

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a black sports bra with a colorful pattern, black leggings, and orange and white sneakers, is captured in a dynamic running pose on a light-colored paved surface. Her shadow is cast on the ground behind her.

PHASE I

ENDLICH ZUM TRAUMKÖRPER

TAG 1 – PROGRAMMIER' DICH SCHLANK: ARBEITE AN DEINER EINSTELLUNG

TAG 2 – SCHLECHTE GEWOHNHEITEN SCHNELL UND EINFACH ABLEGEN: 5-MINUTEN-CHECKLISTE

TAG 3 – EMOTIONALES ESSEN: WARUM WIR ESSEN WENN WIR GAR KEINEN HUNGER HABEN

TAG 4 – (SÜBEN) VERFÜHRUNGEN EINFACH WIDERSTEHEN: DIE BESTEN BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

TAG 5 – SO SETZT DU DIR DAS RICHTIGE ZIEL: GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN

TAG 6 – KANN MICH BITTE JEMAND MOTIVIEREN? – VON MOTIVATIONSKILLERN & -INSPIRATIONEN

TAG 7 – DIE WAAGE IST DEIN FREUND: VOM RICHTIGEN WIEGEN & KONTROLLIEREN



T A G 1

PROGRAMMIER' DICH SCHLANK:
ARBEITE AN DEINER EINSTELLUNG



Du musst dir bewusst werden, dass alles möglich ist. Wir haben oftmals Glaubenssätze im Kopf, die wir irgendwo einmal aufgeschnappt haben oder Sätze, die uns irgendwann mal jemand an den Kopf geworfen hat. Vielleicht einfach nur ein blöder Spruch im Vorbeigehen, wie z. B. „Die kann das doch eh nicht“, „Das wird sie niemals schaffen“, „Du bist so geboren, daran kann man nichts ändern“. Und du hast diese Sätze zu deiner Realität gemacht. Je älter wir werden, desto eher tendieren wir dazu in einer „Version“ von uns zu verharren. Wir haben uns unser eigenes Bild von uns selbst gemacht und daraus unsere Realität gebildet. Wie oft gehst du im Kopf negative, destruktive Gedankengänge durch, machst dich selbst schlecht und denkst, dass du es niemals schaffen wirst. Oftmals sehen wir dabei gar nicht unser wahres Potential, was wir schaffen können und wie viel mehr Willensstärke und Energie wir haben als wir denken. Doch du kannst diese Realität ändern! Du kannst sie formen, und wir starten direkt heute damit. Du hast es selbst in der Hand, wie du in einem Jahr leben und sein möchtest. Du bist ein freier Mensch mit einem eigenen Willen und du kannst für dich selbst Entscheidungen treffen. Mach dich frei von deinen alten, lähmenden, immerzu gleich ablaufenden Gedankengängen. Fang stattdessen an dein neues Leben, dein neues ‚Ich‘ zu visualisieren.

Du hast die Entscheidung getroffen abzunehmen: du möchtest schlank sein und dich endlich so fit und strahlend fühlen, wie du es dir immer erträumt hast. Und den ersten wichtigen Schritt hast du bereits getan, nämlich den Entschluss zu fassen und mit diesem Programm zu beginnen und wir werden diese Energie nutzen und dich endlich an dein Ziel bringen: einen schlanken, gesunden, fitten & vitalen Körper, der dich auch in anderen Lebensbereichen glücklicher und zufriedener machen wird! Du bist in der Lage jederzeit, an jedem Punkt deines Lebens, dein Leben vollkommen auf den Kopf zu stellen.



Oft sind wir uns gar nicht unserer tatsächlichen Stärke bewusst. Wir blockieren uns selbst. Viele schieben außerdem Dinge auf, wenn sie auf den ersten Blick keine Dringlichkeit haben.

Doch denke nur einmal an tiefe Einschläge, die Menschen in ihrem Leben treffen können, woraufhin sie ihr Leben um 180 Grad drehen. Etwa aufgrund einer schweren Krankheit, aufgrund einer Trennung, eines Todesfalls in der Familie, o. ä. Aber warum warten, bis etwas Schlimmes eintritt? Warum nicht die Fäden selbst in die Hand nehmen und sofort etwas ändern? Das Leben ist kurz, nutze es! Lebst du wirklich das Leben, dass du dir immer vorgestellt hast? Bist du tief in dir drin wirklich glücklich? Was musst du ändern?

Wir starten heute mit einem wichtigen Aspekt, weswegen du dich für dieses Programm entschieden hast: deinem Körper! Dein Körper trägt dich dein Leben lang von A nach B, dein Körper macht ein Leben überhaupt erst möglich. Warum schenken wir ihm oft so wenig Aufmerksamkeit? Wir geben ihm Nahrungsmittel, die ihm oft nicht gut tun. Oft wissentlich, dass sie ihm nicht gut tun. Doch es spielt sich sehr viel in unserem Kopf ab, wenn es um gesunde und ungesunde Ernährung geht und unser Gehirn hat einen großen Einfluss auf die Wahl unserer Lebensmittel. Wir sind gefangen in schlechten Gewohnheiten, aus denen wir keinen Ausweg finden und in die wir immer wieder zurückfallen. Greifst du vielleicht zum Schokoriegel oder Fast Food, wenn du gestresst bist? Wenn du traurig bist? Immer abends beim Fernsehen? Egal, wann und wo du zu Süßem oder Ungesundem greifst, im Folgenden erkläre ich dir Schritt für Schritt, wie du all diese schlechten Gewohnheiten ablegen kannst und ab sofort das gesunde, glückliche Leben führst, das du dir immer erträumt hast!



Die Gewichtsabnahme wird von vielen positiven Effekten begleitet sein, nicht nur äußerlich, sondern vor allen Dingen auch gesundheitliche Verbesserungen warten auf dich.

Übersicht an positiven Effekten:

- mehr Selbstbewusstsein/Selbstzufriedenheit
- geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- geringeres Risiko für Diabetes
- geringeres Risiko für Erkrankungen des Bewegungsapparats
- mehr Ausdauer (wenn du Sport mit einbaust)
- insgesamt fitter & wacher
- bessere Schlafqualität
- mehr Auswahl bei Kleidung
- besseres Auftreten
- Anerkennung deiner Mitmenschen (durch die vollbrachte Leistung)
- Stress kann reduziert werden (auch durch bessere Ernährung/kein Drang nach Süßem mehr)
- ...diese Liste kann beliebig fortgeführt werden...



Füge hier mindestens 3 Aspekte ein, die für dich persönlich wichtige positive Effekte sind, die durchs Abnehmen bewirkt werden:

–

–

–



I GEWINNE DIE KONTROLLE ZURÜCK

In der ersten Phase geht es um den wichtigsten Aspekt – wie du dein Gehirn darauf vorbereitest, dass du ab sofort wieder die volle Kontrolle übernimmst. Tagtäglich schwirren so viele Gedanken in deinem Kopf herum, von denen sich viel zu viele ums Thema Essen drehen. Doch diesen Gedanken musst du nicht ausgeliefert sein. Ich werde dir im Folgenden ganz einfache Methoden mit an die Hand geben, mit denen du die Kontrolle zurückgewinnst und ab sofort ganz bewusste Entscheidungen triffst!

Es wird Momente geben, in denen es schwer ist. Es wird vielleicht auch Momente geben, in denen du ans Aufgeben denkst. Doch Aufgeben ist diesmal keine Option. Denn dies ist keine normale Diät. All die Schritte, die du jetzt gehst, werden von nun an dein ganzes Leben ins Positive verändern.

Du allein hast es in der Hand! Falls du einmal nicht weiter weißt, dein Gewicht stagniert oder du einfach keine Motivation mehr hast, kannst du immer wieder auf dieses Programm zurückgreifen. Denn ich kenne diese Situationen genauso gut wie du. Gehe die Phasen oder auch nur einzelne Tage immer wieder durch, bis es irgendwann in dein normales alltägliches Handeln übergeht. Gemeinsam werden wir es schaffen, dass du dein Traumgewicht erreichst!



1.1 BEFREIE DICH VON ENTSCHULDIGUNGEN

Viele von uns haben bereits unzählige Diäten hinter sich, manche davon erfolgreicher als andere. Doch während du an diesem Programm arbeitest, bist du bereits auf einem guten Weg in Richtung deines Traumgewichts. Denn rein logisch ist es unmöglich, dass es Körper gibt, die nicht fähig sind an Gewicht zu verlieren. Da dies im Umkehrschluss bedeuten würde, dass Menschen nicht verhungern können. Wenn man die Nahrungszufuhr reduziert, wird jeder irgendwann abnehmen – ausgenommen Patienten, die unter bestimmten Medikationen stehen, diese sollten natürlich unbedingt Rücksprache mit ihrem Arzt halten – aber alle anderen dürfen sich von dieser Ausrede ab sofort befreien!

Was es hingegen unglaublich schwer macht, ist unser Gehirn. Unsere Gewohnheiten, unsere Emotionen sowie das Verlangen nach Nahrungsmitteln, die unser Belohnungssystem stimulieren, verhindern oft die Abnehm-Vorsätze in die Tat umzusetzen. Doch das Gute daran ist, sobald man diese Mechanismen erkennen lernt, kann man sein Verhalten entsprechend anpassen und gewinnt die Kontrolle über sich und seinen eigenen Körper zurück. Ich möchte dich gerne auf diese Reise mitnehmen, auf der du endlich dein Wunschgewicht erreichst, dich fitter fühlst als je zuvor und vor allem, nach der du gewappnet bist auch danach dauerhaft schlank zu bleiben.



Mach dir bewusst, welch ein Privileg es ist, dass du die Möglichkeit hast ein Leben zu gestalten, dass ganz dir und deinen Vorstellungen entspricht. Du kannst dir den Traum vom schlanken Körper erfüllen, wenn du es nur stark genug willst und wenn du bereit bist alle Zweifel über Bord zu werfen und heute damit startest dir deinen Traum zu erfüllen! Lasse alle Entschuldigungen hinter dir und leg' los!



1.2 KOGNITIVE VERZERRUNG

Wir schätzen selten realistisch ein, was wir essen. Bei anderen fällt uns schnell auf, wenn sie zu viele Süßigkeiten essen oder man denkt sich „Warum isst XY nicht einfach ein bisschen weniger...“. Menschen tendieren dazu bei sich selbst erst einmal nach äußeren Einflüssen zu suchen, schlichtweg „Entschuldigungen“, um ihr Verhalten zu begründen. Wohingegen man bei anderen direkt Schwäche, bzw. einen schwächeren Charakter damit in Verbindung bringt. Dieses Phänomen wird auch als **kognitive Verzerrung** bezeichnet.

Sprich, wenn wir gerade dabei sind uns das zweite Stück Kuchen zu genehmigen, schwirren gleichzeitig ganz viele Entschuldigungen in unserem Kopf herum: „Ich habe gerade so viel Stress, ich brauche den Zucker einfach“, „Mein Stoffwechsel ist eh im Eimer“, „Ich bin nicht dafür gemacht schlank zu sein“, „Ich werde niemals mehr schlank sein können“. Dies ist ein ganz natürlicher Prozess, denn als Menschen tendieren wir dazu ein positives Selbstbild zu bewahren. Erfolge führen wir gerne auf unsere eigene Leistung zurück. Bei Niederlagen hingegen versuchen wir oft Ausreden oder Ursachen in externen Faktoren zu finden, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Dadurch, dass wir uns und anderen erzählen, dass wir körperlich nicht in der Lage sind abzunehmen, bewahren wir uns ein positives Selbstbild, da wir nicht zugeben müssen, dass die wahren Gründe vielleicht doch woanders begründet liegen. Diese **selbstwertdienliche Verzerrung** führt dann dazu, dass wir mit der Zeit denken, die Gewichtsabnahme nicht mehr unter Kontrolle zu haben, da wir die Ursachen immer auf äußere Einflüsse schieben, um uns selbst zu schützen.



Man schiebt das Abnehmen oft auf, weil man etwas Negatives damit verbindet. Man denkt an all die Dinge, die man aufgeben muss. An qualvolle Gänge ins Fitnessstudio, dass man vor Hunger abends nicht einschlafen kann oder dass man von nun an auf die Lieblingsschokolade verzichten muss. Aber dies ist eine völlig falsche Herangehensweise.

Im Folgenden gebe ich dir drei Aufgaben an die Hand. Diese dienen dazu deine persönliche und ganz individuelle Motivation herauszufinden und dadurch deinen ganz persönlichen Fahrplan für dein Abnehmziel zu erstellen.

AUFGABE:

1. Nimm dir ein leeres Blatt Papier zur Hand. Schreibe alle negativen Gedanken, die du mit dem Abnehmen verbindest, auf. Das können ganze Sätze sein, Stichworte, Begriffe. Einfach alles was dir einfällt, was du als negativ mit dem Thema Abnehmen assoziierst. Nimm dir Zeit dafür und denke ganz genau nach. Was ist deine größte Angst, wenn es ums Thema Abnehmen geht? Wie sind deine bisherigen Versuche gelaufen? Wie würdest du dich während der Diät fühlen? Spür' in dich hinein, wie es dir damit geht, wenn du an diese Dinge denkst und schreibe sie dann auf.
Mache diese Aufgabe direkt und lies erst dann weiter!



2. Als nächsten Schritt nimm dir ein zweites Blatt Papier und schreibe auf, wie du dich fühlen wirst, wenn du endlich schlank bist und dein Ziel erreicht hast. Dies können auch äußerliche Aspekte sein. Dinge, die du tun wirst, wenn du schlank bist, was andere zu dir sagen werden, was du fühlst, wenn du dich im Spiegel anschaust, was du denkst, wenn du endlich die Kleidung tragen kannst, von der du schon so lange träumst. Wie du spielend leicht die Treppe in den vierten Stock hoch läufst etc. Mach dies so detailliert wie möglich. Nimm dir Zeit dich in dein neues, schlankes ‚Ich‘ hinein zu denken. Was empfindest du, wenn du die schlanke Version von dir selbst im Spiegel siehst? Wie fühlt es sich an wieder in die alte Jeans zu passen? Schreibe all diese Gedanken jetzt auf.

3. Nun nimmst du wieder den ersten Zettel zur Hand, auf welchem du die negativen Gefühle aufgeschrieben hast. Nimm den Zettel, zerreiße ihn und wirf ihn weg! Denn all diese negativen Gedanken brauchst du von heute an nicht mehr. Das einzige, was du noch brauchst, ist die Vorstellung, wie es sein wird, wenn du schlank bist und dein Ziel erreicht hast. Hebe den Zettel mit den positiven Aspekten gut auf und beginne ab sofort dir täglich bildlich vorzustellen, wie es sein wird, wenn du schlank bist. Gleichzeitig verinnerlichst du, dass du von nun an einen „schlanken“ Lebensstil hast.

Es ist nämlich ganz wichtig, dass du eine positive Einstellung zum Abnehmen bekommst. Dieses neue schlanke Lebensgefühl wird dich von nun an begleiten. Denn du willst abnehmen, um dich besser zu fühlen, um gesünder zu leben, besser



auszusehen und insgesamt selbstbewusster durchs Leben zu gehen. Dies sind allesamt positive Dinge, daher solltest du den Prozess des Abnehmens nicht verteufeln und negativ darstellen, denn du wirst dich bald wie ein neuer Mensch fühlen!

AUFGABE

Beantworte folgende Fragen für dich ganz persönlich und so ehrlich wie möglich. Horche in dich hinein und versuche eine Zahl festzulegen, die deiner persönlichen Motivation und Einstellung entspricht.

Die Skala ist dabei so aufgebaut, dass 1 für „stimme überhaupt nicht zu“ steht und 10 für „stimme sehr stark zu“. Sprich, wenn du bei der dritten Frage „Glaubst du, dass du es schaffen kannst?“ eine 9 angegeben würdest, würde dies bedeuten, dass du sehr davon überzeugt bist, dass du abnehmen wirst. Eine 3 würde hingegen bedeuten, dass du nicht so sehr davon überzeugt bist, dass du es schaffen kannst. Am besten schreibst du die Fragen auf das Blatt Papier, auf dem du bereits alle positiven Aspekte rund ums Thema Abnehmen aus der Aufgabe zuvor gesammelt hast, sodass du alle Aufgaben als Motivation beieinander hast.

Bist du bereit abzunehmen? 1-10

Wie wichtig ist es dir abzunehmen? 1-10

Glaubst du, dass du es schaffen kannst? 1-10



AUFGABE – DEIN ‚WARUM?‘

Schreibe auf, **warum** du abnehmen möchtest. Andere haben es auch schon geschafft. Und du wirst es auch schaffen.

Natürlich haben alle Menschen andere genetische Voraussetzungen. Manche Menschen haben es einfach leichter nicht zuzunehmen als andere. Aber willst du wirklich aufgeben, weil andere es einfacher haben? Schau nicht nach links und rechts, konzentriere dich nur auf dich selbst. Was ist dein Traum? 5 kg abzunehmen, 10 kg, oder gar 30 kg? Schreibe auf, warum du dieses Ziel unbedingt erreichen möchtest. Formuliere es in einem oder wenigen kurzen, prägnanten Sätzen.

Fragen, die dir dabei helfen können:

- Was genau möchtest du erreichen? *So detailliert wie möglich*
- Warum möchtest du es erreichen?
- Wer muss ich sein/Was muss ich ändern, um die Person zu sein, die ich sein möchte?
- Was denkst du, musst du konkret tun, um es zu erreichen? *Je konkreter desto besser*

z. B.: „Ich möchte schlank sein, weil ich mich dann besser fühlen werde, ich wieder fitter und ausgeglichener sein werde und mir meine Lieblingsjeans wieder passen wird. Dazu werde ich ab sofort auf Süßigkeiten verzichten und drei Mal wöchentlich ins Fitnessstudio gehen. Ich werde mein Ziel erreichen, denn ich möchte es von ganzem Herzen schaffen und werde meine gesamte Energie darauf lenken.“

→ Füge all diese Punkte deiner „Positiv-Liste“ hinzu.



VISUALISIERUNG DEINER ZIELE – VISION BOARD

Wie zu Beginn bereits kurz angeschnitten, ist es unglaublich wichtig, dass du deine Gedanken in die positive, unbeschriebene Zukunft bzw. den derzeitigen Moment richtest. Es bringt nichts negative Gedanken an die Vergangenheit zu verschwenden, darüber nachzudenken, wann du bereits gescheitert bist, wieso du glaubst, dass du nicht abnehmen kannst. Stattdessen male dir deine Zukunft aus. Wie möchtest du sein? Wie möchtest du leben? Wie möchtest du aussehen? Such dir Bilder heraus, die dein zukünftiges ‚Ich‘ widerspiegeln. Suche im Internet, Magazinen, o.ä. nach Bildern die deinem „Idealbild“ von deinem zukünftigen Leben entsprechen. Das können konkrete Vorbilder sein, z.B. dein Körperideal betreffend. Dies können aber auch Farben, Muster, Zitate oder Designs sein. Alles, was dir hilft deine Zukunft zu verbildlichen. Horche in dich hinein, vermutlich hast du bereits ein ganz genaues Bild im Kopf, wie du dir dich und dein Umfeld zukünftig vorstellst. Erstelle eine digitale Collage oder erstelle ein Plakat. Idealerweise hast du es immer bei dir – insbesondere in der Anfangszeit. Hast du dich für ein Vision-Bord in Form eines Plakats entschieden, dann kannst du es z.B. abfotografieren, um es immer bei dir zu haben. Stelle dir so oft wie möglich vor bereits diesen „Lifestyle“ zu leben. Wie fühlt es sich an in dieser Realität zu leben? Lasse dich von dieser Energie antreiben. Du wirst in den nächsten Wochen Schritt für Schritt dieser neuen Realität näher kommen. Sei darauf vorbereitet, gestehe dir selbst ein die beste Version deiner selbst zu werden. Hab Spaß dabei. Gehe voller Zuversicht, Stolz und Freude jeden einzelnen Schritt. Begeistere dich für deine neue Routine, hab Spaß daran neue Rezepte auszuprobieren, geh mit Freude zum Sport. Denn das alles wird dich zu deinem neuen Leben führen.



Jeder Schritt zählt und alle Schritte zusammengesetzt werden dich zu deinem Traumkörper führen. Diese Form von positiven Gedanken, bzw. dem Ausmalen und Verbildlichen der Zukunft bzw. dessen, wie wir uns unser Leben vorstellen, wird in der Psychologie auch als **Affirmation** bezeichnet. Es ist quasi eine Art Beteuerung bzw. Schwur, den wir uns selbst auferlegen. Eine Affirmation ist daher eine Art Leitsatz, der uns ständig begleitet und uns Schritt für Schritt an eine positive Denkweise heranführt. Dabei kann man auch beliebig viele Affirmationen erstellen. Und es ist wichtig, dass wir diese Affirmationen nicht nur einmal in unserem Kopf ausmalen, sondern du musst sie dir immer wieder ganz gezielt und ganz detailliert vor Augen führen. Das bloße Lesen oder Überfliegen des Niedergeschriebenen reicht nicht aus. Du musst dir jeden Morgen und jeden Abend 5-10 Minuten Zeit nehmen, um diese Affirmationen durchzugehen, am besten Schritt für Schritt um sie richtig zu verinnerlichen und sie dir vor deinem inneren Auge vorstellen. So bildlich wie möglich. Zu Beginn wird dir dies evtl. etwas schwerer fallen, aber du wirst merken, dass sich nach einigen Tagen und wenigen Wochen bereits beim Anschauen deiner Affirmationen ein ganz bestimmtes Gefühl einstellt. Nämlich das Gefühl eines schlanken, fitten Körpers, selbst, wenn du dich erst noch auf dem Weg dorthin befindest.

Im nächsten Schritt, an Tag 2, findest du eine Übersicht, mit der du diese Visualisierung ganz leicht in deinen Alltag integrieren und täglich an deiner inneren Einstellung & Motivation arbeiten kannst. Somit wirst du deinem Traum Tag für Tag ein Stückchen näher kommen.