicht in aller Deutlichkeit durch:

Eine entspannte innere Haltung ist die absolute **Grundvoraussetzung** für all die Techniken und Methoden, die ich dir hier in diesem Buch vorgestellt habe!

Du kannst es nicht erzwingen, dich mit deinen neuen Gewohnheiten wohlfühlen. Der übliche Impuls zum Abnehmen geschieht meistens aus einer Art „Fluchtreaktion“ heraus und nicht aus einer entspannten Haltung. Man versucht, der Misere zu entkommen. Doch wenn du nun wieder „den Pfunden den Kampf ansagst“, kannst du dir dabei einer Sache sicher sein: Du kannst diesen Kampf nicht gewinnen!

*„Wenn der Mensch zur Ruhe gekommen ist, dann wirkt er.“*

(Francesco Petrarca)

## Widerstand ist zwecklos!

Möglicherweise kennst du das Sprichwort:

„*What you resist, persists*“ (Carl Jung).

Es bedeutet so viel wie „das, wogegen du ankämpfst, bleibt bestehen“ oder „Widerstand ist zwecklos“.

Ich liebe dieses Zitat! Denn es hat mir bereits in sehr vielen Bereichen meines Lebens wahrhaft die Augen geöffnet und ist für mich das treffendste Zitat, wenn es um meine eigene Abnehm-Geschichte geht.

Denn auch beim Abnehmen habe ich mich jahrzehntelang gegen meine Gewichtsprobleme gestemmt und gegen sie angekämpft – dadurch habe ich sie eigentlich nur verschlimmert.

Auch beim Abnehmen gilt mittlerweile für mich:

Wogegen du ankämpfst, bleibt bestehen!

Indem ich mich ununterbrochen auf mein Unglück konzentriert habe, habe ich dieses nur immer weiter befeuert. Ich hatte die ganze Zeit über einen gänzlich falschen Fokus!

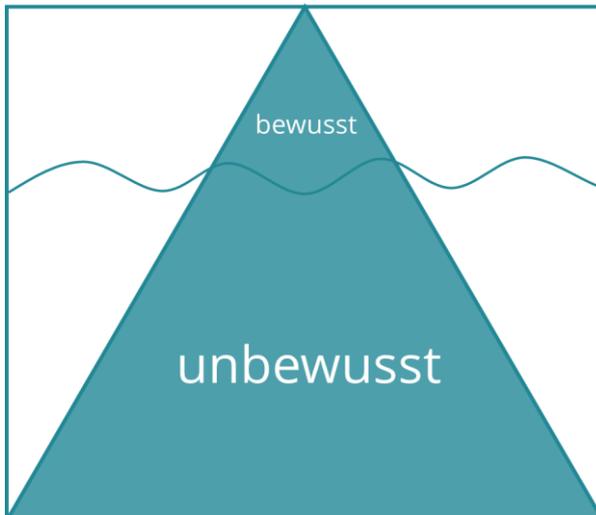
Wenn du dich immer wieder auf die Probleme in deiner Ernährung oder die mangelnde Bewegung konzentrierst, dann „bauschst“ du das Problem nur immer weiter auf. Wir unterschätzen stets die Macht unseres Unterbewusstseins.

Dort, wo du deinen Fokus hast, wirst du auch hingeführt. Bewusst oder unbewusst ziehst du alles an, auf das du dein Augenmerk legst, im positiven wie auch im negativen Sinne.

Du programmierst dich auf Angst, wenn du permanent versuchst, etwas zu vermeiden oder abzustellen. So ziehst du genau dieses Unglück immer wieder an. Du versuchst all deine Schwächen auszumerzen? Dann wirst du sie unbewusst zunehmend in den Vordergrund rücken!

Es ist der Punkt, den ich auch schon im letzten Kapitel aufgegriffen hatte. Bist du der Überzeugung „*Das Leben ist eins der schwersten!*“, dann wirst du das Leben auch immer wieder so wahrnehmen, dich entsprechend verhalten und so die zugehörigen Gewohnheiten entwickeln. Legst du permanent deinen Fokus auf deine „Schwächen“, dann wird diese Überzeugung dein Vorhaben schließlich jedes Mal aufs Neue durchkreuzen.

## Das Eisberg-Modell und seine Folgen



Vielleicht hast du das Bild so oder so ähnlich schon einmal gesehen: Ein „Eisberg“, von dem oben nur ca. 5 % herausragen, während 95 % seiner Masse unter der Wasseroberfläche im Verborgenen schwimmen (das sogenannte Eisberg-Modell).

Dieses Bild wird des Öfteren dazu verwendet, einen wichtigen Zusammenhang darzustellen.

Nur ca. 5 % deiner Handlungen führst du tatsächlich bewusst aus und die restlichen 95 % geschehen dort unten – unter der „Oberfläche“.

Was bedeutet das jetzt für dich und dein Ziel, das Abnehmen?

Ganz einfach: Du schaust, dass dort in diesem übermächtigen „95%-Anteil“ die richtigen Dinge ablaufen, denn sonst wirst du nicht vorankommen! Gegen dein Unterbewusstsein hat dein bewusstes Handeln eigentlich keine Chance.

Ich sage nicht, dass du dein Übergewicht hinnehmen sollst oder jeden Gedanken darüber strikt vermeiden musst. Doch du solltest dein Leben auch nicht noch mehr auf dein Problem ausrichten, als du es sowieso schon machst. Denn die größte Strafe für einen Quälgeist ist es, ihn „einfach zu ignorieren“.

Alles, was du bekämpfst, wird stärker. Wenn du im permanenten Kampf mit dir und deinem Gewicht bist, dann wird es ein ewiger Kampf bleiben. Die Fronten werden sich bloß zunehmend verhärten!

Die einzige Lösung:

Du musst diesen „inneren Terroristen“ (diesen ständigen Kritiker) ins Aus laufen lassen. Denn in dem Moment, in dem du ihm keine große Beachtung mehr schenkst, läuft er ins Leere.

Die meisten Menschen sind jedoch tagsüber fast ausschließlich mit ihren Gedanken bei ihren Schwierigkeiten und Problemen und bemerken dabei nicht, dass sie sich dadurch nur neue Hürden erschaffen.

Sie sehen immer bloß dieses scheinbar unlösbare Problem beim Abnehmen. Sie wollen immer nur „weg“, sind aber eigentlich nie auf ein Ziel ausgerichtet.

Verspürst du also wieder den inneren Impuls: „*Ich muss jetzt unbedingt abnehmen!*“, „*So kann es nicht weitergehen!*“ oder „*Ich will weg von ...*“, dann gehe immer erst in die Akzeptanz über und lasse diesen Impuls einfach ins Leere laufen.

Gestatte dir von nun an, deinen Fokus nie länger als ein paar Sekunden auf ein Problem gerichtet zu lassen. Atme tief durch und richte dich sofort wieder auf die Lösung aus.

Mache das Problem nicht selbst zu einem noch viel größeren Problem, indem du es permanent künstlich „aufbauschst“.

Richte deinen Fokus stattdessen wieder vermehrt auf die Dinge in deinem Leben, die jetzt schon für dich funktionieren, für die du dankbar bist. Du wirst merken, allein dadurch werden deine Probleme immer weiter aus deinem Leben verschwinden – und damit auch dein Problem mit dem Abnehmen!

*„Nähre dein Unglück nicht, indem du ihm Aufmerksamkeit schenkst. Bleibe distanziert, gleichgültig. Selbst wenn es da ist, es ist okay. Bleibe gleichgültig. Und nach und nach – und du wirst überrascht sein: Das große Unglück wird kleiner, kleiner, kleiner. Eines Tages verschwindet es plötzlich. Du hast es konserviert, indem du es beachtet hast ...*

*Aufmerksamkeit ist Nahrung, sehr subtile Nahrung. Vergiss nicht: Schenke Negativem keine Aufmerksamkeit, beachte dein Unglück nicht, sprich nicht darüber, bausche es nicht auf. Du zerstörst dich selbst damit, es ist selbstzerstörerisch. Missachte es, und wenn es missachtet wird, stirbt es. Sei ihm gegenüber gleichgültig, Gleichgültigkeit ist Gift. Wenn du es loswerden willst, übe dich darin, gleichgültiger ihm gegenüber zu werden.*

*Kümmere dich mehr um dein Glück, schenke deinem Glück mehr Aufmerksamkeit. Selbst kleinem Glück sollte alle Aufmerksamkeit zuteilwerden. Kleine Momente, aber du solltest deine ganze Energie darauf richten, du solltest dich völlig hineinfließen lassen. Sie werden wachsen, und sie werden sich über dein ganzes Leben ausbreiten.“*

(Osho)

## In der Ruhe liegt die Kraft

Der Versuch, Entspannung zu finden und den Fokus gerichtet zu halten, erweist sich als immer schwieriger in einer permanent hektischer werdenden Welt.

Jede Sekunde kommt eine neue Nachricht auf dein Handy, irgendwo flackert immer ein Bildschirm, überall ist Lärm, Termine, Stress, wo man hinschaut ... Unser Gehirn wird durchgehend „bombardiert“ von äußeren Reizen. Innerlich macht man sich dabei auch noch diesen Druck, all dem gerecht zu werden. Alles muss schnell gehen. Man darf nicht den Anschluss verlieren, denn sonst bleibt man irgendwann auf der Strecke.

Doch eigentlich bleibt man gerade deswegen auf der Strecke, weil man sich in dieser immer hektischer werdenden Welt nicht auch mal die Zeit nimmt, um sich darauf zu besinnen, was wirklich wichtig ist.

Es gibt die unterschiedlichsten Wege, um diesem ganzen Trubel zu entkommen. Jeder hat bestimmt seine ganz eigene Vorstellung von Entspannung. Denn ob du nun besonders gut bei einem Spaziergang, in der Sauna oder beim Puzzeln abschalten kannst, das ist reine Geschmackssache. Wichtig ist nur, dass man sich diese Pausen gönnt, denn sonst läuft man irgendwann ins Aus.

### **Meditation**

Es macht vielleicht den Anschein, als würde dieses Buch zum Ende hin immer esoterischer. Das wird jetzt bestimmt wieder manche verschrecken. Viele werden möglicherweise denken: *„Oh mein Gott, diesen komischen esoterischen Trend werde ich jetzt bestimmt nicht mitmachen ...“*.

Und ja, Meditation ist mittlerweile zu einer Art Volkssport verkommen und auch ich brauchte erst einige Zeit, bis ich mich wirklich darauf einlassen wollte. Aber Meditation ist für mich mittlerweile nicht nur eine sehr wirkungsvolle „Methode“, um mich zu entspannen. Es ist für mich die Königsdisziplin, wenn es um eine bewusste Lebensführung geht. Das ist alles, worum es sich in diesem Buch dreht.

Du willst deine unbewussten Blockaden auflösen, wieder mehr Kontrolle erlangen über diese Automatismen, die dir das Leben momentan noch so schwer machen. Du willst deinen Körper mehr wahrnehmen, seine Signale besser deuten ...

Bei der Meditation machst du nichts anderes als genau das:

Du horchst in dich hinein, wirst zum „Beobachter“ deiner Gedanken und Gefühle und lässt dich dadurch auch nicht mehr so sehr davon mitreißen.

Man sollte begreifen, dass Esoterik nichts anderes bedeutet, als „nach innen“ zu schauen.

Die meisten (so wie ich damals) haben nur irgendwann einmal etwas darüber gehört, hielten es für esoterischen Quatsch und haben sich sofort vor dem Thema verschlossen.

Dabei sind wir es nur gewöhnt, uns immer an der äußeren (materiellen) Welt zu orientieren, und versuchen, unsere Probleme daher auch immer auf dieser Ebene zu lösen. Intuition heißt jedoch vielmehr, „von innen zu lernen“ und dieser inneren Stimme dann auch tatsächlich zu folgen.

### **Warum hilft Meditation?**

Bei der Meditation trittst du heraus aus diesem ewigen Gedankenkarussell und kannst es so mit einem gewissen Abstand betrachten. Das gibt dir jedoch gleichzeitig eine weitere Perspektive: Du kannst nach „rechts und links“ schauen, bist für kurze Zeit nicht in deinen üblichen Bahnen unterwegs.

Umso häufiger man das macht, desto wahrscheinlicher ist es, dass man nicht mehr auf den gewohnten, „ausgetretenen Pfaden“ bleibt. Du drückst den „Reset-Knopf“, stoppst deine üblichen „Programme“ und gibst dir dadurch die Möglichkeit, einen anderen Weg einzuschlagen.

Diese Wirkungsweise von Meditation wird mittlerweile zunehmend durch die Wissenschaft gestützt. *Neuroplastizität* ist die Idee, dass sich die physikalische Vernetzung des Gehirns entsprechend den Gedanken, die sich darin bewegen, verändert. Ich hatte es erwähnt. Dein Gehirn wandelt sich permanent.

Wenn deine Gedanken stets im negativen Bereich kreisen, dann ermöglichst du dadurch die Vernetzung für weitere negative Erfahrungen. Sind deine Gedanken hingegen im positiven Bereich, dann stärkst du diese Verknüpfung.

Nun stellt sich trotzdem die Frage: *„Wie soll ich eine positive Sichtweise/Vernetzung fördern, wenn man doch permanent von Negativem umgeben ist?“*

Du sollst dich nicht durch krampfhaftes Positiv-Denken über die äußeren Umstände hinwegtäuschen. Neuroplastizität bedeutet nicht, dass du dir eine positive Realität durch positives Denken erschaffst. Nein. Was du machst: Du akzeptierst deine Wirklichkeit einfach nur so, wie sie ist, ohne jegliche Bewertung. Du nimmst nur wahr.

Dies wird durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt:

Neuronen sind dann am meisten vernetzt, wenn man im Zustand der nachhaltigen Aufmerksamkeit ist. Du nutzt dein gesamtes Gehirn, wenn du auf eine bestimmte Situation blickst und nicht nur den „Schubladen-Teil“.

Schon wenige Wochen Meditation können dein Gehirn dabei nachhaltig verändern.

Regionen, die für Angst zuständig sind, können sich verkleinern. Hirnareale, wie zum Beispiel der präfrontale Kortex, werden hingegen durch regelmäßige Meditation gefördert. Diese Areale sind vor allem für deine emotionale Balance, deine Körper-Intuition und Aufmerksamkeit zuständig und werden durch Meditation nachweislich ausgebaut.

Erinnere dich bitte noch einmal an den Zusammenhang zwischen deinen Gewohnheiten, deinen Erfahrungen und deinen Gefühlen. Gewohnheiten entstehen, wenn sich bestimmte Erfahrungen mit einem starken Gefühl verknüpfen. Indem du nun also deine allgemeine Gefühlslage zum Positiven wendest, verändern sich gleichzeitig automatisch deine Gewohnheiten zum Positiven.

## **Loslassen**

Der zweite entscheidende Aspekt, der oft übersehen wird, ist folgender: Es geht beim Abnehmen weniger darum, immer mehr dazuzulernen oder sich neue Dinge anzutrainieren. Der erste wichtige Schritt ist stets das Loslassen!

Du musst von alten Gewohnheiten, vielmehr noch von jenen Gefühlen loslassen, die überhaupt zu diesen Gewohnheiten geführt haben.

Es bringt also nichts, wenn du nur immer mehr „oben drauf“ packst, ohne zuvor „Platz für Neues“ zu schaffen. Tatsächlich darfst du die Macht des Loslassens nicht unterschätzen! Du musst erkennen, dass deine Überzeugungen von gestern die Probleme von heute nicht lösen können.

Lasse dazu alles los, was dein Leben nicht wirklich besser macht:

- negative Gedanken,
- Stress, Frust und andere negative Gefühle,
- lasse deine limitierenden Glaubenssätze und Überzeugungen los,
- ja, lasse schließlich sogar alles los, von dem du meinst, es haben, sein oder tun zu müssen. Denn all das erzeugt in dir Stress!

Wenn du alles fallengelassen hast, dann erkennst du auch, was du wirklich bist.

Denn du bist mehr als all deine tagtäglichen Gedanken und Gefühle. Du könntest sie jederzeit verändern.

Indem du Schicht für Schicht deine (veralteten) Überzeugungen gehen lässt und in diesen einmaligen Augenblick eintauchst, kannst du erkennen: *„Ich kann jederzeit von diesen belastenden Gedanken und Gefühlen loslassen und im selben Augenblick eröffnen sich jede Menge Möglichkeiten!“*

In der Wahrnehmung bist du im Jetzt. Der einzige Ausgangspunkt, von dem aus du dein Leben wirklich verändern kannst. Indem du häufiger in diesen Moment eintauchst, kommst du mehr in Richtung der bewussten Entscheidungsebene.

Nur in der Präsenz bist du voll da. Nur dort kannst du etwas verändern. Alles andere ist bloß Wiederholung. Die Wiederholung deiner vergangenen Erlebnisse und der daraus entstandenen Überzeugungen – also deine Gewohnheiten.

### **Mit Meditation anfangen**

Es gibt die unterschiedlichsten Arten der Meditation und unendlich viele Wege, um in die Meditation zu finden. Bezüglich der Frage, welcher Weg dabei für dich der richtige sein könnte, möchte ich dir hier nicht zu viele Vorgaben machen. Finde für dich heraus, welche Herangehensweise dir am ehesten liegt.

Das Meditieren startet jedoch immer mit irgendeiner Form von „Monotonie“. Du fokussierst deinen Atem, richtest deinen Blick auf einen bestimmten Punkt. Du versuchst also zunächst, den Tonus (die Spannung) herauszunehmen, und dann hast du irgendwann den „Mono-Tonus“. Wobei monoton hier nicht „langweilig“ bedeutet, sondern „spannungsarm“.

Doch um in diesen Zustand zu kommen, musst du nicht zwingend im Schneidersitz auf dem Boden sitzen oder irgendwelche Mantras aufsagen. In diesen spannungsarmen Zustand gelangst du beispielsweise, wenn du in einen Sonnenuntergang schaust, über das Meer blickst oder durch den Wald läufst. Du kannst auch in jedem Moment deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung richten. Eine überaus einfache, aber trotzdem wirkungsvolle Methode, die du immer und überall anwenden kannst.

Wie gesagt: Es gibt unendlich viele Möglichkeiten der Meditation und jeder sollte seinen eigenen Weg für sich finden.

Einen Tipp möchte ich dir jedoch trotzdem mit auf den Weg geben:

Viele Meditationsanfänger spüren oft nur wenig Veränderung, weil sie den gleichen Fehler begehen, der auch immer wieder beim Abnehmen passiert: Sie versuchen, sich zur Meditation zu zwingen.

Sie behandeln ihren Geist nicht als Freund, sondern wollen ihn mit allen Mitteln zur Ruhe bringen: „Du musst dich jetzt 15 Minuten auf ein Kissen setzen und dein Geist darf dabei wirklich an rein gar nichts mehr denken!“.

Doch der Geist macht den ganzen langen Tag nichts anderes, als zu denken. Dann wundern sich die Leute, warum ihnen schon beim Anblick eines Meditationskissens wieder tausend Ausreden einfallen. Versuche, die Sache entspannt anzugehen, ohne irgendeine Erwartungshaltung, und erlaube dir für ein paar Minuten, den Alltag hinter dir zu lassen.



# Erfolgsgewohnheiten entwickeln

In den letzten Kapiteln ging es vor allem darum, wie du limitierende „Programme“ wieder von deiner „Festplatte“ löschst. Nun soll darauf eingegangen werden, wie du dir neue erfolgsfördernde „Programme installierst“.

Eigentlich hast du schon die erste wichtige Erfolgsgewohnheit gelernt. *„Die Gewohnheit, dein Leben nicht mehr deinen unbewussten Gewohnheiten zu überlassen.“*

Indem du deine unbewussten Muster immer wieder durchbrichst, entsteht gleichzeitig ein gewisser Freiraum, den du nun durch neue Erfolgsgewohnheiten füllen kannst. Dabei gehst du auf diese Weise vor:

Du wählst in der entsprechenden Situation bewusst das gewünschte Verhalten und verankerst es durch eine stetige Wiederholung in deinem Unterbewusstsein.

Wenn du nun denkst, was das jetzt für eine „innovative“ Herangehensweise sein soll, denn schließlich versuchst du es schon länger auf diese Weise ...

Dann möchte ich dich hier jedoch noch einmal auf das Bild der „4 Phasen des Lernens“ hinweisen. Es geht nun nicht mehr darum, dass du weiterhin „versuchst“, deine Gewohnheiten zu verändern. Du tust es ganz einfach, wenn du innerlich schon dazu bereit bist.

Denn eine Sache hat bei deinen ganzen bisherigen „Versuchen“ stets gefehlt:

Das, was deine Pläne bis jetzt immer wieder durchkreuzt hat, war deine fehlende Überzeugung.

Doch solange du noch nicht von dir und deinem Vorhaben zu 100 % überzeugt bist, brauchst du es gar nicht erst zu versuchen!

Gerade am Anfang kommt es weniger darauf an, was du machst. Viel wichtiger ist, wie du es machst.

Beim Sport spielt beispielsweise die Häufigkeit oder die Intensität weniger eine Rolle. Wichtig ist, mit welcher Überzeugung du an die Sache herangehst. Viele schleppen sich lustlos ein paar Mal ins Fitnessstudio und arbeiten dort qualvoll ihre Runden ab. Doch wenn dabei die Einstellung nicht stimmt, dann wird spätestens nach ein paar Wochen kapituliert.

Denn wenn du nun von mir erwartet hast, dass ich dir an dieser Stelle Tipps gebe, mit welchen neuen Gewohnheiten du die besten Ergebnisse erzielst, dann muss ich dich leider enttäuschen. Hier gibt es kein generelles Geheimrezept. Es gibt keine Regel, die für jeden zu jeder Zeit stimmt.

Jeder muss seinen eigenen Weg finden. Das Einzige, was für jeden gilt, ist, dass überhaupt erst einmal die Voraussetzungen für neue Gewohnheiten geschaffen werden müssen.

Denn natürlich ist jede neue Gewohnheit, die mehr Bewegung oder eine bewusstere Ernährung in deinen Alltag holt, hilfreich beim Abnehmen. Doch dann musst du für diesen Schritt auch tatsächlich bereit sein. Denn das Richtige zur falschen Zeit wird falsch!

Eine Gewohnheit entsteht bei dir, wenn eine bestimmte Erfahrung mit einem starken Gefühl verbunden wird, denn dann wird es nach einiger Zeit zu deiner Überzeugung.

Bevor du zum Sport gehst, darf da nicht dieser innere Widerstand sein. Es müsste vielmehr ein Gefühl der Vorfreude vorherrschen. Jedes Mal, wenn du zuvor schon über diesen inneren Widerstand hinweggehen musst, ist die Gefahr groß, dass sich deine negative Überzeugung nur noch weiter verstärkt.

### **Die 3 Zustände, in denen wir uns befinden**

Wenn ich in diesem Buch von deiner Überzeugung rede, meine ich damit deine Einstellung, mit der du tagtäglich durch das Leben gehst. Läufst du beispielsweise durchs Leben mit der Einstellung „*das Leben ist schwer*“, dann wird dich deine subjektive Wahrnehmung auch stets davon überzeugen.

Da sich solche Einstellungen oder Überzeugungen jedoch eher unbewusst bei uns bilden und viele davon schon früh in der Kindheit übernommen wurden, merken wir oft nicht, wie sehr sie uns tagsüber beeinflussen. Denn du überträgst permanent deine Überzeugungen auf deine Erlebnisse am Tag.

Doch so bestimmen sie nicht nur ständig deine wahrgenommene Realität und deine Gefühlswelt. Sie entscheiden auf diese Weise auch über dein tagtägliches Handeln und deine Gewohnheiten.

Im Grunde gibt es dann immer nur 3 Zustände, in denen wir uns tagsüber befinden:

- Wir sind gefühlsmäßig in einem positiven Zustand.
- Wir befinden uns in einem negativen Zustand.
- Oder aber wir sind uns dessen bewusst.

Leider sind die meisten Menschen tagsüber fast ausschließlich in diesem negativen Zustand und merken dabei nicht, wie sehr sie dadurch diese innere Überzeugung nur immer weiter befeuern.

Die meisten konzentrieren sich permanent auf ihre Schwierigkeiten und Probleme und erschaffen sich dadurch immer wieder genau das: Schwierigkeiten und Probleme!

Du gehst zum Beispiel jeden Tag mit der Überzeugung „*ich schaffe das nicht*“ ans Werk und genau deswegen wirst du dich auch immer aufs Neue davon überzeugen. Genauso gehst du mit der Einstellung zum Sport „*ich muss heute noch ins Fitnessstudio gehen*“.

Doch solange du mit dieser negativen Einstellung an die Sache herangehst, werden sich niemals neue Gewohnheiten bei dir bilden können. Schließlich sind auch deine schlechten Angewohnheiten nichts anderes als das Resultat dieser negativen Grundhaltung.

Erst wenn du dir sagst „*natürlich schaffe ich das*“ oder „*ich darf heute noch zum Sport gehen*“, würde sich etwas verändern. Es ist ein scheinbar kleiner Unterschied. Doch in Wirklichkeit ist dieser „Switch“ von der Schwierigkeit zur Möglichkeit der springende Punkt!

Nun magst du vielleicht sagen: „*Ja, aber es ist nun mal so. Ich bin immer wieder gescheitert. Ich fühle mich immer wieder gestresst beim Sport*“.

Dann möchte ich dich einmal darum bitten, das Ganze etwas genauer zu reflektieren. Warum bist du gescheitert? Warum fühlte es sich nach Stress an? War da zunächst die Überzeugung zu scheitern, gestresst zu sein ... oder die Überzeugung, dass es so kommen müsste?

Denn wenn du verstehst, dass du dich immer wieder selbst von deinem Erfolg abgehalten hast, dann hast du den wahren Schlüssel zum Erfolg schon in deinen Händen.

Verändere zuerst deinen inneren Zustand, denn mit dieser gewandelten Gefühlslage wird sich gleichzeitig dein Verhalten verändern.

### **Wie verändert man eine Überzeugung?**

Bevor sich neue Gewohnheiten bei dir bilden können, müssen sich zunächst deine Überzeugungen wandeln. Sie haben zu deinen derzeitigen Gewohnheiten geführt und sie werden sich immer wieder zwischen dich und deine neuen Gewohnheiten stellen.

Der erste Schritt besteht also wieder im Loslassen. Lasse all diese unbewussten „Verhinderungsprogramme“ endgültig los, denn dadurch schaffst du wieder Raum für etwas Neues. All diese negativen Glaubenssätze wie „*Ich kann das nicht*“ oder „*Ich schaffe das nicht*“ solltest du genauso fallen lassen wie deine Überzeugungen „*Sport ist Mord!*“ oder „*Abnehmen ist schwer*“.

Du musst begreifen, dass es immer wieder diese Sätze waren, die dich vom Erfolg abgehalten haben. Selbst aussprechen solltest du sie nicht mehr, denn allein schon dadurch gibst du ihnen wieder Macht über dich. Sie waren die Ursache allen Übels! Räume ihnen daher keinen Platz mehr in deinem Leben ein.

Danach gilt es nur noch, die richtigen Ursachen für deinen späteren Erfolg zu setzen. Dafür gibt es einen einfachen, aber dennoch genialen „Trick“!

## Der Trick: Du überzeugst dich von dir selbst!

Gerade in diesem Moment könntest du beispielsweise überprüfen, wie überzeugend du auf dich selbst wirkst. Wenn du dich von außen betrachten würdest, würdest du dich dann schon als eine Person beschreiben, die den Erfolg förmlich ausstrahlt?

Ich weiß, das hört sich für dich jetzt gerade vielleicht alles ein wenig sinnlos an. Doch wenn du verstehst, dass du in jeder Sekunde durch deine persönliche Ausstrahlung auch entsprechende Aktionen, Umstände und Situationen in dein Leben ziehst, dann kannst du diese jederzeit optimieren.

Mit welchem Bewusstsein du durch den Tag gehst, ist immer der Ausgangspunkt für einen späteren Erfolg (oder Misserfolg). Also frage dich einmal selbst: Strahlst du wirklich schon diesen Erfolg aus? Gehst du entschieden ans Werk? Oder bist du eher lustlos und halbherzig unterwegs? Wenn du dich nämlich gerade noch nicht mit dieser Energie siehst, dann gilt es, dieses Bild stetig zu verbessern. Das kannst du in jedem Moment machen! Indem du dir über deinen derzeitigen Zustand bewusst wirst, kannst du ihn gleichzeitig auch verändern.

Stelle dir dazu vor, wie du Erfolg ausstrahlst, wie du optimistisch und voller Energie auf dein Ziel zusteuerst. Du wirst merken, allein schon diese Vorstellung verändert deinen inneren Zustand.

Über deine Vorstellungskraft kannst du deinem Leben bewusst eine neue Richtung geben. Indem du dich tagsüber „erfolgreich“ siehst, wirst du es auch sein und so den Erfolg in dein Leben ziehen!

### **Je bewusster du bist, desto erfolgreicher wird dein Leben!**

Aus der Summe vergangener Erfahrungen entsteht die „Grundprägung unseres Bewusstseins“. Hast du vermehrt negative Erfahrungen gemacht, entwickelt sich bei dir eine Art „Mangelbewusstsein“ und dieses sendest du permanent aus. Das spiegelt sich ebenfalls in deinem Leben wider.

Ob jemand erfolgreich ist oder nicht – du erkennst es im ersten Moment! Er oder sie strahlt es in jeder Sekunde aus. Sie haben eine gewisse Aura, diese Zuversicht, das Selbstvertrauen und die Souveränität. Dabei müssen sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht einmal große Erfolge erzielt haben. Trotzdem weißt du auch jetzt schon, dass es nicht mehr lange dauern wird. Es wird kommen! Denn wenn sie in dieser Energie verweilen, wird der Erfolg unausweichlich.

Genau das ist es, was du nun brauchst. Du musst dir ebenso zunächst einmal eine gewisse „Aura“ angewöhnen, denn mit dieser neuen Überzeugung wirst du dir automatisch neue Gewohnheiten aneignen.

Das ist jederzeit möglich! Du kannst ein „Mangelbewusstsein“ stets in ein „Erfolgsbewusstsein“ verwandeln, indem du anfängst, dein Leben bewusst zu führen. Es hilft nicht, sich weiter zu beklagen oder zu ärgern. Das Einzige, was etwas bewirkt, ist, dir in diesem Moment bewusst zu machen: Du hast jederzeit die Macht, dein Leben zu verändern, indem du deine innere Ausrichtung wandelst. Es ist immer der Ausgangspunkt für eine bessere Zukunft.

In jedem Augenblick erschaffst du dir deine Zukunft, indem du dein Bewusstsein entsprechend ausrichtest. Das geschieht meistens unbewusst, aber in jedem Moment!

Solange es unbewusst passiert, kannst du jedoch nicht wirklich wissen, was du damit verursachst. Die meisten erschaffen sich auf diese Weise ein Leben, das sie so mit Sicherheit nie haben wollten! Sie beklagen sich permanent über ihr hartes Schicksal oder darüber, wie schwer sie es im Leben haben. Dabei erkennen sie nicht: Die Ursache liegt bei ihnen selbst. Sie könnten es jederzeit ändern!

Worauf du tagsüber bewusst oder unbewusst deine Aufmerksamkeit richtest, dort wirst du letztendlich auch hingeführt. Da die meisten ihre Aufmerksamkeit fast ausschließlich auf ihre Schwierigkeiten und Probleme richten, gestaltet sich deren Leben dann dementsprechend.

Beim Abnehmen richten sich die meisten immer nur darauf aus, was nicht sein soll. Sie konzentrieren sich auf das Problem und den harten, steinigen Weg zum Ziel. Doch deswegen wird es auch immer wieder so kommen.

Sobald du dir einer solchen unbewussten negativen Grundhaltung also tagsüber bewusst wirst, solltest du in Zukunft sofort einen Riegel verschieben. Richte deine Aufmerksamkeit nicht mehr auf das, was nicht sein soll, sondern sofort wieder auf das, **was sein soll**.

Lerne so zunächst einmal, unerwünschte Ereignisse nicht mehr unbewusst anzuziehen und dann bewusst erwünschte Ereignisse, Umstände und Situationen zu verursachen. Denn indem du deine Aufmerksamkeit darauf gerichtet hältst, wirst du es auch in dein Leben ziehen.

Mit diesem Schlüssel zur Macht kannst du von nun an jeden Bereich deines Lebens optimieren. Du kannst dir so Gesundheit, Erfolg und Wohlstand in dein Leben holen, indem

du deinen Seins-Zustand veränderst. Du sendest es aus und empfangst es. All dies geschieht vollkommen mühelos, denn nur deine negativen Überzeugungen haben es bisher anstrengend für dich gemacht.

### **Nutze die Vorstellungskraft!**

Dieses neue Bild von dir kannst du in gewisser Weise auch „trainieren“. Denn mit der Technik der Visualisierung, könntest du dir nun auch immer wieder vorstellen, wie du von Tag zu Tag mehr mit dieser „erfolgreichen Ausstrahlung“ durch deinen Alltag gehst.

Dies sollte sich stets nur in dem Maße vorgestellt werden, wie du dich damit schon identifizieren kannst. Doch alles, was du bereits heute an positiver Veränderung glauben kannst, kannst du über deine Vorstellungskraft auch jetzt schon in dein Leben holen.

Stelle dir ganz einfach vor, wie du von Tag zu Tag mehr diese positive Energie ausstrahlst und dadurch deinem Ziel immer näherkommst.

Dabei könntest du dir vorstellen, wie du Kleinigkeiten in deinem Alltag veränderst. Sieh dich, wie du dich in der entsprechenden Situation bewusst für ein neues Verhalten entscheidest. Indem du dies immer wieder machst, wird es durch Wiederholung als neues Programm abgespeichert.

Man sagt, es brauche ca. 3–4 Wochen, bis sich eine neue Gewohnheit bei dir gebildet hat und es zu deinem „normalen Verhalten“ geworden ist. Indem du dich mindestens 21-mal hintereinander für das jeweilige Verhalten entschieden hast, ist es in der Regel fest bei dir verankert.

Doch dies kann auch in deiner Imagination geschehen! Stelle es dir glaubhaft vor, wie du dich 21-mal hintereinander für diese neue Gewohnheit entschieden hast, denn dann hast du sie fest installiert.

Natürlich solltest du trotzdem die nächsten 3–4 Wochen kontrollieren, ob sich diese Gewohnheit bei dir etabliert hat. Denn wenn es nicht funktioniert hat, liegt es daran, dass dir entweder die richtige Überzeugung fehlt oder aber du musst dabei noch gegen ein altes Programm ankämpfen.

Gewöhne dich also langsam an dieses neue Bild von dir. Denn der eigentliche Grund dafür, dass viele irgendwann scheitern, liegt darin, dass sie im Außen eine Veränderung vorantreiben wollten, aber innerlich noch nicht dafür bereit sind.

Deswegen möchte ich dir hier auch keine starre Regel mit auf den Weg geben. Es kommt ganz darauf an, in welcher Phase du dich gerade befindest. Erfolg ist weder etwas, das sich irgendwie erzwingen lässt, noch kannst du es krampfhaft beschleunigen. Es kann sogar sein, dass es an einem Tag für dich sinnvoll ist, einfach nur in den Bauch zu atmen, in



# Das richtige Umfeld

Ich hatte es bereits indirekt angesprochen. „Wir erlangen unterschiedliche Kompetenzen entweder durch bewusstes Lernen oder durch **unbewusstes Abschauen** aus unserem **Umfeld**.“ Unser Umfeld spielt bei unseren Gewohnheiten eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Wir passen uns bewusst oder unbewusst unserem Umfeld permanent an. Dagegen können wir uns kaum wehren.

Du verbringst deine Zeit zum Beispiel mit energielosen, pessimistischen Menschen und allein dadurch wirst du mitunter irgendwann selbst mit heruntergezogen. Irgendwann schaust du ähnlich sorgenvoll in die Zukunft und dies beeinflusst dann auch entscheidend dein eigenes Leben.

Klar, du kannst dir nicht immer aussuchen, in welchem Umfeld du aufwächst oder wer dir morgens in der Bahn gegenüber sitzt ...

Was du jedoch sehr wohl jederzeit beeinflussen kannst, ist, ob du dich dann davon mitreißen lässt. Aber auch, inwieweit du dich diesen Menschen weiterhin aussetzen möchtest.

Du kannst jederzeit für dich entscheiden, ob du dich nun auf dieses Umfeld einlässt oder ob du ihm möglichst weit aus dem Weg gehst.

Das Motto lautet:

**„Love it, change it or leave it.“** (Henry Ford)

Das bedeutet, dass du in jeder Situation vor der Wahl stehst: Akzeptiere (oder liebe) ich die Situation, verändere ich sie oder verlasse ich die Situation? Eine Sache solltest du jedoch tunlichst abstellen, nämlich im inneren Widerstand zu deinem Umfeld zu leben.

Eigenverantwortlich zu leben bedeutet auch, dass du dich nicht mehr von irgendjemandem oder irgendetwas von deinem Ziel abhalten lässt. Auch für sich selbst einzustehen kann ein bedeutsamer Schritt hin zur Selbstverantwortung sein. Umgib dich also möglichst mit Menschen, die dich bei deinem Vorhaben unterstützen.

Natürlich soll das jetzt nicht heißen, dass du dich von nun an nur noch mit schlanken Menschen umgeben sollst. Keinesfalls! Du darfst dich bloß nicht unnötig von irgendwem herunterziehen lassen.

Doch dies soll jetzt nicht zu einem Spießrutenlauf für dich werden und du musst dich nicht vor gewissen Menschen verstecken. Es geht lediglich darum, besser mit diesen Situationen umzugehen.

Du willst schließlich nicht, dass dein innerer Zustand von anderen bestimmt wird. Je stärker der Zustand der anderen Person ist, desto stärker kann er dich auch beeinflussen – sowohl zum Negativen als auch zum Positiven. Das passiert nicht nur in bestimmten Situationen. Es geschieht jeden Tag mit allen Leuten. Die ganze Zeit!

Die Frage lautet jetzt: Bist du dir dieser Sache bewusst und bleibst davon unberührt? Oder lässt du dich in den Zustand anderer Personen immer wieder unbewusst mit hineinziehen?

### **bleibe bei dir selbst!**

Der Zustand einer anderen Person kann dich nur dann beeinflussen, wenn du es selbst zulässt.

Sobald du dir dieser Beeinflussung bewusst bist und merkst, wie es dich herunterzieht, kannst du dich gezielt dagegen schützen. Zum Beispiel indem du in solchen Situationen bewusst deinen inneren Zustand aus dir selbst ziehst und diesen inneren Kern immer weiter stärkst.

Dann bist du nicht mehr das Opfer deiner Umstände, sondern bleibst jederzeit bei dir selbst. Tatsächlich ist dieser Schritt sehr entscheidend! Denn das ist auch der Grund, warum viele ihre eigenen Ziele nie bis zum Ende verfolgen.

Die meisten lassen sich ständig unbewusst vom Zustand anderer Leute, den Medien oder dem Wetter beeinflussen und verbrennen so gleichzeitig unnötig jede Menge Energie. Sie lassen sich in einen Negativ-Strudel hineinziehen, anstatt in diesen Situationen bei sich selbst zu bleiben.

Dann fangen sie auch selbst irgendwann an, diesen negativen „Vibe“ zu versprühen. Die meisten meinen es oft nicht böse, wenn sie dich mit ihrer negativen Grundhaltung ebenfalls anstecken wollen.

Eigentlich steckt hinter solchem „Negativ-Geplapper“ nur die eigene Unzulänglichkeit. Diese Menschen kommen selbst nicht heraus aus ihrer Misere und fühlen sich dadurch besser, wenn andere genauso negativ in die Zukunft blicken.

Wenn du also das nächste Mal bemerkst, wie du selbst erneut in einen solchen Sog gerätst, halte in Zukunft kurz inne. Werde dir bewusst, was diese Menschen und Situationen gerade mit dir machen.

In dem Moment, wo du dir dessen bewusst wirst, kannst du dich wieder auf dich selbst besinnen. Du kannst entscheiden, ob du dich dem allgemeinen Tenor anschließen möchtest oder lieber deine eigene Sichtweise beibehältst.

Es ist alles nur eine Frage des Bewusstseins!

### **Aktiv das richtige Umfeld schaffen.**

Das Vorhaben, sich bewusst mit den richtigen Menschen zu umgeben und sich aktiv ein positives Umfeld zu erschaffen, bietet einen gewaltigen Vorteil, egal in welchem Bereich du dich bewegst. Denn Menschen, die ihre Ziele pro-aktiv angehen, können dir einen Weg aufzeigen. Menschen, die dich ermutigen, helfen dir über schwere Zeiten hinweg.

Personen, die dich hingegen permanent von deinem Vorhaben abbringen, dich schlechtreden oder kleinhalten wollen, solltest du zukünftig meiden. Auf diese Personen kannst du in nächster Zeit (und wahrscheinlich auch generell) sehr gut verzichten.

Doch es geht nicht nur um negative Menschen in deinem Umfeld. Nicht nur sie rauben dir unnötig Energie.

Beginnen wir doch einfach einmal am Anfang des Tages – die morgendlichen Nachrichten. Du wirst morgens von deinem Radiowecker geweckt und schon hörst du die ersten Nachrichten über irgendwelche Katastrophen, Verbrechen, die schlechte Wirtschaft und so vieles mehr. Dir wird von politischen Krisen, von Krieg oder von jeder Menge Missständen berichtet und das alles, bevor du dir überhaupt deine Zähne geputzt hast.

Das soll nicht bedeuten, dass du von nun an die Augen vor all diesen Dingen verschließen sollst. Du sollst trotzdem immer noch deinen Beitrag leisten. Es sollte sich allerdings nicht nur noch auf diese negativen Informationen beschränken. Denn es bringt weder dir noch sonst irgendwem etwas, wenn du nun mit diesen negativen Gedanken durch den Tag stapfst.

Deswegen lautet mein Tipp an dich:

Schaue, dass du auch wieder mehr Positives in dein Leben hineinlässt, denn auch dies ist immer noch in dieser Welt vorhanden. (Du musst es einfach nur sehen.)

Es reicht schon, wenn du dich einmal am Tag über Missstände in der Welt erkundigst. Du musst es nicht den ganzen Tag auf dich einprasseln lassen. Denn auch wenn du denkst, dass diese Nachrichten nicht wirklich einen Einfluss auf dich haben. Unterbewusst macht es dann oftmals sehr viel mehr mit dir, als du glaubst.

Siehe zu, dass du selbst wieder mehr Optimismus versprühst, indem du auf deinen eigenen inneren Zustand achtest. Denn auch damit leistest du einen wichtigen Beitrag. Dieser ist weitaus wertvoller, als wenn du dich dem allgemeinen Tenor anschließt.

Du machst es dir leicht, wenn du dich durch dein Umfeld von irgendetwas abhalten oder dir die Stimmung vermiesen lässt. Du bist jederzeit selbst in der Lage, deinen inneren Zustand bewusst zu bestimmen. Ebenso bist du jederzeit dazu fähig, dein Umfeld nach deinen Vorstellungen zu verändern.

### **Die Welt ist ein Spiegel**

Eine Sache solltest du dir unbedingt einmal vor Augen führen. Dein „Umfeld“ hat gleichzeitig immer viel mit dir selbst zu tun. Denn nicht nur, dass du dein Umfeld bewusst oder unbewusst selbst gewählt hast. Auch die Art und Weise, wie du es wahrnimmst, hängt stark mit deiner inneren Einstellung zusammen.

Wenn du dich einmal etwas genauer „umblickst“, wirst du feststellen, dass viele deiner Überzeugungen darin stecken. Sei es dein Partner/deine Partnerin, dein Freundeskreis, wo und wie du wohnst – all dies erzählt „die Geschichte deiner bisherigen Überzeugungen“.

Das kann dir sehr interessante Rückschlüsse liefern. Du könntest dich zum Beispiel fragen, was dir denn deiner Meinung nach gerade noch alles fehlt. Weshalb fehlt es dir wohl? Welche unbewussten Programme haben es immer wieder verhindert? Fehlt es dir wirklich an irgendetwas? Schließlich hast du es so „gewählt“!

Das Gleiche gilt auch für die Menschen in deiner Umgebung. Denn sowohl in den Charakteren, die du gerne um dich hast, als auch bei jenen, die du ablehnst, kannst du viel ablesen. Menschen, mit denen du dich gerne umgibst, teilen höchstwahrscheinlich deine eigenen Ansichten. Bei Menschen, die du hingegen ablehnst, da geht dies wohl eher auseinander.

Doch eine Sache solltest du dir immer wieder klarmachen.

Wenn du dein Gegenüber ablehnst, dann nur deswegen, weil dich diese Person auf eine eigene Schwäche aufmerksam macht.

Denn frage dich bitte einmal selbst: Was hättest du schon an deinem Gegenüber auszusetzen, wenn du zu 100 % mit dir selbst im Reinen wärst?

Ich verrate es dir: rein gar nichts!

Denn wann immer dich jemand in Rage bringt, bedeutet dies eigentlich nur, dass du selbst nicht mit dieser Situation umgehen kannst. Du wirst auf eine eigene Schwäche hingewiesen und das löst Widerstand in dir aus.

Im Umkehrschluss bedeutet dies aber auch: Je mehr du andere Menschen ablehnst, desto stärker lehnt du auch dich selbst ab. Und: Umso besser es dir gelingt, deine Mitmenschen zu akzeptieren, desto mehr schaffst du es auch bei dir selbst!

Der Versuch, deine Mitmenschen zu akzeptieren, würde in doppelter Hinsicht helfen. Denn du erschaffst dir dadurch nicht nur ein freundlicheres Umfeld, du lernst dich gleichzeitig selbst besser zu akzeptieren. Indem du diese Widerstände überwindest, verschwinden auch jene negativen Überzeugungen, die diesen inneren Konflikt in dir ausgelöst haben.

Möglicherweise sagst du an dieser Stelle: *„Einfach alles und jeden akzeptieren? Wie soll das bitte aussehen? Muss ich dann alles einfach so ertragen?“*.

Und nein! Das ist nicht die Lösung.

Was du jedoch zunächst einmal immer erkennen musst, ist, dass es viel mit dir selbst zu tun hat. Eine konstruktive Lösung zu finden ist also für alle Beteiligten das Beste. Du willst in Zukunft besser mit dieser Situation umgehen. Langfristig möchtest du auch besser mit dir selbst umgehen. Irgendwas triggert dich jedoch in dieser Situation. Du kannst dein Gegenüber nicht akzeptieren, weil du etwas an dir selbst nicht akzeptieren kannst. Doch es gibt einen einfachen Trick, mit dem du dieses Problem lösen könntest.

Versuche dich bei jedem Menschen, dem du begegnest, erst einmal auf eine Stärke zu konzentrieren. Suche eine Sache, die du offen und ehrlich sympathisch an ihm oder ihr findest.

Das kostet dich mit Sicherheit anfangs etwas Überwindung. Es ist zunächst einmal ungewohnt und je nachdem, wen du vor dir hast, gestaltet sich das vielleicht auch nicht immer leicht. Doch irgendetwas wirst du schon finden. Selbst bei den unsympathischsten Kandidaten könntest du beispielsweise sagen: *„Das ist ja fast schon eine Leistung!“* .

Du machst das, weil du dir selbst einen großen Gefallen tust! Denn was dabei mit dir passiert, ist Folgendes: Du konzentrierst dich nicht nur bei deinem Gegenüber immer mehr auf die Stärken, sondern gleichzeitig auch bei dir selbst. Dein Fokus verändert sich. Hast du bis eben noch gesagt *„Ich bin umgeben von Idioten ...“*, so wird plötzlich jede Begegnung zu einer *„Begegnung mit einem lieben Freund“*.

Du baust eine Art „Brücke der Sympathie“ auf. Denn auch dein Gegenüber findet dich plötzlich sympathisch, kann sich im Grunde nicht dagegen wehren. Deine Beziehungen entspannen sich und dies wirkt sich generell positiv auf dein Leben aus.

Suche demnach stets etwas Positives an deinem Umfeld. Frage dich, wofür du heute dankbar sein könntest. Du wirst sehen, auf einmal begegnest du nur noch sympathischen Menschen. Du rückst die positiven Aspekte in deinem Leben in den Vordergrund und deine Umstände verbessern sich wie „von Zauberhand“.



## Neue kleine Routinen

„Veränderung wird nur hervorgerufen durch aktives Handeln, nicht durch Meditation oder Beten allein.“ (Dalai-Lama)

Du besitzt nun das theoretische Hintergrundwissen, um dir neue Gewohnheiten anzutrainieren. Jetzt folgt die praktische Umsetzung! Denn nun kannst du dir eine „neue kleine Routine“ nach der anderen aneignen, damit du deinem Ziel Schritt für Schritt näherkommst.

Die meisten begehen beim Abnehmen immer denselben Fehler. Sie versuchen, alles von heute auf morgen zu verändern. Das funktioniert jedoch in den seltensten Fällen.

Ich habe einmal den treffenden Satz gehört: „Wenn du dich täglich nur 1 % veränderst, dann bist du in einem Jahr zu 365 % ein neuer Mensch.“. Genau das ist die Herangehensweise, die auch ich empfehle. Versuche nicht, dich zu verbiegen, sondern vollziehe jeden einzelnen Schritt wirklich erst dann, wenn du dazu bereit bist. So kommst du trotzdem schneller zum Ziel.

Zu diesem Zweck möchte ich dir in diesem Kapitel eine Technik vorstellen, die ich „neue kleine Routinen“ nenne. In einer Phase der Veränderung ist es nämlich enorm hilfreich, sich ein paar wertvolle Routinen anzueignen, um den gewohnten Rhythmus zu durchbrechen und nicht wieder in alte Muster zurückzufallen.

Routinen können dir nicht nur dabei helfen, neue Gewohnheiten zu erlernen, sie sind auch eine großartige Möglichkeit, um sich stetig selbst zu motivieren. Indem du diese kleinen Stellschrauben geschickt ansetzt, lassen sich schon durch kleine Veränderungen immense Resultate erzielen!

Möglicherweise denkst du gerade: „Ich bin kein großer Fan von Routine.“. Trotzdem wirst du mir wohl dabei recht geben, dass ein paar routinemäßige Abläufe durchaus sehr wichtig sind.

Hättest du zum Beispiel nicht die Gewohnheit, dir morgens die Zähne zu putzen, würdest du bald ein größeres Problem haben. Hättest du dir darüber hinaus auch die eine oder andere sinnvolle Routine bei deiner Ernährung oder beim Sport angewöhnt, dann hättest du jetzt nicht dieses Gewichtsproblem.

Dabei soll es nicht darum gehen, dass du dich nun zu einem neuen Verhalten zwingst. Aber wenn du dich selbst davon überzeugst, wie wertvoll ein paar kleine Veränderungen in deinem Tagesablauf sind, dann wirst du sie freiwillig fest in deinen Alltag integrieren. Sobald sich die positiven Effekte in deinem Leben bemerkbar machen, werden diese neuen Rituale schließlich genauso selbstverständlich für dich sein wie das Zähneputzen.

## Welche konkreten Veränderungen sind notwendig?

Natürlich müssen sich in erster Linie neue Routinen in deiner Ernährung und beim Sport bei dir bilden. Meiner Erfahrung nach sind es vor allem die folgenden 3 Punkte:

1. Kaufverhalten
2. Essverhalten
3. Bewegung

### 1. Ein verändertes Kaufverhalten

Wenn du nicht schon beim Einkaufen neue Routinen an den Tag legst, werden letztendlich auch keine Veränderungen auf deinem Teller und stattfinden.

Dabei möchte ich niemanden verurteilen noch moralisch den Zeigefinger heben. Doch wer schon beim Einkauf immer nur auf Quantität statt Qualität setzt, muss sich anschließend auch nicht wundern, dass dann nichts Vernünftiges im Körper ankommt.

Denn natürlich ist es bequem, auf die „schnelle Küche“ zurückzugreifen, doch das geht immer wieder auf Kosten der eigenen Gesundheit. Ein generelles Umdenken, ein neues Bewusstsein (auch schon beim Einkauf) ist zweifellos notwendig. Kleine Veränderungen können hier bereits nachhaltig etwas verändern.

Wichtig ist es dann jedoch, dass es sich nicht wie ein Kompromiss oder Verzicht für dich anfühlt. Mache auch keine Abstriche, sondern überzeuge dich davon, dass die gesunde Alternative mindestens genauso gut schmecken kann.

### 2. Ein verändertes Essverhalten

Dein Essverhalten spielt natürlich auch eine entscheidende Rolle. Das Problem dabei lässt sich in den meisten Fällen wie folgt beschreiben:

- zu viel,
- zu schnell und
- nebenbei.

Schenke deinem Essen also wieder mehr Aufmerksamkeit, denn erst dann fängst du überhaupt wirklich an zu genießen.

Um dir das Ganze hier noch etwas konkreter und anschaulicher an meinem eigenen Beispiel zu erklären:

Was ich mir damals als Allererstes angewöhnt hatte, war ein neues „Ernährungsbewusstsein“. Das soll heißen: Keine Mahlzeiten mehr nebenbei auf der Couch, kein hektisches

Essen mehr auf dem Bahnsteig, ja, selbst der Blick aufs Handy oder andere äußere Einflüsse wurden von mir extrem reduziert. Wenn ich etwas esse, dann wollte ich es zur „Hauptbeschäftigung“ machen und das gleich aus mehreren Gründen:

Erstens war mir bewusst geworden, dass Essen bei mir im Grunde immer nur „nebenbei“ stattfand. Ich aß zum Beispiel auf der Couch beim Fernsehen, während ich Nachrichten auf meinem Handy tippte oder unbeachtet bei der Arbeit.

Vor allem diese Abende auf der Couch, wo ich häufig vorm laufenden Fernseher lag und mir dann unkontrolliert mein Abendessen, die Schokolade und anschließend auch noch die Chips hineinschaufelte, waren mein Hauptproblem!

Dabei merkte ich natürlich auch nicht rechtzeitig, wann es eigentlich genug für mich war. Ich hatte noch nicht einmal viel von meiner Mahlzeit „mitbekommen“, habe einfach nur so lange weitergegessen, bis es mir schlecht ging und alles weg war. Von Genuss konnte also nicht wirklich die Rede sein.

Das war jedoch nur der eine Grund für mich, mein Essverhalten zu verändern, denn zweitens wollte ich meine Lebensmittel auch wieder mehr wertschätzen. Denn ich möchte bestimmt nicht den Moralapostel spielen, doch trotzdem fand ich meine Ernährungsweise irgendwann schon ein Stück weit „verwerflich“. Schließlich schlingte ich förmlich das Essen in mich hinein und beklagte mich anschließend auch noch permanent über mein Gewicht.

Mein Essen wieder mehr zu genießen und auch besser damit hauszuhalten, fühlte sich also auch gut und richtig für mich an. So beschloss ich mein „ich-esse-nebenbei“-Verhalten abzulegen und von nun an mein Essen nur noch am Tisch zu „würdigen“.

Darüber hinaus konnte ich zudem dieses Bild von mir auf der Couch mit den Chips nur noch schwer ertragen. Ein wenig Esskultur fand ich wieder für angebracht. Denn es muss nun nicht unbedingt mit Silberbesteck und Kerzenlicht gegessen werden, dich mit Jogginghose und fleckigem T-Shirt auf der Couch eben auch nicht.

### **3. Mehr Bewegung**

Oftmals wird beim Thema „Abnehmen mit Sport“ immer nur von den verbrannten Kalorien gesprochen, doch in Wirklichkeit geht es noch viel weiter. Es ist ein komplexes Zusammenspiel. Mangelnde Bewegung wirkt sich zum Beispiel auch auf deine Darmtätigkeit und Lymphe aus und kann so zu massiven Störungen im Körpersystem führen.

Der meiner Ansicht nach aber fast größere Effekt wird jedoch dadurch erzielt, weil dich Sport sofort in einen positiven inneren Zustand versetzen kann. Du wählst den Weg, über ein gutes Körpergefühl zu einem guten mentalen Zustand zu kommen und dieser wirkt meistens noch lange nach.

Du kannst durch Sport also gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen. Du reaktivierst deinen Körper und gleichzeitig steigerst du auch deine Motivation. Deine Ernährung wird sich zudem wie von selbst verbessern, denn mit deinem neuen Körperbewusstsein förderst du auch zunehmend deine somatische Intelligenz. Du greifst intuitiv zu denjenigen Lebensmitteln, die deine Veränderung unterstützen und wenn du am Ball bleibst, wird diese bewusste Ernährung auch immer mehr durch dich verfeinert.

### **Effektiv abnehmen**

An dieser Stelle möchte ich auf das Thema „Effektivität beim Abnehmen“ eingehen. Denn eine Sache darfst du natürlich auch nicht vergessen: Es geht letzten Endes darum, dass du dein Ziel erreichst und das möglichst schnell und einfach.

Du willst deine Gewohnheiten verändern und darüber dein Wunschgewicht erreichen. Da gibt es dann wohl keinen größeren „Motivationskiller“, als einfach nicht vom Fleck zu kommen.

Man tut und macht, doch der Erfolg bleibt trotzdem aus. Dann fängt man an, hektisch zu werden, beginnt alles zu hinterfragen. Du zweifelst deine Herangehensweise und dich selbst an, versucht es irgendwann zu erzwingen. Doch das ist der falsche Weg.

Bevor du nun anfängst, gegen Windmühlen anzukämpfen, solltest du dich zunächst einmal fragen, ob du überhaupt an den richtigen Stellen arbeitest.

Eine Sache habe ich in meinem Leben mittlerweile gelernt: Einfach nur „hart arbeiten“ (egal an was), bringt dich nicht weiter.

Du wirst möglicherweise hier und da durch harte Arbeit einen Erfolg erzielen. Aber du wirst dabei auch verdammt viel Energie verschwenden, wenn diese nicht in die richtigen Kanäle fließt. Dein Ziel sollte nämlich nicht mit Anstrengung, sondern vielmehr mit Euphorie verknüpft sein. Doch dafür musst du geschickt vorgehen und an den richtigen Stellschrauben ansetzen.

### **Das 80/20-Prinzip**

Hast du schon einmal vom 80/20-Prinzip (auch Pareto-Prinzip genannt) gehört? Es stammt ursprünglich aus der Wirtschaft und besagt, dass ca. 80 % des Vermögens auf 20 % der Bevölkerung verteilt ist. Doch diese 80/20 Verteilung lässt sich nicht nur in der Finanzwelt erkennen und so wird das Pareto-Prinzip mittlerweile auch auf andere Gebiete übertragen.

So stößt man auch oft auf das Pareto-Prinzip, wenn es um das Thema Effektivität geht. Denn dabei besagt es, dass man im Grunde mit 20 % des Einsatzes 80 % seines späteren Erfolges erzielt. Oder anders gesagt: „Man hält sich eigentlich viel zu lange mit Dingen

auf, die einem am Ende des Tages kaum etwas einbringen.“ Deswegen lässt sich dieses Prinzip auch sehr gut aufs Abnehmen übertragen, denn auch hier beschäftigen sich viele mit Dingen, die letztendlich überhaupt nicht zielführend sind.

Hier könntest du dich also einmal fragen, was wohl bei dir diese 20 % sind, die dir zu 80 % deines Wunschgewichts verhelfen würden?

Genauso kannst du dir diese 20 % in deinem momentanen Verhalten bewusst machen, die 80 % deines Gewichtsproblems ausmachen?

Die meisten versuchen nämlich alles auf einmal zu verändern und überfordern sich damit maßlos. Doch es geht nicht darum, von heute auf morgen dein komplettes Leben auf den Kopf zu stellen, sondern zunächst einmal nur an den wenigen relevanten Dingen zu arbeiten, die dir 80 % deines späteren Erfolges einbringen.

### **Von der ersten Gewohnheit zur Kettenreaktion**

Ein kleiner erster Fortschritt ist oftmals schon mehr als die halbe Miete. Es muss dir gelingen, den üblichen Alltagstrott zu durchbrechen und eine minimale Veränderung dauerhaft zu installieren. Denn wenn es dir glückt, eine noch solche kleine Gewohnheit fest zu verankern, dann kann dir dies den nötigen Auftrieb geben, um weiterzumachen.

Es ist wie bei meiner ersten neuen kleinen Routine, meine Mahlzeiten nicht mehr auf der Couch zu mir zu nehmen. Es war kein wirklicher Einschnitt, noch musste ich auf irgendetwas verzichten oder mich beschränken.

Doch alleine schon die Tatsache, dass ich dieses Verhalten erfolgreich zur Gewohnheit gemacht hatte, gab mir das Selbstvertrauen, um den nächsten Schritt zu wagen. Meine neue Essgewohnheit half mir also in doppelter Hinsicht.

Zum Einen sparte es mir jede Menge unnötige Kalorien ein, denn natürlich stand ich nur noch selten zum Essen von der Couch auf. Viel wichtiger war jedoch, dass sich dabei mein Selbstbild veränderte und es sich gleichzeitig gut und richtig für mich anfühlte, diesen Weg einzuschlagen. So kam ich letztendlich immer mehr in den „Flow“.

Mein Beispiel soll dir jedoch nur verdeutlichen, dass du mit kleinen Veränderungen in deinem Alltag eine Kettenreaktion auslösen kannst. Meine Herangehensweise muss aber nicht die richtige für dich sein.

Wichtig ist es, dass du dazu bereit bist, dauerhaft etwas zu verändern und es dich keine besondere Anstrengung kostet. Du musst davon überzeugt sein, dass es eine Bereicherung für dein Leben ist und es dir damit ganz einfach besser geht.

## Power-Morgenroutine

Beim Thema „effektive Routinen“ möchte ich dir eine ganz besondere Gewohnheit nicht vorenthalten. Denn wenn du direkt morgens schon mit einem neuen Automatismus in den Tag startest, hat es meiner Erfahrung nach einen besonders großen Effekt.

Man sagt auch nicht zu Unrecht, dass die erste Stunde des Tages dessen weiteren Verlauf bestimmt.

Eine feste Morgenroutine zu haben, ist für mich das effektivste Mittel, um sich schnellstmöglich neue Gewohnheiten anzutrainieren und in kürzester Zeit eine Veränderung voranzutreiben. Denn wenn es dir gelingt, eine noch so geringfügige Sache direkt morgens fest zu installieren, dann wird sich dieser kleine Erfolg auch auf deinen restlichen Tag auswirken.

Dabei möchte ich dir keinen starren Plan vorgeben, wie eine solche Morgenroutine bei dir aussehen sollte. Wichtig ist nur, dass sie dich in diesen positiven Zustand versetzt. Du könntest zum Beispiel jeden Morgen 10 Minuten mentales Training machen und/oder eine Runde meditieren. Besonders wertvoll, gerade beim Abnehmen, wäre natürlich auch jede Form von körperlicher Betätigung.

### „Frühspport“

Ich kann mir sehr gut vorstellen, wie bei dir gerade die Alarmglocken angehen, denn Frühspport mag sich für dich gerade noch als die ultimative Horrorvorstellung anhören. Mir ging es damals nicht anders.

Deswegen habe ich „Frühspport“ auch nur in Anführungszeichen gesetzt, denn hier ist es besonders wichtig, dass du dazu bereit bist. Trotzdem möchte ich dir diesen Tipp hier nicht vorenthalten, denn wenn es dir irgendwann gelingt, diese neue Routine in deinem Alltag zu integrieren, dann kannst du dadurch den entscheidenden Schritt nach vorne machen.

Ich hatte bereits die vielfältigen Vorteile von Sport beim Abnehmen erwähnt. Diesen psychologischen Effekt halte ich jedoch fast für den wichtigsten und genau darum soll es zu Anfang im Grunde auch nur gehen. Es hat zunächst vielmehr diesen symbolischen Charakter. Denn wenn es dir gelingt, regelmäßig früher aufzustehen, um dir etwas Gutes zu tun und kontinuierlich auf dein Ziel zuzusteuern, bringst du dich immer wieder auf Kurs.

Direkt morgens schon dieses gute Körpergefühl zu erlangen hat nämlich den weiteren Vorteil, dass es fast die gleiche Wirkung auf dich hat wie eine Meditation oder mentales Training. Denn vorausgesetzt, du gehst die Sache mit der richtigen Einstellung an, dann kannst du auch sehr viel Energie daraus ziehen.

Zur Vorbereitung kann hierbei das mentale Training sehr nützlich sein. Bereite dich geistig auf deine Morgenroutine vor und starte auch wirklich erst dann, wenn du dich dazu bereit fühlst.

Visualisiere, wie du mit Freude in den Tag startest und überlege dir, wie du mit jeder erdenklichen Situation umgehen möchtest. Wie reagierst du zum Beispiel auf Regen oder Muskelkater? Wenn du bereits im Voraus alle erdenklichen Situationen mental gemeistert hast, bist du bestmöglich vorbereitet.

### **Meine Morgenroutine**

Meine Morgenroutine sah damals wie folgt aus: Ich hatte mir meinen Wecker eine Stunde vor gestellt und habe mich direkt nach dem Aufwachen durch dieses starke Bild in einen motivierten Zustand versetzt. Dann bin ich losgelaufen, wobei laufen tatsächlich der richtige Ausdruck ist. An Joggen war zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht zu denken. Meine Runde war beinahe schon lächerlich klein und habe allenfalls kleine Intervalle eingebaut, wo ich ansatzweise gejoggt bin.

Nach ca. einer Viertelstunde war meine Runde auch schon vorbei und so habe ich die restliche Zeit genutzt, um wirklich entspannt und positiv in den Tag zu starten. Diese erste Stunde sollte meine „Wohlfühl-Stunde“ werden, die mich meinem Ziel immer näher bringt.

Natürlich kam es auch zu gewissen Hürden, die ich zuvor nicht bedacht hatte. Alleine schon diese Stunde früher aufzustehen ist eben auf Dauer mit einer nicht zu unterschätzenden Anstrengung verbunden, geschweige denn der Muskelkater, der sich nach ein paar Tagen einstellen kann.

Dies solltest du also direkt im Vorfeld schon bedenken und wirklich immer nur so viel machen, dass du mit einem guten Gefühl deine Routine beendest. Du willst schließlich auch noch am nächsten Tag dein Training wieder mit Freude absolvieren.

Deine Morgenroutine startet im Grunde auch schon am Abend zuvor. Denn wenn du eine Stunde früher aufstehen willst, dann wirst du diese Zeitspanne auch irgendwie kompensieren müssen. Deine Morgenroutine ist also, wenn du so willst, auch gleichzeitig eine Abendroutine. Geh frühzeitig ins Bett und bereite dich mental auf den folgenden Morgen vor.

Nutze vor allem diese beiden Tageszeiten, um dich auf dein Ziel einzuschwören.

Voraussetzung dafür ist, dass „dieses Warum“ schon zu 100 % für dich geklärt ist, worum es dann auch im nachfolgenden Kapitel gehen soll.

Natürlich muss deine Morgenroutine auch nicht dieselbe wie meine sein und du musst auch nicht zwingend eine Stunde früher aufstehen. Geh vielleicht auch schrittweise vor.

Wichtig ist es, dass sie zu dir und deinem Leben passt und du spürst, wie sie dein Leben bereichert. Dies kann eine noch so kleine Sache sein. Wenn es dir gelingt, dieses morgendliche Ritual fest zu verankern, bist du einen gewaltigen Schritt nach vorne gegangen!

Eine Sache möchte ich dir an dieser Stelle auch nicht verheimlichen. Ich selbst habe es nicht im ersten Anlauf geschafft. Doch dies passiert, darf man nicht verzweifeln, sondern muss seine Schlüsse daraus ziehen.

### **Fällt dir das Aufstehen schwer?**

Vielleicht hast du gerade erst einmal geschluckt, als ich von meinem morgendlichen Ritual gesprochen habe. Denn der Gedanke, morgens (noch) früher aufzustehen, stößt wahrscheinlich gerade noch auf inneren Widerstand bei dir. Die Frage ist da jedoch: „Warum fällt es dir so schwer, dich mit diesem Gedanken anzufreunden?“ und „Fällt es dir tatsächlich an jedem Tag immer gleich schwer?“.

Denn du kennst es mit Sicherheit selbst. Es gibt Tage, an denen ist es furchtbar anstrengend aufzustehen. Dann gibt es aber auch wiederum welche, da fällt es eigentlich ganz leicht. Doch wo besteht hier der Unterschied und wie schafft man es, dass diese Tage, an denen es leichtfällt, zukünftig der Regelfall und nicht mehr die Ausnahme sind?

Denn dieses morgendliche Gefühl, das zieht sich dann meistens auch weiter durch den ganzen Tag. Wenn du morgens schon keine Energie hast, dann wird es schwierig, den Energielevel noch einmal zu steigern. Bist du hingegen direkt nach dem Aufwachen schon motiviert und „springst“ geradezu aus deinem Bett, dann verläuft dieser Tag meistens danach sehr viel „flüssiger“.

Der Unterschied ist jedoch eigentlich ganz einfach zu erklären. Er liegt in deinen Gedanken und den damit verbundenen Gefühlen, die direkt nach dem Aufstehen in deinen Kopf gespielt werden.

Wenn du nicht aus dem Bett kommst, dann hast du da wahrscheinlich auch nichts, was dich wirklich dazu animiert, es zu verlassen.

Nehmen wir doch einfach mal einen gewöhnlichen Arbeitstag. Du wachst morgens auf und hast direkt all deine Termine, den Stress oder auch nur den allmorgendlichen Stau vor Augen. Das Problem liegt also eigentlich wieder nur in deiner Vorstellung. Denn wenn du stattdessen ein Bild vor Augen hättest, das dich auch wirklich antreibt, dann würde sich dein Körper ganz von selbst in Bewegung setzen.

Wovon ich hier spreche, ist also wieder einmal nichts anderes als deine mentalen Bilder, die dir unbewusst vor deinem „inneren Bildschirm“ ablaufen. Es sind eben genau diese ersten Filme, die direkt morgens schon in deinen Kopf gespielt werden, die anschließend

darüber entscheiden, ob du nun motiviert aus dem Bett springst oder eher in letzter Sekunde herausfällst.

Es gibt diesen schönen Satz:

*“Go to bed with a dream, wake up with a purpose.”*

Was so viel bedeutet wie:

„Geh ins Bett mit einem Traum, wache auf mit einer Bestimmung.“

Ein glasklares Warum ist also die beste „Starthilfe“ am Morgen und lässt dich auch bis in den Abend motiviert darauf hinarbeiten. Einen Sinn in seinen Zielen (seinem Leben) zu finden ist immer der springende Punkt, wenn es um Motivation geht. Denn du kannst noch so viele Techniken und Methoden anwenden. Solange du noch nicht dieses Bild vor deinem inneren Auge hast, das dich wirklich antreibt, solange wird es ein ewiger Kampf bleiben.

### **Die „ich atme die ersten 5 Aufreger weg“-Routine**

Wo wir hier gerade schon bei Routinen für deinen Morgen sind. Ich hätte noch eine weitere für dich: Versuche doch einfach mal die ersten Stunden deines Tages nur Positives in dein Leben hineinzulassen. Mach es dir zur Routine, über die ersten 5 „Aufreger“ am Morgen „hinweg zu atmen“.

Vielleicht fällt dir direkt morgens die Kaffeetasse hin oder du stehst wie üblich im Stau und wirst anschließend von einem Vorgesetzten mit einer „Sonderaufgabe“ betreut. Die gewöhnliche Reaktion sieht wahrscheinlich wie folgt aus: Du gehst direkt in die Luft und bist gestresst.

Bringen wird dir das jedoch wahrscheinlich recht wenig, denn dieses negative Gefühl schleppt du dann höchstens den ganzen Tag mit dir rum. Deswegen versuche diese Situationen doch einfach mal mit einer gewissen Gelassenheit aufzunehmen.

Atme zunächst einmal tief in den Bauch und zähle bis zehn. Lenke den Fokus weg vom aufkommenden Ärger, indem du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem rich-

Mit der Zeit wirst du nicht nur merken, wie es dir immer leichter fällt, mit diesen Situationen umzugehen. Dir wird zudem auffallen, dass du bald auch schon über das 6. und 7. Vorkommnis „hinweg-atmest“. Der 5. Aufreger wird sich immer weiter nach hinten verschieben, weil du dich nicht mehr über jede Kleinigkeit sofort ärgerst.

Diese neue kleine Routine kann wirklich schon viel bringen, denn auch sie setzt tief an der Wurzel des Problems an. Sie ist im Grunde auch eine Antwort auf die Frage, wie du Frustessen oder Essen aus anderen negativen Emotionen vermeidest. Du lässt diese Gefühle überhaupt nicht mehr aufkommen oder zumindest nicht mehr in dieser Intensität.

Indem du dich vom Problem löst und die Situation akzeptierst, kannst du deinen emotionalen Zustand schnell wieder in den positiven Bereich verschieben. Denn wie du bereits weißt, ist Akzeptanz immer ein wichtiger Schritt hin zur wahren Lösung.

## Was ist deine erste „neue kleine Routine“?

Was könnte bei dir einen ähnlichen Effekt erzielen? Was sind wohl in deinem Fall die Stellenschrauben mit der größten Wirkung? Finde dies für dich heraus und dann starte mit deiner ersten neuen kleinen Routine.

Wie bereits erwähnt, braucht es ungefähr 3-4 Wochen, bis sich eine neue Gewohnheit in deinem Unterbewusstsein verankert hat. Und ich empfehle dir auch wirklich, mindestens diese Zeitspanne einzuplanen, bevor du zum nächsten Schritt übergehst.

Versuche nicht mehrere Dinge auf einmal zu installieren, sondern bleib immer nur bei einer kleinen Sache. Hier ist tatsächlich „weniger mehr“.

Mit jeder neuen Gewohnheit, die du erfolgreich in deinen Alltag integrierst, kommst du deinem Ziel einen nachhaltigen Schritt näher. Du wirst immer überzeugter von dir selbst und brichst endlich den Bann des ewigen Scheiterns.

Doch selbst wenn du bei einer neuen Gewohnheit zunächst einmal scheitern solltest, darfst du nicht verzweifeln. Letztendlich bedeutet eine solche „Niederlage“ nichts anderes, als dass du noch nicht den richtigen Weg für dich gefunden hast. Du bist nun um eine wichtige Erkenntnis reicher und versuchst es später auf eine andere Weise.

## 28 Tage Checkliste

Auf der nächsten Seite habe ich eine Checkliste für dich vorbereitet, mit der du deine neuen Routinen dokumentieren kannst. Die Liste soll dich jedoch nicht unter Druck setzen, sondern vielmehr davon abhalten, zu viel auf einmal zu wollen.

Für mindestens 28 Tage solltest du nämlich wirklich nur bei dieser einen neuen Gewohnheit bleiben, bevor du zur nächsten übergehst. Schreib dir am Ende auch noch einmal auf, was gut und weniger gut bei dir funktioniert hat. Frag dich zum Schluss, ob sich diese neue kleine Gewohnheit immer noch gut für dich anfühlt und sie dein Leben wirklich bereichert hat. Denn nur wenn du diese Frage eindeutig mit „ja“ beantworten kannst, nur dann solltest du wirklich schon zum nächsten Schritt übergehen.

*„Es ist nicht genug zu wissen, man muß auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muß auch tun.“*

(Johann Wolfgang von Goethe)

# Checkliste „Neue kleine Routinen“

meine neue Routine Nr. \_\_: \_\_\_\_\_

Startdatum: \_\_\_\_\_

## Woche 1

Tag 1	
Tag 2	
Tag 3	
Tag 4	
Tag 5	
Tag 6	
Tag 7	

## Woche 2

Tag 8	
Tag 9	
Tag 10	
Tag 11	
Tag 12	
Tag 13	
Tag 14	

## Woche 3

Tag 15	
Tag 16	
Tag 17	
Tag 18	
Tag 19	
Tag 20	
Tag 21	

## Woche 4

Tag 22	
Tag 23	
Tag 24	
Tag 25	
Tag 26	
Tag 27	
Tag 28	
Routine etabliert?	

## Fragen zum Abschluss:

Konntest du diese Routine fest in deinen Alltag installieren?

---

---

---

---

Welchen Effekt hat diese Routine bei dir erzielt?

---

---

---

---

Siehst du immer noch den Sinn hinter dieser neuen Routine?

---

---

---

---

Müsstest du etwas verändern? Welche Erfahrungen könntest du dafür aus den letzten Tagen einfließen lassen?

---

---

---

---

Fühlst du dich schon dazu bereit, die nächste kleine Routine einzuführen? (Sei dabei bitte ganz ehrlich zu dir selbst.)

---

---

---

---

Falls du dich schon dazu bereit fühlst, wie sieht deine nächste kleine Routine aus?

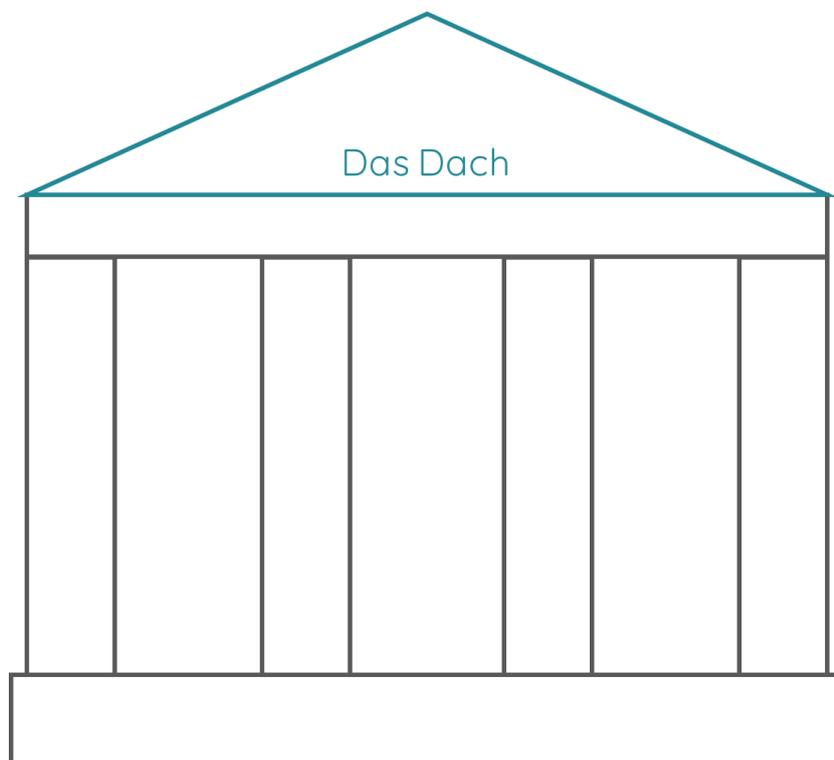
---

---

---

---

# MOTIVATION!



## Deine Motivation ist 80 %!

Jetzt bitte einmal aufgepasst! Jetzt kommen wir noch einmal zu einem entscheidenden Aspekt! Meiner Meinung nach ist dieser der relevante Punkt, der über deinen späteren Erfolg oder Misserfolg entscheidet. Ich würde sogar fast so weit gehen und sagen, dass die richtige Ernährung oder Sport jeweils vielleicht 10 % ausmachen.

Denn du kannst die beste Technik zum Abnehmen kennen, alles noch so perfekt durchplanen ...

Solange du nicht zu 100 % weißt, **warum** du all diese Veränderungen auf dich nehmen sollst, wirst du früher oder später wieder einknicken.

### **Das Verlangen, einen Erfolg zu erzielen, ist 80 %!**

Es ist schon mal das meiste geschafft, wenn du nur ein glasklares Bild vor Augen hast, dass dich dann anschließend antreibt. Das ist nicht nur beim Abnehmen so. Denn wenn du mich fragst, dann sind erfolgreiche Menschen auch immer besonders klar in ihren Zielen.

Wenn du dir diese Menschen einmal etwas genauer anschaust, die erfolgreich sind, im Beruf, im Sport oder im Privatleben, dann strahlen sie immer eine gewisse Energie aus. Sie sind mit ganzem Herzen auf ihr Ziel ausgerichtet und gelangen daher besonders schnell zu Ergebnissen.

Wenn ich jetzt einfach einmal blind aus der Ferne raten darf, dann würde ich darauf tippen, dass es dir genau daran fehlt, wenn du dich beim Abnehmen nicht von der Stelle bewegst. Bei mir war es auf jeden Fall immer so, wenn ich gescheitert bin.

Dies ist auch der Grund, weshalb dieses Buch 100-mal mehr wert ist als all diese tollen Ernährungs- und Sportprogramme, die es da draußen so gibt. In diesen Programmen wird dir zwar ebenfalls etwas von Zielen erzählt und wie du dir welche setzt. Doch den eigentlich wesentlich entscheidenderen Schritt davor habe ich bis jetzt noch nie irgendwo gefunden.

Ich habe es selbst immer noch mitgemacht. Mir Ziele gesetzt wie: „20 Kilos in den nächsten 3 Monaten“ oder „3-mal die Woche zum Sport“... Doch letztendlich waren diese Ziele immer nur blanke Zahlen. Sie hatten nie eine tiefere Bedeutung für mich und so kam dann auch nie die nötige Motivation in mir auf, diese Ziele bis zum Schluss zu verfolgen.

Denn es war noch nicht einmal so, dass ich nicht wusste, wie es geht. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich es sogar schon mehrmals zuvor geschafft.

Ich hatte bereits zweimal etwa 40 Kilos abgenommen und dachte, ich könnte dies auch ein drittes Mal schaffen. Ich war beinahe überzeugt, es würde „ein Kinderspiel“ werden, diese Mission auch ein drittes Mal zu bewältigen.

Dann habe ich wirklich sehr lange gebraucht, um herauszufinden, warum es trotzdem nicht funktionieren wollte. Eigentlich sogar sehr viel zu lange, denn nicht nur, dass ich mich in dieser Zeit mit den absurdesten Diäten herumgeschlagen habe. Nein. An sich hatte ich den Grund für meinen Misserfolg permanent vor der Nase:

### **Ich wollte es einfach gar nicht mehr!**

Oder zumindest nicht mehr genug.

Ich wollte nicht erneut die Kohlenhydrate aus meinem Leben verbannen. Ich wollte mich auch nicht mehr 3-mal die Woche ins Fitnessstudio schleppen oder Joggen gehen.

Denn zum einen war es mir zu diesem Zeitpunkt nicht mehr wichtig genug, abzunehmen, als dass ich mich dafür einem solchen Kraftakt ausgesetzt hätte. Zum anderen glaubte ich auch nicht mehr daran, dass es überhaupt etwas bringen würde.

Es war nicht nur so, dass ich sowieso letzten Endes stets gescheitert war, auch für meine weitere Lebensplanung spielte das Abnehmen zu diesem Zeitpunkt keine so große Rolle mehr. Da war keine klare Linie mehr erkennbar. Meine Ziele waren teilweise sogar gegenläufig.

Ich war älter geworden, befand mich schon lange in einer Beziehung (es tut mir leid mein Schatz) und verbrachte die Wochenenden vermehrt nur noch auf der Couch und nicht mehr in der Disco.

Meine Freundin hatte zwar auch schon die eine oder andere Bemerkung zu meiner Gewichtszunahme fallen lassen, doch sie liebte mich trotzdem noch und setzte mich auch nie unter Druck (dafür danke ich dir). Auch ich hatte keinerlei Ambitionen, noch einmal auf die Pirsch zu gehen, sondern hatte mich eigentlich schon mit meinem gemütlichen Leben angefreundet.

Klar wäre es schön gewesen, wenn ich wieder schlank geworden wäre. Doch an sich war es dann auch nicht derart schlimm, dass ich nun ein paar Kilos mehr wog.

In diesem letzten Abschnitt stecken zwei bedeutsame Punkte, die du auf jeden Fall zunächst einmal für dich klären solltest:

1. Wie sehr willst du überhaupt abnehmen bzw. wie sehr deckt sich dieses Ziel mit deinen Lebenszielen?
2. Glaubst du noch daran? Hast du eine Vorstellung davon, wie du es schaffen könntest, oder hast du den Glauben schon verloren?

Denn wenn du nur bei einer dieser Fragen schon irgendwie ins Straucheln gerätst, dann hast du genau das gleiche Problem, vor dem ich auch so lange Zeit meines Lebens gestanden habe: ein Motivationsproblem!

## Die Frage nach dem „Warum?“

Wenn immer du bei einem Vorhaben ins Straucheln gerätst, dich die Motivation verlässt, da lohnt es sich, die Frage nach dem „Warum“ zu stellen. Denn wir verirren uns in solchen Situationen meistens nur in „Wie“- oder „Was“-Fragen.

- „Wie kann ich es schaffen?“
- „Was muss ich tun?“
- ...

Was an dieser Stelle jedoch eigentlich viel wichtiger wäre, ist der Schritt zurück zur „Warum“-Frage: „*Warum eigentlich überhaupt abnehmen?*“.

Denn ich behaupte jetzt einfach Mal, wenn du wirklich hundertprozentig genau wüsstest, warum du abnehmen willst, dann würdest du gerade überhaupt nicht dieses Buch lesen. Wenn es für dich so wichtig wäre, schlank zu sein, dann hättest du gerade überhaupt nicht dieses Problem!

In Wahrheit können wir fast alles verändern, wenn wir dazu bereit sind, die Kosten dafür zu tragen.

Selbst wenn du jetzt sagst: „*Ich weiß schon, warum ich abnehmen will! Ich will in mein Strandoutfit passen.*“

Es lohnt sich häufig trotzdem, sich diese Frage nach dem „Warum“ noch einmal zu stellen. Deine Motive verändern sich auch mit der Zeit. Du wirst zum Beispiel mit Anfang zwanzig noch andere Motive zum Abnehmen gehabt haben als mit Mitte fünfzig. Dinge, die dich vor ein paar Jahren noch dazu bewogen haben, ins Fitnessstudio zu gehen, können dich heute vielleicht auch vollkommen kalt lassen. Hinzu kommt noch, dass man über die Jahre die eine oder andere Erfahrung beim Abnehmen gemacht hat.

Es hat sich zum Beispiel herausgestellt, dass es doch nicht nur reicht, ein paar Tage zu hungern und Sport zu treiben, sondern dass eine dauerhafte Veränderung erforderlich ist. Möglicherweise hat man sogar nach dem Erreichen dieses Ziels festgestellt, dass man nun trotzdem nicht endgültig glücklich und zufrieden ist.

Auch wenn du dem Ganzen vielleicht nicht allzu viel Bedeutung zuschreibst. Glaube mir, wenn du den tieferen Sinn hinter dem Abnehmen für dich noch nicht gefunden hast, dann wird sich nichts verändern!

## Das größte Problem bei Veränderungen – Veränderungen

Das größte Problem bei einer Veränderung ist die Veränderung an sich! Denn die richtige Technik ist das eine. Diese dann jedoch auch in die Tat umzusetzen, das steht meistens auf einem anderen Blatt.

Daran scheitert es auch immer wieder. Solch eine Veränderung ist stets mit Anstrengung verbunden. Es ist sozusagen ein Schritt ins Ungewisse. Du verlässt das gewohnte Schema und diese „Unsicherheit“ bereitet einem im Allgemeinen zunächst einmal „Angst“.

Diesen Energieaufwand, den man da leisten muss, um etwas zu verändern, den möchte man lieber vermeiden.

Das ist eine natürliche Reaktion, denn diese Energie wollen wir in der Regel für wirkliche Notsituationen aufsparen. Für Zeiten, in denen es uns tatsächlich schlecht geht.

Es ist manchmal fast schon etwas unheimlich, wie stark wir an dieser scheinbaren Sicherheit des Gewohnten anhaften. Denn wir können uns häufig noch nicht einmal von unserem Unglück trennen, weil wir damit mittlerweile schon so wunderbar vertraut sind. Das gilt für jeden Bereich unseres Lebens.

Denn sei es nun bei deinen Essensritualen, deinem gewohnten Tagesablauf, aber auch bei deinem Job, deinen Beziehungen ... Solange alles halbwegs läuft, fällt es verdammt schwer, etwas zu verändern, denn man weiß nie, ob es danach nicht sogar (noch) schlimmer wird.

Tatsächlich gibt es da sogar nur zwei Ereignisse in unserem Leben, die uns dann wirklich dazu bewegen können, etwas zu verändern.

Denn im Grunde kann uns höchstens **starker Leidensdruck und/oder die Begeisterung für ein neues Ziel** dazu bewegen, den „sicheren Hafen“ des Gewohnten zu verlassen.

Wir befinden uns zum Beispiel in einer Lage, in der es einfach keinen anderen Ausweg mehr gibt. Wo wir dazu gezwungen sind, etwas zu ändern, oder wo uns ein Schicksalsschlag so aus der Bahn wirft, dass unser geordnetes Leben gänzlich „über den Haufen geworfen“ wurde.

Das zweite Ereignis, bei dem wir plötzlich dazu bereit sind, etwas zu verändern, ist die Begeisterung für ein neues Ziel. Da ist auf einmal eine große Euphorie und wir fühlen uns deswegen dazu bereit, aus dem gewohnten Schema auszubrechen.

Man hat sich zum Beispiel neu verliebt und gibt deswegen die sichere, aber nicht gerade wirklich erfüllende Beziehung, in der man gerade steckt, dafür auf. Das gilt nicht nur für deine Beziehungen oder deinen Job. Es gilt genauso fürs Abnehmen.

Denn wenn sich gerade keine wirkliche Aufbruchsstimmung bei dir breitmacht, dann solltest du zunächst einmal Klarheit schaffen.

Denn ich weiß auch noch, wie es früher bei mir war. Da war zwar ein gewisser Leidensdruck, abzunehmen, und bestimmt eine gewisse Vorfreude, endlich wieder schlank zu sein. Zugleich geisterten da aber auch immer die Gedanken an diese harte Zeit des Verzichtens und die Vorfreude auf das leckere Abendessen im Hinterkopf.

Man ist **innerlich zerrissen** und dann gewinnt im Zweifelsfall immer wieder die Bequemlichkeit. Das Thema Abnehmen wird dann meistens schnell verdrängt.

Du musst also zunächst einmal an diesen Punkt gelangen, an dem es keine andere Option mehr gibt. Denn bevor du an diesem Punkt bist, brauchst du es nicht erst zu versuchen.

## Was motiviert uns?

Kommen wir zu der Frage, was es denn nun ist, das uns dann letztendlich motiviert.

Sind es unsere Ziele? Unsere Gedanken?

Ich verrate es dir.

Es sind unsere **Gefühle!**

Denn es liegt auch schon in dem Wort „E-Motion“ verborgen: „Bewegung“.

Deine Gefühle treiben dich also immer wieder an. Sie erzeugen diese Reaktion in deinem Körper, die ihn dann schlussendlich auch in Bewegung versetzt.

Es sind also nicht deine Gedanken, die dich dazu bewegen, zum Sport zu gehen oder die Schokolade wegzulassen. Es sind vielmehr die Gefühle, die in dir hervorgerufen werden, wenn du über die nächste Badesaison und deine immer knapper werdende Kleidung nachdenkst.

Auch wenn es eine breite Palette an unterschiedlichen Gefühle gibt, so existieren dann nur zwei „Haupt“-Emotionen, unter die sich alle Emotionen später einordnen lassen:

## Liebe und Angst

Alles, und ich betone wirklich ALLES, was wir tun, machen wir eigentlich immer nur aus Liebe oder Angst.

Denn klar, man empfindet auch Spaß, Trauer, Wut, Nervosität und so vieles mehr. Doch dies sind immer nur Unterkategorien der beiden oben genannten „Haupt“-Emotionen. Selbst hinter Wut oder Hass steckt eigentlich eine tiefere Angst, die sich später in Wut oder Hass äußert.

Denke mal darüber nach. Auch ich brauchte erst etwas Zeit, bis ich mir darüber bewusst wurde. Mittlerweile weiß ich jedoch, dass ich all meine unterschiedlichen Gefühlslagen einer tieferliegenden Angst oder Liebe zuordnen kann.

Dieses Wissen hilft mir nicht nur dabei, etwas Ordnung in mein Gefühlschaos zu bringen, sondern auch dabei, ein Motivationsloch zu überwinden oder vielmehr herauszufinden, warum ich gerade nicht vom Fleck komme.

Denn bevor du die nötige Energie wirklich freisetzt, muss zunächst einmal ein ausreichend starker Impuls (starkes Gefühl) in dir vorhanden sein.

Du kannst es jetzt einfach einmal selbst ausprobieren und dich über deine Gefühle zum Abnehmen motivieren.

### Übung: deine Motivatoren

#### 1. Angst

Stelle dir vor, wie deine Zukunft wohl aussieht, wenn du nun wieder beim Abnehmen **scheiterst** und keine Veränderung hervorrufen kannst. Nimm dir einen Moment Zeit und versuche, in die Zukunft zu blicken.

Wie sieht deine Zukunft in diesem Fall wohl aus? Versuche es dir – so gut es geht – bildhaft vorzustellen und tauche möglichst tief in diese Vorstellung ein.

- Wie siehst du wohl in ein paar Jahren aus, wenn du dein Essverhalten und deine Antriebslosigkeit nicht unter Kontrolle bekommst?
- Wie sieht dann dein Alltag aus?
- Wie glücklich bist du mit dir und deinem Leben?
- Wie wohl fühlst du dich in deinem Körper?
- Welche Chancen wirst du dadurch vielleicht zusätzlich noch verpassen?
- Wie wird dein Leben wohl verlaufen? ...

Nimm dir an dieser Stelle etwas Zeit und stelle dir dein zukünftiges Ich vor, wenn du **keine** Veränderung vornimmst. Versuche dabei, gedanklich tatsächlich bis zu dem Punkt vorzustößen, an dem es für dich keine andere Option mehr gibt. Wo es zum absoluten Muss für dich wird, dein Verhalten zu verändern. ...

## 2. Liebe

Jetzt streiche diesen Gedanken des Scheiterns wieder aus deinem Gedächtnis und stelle dir nun vor, du würdest dein Ziel tatsächlich **erreichen**.

Mache dir ein Bild davon, wie du an deinem Ziel angekommen bist.

- Stelle dir vor, wie du dir ein gesundes Essverhalten angewöhnt hast und endlich frei von jeglichen Essenszwängen und Kontrollmechanismen bist.
- Stelle dir vor, du hättest dein Wohlfühlgewicht erreicht und wärst nun voller Energie und Tatendrang.
- Wie sieht nun dein Alltag aus?
- Wie zufrieden bist du jetzt und wie fühlst du dich nun in deinem Körper?
- Welche Möglichkeiten stehen dir nun plötzlich offen und welche anderen Wünsche hast du dir zusätzlich noch erfüllt? ...

Versuche wirklich, in dieses „zukünftige Ich“ hineinzuschlüpfen, und male dir dieses Bild so detailliert wie möglich aus. Probiere, es so echt wie möglich durchzuspielen, bis du es tatsächlich fühlen kannst, an deinem Ziel angelangt zu sein.

...

Wenn du dies nun gemacht hast, wirst du wahrscheinlich schon merken, wie diese Zukunftsvisionen und die damit einhergehenden Gefühle bereits etwas in dir bewirkt haben. Wahrscheinlich hat sowohl das Bild vom Scheitern als auch das Bild des Erfolgs etwas in dir ausgelöst.

Es mag jetzt vielleicht nicht auf Anhieb einen riesigen Effekt auf dich gehabt haben. Doch mit Sicherheit hat bei dir auch schon jetzt ein gewisser Impuls stattgefunden.

Wie stark dieser bei dir gerade ausgeprägt war, ist auch schon ein guter Anhaltspunkt dafür, wie stark dein derzeitiges Verlangen nach deinem Ziel ist. Denn wenn dich diese Zukunftsvisionen noch nicht wirklich gepackt haben, dann ist dies ein klares Anzeichen dafür, dass dein „Warum“ zum Abnehmen noch nicht endgültig geklärt ist.

Die meisten wissen nämlich nur, was sie alles nicht mehr wollen. Doch auf die Frage, was sie denn eigentlich lieber hätten, finden sie meistens keine Antwort. (Oder keine wirklich ernst zu nehmende.)

Viele wollen zwar abnehmen, aber das dann eigentlich auch immer nur in bestimmten Momenten der emotionalen Schiefelage. Ist diese Gefühlslage dann jedoch wieder überstanden, wird das Thema recht schnell wieder verdrängt.

Diese innere Zerrissenheit macht irgendwann nur noch müde. Du solltest für dich also zunächst Klarheit schaffen. Was willst du wirklich? Warum willst du abnehmen? Denn solange dir diese Orientierung noch fehlt, wirst du nur weiterhin planlos vor und zurück hetzen.

### **Welcher Motivation sollte ich folgen?**

Nun hatten wir gerade von den unterschiedlichen Arten der Motivation gesprochen. Du bist also entweder angstmotiviert oder du wirst von der Leidenschaft für ein neues Ziel angetrieben.

Rückblickend war ich beim Abnehmen früher wohl eher angstmotiviert. Es war diese Angst vor dem Alleinsein, meine Gesundheit und die Angst davor, etwas zu verpassen und mein Leben nur so semi-erfüllend auf der Couch zu verbringen, was mir dann letztendlich den nötigen Anschub gegeben hatte.

Natürlich freute ich mich gleichzeitig auch darauf, endlich in die Hosen zu passen, die ich so gerne getragen hätte, und besser auszusehen. Doch der Schmerz, den ich damals empfand, war für mich stets der ausschlaggebende Punkt.

Es besteht allerdings ein großes Problem, wenn deine Motivation immer nur auf einer Angst basiert. Der Weg hin zu deinem Ziel fühlt sich dann wie harte Arbeit und relativ bescheiden an. Denn man möchte dem derzeitigen Zustand einfach nur irgendwie entfliehen und hofft auf eine bessere Zukunft.

Doch das ist ein ausgesprochen schlechter Ausgangspunkt dafür, um sich neue Gewohnheiten anzutrainieren. Denn dieses Ankämpfen hat dann nichts mit einem anzustrebenden Dauerzustand oder einer Entlastung deines Alltags zu tun. Du flüchtest dich in die Zukunft, an einen Punkt, an dem vermeintlich alles besser wird. Doch diesen Punkt wirst du so einfach nie erreichen.

Es kommt also nicht nur darauf an, dass du überhaupt in Aktion trittst, sondern auch noch darauf, welche Art von Motivation dann dahinter steckt.

Du brauchst zunächst einmal ein Bild davon, wo du wirklich hin willst. Denn solange Zweifel in dir sind, bist du im wahrsten Sinne des Wortes „ver-zwei-felt“ und wirst ewig hin- und hergerissen sein!

*„Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“*

(Friedrich Nietzsche)

# Wie finde ich heraus, was ich wirklich will?

Auf der Suche nach den richtigen Zielen, dem richtigen Job oder Partner gehen die meisten immer wie folgt vor: „Was will ich haben?“ und „Wer will ich werden?“.

Doch genau wie bei deinen neuen Gewohnheiten rate ich dir hier zunächst einmal, das Problem bei der Wurzel zu packen. Es gilt für dich, DEINEN eigenen Weg beim Abnehmen zu finden. Denn nicht jeder ist schließlich dafür geboren, die Nachmittage im Fitnessstudio zu verbringen oder sich beim Essen stark einzuschränken.

Das ist an sich auch nicht weiter schlimm. Es gibt unendlich viele Wege beim Abnehmen. Jeder muss seinen individuellen Weg für sich finden. Denn ob du nun Gewichte im Fitnessstudio stemmst oder Bauschutt bei Renovierungsarbeiten schleppest, ist im Grunde egal.

Anstatt beim Abnehmen den eigenen Weg zu gehen, versuchen es die meisten allerdings lieber mit vorgefertigten Plänen von anderen. Letztendlich wirst du jedoch immer nur über deinen eigenen Weg glücklich werden. Doch um diesen zu finden, müsste man zunächst wissen, was einem überhaupt liegt. Denn das wissen die meisten nicht einmal. Dann muss man sich jedoch nicht weiter wundern, dass man „seine eigenen Karten“ nie optimal ausspielen kann.

Ich möchte dich deswegen einmal bitten, dir ein Bild davon zu machen, wo du deine Stärken und Leidenschaften siehst. Darauf aufbauend kann sich das Bild später für deinen persönlichen Weg entwickeln.

Mache dazu bitte Folgendes:

Fertige zwei Listen an, bei denen du dir zunächst einmal aufschreibst, was du deiner Meinung nach besonders gut **kannst** und wobei du **Freude hast**. (Ganz unabhängig von deinem Ziel, abzunehmen.)

1. Ich kann besonders gut:



---

---

---

---

2. Dabei habe ich Freude:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Anschließend sollst du versuchen, das Ganze noch etwas einzugrenzen.

Versuche nun, den unterschiedlichen Punkten in deinen Listen eine Rangfolge zu geben. Also: Was ist deine erst-, zweit- und drittgrößte Leidenschaft bzw. dein Können. Schreibe deine ersten drei Kandidaten dann in die nachfolgende Tabelle.

Können:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Freude:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Der Sinn dieser Übung besteht darin, einen Bezug zu dir herzustellen. Du sollst etwas für dich finden, das zu dir passt und für das du auch Leidenschaft entwickeln kannst.

In diesem Zusammenhang frage ich dann auch gerne einmal nach, was die Leute später mit ihrem schlanken Körper anfangen möchten. Willst du mit deinem schlanken Körper nur auf der Couch liegen und ihn dann hin und wieder der Umwelt präsentieren? Ist das alles, was du dir davon versprichst?

Wie sieht es aus, wenn du dein Ziel erreicht hast? Was würdest du tun, wenn du an deinem Ziel angekommen wärst? Was ist dein „Ziel hinter deinem Ziel“?

Denn es gibt einen simplen Trick, mit dem du herausfinden kannst, wo deine wahren Leidenschaften liegen:

Stelle dir vor, du hättest jedes Ziel, das du jemals erreichen willst, bereits erlangt, und frage dich dann: „*Was würde ich nun tun?*“.

Stelle dir vor, du hättest dein Wunschgewicht erreicht und müsstest dir überhaupt keine Gedanken mehr übers Abnehmen machen. Aber auch finanziell müsstest du dich nie wieder sorgen. Du hättest immer mehr Geld, als du ausgeben könntest, du lebst in einer glücklichen Partnerschaft (oder glücklich allein). Alles, was du dir jemals erträumen könntest, hättest du bereits erreicht. Wie sähe dann dein Tagesverlauf aus? Was würdest du aus freien Stücken machen? Was würdest du automatisch sein lassen?

Schreibe es dir am besten auf. Führe dir vor Augen, was du tun würdest, wenn du jedes Ziel schon erreicht hättest. Was würdest du machen, wenn du jedes Muss aus deinem Leben beseitigt hättest und nur noch das machst, was dir wirklich Freude bereitet?

- Wie sähe dann deine Tagesgestaltung aus?
- Was würdest du dann machen?
- Welchen Hobbys würdest du nachgehen?
- Welchen „Zielen“ würdest du dann folgen?
- Wie würde der perfekte Tag für dich aussehen?

Lasse diesen Traum einfach einmal zu und stelle es dir so bildhaft und realistisch wie möglich vor. Spüre, wie es sich anfühlt, dieses Leben zu leben, bis du wirklich in deine Vorstellung eingetaucht bist.

Mache dir dazu vielleicht sogar ein paar Notizen:



---

---

---

---

---

---

---

Diese Übung ist überaus hilfreich, denn sie kann dich zu deinen wahren Leidenschaften führen. Das, was sich dabei Stück für Stück herauskristallisiert, sind die Dinge, die du tatsächlich „aus Liebe“ machen würdest.

Oft werden dabei sogar auch noch andere, verborgene Leidenschaften ans Tageslicht geholt. Dir wird vielleicht sogar bewusst, dass du auch aus freien Stücken Sport treiben oder auf deine Ernährung achten würdest.

Denn egal, ob nun bei deinem Job, deinem Sport, deiner Ernährung – eigentlich solltest du dabei immer dem folgen, was dir wirklich Freude bereitet. Denn nur darin kannst du auch Experte/Expertin werden. Du brauchst dein Leben auch nur noch auf dieses Bild auszurichten, denn es bietet dir gleichzeitig die größten Erfolgchancen. Wahre Leidenschaft und somit auch Einsatzbereitschaft werden sich nur dann bei dir entwickeln, wenn du „deinem Herzen“ folgst.

Es lohnt sich schon allein deswegen, an diesem Bild festzuhalten, weil es das einzige Bild ist, das dich wirklich antreibt.

Von deinen Zielen wirst du im Grunde immer nur getrieben, doch indem du den tieferen Sinn siehst, wirst du plötzlich getragen.

Deine Wahrnehmung wird sich verändern. Du siehst plötzlich überall Möglichkeiten, die dich zu diesem Ziel führen könnten, wo vorher nur Probleme waren. Das Leben „schubst“ dich beinahe schon in diese Richtung.

Wenn es dir schwerfällt, so groß zu denken, dann solltest du dich einmal fragen, welche inneren Blockaden dich gerade noch von diesem Ziel abhalten. Erlaube dir, einfach mal groß zu denken. Was kannst du dadurch verlieren? An sich ist zunächst einmal ALLES möglich! Es sind immer nur die Beschränkungen in unserem Denken, die uns zurückhalten.

Tatsächlich hast du so bewusst oder unbewusst in deinem Leben auch schon jede Menge Chancen verstreichen lassen, weil du sie entweder überhaupt nicht erst wahrgenommen oder aber du dir innerlich gesagt hast: „*Das kann ich nicht, das schaffe ich nicht*“. Der Glaube an dich und deine Fähigkeiten hat hier einfach gefehlt.

Um das Ganze für dich etwas „greifbarer“ zu machen, möchte ich dir hier noch eine letzte Übung mit auf den Weg geben, die du auch später sehr gut für dein mentales Training nutzen kannst. Mache einfach mal Folgendes:

Nimm dir dein „absolutes Endziel“ von gerade und stelle es dir so realistisch wie möglich vor. Versetze dich so gut es nur geht in diese zukünftige Situation hinein, bis du es tatsächlich fühlen kannst, dort angekommen zu sein. Bleibe in diesem Gefühl und frage dich nun, welche Schritte dafür notwendig waren.

Du machst also Folgendes: Du stellst es dir nicht vor, was du nun alles machen müsstest, um dieses Ziel zu erreichen. Diese Schritte wurden von dir bereits vollzogen und du „schaust nur noch einmal zurück“, was du verändert hast.

In diesem Kontext kannst du dich nun auch noch fragen:

- Wie lange hat es gebraucht, dieses Ziel zu erreichen?
- Welche Etappenziele lagen auf diesem Weg? Wann wurden diese erreicht?
- Wo standest du in einem Monat? Wo in einer Woche?
- Letztendlich kannst du dich sogar fragen, was du heute schon getan hast, um dein Traumleben einzuleiten.

Führe dir vor Augen, wie dieser Weg aussah, wenn du ihn vom Ziel aus zurück betrachtest.

Der Trick liegt darin, dass du aus dieser Perspektive, in der du dein Ziel bereits erreicht hast, dieses Ziel auch jeden Tag mit der Überzeugung angehst, es zu schaffen. Besser: Es bereits geschafft zu haben!

Wenn es dir gelingt, von nun an in diesem „Gefühl der Erfüllung“ zu bleiben, dann wirst du automatisch jeden erforderlichen Schritt hin zu diesem Ziel machen.

Die „hohe Kunst des Zielesetzens“ besteht eigentlich immer nur darin, dass du dein „Hauptziel“ nie aus den Augen verlierst. Du musst die jeweiligen Etappenziele im Kontext zum „großen Ganzen“ sehen, denn dann kommt dir auch niemals „der Sinn abhanden“.

Hast du dieses Bild nämlich erst einmal für dich gefunden und es mit diesem starken Gefühl verknüpft, dann musst du dieses Bild nur noch so lange festhalten, bis es sich verwirklicht hat.

Mache dir bewusst, dass es nur deine unbewussten Muster und Limitierungen waren, die deine Pläne bisher durchkreuzt haben. Indem du sie jedoch immer weiter durch dieses neue Bild „überschreibst“, werden deine „alten Programme“ zunehmend durch neue „Erfolgsprogramme“ ersetzt.

Du kannst mir glauben, wenn ich dir nur einen Tipp mit auf den Weg geben sollte, dann würde ich sagen:

Halte an deinem Ziel fest und lasse dich von nichts und niemandem mehr darin erschüttern. Verliere niemals den Glauben daran, es bereits erreicht zu haben!

*„Wer kein Ziel hat, kann auch keines erreichen.“*

(Laozi)

## Erfolg beim Abnehmen vs. erfolgreich abnehmen

Bei diesem Kapitel habe ich lange hin und her überlegt, ob ich es wirklich mit in dieses Buch aufnehmen soll. In diesem Abschnitt möchte ich nämlich mit dir über „Erfolg“ sprechen und dafür muss ich etwas ausholen.

Ich möchte dich zunächst einmal fragen:

Was ist überhaupt Erfolg für dich?

Denn bei der Definition von Erfolg fängt es meiner Meinung nach nämlich schon an. Wie definierst du Erfolg? Ist es Geld? Ein angesehener Beruf? Ein schöner Körper? Eine schöne Frau, ein schöner Mann? Sind es tatsächlich nur diese „Dinge“ oder definierst du Erfolg ganz anders?

Um dieser Frage etwas genauer auf den Grund zu gehen, möchte ich mit dir zunächst einmal noch eine andere Frage unter die Lupe nehmen:

### **Warum arbeitest du eigentlich?**

Möglicherweise denkst du jetzt: *„Was für eine doofe Frage! Ich muss halt meine Rechnungen bezahlen, meinen Lebensunterhalt sichern ... und überhaupt, was hat das bitte mit dem Abnehmen zu tun?“*. Frage dich bitte einmal, welche tieferliegenden Gefühle und Bedürfnisse sich dahinter verbergen.

90 % der Menschen da draußen gehen nur deswegen arbeiten, um eines der folgenden drei Bedürfnisse zu stillen:

1. Sicherheit,
2. Herausforderung oder
3. Anerkennung.

Zunächst einmal brauchen wir das Geld, um unser Leben zu sichern, das Dach über unserem Kopf zu finanzieren und unser Essen zu bezahlen. Es ist ein Bedürfnis, das bei den meisten von uns nicht mehr so ausgeprägt ist, weil wir hier zum Glück selten direkt vom Verhungern bedroht sind, wenn wir einmal unseren Job verlieren.

Bei uns geht es eigentlich nur noch darum, einen gewissen Lebensstandard sicherzustellen. Denn je nachdem, wie deine Ansprüche sind, möchtest du sicherstellen, dass du genügend Geld für bestimmte Konsumgüter, Reisen oder auch schon für etwas Luxus hast.

Doch auch das reicht uns irgendwann nicht mehr. Denn wenn erst einmal das Bedürfnis der Sicherheit eine Zeit lang gegeben ist, suchen wir sozusagen den „Thrill“.

Irgendwann wird uns diese Sicherheit dann fast auch schon wieder etwas zu langweilig. Wir können es eigentlich kaum ertragen, wenn alles nach Plan läuft. Irgendwann möchte

man wieder für etwas „Unsicherheit“ sorgen, damit wieder Spannung entsteht und man sich anschließend beim Meistern dieser Herausforderungen beweisen kann.

Dieses Bedürfnis wird mit Sicherheit ebenfalls bei dir gegeben sein, denn wahrscheinlich läuft auch bei dir nicht immer alles nach Plan.

Das führt uns dann recht bald zu der 3. Stufe in der Bedürfnisleiter. Denn das, was uns dann irgendwann nur noch antreibt, wenn die Sicherheit und auch die Herausforderung gegeben sind, ist das Bedürfnis, sich durch eine herausragende Leistung besonders auszuzeichnen.

Man möchte in dem, was man macht, auch noch möglichst der oder die Beste sein, um aus der breiten Masse herauszustechen. Du brauchst diese besondere Auszeichnung, die Beförderung oder das Diplom, was dich im Grunde von all den anderen „einfachen Arbeitern“ abhebt.

„Böse“ gesprochen brauchst du nun auch noch all das, was dein zu geringes Selbstwertgefühl irgendwie aufstocken kann – die Titel oder das dicke Auto. Überlege bitte ehrlich, warum du dir etwas Bestimmtes kaufst oder unbedingt noch die Beförderung brauchst.

Denn egal, wie sinnfrei es ist. Wir versuchen permanent, mit irgendwelchen Äußerlichkeiten eine Lücke in uns zu schließen, die jedoch eigentlich etwas anderes ist.

### **Wir wollen unser Ego aufpolieren!**

All diese Bedürfnisse, die uns antreiben – die Sicherheit, die Herausforderung, die Auszeichnung – haben recht wenig mit dem Grundmotiv „Liebe“ zu tun, sondern basieren vielmehr auf einer tieferliegenden „Angst“. Es ist die Angst, auf der Strecke zu bleiben.

Denn immer, wenn es um das angeknackste Ego geht, handelt es sich im Prinzip wieder nur um jenen „Überlebenskampf“, der auf unseren bewussten und unbewussten Konditionierungen basiert.

Doch es geht dabei nicht darum, dass man nun Angst davor hat, von seinem Gegenüber erschlagen zu werden. Es geht dabei vielmehr um den sozialen Tod. Wir haben vor nichts größere Angst, als nicht mehr dazuzugehören. Wir wollen unseren Mitmenschen imponieren, machen alles dafür, nicht herauszurutschen aus jenem Umfeld, das wir nun irgendwann für uns ausgesucht haben.

So menschlich und verständlich dieses Verhalten dann auch ist, letztendlich hält es uns dabei jedoch ganz häufig davon ab, uns selbst vollkommen auszuleben und das zu machen, worauf wir WIRKLICH Lust haben.

Denn wir verstecken uns dabei immer wieder hinter dieser „Maske“, die wir in jahrelanger und mühseliger Arbeit erschaffen haben. So richtig frei und glücklich sind wir dabei allerdings nicht. Doch die Angst davor, diese Maske irgendwann einmal fallen zu lassen, ist einfach zu groß.

## Warum willst du abnehmen?

Nicht nur bei der Arbeit, sondern auch beim Abnehmen geht es den allermeisten nur darum, nicht herauszufallen aus irgendwelchen sozialen Umfeldern, um jenen Überlebenskampf, der uns unseren „Platz in der Herde“ sichert. Wir wollen anderen imponieren, suchen nach Anerkennung und sehnen uns nach einer besseren Zukunft. Doch:

Motivierung brauchen wir immer nur dann, wenn uns der Sinn abhandengekommen ist!

Wenn dich nun also die Motivation zum Abnehmen verlassen hat, dann liegt das darin begründet, dass dich all dies nur noch nervt. Denn mit uns selbst hat das dann häufig recht wenig zu tun. Es ist vielmehr ein äußerer Zwang.

Um noch einmal auf die Motivation zur Arbeit zurückzukommen: Auch hier fehlt den meisten Menschen dieser Sinn, wenn sie nur noch widerwillig zur Arbeit gehen. Denn wenn man den aktuellen Studien Glauben schenkt, dann ist mittlerweile ein Großteil der Krankmeldungen stressbedingt.

Diese stets sinkende Motivation und die damit einhergehende Überlastung kommen meiner Ansicht nach nur deswegen zustande, weil viele einfach nur noch arbeiten, „um zu ...“.

Es dreht sich alles um mehr Geld oder mehr Anerkennung – und so ähnlich verhält es sich auch mit dem Abnehmen.

Die Sinnlosigkeit wird einem irgendwann zunehmend bewusst. Glücklich macht uns das alles längst nicht mehr und man spielt das Spiel nur noch irgendwie mit. Mit Leidenschaft hat das Ganze nichts mehr zu tun. Doch man ist auch nicht bereit, die Konsequenzen zu ziehen, weil man dann befürchtet, aus diesem Umfeld wieder herauszurutschen.

### Warum Abnehmen? Darum!

Die Frage, die sich also stellt, ist Folgende: War dies schon immer so? Bin ich mein Leben lang angstgetrieben gewesen oder gibt es nicht auch diesen anderen Fall, wo ich wirklich mit Liebe und Leidenschaft meinen Aufgaben nachgehe?

Die Antwort: Natürlich gibt es auch noch diesen Fall!

Denn es gab eine Zeit in unser aller Leben, in der wir nur aus diesem Motiv heraus gehandelt haben und alle noch mit voller Leidenschaft dabei waren.

Denn wenn du ein Kind danach fragst, warum es nun dies oder jenes eigentlich gerade macht, dann wird es dir wahrscheinlich antworten: „**Darum!**“. Kinder verfolgen kein bestimmtes Ziel, wenn sie eine Sandburg bauen oder den ganzen Tag mit dem Fahrrad unterwegs sind.

Klar, sie wollen auch, dass die Burg möglichst schön wird, doch ihr Bedürfnis liegt nicht darin, ihr Ego aufzupolieren oder die Auszeichnung für die schönste Sandburg zu bekommen. Sie haben einfach Freude dabei. Es ist die Freude am Tun und an sich – und nicht das Ziel, das im Vordergrund steht.

Davon können wir uns eigentlich alle eine gehörige Portion von abschneiden! Denn nicht ohne Grund findet im Kindesalter auch eine so rasante Veränderung, ein so großes Wachstum bei uns statt.

Als Kinder gingen wir sehr viel unbeschwerter an die Sache heran, mit einer kindlichen Leichtigkeit. Doch vor allem waren wir als Kinder alle schon „einen Schritt weiter“.

All diese Bedürfnisse,

- Sicherheit,
- Herausforderung und
- Auszeichnung,

haben uns als kleine Kinder im Grunde nicht interessiert.

Sicherheit und Herausforderung waren eigentlich immer gegeben. Diese Bedürfnisse waren also jederzeit gestillt. Um eine besondere Auszeichnung macht man sich als Kind keine großen Gedanken (höchstens die Eltern).

Nein, all diese ersten drei Bedürfnisse – die Sicherheit, die Herausforderung, die Auszeichnung – motivieren uns als Kind eigentlich noch nicht.

Denn das eigentliche Bedürfnis eines Kindes, sich in seinem Spiel zu vertiefen, ist einfach nur Spaß an der Sache, sich selbst voll zu entfalten und an seinen Aufgaben zu wachsen.

#### **Das 4. Bedürfnis: Inneres Wachstum**

Erst ab dieser Stufe fällt uns unser Handeln plötzlich leicht. Denn ab da ist dein Motivator auch nicht mehr länger die „Angst“, sondern die „Liebe“.

Kinder sind deswegen so aktiv und häufig sogar kaum zu bremsen, weil sie Freude an etwas haben und auch kein wirkliches Ziel verfolgen. Ihnen sitzt nicht permanent die Angst im Nacken und so erreichen sie dann spielerisch ein „Ziel“ nach dem anderen.

Genau so sollten wir auch im Erwachsenenalter unsere Ziele verfolgen. Denn anstatt verkopft und verkrampft unsere Projekte anzutreten, sollten wir uns hier diese spielerische Leichtigkeit bewahren. Was nicht bedeuten soll, dass du es nicht mehr ernst nimmst. Das

macht auch jedes Kind, wenn es komplett in sein Spiel vertieft ist. Doch die Freude darf nicht nur im Ziel, sondern muss auch schon auf dem Weg liegen.

Wenn du diesen Gedanken einmal auf dein Ziel – abzunehmen – überträgst, wie sähe dieser Weg zum Ziel aus? Wie würdest du wohl als Kind diese Herausforderung angehen, sie zu einem Spiel transformieren? Wie könntest du deine wahren Freuden und Talente einfließen lassen?

„Probleme“ immer mal wieder durch die Augen eines Kindes zu betrachten, kann sehr hilfreich sein! Damals waren wir nämlich noch nicht derart festgefahren, konnten die Dinge häufig sogar wesentlich klarer sehen. Wahrscheinlich würde dir das Kind die Lösung sofort präsentieren können. Als Erwachsener würdest du dies jedoch nur als „naives Kinder-Geplapper“ abtun.

Denn nur mal so am Rande: Dieses Ziel, das du dir im letzten Kapitel herausgearbeitet hast, das ist auch das Ziel, das dir ein Kind genannt hätte. Denn ein Ziel, bei dem du jedes Muss und jede Verpflichtung außen vor lässt, ist genau das: die Freude am Handeln an sich.

Deswegen sind uns Kinder eigentlich einen gewaltigen Schritt voraus! Oder eher gesagt: Sie sind noch nicht vollkommen verblendet von diesen ganzen äußeren Konditionierungen. Denn wenn du diese ausblendest und zulässt, dass dir der Weg zu deinem auch Spaß machen könnte, dann würde sich endlich etwas verändern. Siehst du es jedoch weiterhin durch die „realistische“ oder eher gesagt pessimistische Brille, dann wird es ein ewiger Krampf bleiben.

*„Der Weg ist das Ziel!“*

(Konfuzius)



---

---

---

---

---

---

---

---

## Die Sache mit Belohnungen

Wir assoziieren mit dem Konzept einer Belohnung stets etwas Positives. Es wird uns auch schon sehr früh „eingetrichtert“: *„Sei artig, bringe gute Noten mit nach Hause, dann haben wir dich lieb und alles ist in Ordnung“.*

Doch es gibt auch immer eine Kehrseite von Belohnungen, die uns eher selten beigebracht wird. Um dir diese Kehrseite möglichst bildhaft näherzubringen, folgt zunächst eine kleine Geschichte ...

*Ein alter Mann muss jeden Tag auf dem Weg nach Hause an einem Spielplatz vorbeilaufen. Auf dem Spielplatz spielen Kinder, die dem alten Mann immer wieder beim Vorbeigehen Streiche spielen.*

*Eines Tages sagt der alte Mann zu den Kindern: „Das macht ihr ganz toll mit euren Streichen! Wenn ihr mich morgen besonders schön ärgert, dann bekommt jeder von euch einen Euro dafür.“*

*Die Kinder denken sich „Super, jetzt bekommen wir sogar noch Geld dafür ...“ und so legen sie sich am nächsten Tag besonders ins Zeug. Jeder von ihnen bekommt den versprochenen Euro. Und der alte Mann verspricht den Kindern diesmal sogar zwei Euro für den nächsten Tag, wenn sie sich dann noch mehr bemühen.*

*Am nächsten Tag strengten sich die Kinder also noch etwas mehr an und erhielten so anschließend wieder ihre Belohnung. Dieses Mal sagte der alte Mann dann jedoch, dass er für den nächsten Tag leider nicht mehr so viel Geld habe und es deshalb am Folgetag nur noch 50 Cent geben würde.*

*Die Kinder waren enttäuscht und so ärgerten sie den alten Mann am nächsten Tag nur noch halbherzig. Als er ihnen dann schließlich kein Geld mehr für ihr Ärgern anbot, wurde er schließlich ganz in Ruhe gelassen.*

Dann kommen wir jetzt zur Analyse. (Das hört sich schon fast an wie in der Schule, oder?)

Also, was war passiert?

Die Kinder ärgerten den alten Mann zunächst ohne jegliche Belohnung, „nur so aus Spaß“. Mit der zusätzlichen Belohnung gaben sie sich dann zwar kurzfristig besonders viel Mühe, doch als diese dann schließlich wegfiel, hatten sie plötzlich keine Lust mehr auf das Streichespielen. Durch dieses „Preisschild“ ist also die ureigentliche Motivation der Kinder zunehmend abhandengekommen.

Die Belohnung hat die Streiche schließlich sogar komplett uninteressant gemacht. *„Einfach so Streiche spielen ohne Geld? Nee, du! Das lohnt sich nicht.“*

Ich erzähle dir diese Geschichte bestimmt nicht, um gesellschaftskritisch zu sein oder gegen den Kapitalismus anzugehen. Ich will auch nicht, dass du nun unentgeltlich alte Menschen ärgerst.

Nein, ich möchte dir nur verdeutlichen, wie schief etwas laufen kann, wenn man Dinge nicht mehr ihrer selbst wegen macht, sondern etwas dafür erwartet. Das Gleiche passiert nämlich auch beim Abnehmen.

Eine externe Motivation, ein externer Anreiz, wie das Ziel, über die Fahrradtour seinem Abnehm-Ziel ein Stück näherzukommen, verwandelt sehr schnell ein „Wollen“ in ein „Müssen“. Die ureigene Motivation geht dabei häufig verloren.

Unsere Selbstbestimmtheit kommt abhanden, wenn wir für eine Belohnung „arbeiten müssen“. Das nervt uns dabei stets.

Kurzfristig können dich Belohnungen also durchaus anspornen. Doch je mehr die Belohnung in den Vordergrund rückt, desto mehr verlierst du diese ureigene Motivation.

Diese Geschichte hat deswegen auch den Weg in dieses Buch gefunden, weil es dir oft anders erklärt wird. *„Gehe mindestens dreimal die Woche zum Sport, dann kannst du dich am Wochenende mit einer leckeren Mahlzeit belohnen“*. Genau dieses Vorgehen kann jedoch schnell „nach hinten losgehen“.

Sobald du allein schon die „Belohnung Abnehmen“ mit Sporttreiben verknüpfst, geht diese ureigene Motivation zum Sport verloren. Als Kind bist du doch wahrscheinlich auch so schon mal auf dein Fahrrad gehopst, ohne dabei das Ziel des Abnehmens zu verfolgen.

Deswegen habe ich mir hier auch fast schon die Finger fusselig geschrieben, um dir immer wieder zu verdeutlichen: Du musst bereit sein für deinen Sport. Du musst bereit sein für jede Veränderung in deiner Ernährung. Solange es noch „ein Muss“ für dich ist, du nur versuchst, diese Belohnung zu erhalten, solltest du dich lieber noch einmal auf deine Couch legen und dich an dein „Ziel hinter dem Ziel“ erinnern.

Einmal habe ich den treffenden Satz gehört:

*„Arbeite niemals für Geld – nimm Geld für deine Arbeit.“*

Eine Belohnung, Geld, eine bestimmte Marke auf der Waage – das sollte niemals dein Ansporn, sondern höchstens eine nette Begleiterscheinung sein. Denn die Freude am Umsetzen an sich geht dabei nur allzu leicht verloren. Die Belohnung mag zwar folgen, doch der Preis dafür ist eigentlich viel zu hoch!

Belohnungen empfinden wir mehr oder weniger immer wie „Erpressungen“, denn sie kommen immer von außen. Äußere Anreize sind jedoch immer extrinsisch und basieren

auf „Angst“. Die vorherige innere (intrinsische) Motivation, die noch auf Leidenschaft basiert hat, verwandelt sich auf diese Weise schnell in eine Angstmotivation.

Plötzlich ist da eine Erwartungshaltung, die schnell enttäuscht werden kann. Sobald du eine Belohnung erwartest, machst du also einen Rückschritt auf der „Bedürfnisleiter“. Stand gerade noch das Erlebnis beim Fahrradfahren im Vordergrund, so ist es nun die spätere Belohnung.

Du verschiebst deinen Glückszustand vom Jetzt ins Gleich. So endest du in einem Teufelskreis.

## Wie viel ist genug?

Die nächste Sache, die im direkten Zusammenhang mit dieser „Belohnungs-Haltung“ steht, ist folgende: Es wird nie genug sein!

Wenn du dein Handeln an eine Belohnung/ein Ziel knüpft, dann kommst du nie an dem Punkt an, an dem du genügend reich, schön oder schlank sein wirst. Denn es gibt immer noch etwas „mehr“. Endgültig glücklich und zufrieden wirst du aus dieser inneren Haltung also nie.

Das Problem dabei: Ein Ziel oder eine Belohnung (ein externer Reiz) kann dich überhaupt nicht wirklich langfristig glücklich machen. Denn auch wenn es abgedroschen klingt: *„Geld allein macht nicht wirklich glücklich“*. Genauso wenig wie es dich nie endgültig glücklich machen wird, wenn du abgenommen hast.

Das soll nicht heißen, dass du nicht reich werden sollst. Genauso wenig wie du nicht abnehmen sollst. Es ist nichts Negatives, sondern sehr angenehm. Was du dir davon jedoch nicht versprechen solltest, ist, dass du allein dadurch von jetzt auf gleich ein glückliches Leben führen wirst.

Ich spreche hier nicht nur aus meiner eigenen Erfahrung, sondern es ist mittlerweile auch bereits in Studien belegt:

Das Erreichen eines bestimmten Ziels kann nicht dauerhaft deinen Glückszustand verbessern.

Denn ob du nun abnimmst, die Millionen im Lotto gewinnst oder endlich deinen Traumpartner an deiner Seite hast, du fällst trotzdem recht bald wieder auf deinen „allgemeinen Glückslevel“ zurück.

Doch meistens muss man dann erst einmal das eine oder andere Ziel selbst erreichen, bis es tatsächlich „Klick“ macht und man realisiert, dass es das nicht endgültig gebracht hat.

## Ein qualitativer Schritt

Die meisten, wie auch ich damals, denken immer in diesem Muster: „Ich muss erst dies oder jenes erreichen, dann werde ich endlich glücklich sein.“ oder „Ich brauche immer mehr, dann wird mein Leben auch immer besser.“

Doch das stimmt nicht!

Denn wann immer du in ein solches Muster verfällst, widersetzt du dich diesem Augenblick. Aus dieser Zwickmühle wirst du nicht entkommen. Ich sage es noch einmal: „*Glück ist eine Frage der Akzeptanz dessen, was ist.*“ Ein Leben im Widerstand wird dich niemals langfristig glücklich machen können.

Tatsächlich musste ich selbst erst mehrfach ab- und dann wieder zunehmen, jahrelang, ach was sage ich, Jahrzehnte nach irgendetwas suchen, was sich eigentlich niemals durch irgendwelche Äußerlichkeiten erreichen lässt.

All diese äußeren Bedürfnisse, die ich versucht habe, durch das Abnehmen zu stillen, waren nur Oberflächlichkeiten. Sie hatten eigentlich nicht viel mit mir zu tun, sondern waren nur ein Produkt meines angeknacksten Egos.

Glücklich machte mich das Abnehmen zu diesem Zeitpunkt dann lange nicht. Denn nicht nur, dass ich dabei permanent gegen mich selbst gegangen bin. Es kam dabei einfach auch stets die Frage auf: „Was folgt jetzt?“

Weiter gegen meine Angewohnheiten ankämpfen, weiter abnehmen, immer fitter, schlanker, schöner werden, damit ich mich dann irgendwann endlich beruhigt und glücklich zurücklehnen kann? Doch an diesem Punkt bin ich niemals angelangt und auch du wirst so niemals dort ankommen können.

Bitte verstehe mich nicht falsch. Ich habe nichts gegen Luxus und auch nichts gegen das Abnehmen. Doch das Problem ist bei beidem, dass man irgendwann mit dem Thema durch ist und sich dann fragt: „Warum mache ich das Ganze überhaupt?“

Diese „mehr ist besser“-Mentalität macht uns zwangsläufig immer wieder unglücklich, weil wir so niemals irgendwo ankommen. Wir jagen unser Leben lang etwas nach, das sich so nie erfüllen lässt.

Mache deinen inneren Glückszustand demnach niemals von einer Belohnung oder deinem Ziel, abzunehmen, abhängig. Lasse dir nicht einreden, dass du erst dies oder jenes erreichen, haben oder machen musst, um endlich glücklich zu sein. So endest du nur in einer Sackgasse.

Wahres Glück kannst du immer nur aus dir selbst ziehen.

Du kannst jederzeit (unentgeltlich) damit beginnen, deinen inneren Zustand zu verbessern – unabhängig von deinen äußeren Umständen. Es ist die größte Belohnung, die du dir selbst jemals machen kannst. Es ist auch die einzige Möglichkeit, die dir im Außen zu wahren Glück verhelfen kann.

## Wie du das Scheitern verhinderst

Das, was du auf den vorigen Seiten für dich herausgearbeitet hast, dieses „Endziel“, ist im Grunde kein Ziel mehr. Es ist vielmehr das, was „hinter all deinen Zielen steckt“, eine Art „Hinwendung zum Leben“. Erst an diesem Punkt fühlst du dich wirklich „angekommen“.

Einerseits kannst du nun endlich entspannen, weil du nicht mehr permanent getrieben bist. Andererseits kann sich jedoch auch eine gewisse „Leere“ in dir breitmachen: „*Was tue ich jetzt überhaupt noch?*“.

Denn klar, du willst nun dein Leben genießen, jede Menge Dinge erleben – so wie es Kinder permanent machen. Du widmest dich nun deinem inneren Wachstum, sammelst all die Erfahrungen, zu denen du bis jetzt „noch nicht gekommen“ bist.

Doch das ist noch nicht das Ende der Fahnenstange! Ab dem Punkt, an dem du alle Ziele erreicht und alle Erfahrungen gesammelt hast, gibt es noch zwei Schritte, die du vollziehen kannst:

- **das 5. Bedürfnis: „Ich möchte etwas geben/einen Beitrag leisten“ und**
- **das 6. Bedürfnis: „Selbstverwirklichung“.**

Denn das Einzige, was deinem Leben noch einen wirklichen Sinn geben kann, wenn du alles erreicht hast, ist, diesen Überfluss mit anderen zu teilen.

Das ist auch der Grund, warum viele reiche Menschen auf einmal Stiftungen gründen oder sich sozial engagieren. Denn vorausgesetzt, sie bleiben nicht auf einer der vorigen „Stufen hängen“, erkennen sie, dass es sie jetzt nur noch glücklich machen kann, etwas wiederzugeben. Es ist das Geben, was sie von nun an erfüllt und ihrem Leben wieder einen Sinn vermittelt.

Dieses neue Verständnis von einem „Ziel“ kann dich „Erfolg“ auch noch einmal in einem anderen Licht sehen lassen.

Es geht nicht immer nur um die äußeren Ergebnisse. Erfolg ist vielmehr etwas, das auf Basis eigener Werte und Überzeugungen positiv bewertet wird.

Wenn man so will, ist Erfolg sogar jeder konstruktive Beitrag, den man in dieser Welt leisten kann, unabhängig davon, ob etwas Zählbares daraus hervorgeht.

Jedes Mal, wenn du auf Grundlage deiner eigenen Werte und Überzeugungen handelst, agierst du erfolgreich!

In diesem Zusammenhang gibt es dann auch kein Scheitern mehr. Unbewusst hast du dich in diesem Fall nur für deine inneren Werte und gegen deinen äußeren Erfolg entschieden. Das ist ein mindestens genauso großer Erfolg!

Du hast dich vielleicht gegen die einseitige Ernährung, die harte Arbeit im Fitnessstudio, das oberflächliche „Idealbild“ und stattdessen für den Genuss, die Freude am Leben und eine etwas tiefergehende Beziehung entschieden. In dem Sinne hattest du also vielleicht keinen Erfolg auf der Waage, dafür war der Achtungserfolg jedoch umso größer.

Auch der Beitrag, den du dadurch geleistet hast, ist keineswegs als geringer anzusehen. Wenn man übergewichtig ist, kann man genauso gut ein Zeichen setzen, zum Beispiel für Toleranz oder Selbstbewusstsein (trotz des Übergewichts).

Wenn du also bestimmte Werte vertrittst, dann solltest du sie auch beim Abnehmen nicht vergessen oder „verraten“. Solange du authentisch lebst und das Gefühl hast, einen Beitrag zu leisten, ist alles gut. Es ist der wahre Erfolg, den du bewusst oder unbewusst immer schon erzielt hast.

Es gilt also eigentlich nur, diese „Evolutionsschritte“ auch beim Abnehmen sauber zu vollziehen. Denn der wahre Grund, warum viele scheitern, ist, dass sie auf der gleichen „Stufe“ stehen bleiben.

Sie versuchen zwar permanent, im Außen diesen Erfolg hervorzurufen, haben dies im Inneren aber noch nicht mit ihren Werten und Überzeugungen vereinbart. So sorgen sie immer aufs Neue selbst für ihr Scheitern. Versuche also deinem Ziel, abzunehmen, stets einen tieferen Sinn für dich zu geben als die üblichen Oberflächlichkeiten.

Wie kann es dir dabei helfen zu wachsen? Welchen Beitrag könntest du dadurch leisten? Und wie kann es dir helfen, deine einzigartige Persönlichkeit voll zum Ausdruck zu bringen? Dies sind alles deutlich sinnvollere Motive, als einfach nur „dazuzugehören“ oder das angeknackste Ego „aufzupolieren“.

*„Denke und handle so, dass dir niemals die Achtung vor dir selber verloren geht.“*

(Kurt Tepperwein)

## Nichts tun – alles erreichen!

Das Verfolgen egoistischer Ziele verursacht immer wieder Stress in uns, denn das Grundmotiv ist hier stets die „Angst“. Du hast Angst davor, herauszufallen aus irgendwelchen Mustern. Hast Angst, nicht genug Aufmerksamkeit zu bekommen oder allein zu sein. Doch indem du diese Ängste überwindest, können plötzlich andere Motive in den Vordergrund rücken.

Immer mehr Menschen ist es zum Beispiel wichtig, dass ihr Essen nicht nur gut schmeckt, sondern auch ethisch vertretbar ist. Es fühlt sich einfach richtig für sie an. Ein solches Umdenken sollte jedoch niemals als Muss empfunden werden. Es darf weder eine Anpassung an irgendeinen Trend sein noch in Richtung Selbstdarstellung oder Moralapostel gehen.

Der Anreiz, das Motiv, das dahinter steckt, sollte einzig und allein das empfundene Gefühl sein, wenn man spürt, wie es einem selbst damit besser geht. Das Gleiche gilt für Veränderungen in Sachen Sport und zusätzlicher Bewegung. Es muss die Freude an der Bewegung, das gute Körpergefühl sein, das den Anreiz bildet, und kein äußerer Zwang.

In genau diese Richtung solltest auch du beim Abnehmen tendieren, denn es ist die einzige Möglichkeit, wirklich glücklich mit diesem neuen Leben zu werden.

Das Gute daran: Du musst von nun an nichts mehr machen! Du solltest nur noch deinem Gefühl folgen, denn es wird dich automatisch in diese Richtung lenken.

Das, was sich in jedem Moment gut und richtig anfühlt, verhilft dir zur Selbstverwirklichung. Sobald du dich diesem Gefühl jedoch widersetzt, wirst du „eine Ehrenrunde drehen“ müssen.

So kannst du selbst im „Nichts-Tun“ alles erreichen!

„Wu wei“ wird es im Daoismus genannt. Du lässt dich in gewisser Weise vom Leben leiten, spürst jeden Moment, was dir das Leben gerade sagen will.

- Fühlst du dich gerade gut, dann machst du es richtig. Du kannst dein Leben also in vollen Zügen genießen.
- Fühlt es sich schlecht an, dann musst du herausfinden, was dieses schlechte Gefühl in dir auslöst. Gehe nicht in den Widerstand und tue am besten zunächst einmal nichts, bevor sich dein innerer Zustand gebessert hat.

Sich einem schlechten Gefühl blind hinzugeben oder dagegen anzukämpfen, würde nur dazu führen, dass der Schmerz immer größer wird. Du hast die „Botschaft hinter dem Gefühl“ schließlich noch nicht richtig verstanden.

Jede Handlung, die du aus diesem negativen Gefühl heraus durchführst, wird wiederum negative Gedanken und Gefühle in dir erzeugen und macht die Sache nur noch schlimmer. Du kannst es auch so zusammenfassen:

- **Du fühlst dich schlecht:** Dann tue am besten nichts. Versuche nur, so schnell wie möglich aus diesem negativen Zustand herauszufinden. (Kleiner Tipp: Ein Spaziergang oder Meditation kann hier Wunder wirken.)
- **Du fühlst dich gut:** Dann ist alles gut. Dein Handeln wird nun von einem positiven Gefühl begleitet und du kannst in Aktion treten.

Du musst begreifen: Wann immer du aus dieser negativen Emotion heraus handelst, wird nichts Gutes dabei herauskommen. Vor allem nicht, wenn du dann isst!

Doch egal, ob du aus dieser negativen Emotion heraus nun deinen Partner anmeckerst, im negativen Gedankenkarussell versinkst oder zur Chipstüte greifst. Es wird niemals zu etwas Gutem führen. Nichts zu tun stellt hier also tatsächlich die beste Option dar.

Doch auch ein Abnehmen aus diesem „Impuls der Angst“ kann zu nichts führen. Langfristig wird sich dadurch diese negative Verknüpfung nur übertragen. Das ist der Grund, warum dir zum Beispiel das Sporttreiben irgendwann immer schwerer fällt.

Dabei könnte Bewegung auch leicht zur Gewohnheit für dich werden. Nämlich indem du es als etwas betrachtest, wodurch du sofort deinen Gefühlszustand verbessern kannst. Wenn du es aus dieser Überzeugung heraus machst, kann auch langfristig etwas Gutes dabei herauskommen.

### **Erfolgreich sein**

Solange du noch gegen deine Überzeugungen und Gefühle handelst, endest du immer wieder im Hamsterrad. Denn es ist nicht wirklich wichtig, was du machst. Es ist auch noch nicht einmal so relevant, wie du es machst. Die entscheidende Frage lautet eigentlich immer, wer es gerade macht.

Denn wenn du von deinen negativen Gefühlen getrieben wirst, dann müsstest du eigentlich nur erkennen, dass du gerade noch als „diese Person“ handelst, die diese Probleme selbst erzeugt hat. Du stehst in einem inneren Konflikt. Dein wahres Selbst hält dich davon ab, bloß einer äußeren Konditionierung nachzueifern.

Du folgst den falschen Zielen. Dir fehlt die wahre Überzeugung. Denn wenn du wirklich schon im richtigen inneren Zustand wärst, dann würde es sich auch nicht mehr schlecht anfühlen.

Die Grundlage für wahren Erfolg schaffst du also immer nur im Inneren. Du musst deinen inneren Zustand verändern, denn sobald du innerlich Zuversicht ausstrahlst, wirst du es

auch im Außen erzielen. Genauso sind deine Gedanken, die dir vorgaukeln, dass du erst diese eine „Belohnung“ erhalten musst, der falsche Ansatz.

Versuche dein Ziel nicht „da draußen“ zu erkämpfen, sondern richte den Fokus auf dein Inneres. Welchen inneren Zustand, welches Gefühl möchtest du über dieses Ziel erreichen? Kann dir dieses Ziel überhaupt dazu verhelfen oder schaffst du es nicht eigentlich nur dadurch, indem du dich jetzt schon besser fühlst?

Wenn du deinen inneren Zustand veränderst, muss sich deine Realität verändern. Du darfst dich nicht ärgern, dass du dick bist, und weiter im Hamsterrad laufen. Du musst erkennen, dass es dieser Ärger und deine Überzeugungen sind, die dich überhaupt erst hier hingeführt haben.

Indem du deine Gefühle beherrschst, übernimmst du die Kontrolle über dein Leben! Dein Seins-Zustand ist die stärkste Ursache für dein zukünftiges Schicksal. Indem du diesen Zustand stetig optimierst, gelangst du am schnellsten zu deinem Ziel.

Wenn du dich gesund, wohlhabend oder glücklich fühlst, dann ändert sich sofort dein innerer Zustand und somit auch deine Zukunft. Du musst also nichts tun. Allein indem du deine Aufmerksamkeit auf den erwünschten Zustand richtest, wird sich dein Leben verändern.

Indem du den Blick von außen nach innen richtest, kannst du erkennen, dass du den Schlüssel zum Erfolg schon die ganze Zeit über in dir trägst. Du musst nur aufhören, dieses scheinbar unlösbare Problem zu sehen und so deinen inneren Zustand weiter verschlechtern.

Werde dir immer wieder deiner grenzenlosen Macht bewusst. Indem du in diesem Moment deinen inneren Zustand in Richtung Erfolg verschiebst und es immer wieder tust, ziehst du den Erfolg nicht nur magisch an. Erfolgreich zu sein, wird so letztendlich zu deiner Gewohnheit!

*„Nichtstun ist besser als mit viel Mühe nichts schaffen.“*

(Laozi)



---

---

---

---

## Die Erfolgsformel

Für mich sind inzwischen „Erfolg haben“ und „erfolgreich sein“ zwei unterschiedliche Dinge. Denn du kannst meiner Meinung nach Erfolg haben, ohne dabei wirklich erfolgreich **zu sein**.

Egal ob nun bei deiner Arbeit oder beim Abnehmen – du kannst Erfolge erzielen, indem du dich „hoch schuftest“. Der Weg hin zu diesem Ziel fühlt sich dann zwar meistens weniger gut für dich an, doch du nimmst diesen Stress in Kauf, weil du dir dadurch eine bessere Zukunft erhoffst.

Vielleicht hast du dann irgendwann den einen oder anderen (kurzfristigen) Erfolg auf diese Weise erzielt. Doch wirklich erfolgreich *zu sein*, das bedeutet für mich dann doch etwas anderes:

Wirklich erfolgreich bist du nur dann, wenn die Freude schon auf dem Weg liegt. Du hast Spaß an deinen Aufgaben, gehst darin auf und genau deswegen bist du auch besonders gut darin. Erfolge stellen sich dabei ebenfalls ein. Doch diese Ziele sind dann immer nur ein Nebenprodukt deiner Passion und deiner veränderten inneren Einstellung.

### Grundsätze des Erfolgs

Erfolg folgt gewissen Gesetzmäßigkeiten, die im Grunde immer und überall gelten. Wenn du diese Gesetze befolgst, dann wird Erfolg unausweichlich.

#### 1. Erfolg folgt

Erfolg ist etwas, das zwangsläufig folgt, wenn du die richtigen Ursachen setzt. Wenn du begreifst, dass jeder Erfolg genauso wie jeder Misserfolg ein Resultat deiner bewussten und unbewussten Gedanken und Gefühle ist, dann erkennst du auch: Bis jetzt hast du ihn einfach nur selbst verhindert. Die Lösung: Setze ab heute die richtigen Ursachen für deinen Erfolg!

#### 2. Er/Sie-folgt

Wahrer Erfolg ist immer mühelos. Es heißt schließlich auch Er-folg und nicht Er-kämpft oder Er-arbeitet. Solange es sich also noch anstrengend und mühsam für dich anfühlt, hast du noch nicht den richtigen Weg für dich gefunden. Das Leben geht immer den Weg des geringsten Aufwandes. Wenn wir vollkommen entspannt sind, fließen uns die wichtigsten Ideen auch gänzlich mühelos zu. Solange du also bei dir selbst bleibst und dem folgst, was sich richtig für dich anfühlt, muss sich Erfolg zwangsläufig einstellen.

#### 3. Auch jeder Misserfolg ist ein Erfolg

Wenn du begreifst, dass selbst jeder Misserfolg eigentlich nur das Resultat einer unbewussten „Selbst-Sabotage“ ist, dann erkennst du auch: Du hast dich selbst von deinem Erfolg abgehalten. Der Misserfolg ist also immer bloß ein Zwischenschritt hin zu deinem

wahren Ziel. So sollte es auch von dir wahrgenommen werden. Ein Misserfolg sagt dir: „Du bist auf deinem Weg, doch noch nicht an deinem Ziel angekommen.“

#### **4. Aus Mangel entsteht kein Erfolg**

Aus einer inneren Haltung des Mangels kann niemals wahrer Erfolg resultieren. Das Problem dabei ist dieser Fokus auf das, was fehlt. Unbewusst ziehst du so Mangel auch immer wieder selbst in dein Leben. Doch eigentlich mangelt es dir nie an irgendetwas. Du musst es nur sehen können. Sobald du dich wieder auf die vielen Möglichkeiten, die dir jederzeit offenstehen, konzentrierst, wird dir klar: „Es ist meine Sichtweise und die liegt immer in meiner eigenen Hand.“

#### **5. Gewinnen ist eine Gewohnheit**

... verlieren leider auch. Gewinner wissen jederzeit, dass sie es schaffen. Man erkennt sie direkt am Start: wie sie auftreten, dieses Selbstverständnis, mit dem sie durchs Leben laufen. Sie finden die Lösung für jedes Problem, wohingegen Verlierer in jeder Lösung noch ein Problem sehen. Dabei muss man bloß erkennen: Wir sind alle mit diesem „Gewinnergen“ geboren. Verlierer haben es nur leider über die Jahre (und Konditionierung) verloren. Doch jeder kann es wiedergewinnen, indem man sich wiederholt auf die Lösung ausrichtet.

#### **6. Erfolg kostet nichts**

Erfolg kostet dich genauso viel Energie wie Misserfolg. Sowohl Erfolg als auch Misserfolg müssen nämlich zunächst einmal von dir selbst „gesät“ werden. Doch egal, ob du nun daran glaubst oder nicht. In beiden Fällen wird die aufgebrauchte Energie zum entsprechenden Ergebnis führen. Erfolg ist also die Fähigkeit, die vorhandene Energie gezielt für sich einzusetzen und sich seine Wünsche so mühelos zu erfüllen.

#### **7. Erfolg folgt deiner wahren Natur**

Erfolgreich zu sein bedeutet immer nur, dass unsere Absichten mit den gesetzten Ursachen übereinstimmen. Die einzige Frage, die man sich also stellen sollte, lautet: Warum hat man sich selbst dann trotzdem immer wieder sabotiert? Es heißt eigentlich nur, dass wir immer noch den falschen Absichten nachlaufen. Der Misserfolg hat uns also in gewisser Weise vor etwas bewahrt. Er sagt dir hier nur: *„Das, was du dir da als Ziel gesetzt hast, wird dich niemals endgültig glücklich machen!“* .

Falsche Absichten wären hier also beispielsweise jene, die bloß auf Grundlage deines angeknacksten Egos entstanden sind. Sie werden immer wieder zu Stress und Kampf in dir führen, denn sie sagen nur „weg“ oder „mehr“. Der Misserfolg hält dich demnach nur davon ab, weiterhin einer bestimmten Illusion nachzueifern, die sich so niemals erfüllen wird.

## Die Erfolgsformel

Zum Ende dieses Kapitels möchte ich dir noch die „Formel für Erfolg“ mitgeben, die du auf das Abnehmen, aber auch auf jedes andere Ziel in deinem Leben anwenden kannst.

### Die Formel für Erfolg:

1. **Zielklarheit:** Wisse exakt, was du (wirklich) willst!
2. **Aktion:** Analysiere nicht ewig hin und her. Tue es!
3. **Beobachte, was funktioniert und was nicht:** Behalte bei, was sich bewährt hat, und sobald du spürst, dass etwas nicht mehr funktioniert ...
4. **Ändere deine Vorgehensweise!**

Spätestens am letzten Punkt scheitern jedoch immer die meisten. Denn wenn du eine Sache immer wieder auf die gleiche Weise probierst, obwohl du schon x-fach damit gescheitert bist, dann wirst du ewig scheitern.

Du musst also immer offen dafür sein, den eingeschlagenen Weg auch wieder zu verlassen. Deswegen werde ich dir hier auch keinen vorgefertigten Masterplan für deine Reise mitgeben. Denn diesen gibt es nicht.

Dein (wahres) Ziel darfst du niemals aus den Augen verlieren. Es ist das Einzige, auf das du dich immer wieder ausrichten musst. Erschaffe dieses Bild jeden Tag vor deinem inneren Auge, bis du es spürst, wie du dort angekommen bist. Doch dann lasse los und lasse dich in gewisser Weise auch vom Leben dorthin treiben.

Dabei solltest du jedoch jeden Tag aufs Neue dazu bereit sein, einen eingeschlagenen Weg auch wieder zu verlassen. Wenn du spürst, wie du nicht mehr weiterkommst, ist es Zeit, etwas zu verändern.

So kann es sogar sein, dass es an einem Tag sinnvoll ist, in Aktion zu treten, auf deine Ernährung zu achten oder dich zu bewegen. Am nächsten Tag kann Meditation oder mentales Training das Mittel deiner Wahl sein.

Werde so zum „erfolgreichen Unternehmer“ deines „Projekts Abnehmen“, indem du jeden Tag neue Impulse und neue Ideen einfließen lässt. Mache es zum Spiel, indem du deine inneren Barrieren beseitigst und so mit Leichtigkeit auf dein Ziel zusteuerst. Nur so kann dein Erfolg von Dauer sein. Du kannst gleichzeitig dein Ziel vollkommen mühelos erreichen.

*„Ich habe niemals einen wirklich großen Geschäftsmann gesehen, dem das Verdienen die Hauptsache war.“*

(Walther Rathenau)

# Selbst-bewusst-sein

Dies ist das letzte Kapitel in diesem Buch – es liegt mir noch einmal ganz besonders am Herzen! Denn ich habe dieses Buch nicht geschrieben, damit du endlich so aussiehst, wie es dein Umfeld oder sonst irgendwer von dir verlangt.

Beim Schreiben ging es mir einzig und allein darum, dass es dir irgendwann vollkommen egal ist, was andere von dir und deinem Aussehen halten, und du anschließend auch wirklich nur dann abnimmst, wenn DU darin einen logischen Schritt hin zu mehr Lebensqualität für dich siehst.

Letztendlich kann es auch nur so funktionieren!

Die wahren Kämpfe tragen wir immer nur in uns selbst aus. Wir werden diese Konflikte erst dann als gelöst betrachten, wenn „beide Seiten“ als Gewinner daraus hervorgehen.

All diese Konflikte, die du gerade noch mit dir, deinem Essen, deinem Sport und so vielem mehr in dir austrägst, werden erst dann wirklich gelöst sein, wenn du Frieden damit schließt und nicht weiter versuchst, gegen irgendetwas anzukämpfen.

## **Ego vs. Selbst**

Was meine ich damit? Solange dein Ego, also deine unbewussten Konditionierungen, diese „Maske“, die du dir über die Jahre kreierte hast, nicht dasselbe will wie dein innerster Wesenskern (dein Selbst), solange wirst du ewig hin- und hergerissen sein.

Denn wenn dir dein Kopf nun permanent sagt, dass du abnehmen sollst, du dich im tiefsten Inneren aber dagegen sträubst, ein solches Leben zu führen, ja, dann findest du dich in der Zwickmühle.

Ein konkretes Beispiel: Dein Kopf sagt dir „Du musst jetzt Sport machen!“. Gleichzeitig flüstert dir jedoch dein Gefühl zu „Ich habe gerade überhaupt keine Lust auf Sporttreiben!“.

Wenn du nun also deinem Kopf folgst und dich zum Sporttreiben zwingst, dann gehst du dabei immer wieder gegen dich selbst. Das wird nicht gut enden. Es wird dich niemals glücklich machen, wenn du immer nur dem folgst, was dir deine unbewussten Konditionierungen aufdrücken.

Im Grunde handelst du dabei auch nie als Individuum und selbstbestimmt, sondern vielmehr nach einem Diktat deines Kopfes. Mit dir selbst hat das meistens recht wenig zu tun. Doch das gilt es nur immer wieder zu registrieren. Du musst erkennen, dass, wann immer du gegen dein Gefühl handelst, das Ganze erneut in einer Sackgasse enden wird.

Wichtig ist also, dass dein Gefühl und Verstand stets im Gleichschritt gehen. So verhinderst du auch, dass du dich weiterhin selbst sabotierst.

### **Aus dem Selbst agieren**

Erst jenseits dieser Grenzen in deinem Kopf beginnst du damit, dich selbst zu führen. Denn aus deinem Ego heraus reagierst du nur. Je nachdem, welche Programmierungen bei dir vorinstalliert sind, folgt dann auf einen gewissen äußeren Reiz eine bestimmte innere Reaktion. Doch eine Reaktion ist eigentlich genau das, was du nicht brauchst, wenn du dir ein neues Verhalten angewöhnen willst. Du brauchst vielmehr Kreation!

Ein Beispiel:

Du willst in deinem Alltag gelassener und routinierter mit Angriffen in deinem Job oder Privatleben umgehen. Es kommt also beispielsweise zu folgender Situation:

Dein Arbeitskollege wirft dir vor, du hättest deine Arbeit nicht richtig gemacht, du wärst faul und unzuverlässig.

Deine übliche Reaktion: Du wirst sofort wütend! So verständlich diese Reaktion dann ist, letztendlich hat dein Gegenüber dadurch nur das erreicht, was es wollte: Du ärgerst dich.

Angreifbar bist du jedoch nur deswegen geworden, weil dein Arbeitskollege bei dir den richtigen Knopf gedrückt hat. Er hat dich an deinem Ego erwischt, das denkt, dass man stets fleißig und ordentlich seine Arbeit verrichten sollte.

Du identifizierst dich mittlerweile auch schon dermaßen mit diesen unbewussten Konditionierungen, dass dir diese Aussage wie ein persönlicher Angriff vorkommt, bei dem es um das „nackte Überleben“ geht. So startet sofort dein gewohntes „Gefahrenabwehr-Programm“.

Wenn du jedoch dieses gewohnte Abwehrverhalten ablegen oder ändern willst, müsstest du in gewisser Weise erst einmal „Abstand“ nehmen – Abstand zu deinem Ego mit all seinen vorgefertigten Mustern.

Du sagst dir zum Beispiel etwas wie: „Ja, ich weiß, dass diese Situation wieder meine inneren Knöpfe drückt und ich entsprechend reagieren will. Doch will ich das wirklich?“. Denn solange du noch in diesem „Film“ bist, der automatisch in dir abläuft, kannst du kaum Einfluss nehmen.

Das Einzige, was du machen kannst, ist, im Vorfeld die richtigen Programme zu installieren oder überhaupt nicht mehr darauf zurückzugreifen. Doch das schaffst du nur, wenn du bewusst bist. Du bist nicht mehr „Teil deiner Gedanken“, deiner unbewussten Programme, sondern kannst sie mit einem gewissen Abstand beobachten.

Das ist der erste Schritt und im Grunde auch schon der finale Schritt! Denn eine Reaktion ist in den allermeisten Fällen nicht notwendig oder zielführend. Wirklich routiniert hättest du in dieser Situation AGIERT, wenn du dich nicht erst darauf eingelassen hättest.

Denn bitte erinnere dich noch einmal: Die beste Methode, um einem lästigen Quälgeist das Handwerk zu legen, ist es, ihn einfach zu ignorieren. Gib ihm nicht die Macht über dich, indem du dich davon berühren lässt. Schenke ihm keine Beachtung, bleib bei dir selbst und freundlich, denn so läuft er ins Aus.

Es gehören immer zwei in solchen Situationen dazu: derjenige, der versucht, die „Knöpfe“ zu drücken, und derjenige, der sich die Knöpfe drücken lässt.

Denn egal, ob es nun die Situation mit deinem Arbeitskollegen ist oder eine Situation, bei der du als Reaktion automatisch zum Kühlschrank gehst: Solange du dabei auf deine vorgefertigten Reaktionsmuster in deinem Kopf zurückgreifst, wird es immer bei dem gewohnten Schema bleiben.

Erst wenn du deine gedanklichen und emotionalen Reaktionen mit einem gewissen Abstand wahrnimmst, bist du tatsächlich „Meister im eigenen Haus“.

Beispiel 2:

Nun kommt es vielleicht auch zu folgender Situation. Dein Arbeitskollege kritisiert nicht nur deine Arbeitsweise. Er drückt dir zudem noch einen unnötigen Spruch wegen deines Gewichts. Ein richtiger Sympath eben.

Du könntest jetzt natürlich versuchen, diesen Menschen rigoros abzulehnen, ihn meinetwegen sogar hassen. Was du dabei jedoch immer bedenken solltest. Du schadest dir immer nur selbst damit. Und: Es hat stets etwas mit dir selbst zu tun.

*„Nur der Unwissende wird böse. Der Weise versteht.“* (Hindi Sprichwort)

Wenn du nun also auf den Spruch zu deinem Gewicht mit Ärger, Frust oder Verzweiflung reagierst, dann bedeutet das in letzter Instanz nur, dass du in diesem Punkt mit dir selbst noch nicht im Reinen bist.

Hättest du dein Gewicht und deine derzeitige Situation tatsächlich schon zu 100 % akzeptiert, dann gäbe es überhaupt kein Problem. Der eine ist dünn, der andere dick. Hier gibt es zunächst einmal kein Problem. Es ist nur die eigene fehlende Akzeptanz, dein angeknackstes Ego, das sich in diesem Moment bemerkbar macht.

Natürlich bedeutet dies nicht, dass du dir alles gefallen lassen musst. Du solltest „den sympathischen Typ“ durchaus in seine Schranken weisen und ihn auf sein Fehlverhalten hinweisen.

„Hilf ihm“ dabei, sein Verhalten in Zukunft zu überdenken. Doch das gelingt dir am besten, wenn du dabei vollkommen bei dir selbst bleibst. Du sagst: *„Danke, dass du mich auf diese innere Schwäche hingewiesen hast“* (im übertragenen wie auch ironischen Sinne). Du bleibst also gänzlich bei dir selbst und findest dich so auch mit deinen Emotionen sofort wieder im positiven Bereich.

Auf diese Weise kannst du jede Herausforderung spielerisch meistern. Indem du immer mehr aus deinem Selbst agierst, greifst du seltener auf deine alten Programme zurück. Durch die Wiederholung werden sie schrittweise überschrieben.

So bist du eigentlich jeden Tag, in jedem Moment nur einen Schritt davon entfernt, deinem Leben eine komplett neue Richtung zu geben. Du musst dir nur deiner unbewussten Reaktionsmuster bewusst werden. Denn im selben Moment kannst du schon aus deinem Selbst heraus agieren.

### **Selbst-bewusst-sein**

Selbstbewusstsein hat für mich weniger etwas mit einer lauten Aussprache, einem bestimmten Auftreten oder Aussehen zu tun. Selbstbewusstsein bedeutet für mich: sich sei-ner selbst bewusst zu sein und dann auch danach zu handeln.

Denn du kannst dir eine noch so „starke Maske“ oder eine noch so „selbstbewusste“ Fassade aufgebaut haben. Solange dies nur dazu dient, dein wahres Selbst zu überspielen, bist du nicht selbstbewusst, sondern höchstens ein besonders guter Schauspieler.

So kannst du beispielsweise auch dadurch Selbstbewusstsein beweisen, indem du offen zu deinen Schwächen stehst. Du kannst sie auf diese Weise sogar sofort beseitigen! Indem du sie zulässt, werden sie sich im gleichen Moment schon anfangen aufzulösen.

Solange du noch nicht zu dir selbst stehst, bist du auch überhaupt noch nicht dazu bereit, diese „Schwächen“ abzulegen. In dem Moment, wo du deine Schwächen jedoch akzeptierst, lösen sie sich wie von selbst auf.

Verdeutlichen möchte ich dir dies an einem kleinen Beispiel. Denn auch wenn man meinen sollte, dass die großen Hollywood-Stars jegliche Selbstzweifel und Ängste vor dem Reden vor vielen Menschen längst überwunden hätten, so sieht man sie selbst noch oft nervös auf die Bühne stolpern, wenn sie ihren Oscar entgegennehmen sollen.

Einige von ihnen wenden in dieser Situation dann jedoch bewusst oder unbewusst einen genialen Trick an und sagen direkt am Anfang ihrer Rede: *„Oh my god, I am so nervous!“*. Sie entkräften also sofort ihr Problem, indem sie es offen ansprechen und dazu stehen.

Jede Angst, die du bekämpfst, wird stärker. Jeder Schmerz, den du ablehnst, wird sich nur verschlimmern. Und jede „Schwäche“, die du bei dir selbst nicht akzeptierst, wird immer mehr zum Vorschein kommen.

Du steigerst dich bloß weiter hinein, wenn du etwas an dir selbst ablehnst. Sobald du es annimmst, verschwindet es jedoch in der Bedeutungslosigkeit.

Natürlich bedeutet das jetzt nicht, dass du nun überall zunächst einmal sagen musst: *„Ich bin dick und stehe dazu!“*. Du musst dich jetzt nicht zur Schau stellen oder eine übertriebene Selbstdarstellung betreiben. Keineswegs! Verstecken solltest du dich aber auch nicht.

Du bist, wie du bist, und das ist auch gut so! Wenn du offenen Herzens zu dir und deinen „Schwächen“ stehst, wirst nicht nur du selbst, sondern auch jeder andere diese Offenheit zu schätzen wissen.

Jeder, der trotzdem ein Problem damit hat, hat genau das: ein Problem. Doch du hast keines damit! Du bleibst vollkommen bei dir selbst. Denn dann bist du immer selbstbewusst.

Dann erkennst du sogar die Schwäche des Angreifers. Du kannst sehen, dass es seine eigene Unsicherheit ist, die ihn zu diesem Angriff bewogen hat.

Irgendwann ändert sich auf diese Weise sogar deine Einstellung zur Herausforderung. Dir wird klar, dass es nur eine weitere Chance ist. Solange du auch bei dieser wieder bei dir selbst bleibst, ist die nächste Hürde genommen.

Wahres Selbstbewusstsein kommt immer von innen. Es ist egal, wie viel du wiegst, wie du aussiehst ... Entscheidend ist stets nur, wie gut du selbst damit klarkommst. Sobald du dich innerlich von deinem Problem löst, fängst du gleichzeitig auch damit an, es im Außen zu lösen.

*„Wenn du dich traust, fett zu sein, kannst du dünn werden.“*

(Charlotte Selver)



---

---

---

---

---

## Die Wurzel des Problems

Wie du mittlerweile weißt, sind es diese unbewussten Themen, die tief unter der Oberfläche in dir schlummern, die das eigentliche Problem darstellen.

Meistens sind es auch jene unbewussten Gefühle, die wir tagsüber nicht annehmen wollen, die uns jedoch am dringlichsten etwas sagen möchten. Wir übergehen diese Gefühle aber oft im „Eifer des Gefechts“, weil wir uns damit gerade nicht auseinandersetzen wollen.

So wird beispielsweise auch gerne das eine oder andere Gefühl einfach ignoriert, indem zu den Chips oder der Schokolade gegriffen wird. Man will es in diesem Moment nicht wahrnehmen. Drückt es lieber weg. Doch lösen würde es sich erst dann, wenn man ganz genau hinhört und versteht, was einem dieses Gefühl sagen will.

Aus diesem Grund möchte ich hier einmal ein paar dieser Gefühle durchgehen. Es sind diejenigen, die meiner Erfahrung nach am häufigsten zu den Ursachen von Essattacken zählen:

- mangelnde (Selbst-)Liebe und Geborgenheit,
- Frust und das Gefühl einer inneren Leere,
- Langeweile,
- das Bedürfnis nach mehr Kontakt und körperlicher Nähe.

Essen soll hier also im wahrsten Sinne des Wortes eine innere Leere füllen, die jedoch niemals über Essen gefüllt werden kann. Fatalerweise wird diese mangelnde Selbstliebe durch die stetige Gewichtszunahme nur immer weiter gesteigert.

Hinter der Esssucht steht also im Grunde immer eine Art „Ich-Schwäche“, die durch eine Zuwendung von außen kompensiert werden soll.

Man versucht, sich seinen Frust und seine Ängste wegzuessen, und frisst dabei den Kummer immer tiefer in sich hinein. Diese Gewohnheit ist oft die wahre Ursache. Sie tritt vor allem dann auf, wenn sich schon die Eltern auf entsprechende Weise verhalten haben.

Während man isst, sind all diese negativen Emotionen kurzzeitig überlagert. Man spürt für einen kurzen Moment lang keinen Frust, keine Angst und keinen Stress – und so sucht man immer wieder die Flucht ins Essen.

Es sind also die eigenen ungelösten Probleme, die man in Form von Kummerspeck mit sich herumträgt. Man macht sich das Leben „schwer“, weil man es sich angewöhnt hat, die Probleme lieber wegzudrücken.

Die größte Hürde dabei ist jedoch meistens ein falsches Selbstbild. Man lehnt sich selbst und seine äußeren Umstände permanent ab und lebt dadurch immer im Widerstand. Doch dadurch zieht man das Unglück nur immer weiter an.

### **Was ist zu tun?**

Zunächst einmal sollte man lernen, diese Fassade abzubauen, die man über die Zeit aufgebaut hat. Man muss erkennen, dass das Leben nur deswegen so schwer ist, weil man es sich selbst permanent schwer macht.

Dein Leben ist auch nur deswegen langweilig, weil du es dir selbst nicht erlaubst, den Moment voll zu leben. Wenn du das Leben nicht mehr so „schwer nehmen“ willst, dann musst du zunächst einmal zulassen, es selbst „leichter“ zu nehmen.

Versuche es in nächster Zeit einfach Mal hiermit:

#### **1. „Nimm's doch mal locker(-leicht)!“**

Denn das Leben an sich ist überhaupt nicht schwer. Erst dein Denken macht es dazu. Doch wenn du weiterhin versuchst, irgendwelche Rollen zu spielen oder bestimmte Erwartungen zu erfüllen, dann wird das Leben schwer bleiben. Lasse diese schwere Last also im wahrsten Sinne des Wortes einfach los und gestatte dir und den Umständen, einfach mal so zu sein, wie sie sind.

#### **2. „Akzeptanz“**

Deine fehlende Selbstakzeptanz drückt sich meistens auch in einer Nicht-Akzeptanz anderer gegenüber aus. Dabei stört einen an anderen eigentlich immer genau das, was einen in Wirklichkeit an sich selbst stört (die Welt ist ein Spiegel ...). Lasse also auch den anderen einfach so zu, wie er/sie ist, denn dann fällt es dir auch bei dir selbst zunehmend leichter.

#### **3. „Living is giving“**

Wenn du mehr Geborgenheit, Liebe und Zärtlichkeit erhalten willst, dann solltest du dich zunächst einmal fragen, inwieweit du selbst dazu bereit bist, all dies zu geben. Du möchtest Akzeptanz? Dann beginne dein Gegenüber zu akzeptieren. Du willst dich geborgen, geliebt und umsorgt fühlen? Dann fange damit an, anderen genau dieses Gefühl zu schenken. Du wirst sehen: Je mehr du dazu bereit bist, dieses Gefühl zu geben, umso mehr wird es auch zu dir zurückfließen.

Jedes gute Gefühl, das du anderen schenkst, wird dir vielfach zurückgezahlt.



## Dein Tempel

Abschließend möchte ich noch ein kleines Rätsel auflösen. Wahrscheinlich hast du dich schon beim Lesen gefragt, weshalb die einzelnen Abschnitte immer mit einem Bild eines Tempels eingeleitet wurden.

Nun, es soll dir einen wichtigen Zusammenhang klarmachen und dich anschließend auch an etwas erinnern.

Wenn du dein Projekt nun erfolgreich abschließen willst, benötigst du alles, was auch ein „Tempel“ braucht:

- Es braucht ein starkes **Fundament** als Grundlage.
- Dann braucht es die **Säulen**, damit es stehen bleibt.
- Einen **Balken**, der über die Säulen verläuft.
- Und zum Schluss braucht es auch noch das **Dach**, das über allem steht.

Das **Fundament** steht hier im übertragenen Sinne für deine unbewussten Glaubenssätze, deine Überzeugungen und dein Selbstbild. Also alles, was zu deiner derzeitigen Situation geführt hat, aber gleichzeitig auch das Fundament für einen Neuanfang sein kann.

Denn du kannst dein Selbstbild und deine Überzeugungen jederzeit verändern. Alles, was du dafür brauchst, ist die Bereitschaft, von deinen derzeitigen Vorstellungen loszulassen, dir ein neues Bild zu schaffen und den Glauben darin zu stärken.

Die **Säulen** stehen für das „Wie“. Also: Wie machen wir das? Wenn es um das Abnehmen geht, beschreibt es die Frage: Wie kann ich mir ein neues Essverhalten und Sport zur Gewohnheit machen? Hier musst du begreifen, dass eine Diät oder ein ähnliches Vorgehen nie die endgültige Lösung sein kann.

Das „Wie“ steht aber auch dafür, dass du dir immer wieder bewusst machst: Es kommt weniger darauf an, welche Veränderungen du vorantreibst. Es kommt darauf an, wie du es machst. Diese Veränderung kann nur über eine gewandelte innere Einstellung und nicht über vorgefertigte Pläne hervorgerufen werden.

Der **Balken** steht für das „Was“. Also: Was muss ich tun? Oder auch: Was machen wir hier überhaupt die ganze Zeit? Es soll dir verdeutlichen, dass es deine Überzeugungen sind, die zu deinen derzeitigen Gewohnheiten geführt haben. Negative Gedanken und Emotionen führen immer zu negativen Verhaltensweisen.

Wenn sich dein innerer Zustand also verbessert, dann verbessert er sich auch im Außen.  
(*Du kannst nicht schlank werden. Du musst es sein.*)

Das **Dach** steht für das „Warum“. Also: Warum überhaupt abnehmen? Die Antwort, die tatsächlich immer „über allem stehen sollte“. Dein „Warum“, dieses Gefühl, das dich antreibt, sollte nie aus den Augen verloren werden. Es ist das, was „dein Herz“ anspricht und deinem Vorhaben jederzeit einen Sinn gibt.

Dieses „Warum“ muss also im Vorfeld genau definiert sein, denn davor ergibt es überhaupt keinen Sinn, zu starten. Wenn dich die Leidenschaft packt, dann kannst du zu deinem Ziel getragen werden. Ansonsten wird es ein einziger Kampf, der zu guter Letzt keinen Gewinner hervorbringen wird. Um dein Ziel zu erreichen, brauchst du alles (vom „Fundament“ bis hin zum „Dach“). Das „Dach“ (dein „Warum“) ist jedoch besonders wichtig, weil sich der Rest im Grunde schon von selbst daraus ergibt.

Dabei solltest du jedoch keinem starr vorgefertigten Plan folgen. Es gibt hier kein Geheimrezept, das für jeden funktioniert und mit dem du jeden Tag gleich vorgehen kannst. Wichtig ist immer nur, dass das „Gesamtbild“ stimmt. Es kann Zeiten geben, da musst du dich mehr mit deinem „Warum“ beschäftigen. Dann kann es Zeiten geben, in denen du einfach nur tief „in den Bauch atmen“ musst und deine Gedanken und Gefühle neu sortierst.

Deine Herangehensweise kann sich also mit der Zeit und den Gegebenheiten verändern. Dabei ist es entscheidend, dass du keinen Teil vernachlässigst. Führe dir dieses Bild „deines Tempels“ immer wieder vor Augen und frage dich, an welcher Stelle du heute „Hand anlegen“ solltest.

Den letzten wichtigen Punkt musst du dir dabei auch jedes Mal vor Augen führen. Es geht um die Frage: *Welche Inschrift* steht auf diesem Tempel?

**„Erkenne dich selbst!“** war die Inschrift am Apollotempel von Delphi.

Erkenne, dass du all dies nicht bist: Du bist nicht deine Gedanken. Du bist auch nicht deine Gefühle, dein Körper ... In Wirklichkeit bist du dieses Bewusstsein, das all dies wahrnehmen kann.

Die Frage, die du dir also als erstes stellen solltest, ist, ob du gerade wirklich schon bei dir selbst angekommen bist. Bist du bereits in der Wahrnehmung oder versuchst du, es wieder mit den vorgefertigten Mustern deines Verstandes zu lösen?

Dieses Buch trägt den Untertitel: „Richtig abnehmen startet im Kopf.“ Tatsächlich startet es jedoch nur damit. Denn wenn du erkennst, dass das wahre Problem stets dein Kopf selbst ist, dann siehst du auch: Es endet damit, dass du immer mehr aus deinen Gedanken herausfindest.

Denn das solltest du dir stets klarmachen: Nur in der Wahrnehmung (im Bewusst-Sein), kannst du deine Gedanken und Gefühle lenken. In dem Moment, in dem du deine derzeitige Situation (von außen) betrachtest, kannst du auf einmal frei wählen. Es geht nicht darum, jeden Gedanken, jedes Gefühl oder jede Gewohnheit von nun an wegzudrücken. Du sollst vielmehr hinschauen, deine Schlüsse ziehen und zusehen, dass dort in Zukunft die richtigen Dinge ablaufen. „Schaffe Ordnung in deinem Tempel“. Mache ihn zu einem Ort, in dem du dich rundum wohlfühlst!

Das ist letzten Endes auch der letzte Tipp, den ich dir hier in diesem Buch für deine Reise mitgeben möchte.

Halte tagsüber immer mal wieder inne und frage dich, wie dein derzeitiger Zustand ist. Wie denkst und fühlst du gerade? Was sendest du aus?

Wenn es dir schwerfällt, aus deinem Gedankenstrom herauszufinden, kannst du dich auch einen Moment auf deinen Atem konzentrieren. Finde ins Jetzt. Werde dir deines derzeitigen Zustands immer wieder bewusst und frage dich, in welchem Zustand du eigentlich sein willst.

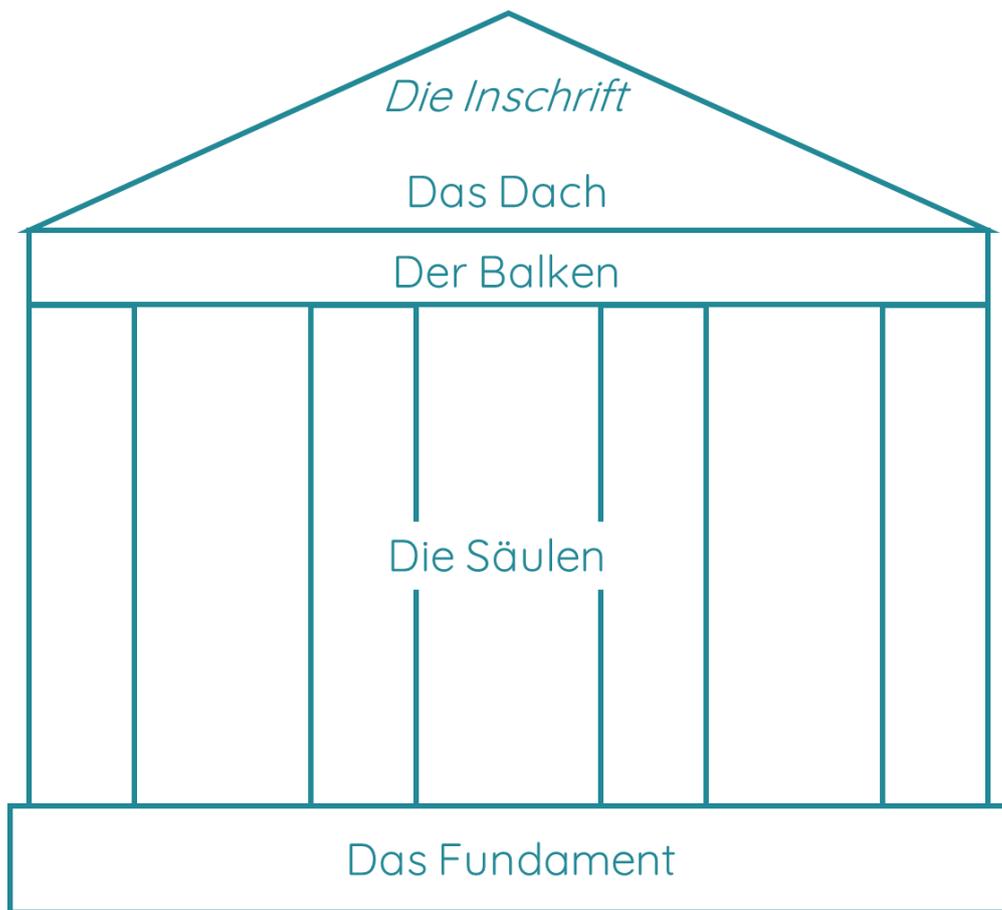
Was müsstest du aussenden, damit sich dein Zustand/dein Leben verbessert?

Hänge dir zum Beispiel dieses Bild eines Tempels so auf, dass es dich immer wieder daran erinnert, zu dir selbst zurückzufinden.

Finde heraus aus deinen veralteten Denkmustern, deinen unbewussten Gefühlszuständen. Komme in diesen Moment. Denn umso mehr du aus diesem Zustand heraus lebst, desto erfolgreicher verläuft auch dein Leben. Nur von dort hast du die Möglichkeit, dein Leben nach deinen eigenen (bewussten) Vorstellungen zu gestalten.

*„Dein Körper ist der Tempel, darin die Natur verlangt, ihn anzubeten.“*

(Donatien Alphonse François de Sade)



# SCHLUSSWORT

Ich hoffe, ich konnte dir mit diesem Buch viele entscheidende Denkanstöße geben und dir vor allem den ersten Schritt hin zu einem bewussteren Leben aufzeigen. Denn darum sollte es im Kern gehen. Es ist egal, wo du gerade stehst und wie viele Kilos du auf die Waage bringst. Wichtig ist nur, dass du dich wohlfühlst mit dir und deinem Körper. Auch nur aus diesem Grund solltest du etwas verändern.

Dabei musst du dir nur immer bewusst machen, dass es jederzeit in deiner Hand liegt. Du kannst dich in jedem Moment dazu entschließen, deinen inneren Zustand zu verändern und so auch dein altes Leben hinter dir zu lassen. Das Einzige, was dafür notwendig ist, ist ein neues Bewusstsein. Erst aus diesem Bewusstsein heraus kannst du dein Leben wirklich gestalten.

Denn ich will dir nicht sagen, was du zu tun oder zu lassen hast. Alles, was ich dir anbieten kann, ist, dir einen Weg aufzuzeigen. Doch wirkliche Hilfe ist immer nur die „Hilfe zur Selbsthilfe“. Den Schritt oder Sprung in ein neues Leben kannst du immer nur selbst machen.

Denn auch wenn du dich gerade ein wenig erschlagen fühlst von der Aufgabe, die nun vor dir liegt, mache dir einfach nur klar, dass es nur ein Gedanke ist und genau dieser Gedanke das wahre Problem ist. Doch du kannst in diesem Moment das Problem auch schon lösen: Werde dir deines inneren Zustandes bewusst und richte dann deine Aufmerksamkeit auf die Lösung.

*„Die einzige goldene Regel: Es gibt keine goldene Regel – nur Bewusst-Sein!“*

(Dieter Lange)

## **Deine Meinung ist mir wichtig!**

Wie hat dir das Buch gefallen? Lasse es mich wissen! Ich freue mich über jede Form von Feedback, Lob oder Kritik. Berichte mir auch gerne von deinen Erfahrungen mit diesem Buch oder stelle mir deine Fragen, wenn du welche hast. Natürlich kannst du auch einfach nur „Hallo“ sagen.

Schreibe mir einfach an [ingo@bewusst-abnehmen.net](mailto:ingo@bewusst-abnehmen.net) und ich werde mich bei dir melden.

Also bis dahin.