

Der Tag an dem sich alles änderte

Für mich gab es einen großen Wendepunkte in meinem Leben was meinen Körper und meine Abnehm-Geschichte betrifft.

Ich war nie ein sonderlich schlankes Kind gewesen, doch mit 7/8 Jahren begann ich stetig zuzunehmen. Rückwirkend kann ich sagen, dass es ein emotional verstärktes Essen war, sprich ich habe gegessen, um andere Sorgen und Ängste zu verdrängen. Das Essen gab mir Geborgenheit und Schutz. Damals war mir das natürlich nicht bewusst. Ich verspürte immer nur den Drang immer und immer mehr zu essen. Ich habe wirklich nahezu unbegrenzt Süßigkeiten in mich hinein gestopft ohne auch nur einen Hauch einer Sättigung zu empfinden. Ich aß so lange bis mir schlecht war und ich angewidert von mir selbst war. Der Blick in den Spiegel machte mich auch immer unglücklicher. Doch das Allerschlimmste für mich war, dass ich in keine normale Kleidung mehr passte. Shoppen – etwas, was ich heute sehr gerne mache, denn Kleidung ist meiner Meinung nach Ausdruck von Persönlichkeit – war damals der absolute Albtraum für mich. Ich trug nur die allergrößten Größen, die verfügbar waren, und selbst diese waren mir oft zu klein und ich erinnere mich, wie ich oft verzweifelt in der Umkleidekabine stand, weil mal wieder eine Jeans nicht über meine stämmigen Oberschenkel passte. Gehänselt wurde ich natürlich auch. Das tat ab und an weh, doch das war nicht das schlimmste für mich. Als viel schlimmer empfand ich, dass ich mich so machtlos fühlte. Dass ich das Gefühl hatte, ich hätte die Kontrolle verloren. Über mich und mein eigenes Verhalten. Ich aß wie ferngesteuert und stopfte alles in mich hinein. Selbst wenn mir bewusst war, dass es mir nicht gut tut und dass ich mich im Nachhinein darüber ärgern würde. Doch ich wusste einfach keinen Ausweg aus diesem Teufelskreis.

Und dann eines Tages sprang ein Schalter in meinem Kopf um. Ich stöberte mal wieder durch einen Katalog eines Klamotten-Labels und träumte davon, wie es sich anfühlen würde, wenn ich diese Kleidung tragen könnte. Doch das schien unerreichbar für mich. Auch dachte ich mir, könnte meine Haut niemals mehr so straff werden wie von den schlanken, hübschen Models. Doch in diesem Moment sagte ich mir: „Du musst das schaffen“. Es war mein sehnlichster Wunsch. Ich wollte mich wirklich verändern. Heute weiß ich, dass zu diesem Zeitpunkt mein Leidensdruck so hoch war, dass ich nicht anders konnte als zu handeln. Leidensdruck ist die wohl größte Triebfeder Dinge anzugehen, die einen belasten und unglücklich machen. Über den Begriff Leidensdruck bin ich in einem Psychologie-Seminar während meines Studiums gestolpert und es hat direkt bei mir geklingelt: Leidensdruck war also unwissentlich der Antrieb für meine Abnahmen gewesen. Ich habe es so lange geduldet und vor mir hergeschoben, bis ich irgendwann nicht mehr anders konnte als zu handeln.

Und nun kann man natürlich darauf warten, dass man irgendwann an den Punkt kommt, dass sich der Leidensdruck automatisch einstellt. Aber man kann mit einigen Tricks auch dafür sorgen, dass sich Leidensdruck einstellt und diesen Antrieb nutzt man dann, um seine Ziele schneller und fokussierter zu erreichen.

Ich habe dann ziemlich drastisch innerhalb von 3 Monaten 30 kg abgenommen. Was im Nachhinein natürlich nicht unbedingt gesund war, aber damals für mich der einzige Ausweg. Und ich muss sagen, dass sich meine Welt von einem auf den anderen Tag um 180 Grad gewendet hat. Ich fühlte mich endlich wohl in meiner Haut, ich konnte Klamotten kaufen, die mir gefielen, vor allem: ich konnte frei aus allen Kleidungsstücken wählen und war nicht mehr begrenzt auf die gerade mal 2%,

die mir vorher mit Übergewicht passten. Ich fühlte mich leichtfüßig, beweglicher und akzeptiert. So doof es klingen mag, dadurch dass ich plötzlich eine normale, schlanke Figur hatte, begegneten mir Menschen ganz anders. Ich wurde nicht mehr von oben bis unten gemustert und mir teils spöttischen, teils bemitleidenden Blicken angeschaut. Menschen reduzierten mich nicht mehr auf mein Äußeres. Für mich war es damals eine Wohltat nicht mehr aufzufallen. Aus meiner heutigen Sicht ist es natürlich auch ein zweischneidiges Schwert, denn eigentlich zeugt es schon von einer traurigen Gesellschaft in der wir leben, dass junge Mädchen – oder generell alle Menschen – aufgrund ihres Äußeren unterschiedlich behandelt werden. Und das ist deshalb auch heute ein Punkt, den ich versuche weitestgehend auszublenden. Denn es geht nicht darum, wie andere Menschen dich sehen, sondern darum wie du dich fühlst. Wie es dir geht, wenn du in den Spiegel schaust, wie es dir geht, wenn du 100 Treppenstufen gelaufen bist, wie es dir geht, wenn du morgens aufstehst und du weißt, dass du voller Energie und Tatendrang bist. Nur darum geht es – wie es sich anfühlt in einem gesunden, schlanken Körper zu leben!

Leidensdruck erzeugen durch Imagination:

Stelle dir einmal vor: Wie wird es dir in 2 oder 3 Jahren gehen, wenn du nichts änderst? Wenn du deinen Lebensstil beibehältst? Wenn du weiterhin ein paar Kilo pro Jahr oder gar pro Monat zunimmst? Wenn du weiterhin übermäßig ungesunde Lebensmittel zu dir nimmst?

Und stelle dir stattdessen vor, wie es dir gehen wird, wenn du ab sofort etwas änderst. Wenn du all deine Kraft zusammennimmst und dich auf den Weg machst zu einem schlanken, fitten Körper. Wie wirst du dich fühlen? Wirst du stolz sein? Wie wird dein

Umfeld reagieren? Welche Kleidung wirst du tragen? Was wirst du in deinem Alltag machen? Wohin wirst du verreisen? Und denke sogar ein bisschen weiter. Wirst du vielleicht deinen Job wechseln? Wird es dich so beflügeln auch andere Bereiche in deinem Leben anzugehen?

Leidensdruck erzeugen durch fixe Zeitpunkte, Events oder Ankerpunkte

Du kannst Leidensdruck künstlich erzeugen, dadurch, dass du dir fixe Termine setzt, zu denen du dich mit deinem derzeitigen Körper nicht wohlfühlen würdest. Eines der besten Beispiele ist vermutlich die eigene Hochzeit. Wie viele nehmen für dieses Ereignis ab und kommen in Form, um an diesem Tag phantastisch auszusehen. Solch ein Event ist perfekt, um es als Motivation zu nehmen, als Antrieb, eben um den nötigen Leidensdruck zu erzeugen und daraufhin zu handeln und aktiv zu werden. Auch ein Urlaub kann solch einen Motivationsschub auslösen oder andere Events wie Geburtstage o.ä.

Also horch in dich hinein, überlege welches Event solch einen Leidensdruck in dir hervorrufen könnte. Natürlich soll die Umstellung deines Lebensstils dann nicht nur auf diese Zeitspanne beschränkt sein, doch solche Events stellen einen perfekten Motivationsboost dar, durch welche du die nötige Energie gewinnst in dein neues Leben zu starten.

Das gleiche gilt für Ankerpunkte auf der Waage. Viele haben solch eine ‚magische‘ Zahl als Gewicht im Kopf. Diese Ankerpunkte können auf unterschiedliche Weise wirken: zum einen als „warnende“ Zahl, die man niemals erreichen oder überschreiten möchte. Dieses Gewicht fällt natürlich für jeden ganz individuell aus, je nach Größe und Alter, dennoch lässt sich durch dieses Gewicht, das wie ein Damokles Schwert über einem zu schweben scheint, ganz leicht ein Leidensdruck

erzeugen, indem du dir einfach vorstellst, wie sich dein Gewicht entwickeln würde, wenn du weiter unbekümmert isst.

Zum anderen können sie eine Schwelle darstellen, die man niemals überschreiten möchte, auch wenn man bereits sein Wunschgewicht erreicht hat. Sprich selbst wenn du im Urlaub oder über Weihnachten nicht so sehr auf deine Ernährung achtest und vielleicht ein paar Kilos zulegst, dann kann es helfen solche Ankerpunkte im Kopf zu haben, sodass sobald du diesen Ankerpunkt erreichst, der Leidensdruck wieder so hoch wird, dass du deine Gewohnheiten beginnst zu überdenken und wieder fast von alleine in deine gute neue Routine fällst.