



menta! WORKBOOK

Dein Leitfaden für den Alltag
auf dem Weg zum
Wohlfühlgewicht

BEWUSST ABNEHMEN

Richtig abnehmen startet im Kopf!



Dein täglicher Begleiter auf dem Weg zum Wunschgewicht

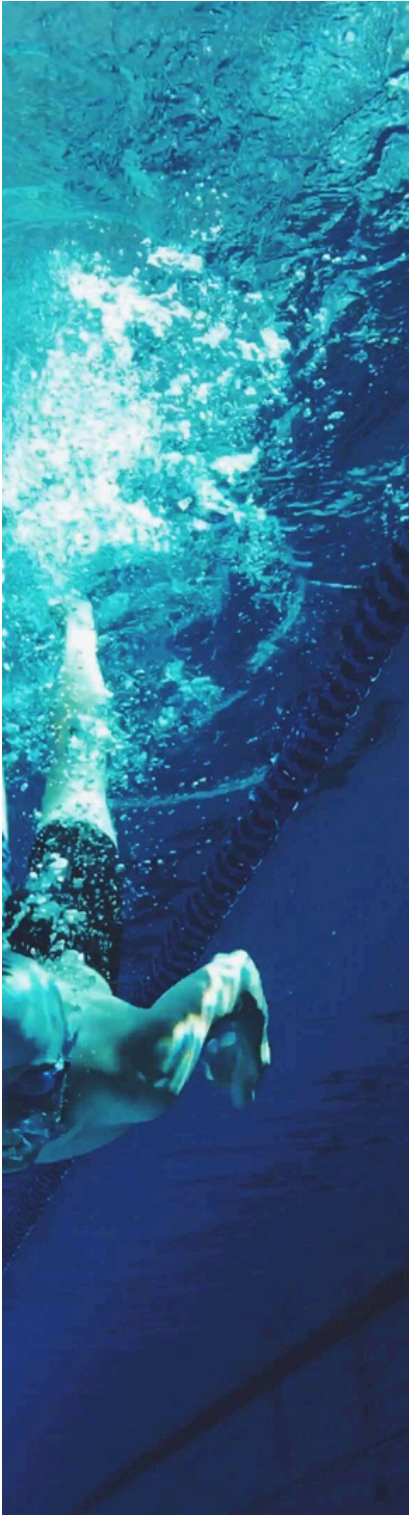
Dieses Workbook ist als Leitfaden für deinen Alltag gedacht. Es soll dich auf deinem Weg zum Wohlfühlgewicht im Zusammenhang mit dem Ratgeber unterstützen. Voraussetzung ist jedoch, dass du das Buch bereits intensiv gelesen und die darin enthaltenen Übungen gemacht hast.

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

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

BEWUSST ABNEHMEN

Die wahre Ursache anhaltender Gewichtsprobleme



Die wahre Ursache anhaltender Gewichtsprobleme liegt im Unterbewusstsein. Es sind jene unbewussten Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten, die zwischen dir und deinem Erfolg stehen. Sie treiben dich immer wieder zum Kühlschrank und sie machen es dir so schwer, konsequent zu bleiben.

Doch wie löst man dieses Problem? Wie gehe ich mit diesem Impuls um, der mich zur Schokolade greifen lässt oder vom Sport abhält?

Es gibt zwei Herangehensweisen, mit denen du diese Situationen meistern kannst:

1.

Du unterbrichst immer wieder diesen unbewussten Impuls und triffst dann die Entscheidung **bewusst**. Indem du deine Gewohnheiten unterbrichst, stellst du sie zurück auf die Entscheidungsebene. Von dort aus folgst du ihnen nicht mehr blind, sondern handelst aus deiner freien Willensentscheidung heraus. Gewohnheiten sind durch wiederholtes Handeln entstanden und lösen sich auf, wenn sie nicht weiter angewendet werden. Umso bewusster du also im Alltag agierst, desto schneller wirst du deine alten Gewohnheiten durchbrechen.

2.

Du veränderst deine **Einstellung** und somit letztendlich auch dein Verhalten. Du „installierst“ im Vorfeld „erfolgsfördernde Programme und Sichtweisen“ und kannst so deine destruktiven Automatismen durch neue Erfolgsgewohnheiten ersetzen. Nutze das mentale Training, um dich auf jede erdenkliche Situation vorzubereiten. Indem du dir immer wieder vorstellst, wie du ein neues Verhalten an den Tag legst, wird sich dein reales Handeln mehr und mehr deiner Imagination anpassen.

Alte Gewohnheiten loslassen

Die Aufgabe, der du nun gegenüber stehst, lässt sich im Grunde wie folgt beschreiben: Du musst loslassen, um dann mit neuen Gewohnheiten innere Freiheit zu erlangen.

Warum ist Loslassen so wichtig?

In unserer Gesellschaft befassen sich die meisten nur mit dem Anhäufen. Es geht um immer mehr Besitz, Geld, Wissen ... Was jedoch dabei oftmals vernachlässigt wird, ist der Punkt mit dem Loslassen.

Doch wenn immer du etwas Neues in dein Leben holen willst, ist es wichtig, dass du zunächst einmal von Altem loslässt. Das Bild könnte man wie folgt beschreiben: Bevor du ein gefülltes Glas mit etwas neuem befüllen kannst, musst du es zunächst einmal leeren.

Genauso ist es auch mit deinem Wunsch nach einem neuen Leben in einem schlanken Körper. Es geht beim Abnehmen also weniger darum, immer mehr Wissen und Techniken anzuhäufen. Du musst zunächst einmal erkennen, dass es vielmehr diese Verhärtungen in deinen Denkmustern, Gewohnheiten und einem verkehrten Selbstbild sind, die dich blockieren.

Komm in den Flow!

Die Welt befindet sich im ständigen Wandel. Bist du dazu bereit, dich mit dem Fluss des Lebens treiben zu lassen, oder hältst du permanent an etwas fest?

Solange du an deinen alten Glaubenssätzen, aber auch an Äußerlichkeiten zu sehr anhaftest, wirst du nie frei sein. Denn auch diese Freiheit bei deiner Ernährung oder beim Sport wirst du erst dann erlangen können, wenn du zunächst einmal jeden Maßstab fallen lässt.

Sportler können die besten Resultate erzielen, wenn sie im sogenannten „Flow“ sind. Fälschlicherweise wird dieser Zustand häufig mit positiven Gedanken gleichgesetzt. Tatsächlich ist es jedoch vielmehr die Gedankenfreiheit, die sie zu erstaunlichen Leistungen führt.

Deine Gedanken stehen dir und deinem Erfolg also eigentlich nur im Weg. Sie kosten dich Kraft, halten dich zurück und lassen selbst einfachste Veränderungen unglaublich schwierig für dich werden.

Mach dir diesen Umstand immer wieder bewusst und versuche dein Ziel nicht über deinen Verstand zu erreichen. Versuche stattdessen so oft wie möglich in diese „Gedankenlosigkeit“ zu kommen, die du zum Beispiel über Meditation, aber auch über körperliche Betätigung erlangen kannst. Lass immer wieder los. Denn wenn du deinem Verstand keine Problemstellung gibst, läuft er ins Leere.

*„Wenn du loslässt, was du bist,
wirst du das, was du sein
könntest.“*

RUMI

Loslassen im Alltag

Vielleicht fragst du dich gerade, wie dieses Loslassen im Alltag aussehen soll. Hier gibt es kein allgemeingültiges Rezept. Schließlich trägt jeder diese selbst gemachten Ketten in den verschiedensten Formen mit sich herum.

Hilfreich kann es sein, tagsüber immer mal wieder innezuhalten, in den derzeitigen Moment zu finden und die Dinge einfach einmal „sein zu lassen“. Indem du häufiger am Tag bei dir selbst „ankommst“, ohne deinen üblichen Mustern zu folgen, kannst du sofort in die Entspannung finden.

Nach einer Weile wirst du merken, wie du immer leichter von deinen gewohnten Denkweisen Abstand nehmen kannst.

Meditation

Meditation kann dir dabei helfen, diesen Prozess voranzutreiben. Denn indem du deine Gedanken und Gefühle einfach nur beobachtest und diese unbewussten Themen an die Oberfläche holst, kannst du dich schließlich auch davon lösen.

Indem du vollkommen wertungsfrei hinschaust, was dich tagtäglich beschäftigt, ziehst du immer wieder „den Stecker der Identifikation mit deinen Gedanken und Gefühlen“. Du drückst sozusagen den „Reset-Knopf“ und schaffst so „Platz auf deiner Festplatte“.

Alleine durch dieses Beobachten lösen sich unbewusste Muster schon wie von selbst auf. Sie sind nur deswegen nie verschwunden, weil du sie einfach so unbewusst vor sich herlaufen hast lassen. Indem du sie dir bewusst machst, kannst du dich letztendlich davon lösen.

Umso häufiger du in die Meditation gehst, desto eher bist du dazu bereit, die ausgetretenen Pfade zu verlassen und kannst so dein Verhalten nachhaltig verändern.

Akzeptanz

Du wirst es nicht schaffen, deine unbewussten Gedanken und Gefühle abzuschalten. Das einzige, was du tun kannst, ist sie dir immer wieder bewusst zu machen, sie zu akzeptieren und so letztendlich loszulassen. Lass deine negativen Gedanken und Gefühle los, indem du sie annimmst, anstatt sie abzulehnen. Du wirst sehen, sobald du in die Akzeptanz kommst, fangen sie an, sich aufzulösen.

Überprüfe immer wieder:

- ✓ Ich handle nicht im Widerstand, sondern kann mich und meine derzeitige Situation auch jetzt schon akzeptieren.
- ✓ Ich werde mir tagsüber immer wieder meiner unbewussten Gedanken und Gefühle bewusst. Indem ich sie annehme, anstatt sie wegzudrücken, kann ich sie ganz einfach gehen lassen.

SELBSTAKZEPTANZ

Übe dich in mehr Akzeptanz im Alltag

Übergewicht hat oftmals etwas mit einer Art „Ich-Schwäche“, einer fehlenden Akzeptanz, sich selbst und anderen gegenüber zu tun. Man lehnt sich selbst und andere im Grunde ab, und so kommt es häufig zu destruktiven Verhaltensweisen.

Doch indem du nicht nur dich selbst, sondern auch andere Menschen und deine Umstände einfach mal „sein lässt“, kannst du diese Anspannung umgehend entspannen.

Mit der Zeit wirst du merken, wie sich dein allgemeiner innerer Zustand verbessert. Dies wird sich letztendlich auch immer in deinem Verhalten und deinem Äußeren widerspiegeln.

Akzeptanz ist die Lösung

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

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

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

Wie kommt man zur wahren Lösung des Problems?

Der Ablauf ist immer wie folgt:

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

Im gleichen Moment, wo du dich und deine Umstände akzeptierst, wirst du kreativ und fängst an, eine Lösung zu finden.

„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

Die richtige Balance finden

Abnehmen ist eigentlich ganz einfach. Doch dann auch wieder nicht ...

Denn theoretisch müsstest du einfach nur etwas vernünftiger essen und dabei kontinuierlich ein wenig mehr Bewegung einbauen.

In der Praxis gestaltet sich dieses Unterfangen dann jedoch oftmals etwas schwieriger. Zum einen machen einem die alten Gewohnheiten hier häufig einen Strich durch die Rechnung. Zum anderen versuchen viele es auch immer wieder mit der Brechstange. Doch wenn du deinem Körper zu wenig Essen und zu viel Sport auf einmal zumutest, dann ist es kein Wunder, dass dieser irgendwann streikt.

Zu wenig Essen führt dazu, dass dein Körper in den Notstand-Modus runterfährt. Was bekanntermaßen immer wieder im Jo-Jo-Effekt endet. Zu viel Bewegung auf einmal wird meistens mit lähmendem Muskelkater oder Schlimmerem bestraft.

Es ist also von ausgesprochener Wichtigkeit, dass du die richtige Balance beim Abnehmen findest. Doch dazu musst du genau hinhören, was dir dein Körper sagt. Du darfst ihn nicht einfach übergehen.

Andererseits musst du auch aufpassen, dass du tatsächlich dem Rat deines Körpers folgst. Er wird dir bestimmt nicht verordnen, dich mit der Chipstüte auf die Couch zu setzen. Dies ist nicht die Stimme deines Körpers, sondern die deiner alten Gewohnheiten. Doch diese gilt es nun für dich zu überwinden.

Das Ziel „intuitive Ernährung“

Ziel einer intuitiven Ernährung ist es, dass du aus freien Stücken die Lebensmittel in der Menge wählst, mit denen du dich wirklich wohl fühlst. Gerade in einer Übergangsphase kann es jedoch hilfreich sein, sich erst einmal langsam an dieses intuitive Verständnis heranzutasten. Hier kann es sinnvoll sein, sich ein Stück weit zu disziplinieren und zu experimentieren.

- Welche Lebensmittel müssten wohl von deinem Ernährungsplan verschwinden oder zumindest stark eingeschränkt werden?
- Wovon könntest du in Zukunft mehr essen?

Experimentiere für dich neue Ernährungsweisen aus und schaue, was für dich langfristig funktioniert.

Hier ist es tatsächlich wichtig, dass du **deinen eigenen Weg** für dich findest. Du musst immer wieder in dich hineinhorchen, wie sich diese Veränderung für dich anfühlt. Nur wenn du dich selbst davon überzeugen kannst, diese Veränderung beizubehalten und sie als hilfreich erachtest, solltest du dabei bleiben. Sei immer dazu bereit, den eingeschlagenen Weg zu verändern, bis du die optimale Lösung für dich gefunden hast. Das ist die Formel zum Erfolg!

MOTIVATION

Die Formel für Erfolg



Nicht nur bei deiner Ernährung, beim Sport oder Abnehmen kann dir diese Formel Erfolg bescheren:

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.**

Erfolgreich abnehmen bedeutet das Ziel nie aus den Augen zu verlieren und trotzdem jederzeit dazu bereit zu sein, die Herangehensweise zu ändern.

Deine Motivatoren

Bedenke immer wieder: Nur großer Leidensdruck oder die Leidenschaft für ein neues Ziel können uns dazu bewegen, den „sicheren Hafen des Gewohnten“ zu verlassen.

Wenn dich die Motivation also wieder verlässt, dann fehlt es dir gerade an beidem. Mach dir stets bewusst, warum du diese Veränderung vorantreiben willst und lass dich von deinem Ziel tragen.

„Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“

FRIEDRICH NIETZSCHE

Impulskontrolle

Sei es der negative Gedanke, der dich zum Kühlschrank treibt oder auch nur Ärger, Frust oder Langeweile in dir hervorruft. Du solltest dir für jede erdenkliche Situation einen alternativen (weiseren) Umgang antrainieren.

Unterbreche immer wieder deine übliche Reaktion, indem du kurz innehältst und dann **bewusst** eine Entscheidung triffst. Nutze auch das mentale Training, um dich im Vorfeld auf deine neuen Gewohnheiten vorzubereiten.

Den Mangel beseitigen

Zu unterscheiden ist stets zwischen wahren (körperlichem) und psychischem Hunger.

Du solltest auch beim Abnehmen weder verzichten, noch solltest du in deinem Körper irgendeinen Mangel erzeugen. Trotzdem darfst du eine intuitive Ernährungsweise nicht mit einer Frustbewältigung oder Kompensation verwechseln.

Im Grunde weißt du ganz genau, welche Lebensmittel du von nun an wählen und welche du meiden solltest. Höre auf deinen Körper und nicht auf deinen Verstand und deine Gelüste.

Vor allem bei folgenden Gedanken und Gefühlslagen solltest du hellhörig werden:

- Mangelnde (Selbst-)Liebe und Geborgenheit,
- Frust und das Gefühl einer inneren Leere,
- Langeweile,
- das Bedürfnis nach mehr Kontakt und körperlicher Nähe.

Das Kompensieren dieser Gefühlszustände ist häufig die wahre Wurzel des Problems.

Versuche es in Zukunft doch häufiger mal hiermit:

- Nimm dich schon jetzt zu 100 % so an, wie du bist. Sei nicht zu streng mit dir und der Welt. Denn wenn du das Leben leichter nimmst, dann „trägt auch das Leben leichter an dir“.
- Wenn es dir an einem Gefühl von Geborgenheit und Liebe mangelt, dann frag dich, inwieweit du anderen dieses Gefühl schenken kannst. Du wirst sehen, es wird dir um ein Vielfaches zurückgegeben.
- Bei Langeweile stellt sich stets die Frage, ob du dein Leben tatsächlich schon ganz erfüllt lebst. Indem du dich selbst voll zum Ausdruck bringst und dich so zulässt, wie du bist, wird diese Leere immer mehr von dir gefüllt.
- Du bist genug. Versuche, nicht ständig „mehr“ zu sein. Lasse jeden Maßstab fallen, denn dann kannst du endlich voller Freude die Person werden, die du wirklich bist. Tipp: Indem du deine Umwelt immer mehr akzeptierst, fällt es dir auch bei dir selbst leichter.





Jede Bewegung zählt!

Mach es dir zum Spiel kontinuierlich mehr Bewegung in deinen Alltag zu integrieren. Versuche, deinen Körper möglichst einmal am Tag zu fordern. Dies kann beim Sport aber auch bei der Hausarbeit oder einem Hobby sein. Optimalerweise bringst du deinen Körper mindestens einmal am Tag zum Schwitzen.

Das kann bei ganz alltäglichen Aufgaben geschehen. Kombiniere es gerne mit einer sinnvollen Tätigkeit, denn so siehst du gleichzeitig auch noch einen Sinn.

Nach einer gewissen Zeit bist du dann vielleicht sogar schon dazu bereit, deinen Tag mit etwas Bewegung zu starten. So kannst du mit kleinen neuen Routinen am Morgen deine Veränderung rasant beschleunigen.

Abnehmen/Aufbauen

Bedenke auch immer wieder. Dein Ziel ist es, Gewicht zu verlieren, keine Frage. Doch wenn du einfach nur hungerst, verlierst du es bloß an den falschen Stellen. (Deinen Muskeln)

Mach es dir also zur Hauptaufgabe, deinen Körper wieder in Schwung zu bringen und deine Muskelmasse sogar noch zu erhöhen. Achte nicht zu sehr darauf, was dir die Waage sagt. Versorge deinen Körper auch beim Abnehmen mit allem, was er benötigt. Der Erfolg wird dann vielleicht nicht so schnell sichtbar werden. Doch bald wird sich auf diese Weise ein nachhaltiger Erfolg einstellen.

Disziplin lernen

Disziplin ist wohl die wichtigste Charaktereigenschaft, die du für eine schnelle Veränderung an den Tag legen musst. Ohne die nötige Selbstdisziplin beim Sport und deiner Ernährung wirst du nicht vom Fleck kommen. Doch wie kann man Disziplin lernen? Auch hier ist es letztendlich deine Sichtweise, die sich verändern muss.

Die Frage ist, wie geht dieses Loslassen und hartes Training zusammen? Das Ziel ist es immer zu innerer Freiheit zu gelangen. Du willst frei beim Essen sein. Du willst dich nicht mehr mit deinem Sport stressen. Aber gleichzeitig willst du auch nicht mehr deine überflüssigen Pfunde mit dir rumschleppen.

Doch viele tragen ein vollkommen falsches Bild von „Freiheit“ in ihrem Kopf. Freiheit und Disziplin sind nämlich nichts, was sich gegenseitig ausschließt. Im Gegenteil. Es gehört beides zusammen!

Falsche und wahre Freiheit

Die meisten wollen unbegrenzte finanzielle Möglichkeiten besitzen, um jederzeit und überall alles tun zu können, was sie wollen. Sie wollen keinen Verpflichtungen mehr nachgehen, aufstehen, wann sie wollen und im Grunde nur noch Spaß haben.

Die Frage, die sich in diesem Fall jedoch stellt, ist, ob du dich so wirklich charakterlich in die richtige Richtung entwickelst oder ob dir in diesem Fall nicht irgendwann etwas fehlt. Zum Beispiel das Verantwortungsbewusstsein.

Das gleiche gilt jedoch auch fürs Abnehmen. Würdest du dich tatsächlich auch charakterlich weiterentwickeln, wenn du so weitermachen würdest wie bisher und deine Gewichtsprobleme über eine magische Pille löst?

Diese Freiheit, an die viele denken, ist immer noch abhängig von äußeren Gegebenheiten. Du fühlst dich nur deswegen frei, weil du gerade die Möglichkeit dieser freien Gestaltung hast. Im Leben ist es aber oftmals so: Du kannst nicht immer alles frei gestalten. Und sobald sich die Gegebenheiten verändern, fühlst du dich plötzlich nicht mehr frei.

Es gilt also für dich, diesen Freiheitsbegriff zu transformieren. Du willst frei sein, unabhängig von deinen Gedanken. Denn deine Gedanken wollen es immer wieder anders, als es die Umstände gerade hergeben.

(Gedanken-)Freiheit

Nehmen wir den Extremfall. Du bist zum Beispiel in einem Kloster oder auch beim Militär. Dort musst du jeden Tag um 6 Uhr morgens aufstehen und direkt mit Training starten. Es gibt 3 geregelte Mahlzeiten am Tag und egal wie sehr du dich zeitweilig auch dagegen sträuben magst. Die Antwort wird immer wieder sein: Durchhalten!

Du wirst dort also die erste Zeit alles andere als Freiheit verspüren, sondern fühlst einfach nur die harte Disziplinierung.

Wenn du jedoch dabeibleibst, dann tritt eines Tages folgendes ein: Es ist 6 Uhr morgens und du stehst einfach auf und trainierst. Es gibt um 7 Uhr Frühstück. Du hast um 10 Uhr vielleicht schon wieder Hunger, aber dir macht es nichts mehr aus, weil du weißt, dass um 13 Uhr die nächste Mahlzeit kommt.

Was also einsetzt, ist eine innere Freiheit, obwohl die Umstände bei anderen etwas anderes auslösen würden. Und dann ist die wahrhafte Freiheit eingetreten. Jene, die unabhängig ist von den äußeren Umständen.

Durch harte Disziplinierung soll das Denken ausgesetzt werden. Egal wie viel du in deinem Kopf argumentierst. Es ist völlig irrelevant. Die Wahrheit wird sein, dass du um 6 Uhr wach bist und Training machst. Genauso beim Essen ...

Irgendwann kommst du vielleicht sogar zu der Erkenntnis. Dieses ganze Hin- und Her-Denken und Argumentieren ist einfach nur unnötig. Denn das, was tatsächlich stattfindet, ist die Praxis. Da ist ein Unterschied zwischen dem, was du machst, wie du durchs Leben gehst und was du währenddessen im Kopf durchspielst.

Dir wird immer mehr klar, dass dieses ständige Denken überhaupt nicht sinnvoll ist. Denn du kannst vielleicht über das Leben nachdenken, doch du kannst dein Leben nicht denken. Du kannst es nur erfahren, denn das wahre Leben findet jenseits deiner persönlichen Vorlieben und Abneigungen, Meinungen und auch Pläne statt.

Freiheit und Disziplin schließen sich also keinesfalls aus. Sie sind vielmehr die 2 Seiten ein und derselben Medaille. Willst du die wahre Freiheit erlangen, dann musst du dich mit der harten Struktur beschäftigen. Nur die 2 zusammen ergeben eine Einheit. Wenn du kontinuierlich mehr Disziplin in dein Leben holst, wirst du paradoxerweise zu immer mehr Freiheit gelangen.

„Du suchst nach Freiheit? Dann beschäftige dich mit der harten Disziplin!“



Beschränke dich nicht auf Äußerlichkeiten

Versuche, dein (äußerliches) Ziel abzunehmen mit einem „inneren Ziel“, einem angestrebten Gefühlszustand zu kombinieren. Letztendlich sind es deine Gefühle, die dich immer wieder antreiben. Und so kann dich dieses eben beschriebene Freiheitsgefühl zum Beispiel sehr viel besser langfristig zum Sport motivieren als irgendwelche Äußerlichkeiten.

Diese Freiheit ist nicht mehr an irgendein Ziel auf der Waage gebunden. Du kannst sie sofort erreichen. Und indem du diese positive Veränderung auch immer wieder spürst, wirst du sie bald dauerhaft in dein Leben integrieren wollen.

“Solange eine Reise im Außen nicht auch eine Reise nach Innen ist, wird der Durst nie gestillt sein.”

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Bereit sein ist alles!

Bist du dazu bereit, den „sicheren Hafen des Gewohnten“ zu verlassen? Wenn ja, dann starte damit körperliches Training mit neuen Denkweisen in deinen Alltag einzubauen.

Voraussetzung dafür ist jedoch immer, dass ein ernsthafter Wille bei dir besteht, dein Leben zu verändern. Ansonsten brauchst du erst gar nicht beginnen.



Erweiterte dein Spielfeld

Wachstum bedeutet, über die eigenen Grenzen hinaus zu gehen. Beim Sport und bei deiner Ernährung wirst du immer wieder deine alten Gewohnheiten überwinden müssen. Du musst in gewisser Weise auch durch „den Schmerz“ hindurchgehen können, denn nur so kannst du dein „Spielfeld“ kontinuierlich erweitern.

Dabei ist es wichtig, dass du diesen Prozess zwar durchaus ernst, auch mit einer gewissen spielerischen Leichtigkeit angehst. Mach es „zum Spiel“ diszipliniert dein Trainingsprogramm zu absolvieren. Bestätige dich auch immer wieder selbst, indem du Disziplin beim Essen walten lässt.

Übergewicht ist letztendlich nur das Resultat einer falschen Identifikation. Du hast dich selbst als undiszipliniert und zu schwach zum Abnehmen eingestuft.

Du hast dir dies natürlich nicht bewusst so ausgesucht. Es ist unbewusst geschehen. Doch tatsächlich könntest dich genauso gut als schlanke, disziplinierte Person sehen. Wichtig ist es, dass du dich immer wieder bewusst von deiner Fähigkeit zur Veränderung überzeugst. Es geht darum, eine bestimmte Form des Selbstvertrauens, die sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung zu erlangen.

Die Selbstwirksamkeitserwartung steigern

Besonders disziplinierte Menschen fühlen sich geradezu angespornt, wenn sie in Situationen geraten, die ihre Disziplin erfordern.

Sie bestätigen sich selbst immer wieder, wenn sie erneut eine Hürde erfolgreich genommen haben und so wird Selbstbeherrschung irgendwann zur spielerischen Gewohnheit.

Auch wenn es einmal schwerer wird mit deinem Sport oder bei deiner Ernährung. Wenn du diese Hürde nimmst, hast du dich wieder in deiner Disziplin bestätigt und bist nur umso mehr gewachsen. Du kannst durch immer größere Selbstdisziplin zu mehr und mehr Freiheit gelangen.

Irgendwann ist dein altes Bild von dir verblasst und du bist eine disziplinierte Person. Dann hast du den so wichtigen Schritt vollzogen. Du bist vom Wissen und Können zum Sein gelangt. Von dort aus werden deine Gewichtsprobleme bald der Vergangenheit angehören.



Von der Überzeugung zur Gewohnheit

Deine Gewohnheiten entstehen aus deinen Überzeugungen. Du musst dich zunächst einmal selbst von deiner Fähigkeit zur Veränderung und deinem eingeschlagenen Weg überzeugen.

Achte bei jedem noch so kleinen Schritt darauf, dass du wirklich schon dafür bereit bist. Du bist bereit, wenn es kein Muss mehr für dich ist, denn erst dann können sich neue Gewohnheiten bei dir bilden.

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

Werde dir tagsüber also immer wieder deines inneren Zustands bewusst. Frag dich, ob du gerade getragen oder getrieben wirst. Nutze dafür auch stets deinen Körper.

Erinnere dich: Du kannst jederzeit deine mentale Verfassung über eine entspannte (positive) Körperhaltung verbessern. Indem du dich vermehrt mit deinem Körper beschäftigst, wird gleichzeitig auch dein allgemeines Wohlbefinden profitieren.

Wie überzeugend wirkst du gerade auf dich?

Merksatz:

„Wie er/sie steht, so steht es um ihn/sie. Wie er/sie geht, so geht es ihm/ihr.“



CHECKLISTE

neue kleine Routinen

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

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

CHECK 1-5

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

CHECK 11-15

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

CHECK 6-10

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

CHECK 16-21

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

Fragen zum Abschluss

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

2. Welchen Effekt hat diese Routine bei dir erzielt?

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

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

5. Fühlst du dich schon dazu bereit, den nächsten Schritt zu machen?

6. Wie soll deine Reise weitergehen?

Danke!

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

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



Wie hat dir das Buch gefallen?

Lass es mich wissen!

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

