Ulrich Wergin

Jeder kann schlank sein

Die Für-immer-schlank-Strategie mit Motivationsteil

Jeder kann schlank sein

Ulrich Wergin
© 11/2016

Inhaltsangabe

Vorwort
I. Teil Jeder kann schlank sein
II. Teil Motivation
III. Teil Transformation
IV. Teil Umsetzung

Heute ist dein Tag...

du kannst daraus machen was du möchtest. Was du heute denkst und tust ist wichtig, denn du tauscht diesen Tag gegen einen Tag deines Lebens, der deine Zukunft bestimmen wird. Und wenn morgen ist, wird er Vergangenheit sein und nie wieder kommen, aber deine Gedanken und Taten werden weiterleben. Lass ihn deshalb etwas ganz besonderes sein. Lass ihn den Tag sein, an den du dich immer mit Freude erinnerst, weil du beschlossen hast dein Leben zu verändern.

Vorwort

Hallo,

schön dass du da bist! Wie geht es dir? Möchtest du auf leichte Weise abnehmen und für immer schlank bleiben? Dann eigne dir das richtige Wissen an und dein neues Leben als schlanker Mensch kann beginnen. Meine langjährigen Untersuchungen haben gezeigt, dass Übergewichtige gar nicht abnehmen können, solange bei ihnen ein Wissensmangel besteht. Es liegt also nicht an dir, dass du nicht schlank bist, sondern an einem Mangel. Und so lange dieser besteht, ist es für dich praktisch unmöglich abzunehmen. Das ist auch der Grund, warum du bisher keinen dauerhaften Erfolg erzielen konntest. Wenn du aber jetzt diesen Mangel mit dem Wissen aus diesem Buch ausgleichst, wird es dir möglich sein, mit einer simplen Personenwaage, zwei Blatt Papier und einem Bleistift dein Wunschgewicht zu erreichen und für immer zu halten.

Tipp: Wenn du weißt, wie es geht, ist alles einfach.

In sieben Schritten zum Wunschgewicht

1. Lese das Buch
2. Kaufe eine Waage
3. Wähle dein Wunschgewicht
4. Notiere dein Startgewicht
5. Gehe jeden Morgen auf die Waage und übertrage das Ergebnis in die Gewichtstabelle und die Erfolgskurve
6. Nimm täglich entweder 50 oder 100 Gramm ab, bis du dein Wunschgewicht erreicht hast
7. Halte dein Wunschgewicht mit der + - 1 Kg Strategie

Sofortmaßnahmen

1
Hole ein Bild, auf dem du dein Wunschgewicht hattest und klebe es an den Kühlschrank

2
Trage enge Hosen

3
Gehe nie hungrig zum Einkaufen

4
Kaufe nur die Hälfte an Lebensmittel wie üblich

5
Halte zuhause einen Lebensmittelvorrat für maximal drei Tage

6
Wenn du Hunger verspürst, trinke zuerst ein Glas warmes Wasser oder putze deine Zähne

7
Esse nur die Hälfte dessen, was du sonst isst - aber in der doppelten Zeit

8
Nehme einen kleinen Teller, statt einem großen

9
Esse jede Mahlzeit auf drei Etappen und lege dazwischen kurze Pausen ein

10
Esse mit Messer und Gabel, statt mit einem Löffel

11
Kaue jeden Bissen deiner Mahlzeit vierzig Mal

12
Esse nicht alleine oder vor dem Fernseher

13
Vermeide Langeweile

14
Denke an Liebe statt ans Essen

15
Reiße dieses Blatt aus dem Buch und hänge es an deinen Badspiegel

I. Teil

1

Jeder kann schlank sein

Auch wenn du es nicht glaubst, es ist wahr, denn wir werden alle schlank geboren. Manche bleiben so und manche nehmen zu. Ich habe mich gefragt, warum das so ist und fand heraus, dass es die Gedanken sind. Als Kinder kopieren wir den Lebensstil der Erwachsenen - das müssen nicht immer unsere Eltern sein - und machen ihre Gedanken und Verhaltensweisen zu unseren. Das führt zu Automatismen. Das heißt wir tun Dinge, ohne uns im Moment der Handlung im klaren zu sein, *was* wir da tun. Es geschieht quasi von selbst. Und das ist genau das, was ich oft höre: „Ich habe gar nicht mitbekommen, dass ich zugenommen habe, irgendwann habe ich die Hose nicht mehr zubekommen“. Es muss also etwas in uns arbeiten, von dem wir nichts wissen. Dieses etwas muss aber so starke Macht über uns haben, dass es uns beherrscht und das Übergewicht verursacht. Das erklärt auch warum alle gerne schlank wären, es aber nicht sind. Die Frage, die sich bei diesem Gedanken geradezu aufdrängt, ist folgende: Was passiert mit dir, wenn du die Gedanken und Verhaltensweisen, die dieses automatisierte Übergewicht verursachen in ihr Gegenteil drehst? Dieses Experiment habe ich mit einer Gruppe motivierter Übergewichtigen ausprobiert und das Ergebnis war erstaunlich: Es kam zu einer automatisierten Gewichtsreduktion! Dieses Beispiel zeigt, das Abnehmen lediglich eine Frage von Wissen und Strategie ist. Mit diesem Werkzeug kann jeder schlank werden - auch du.

Anmerkung: Wir erschaffen auch ohne äußere Vorbilder Automatismen, die zum gleichen Ergebnis - sprich Übergewicht - führen.

2

Bewusst machen

Bewusstes Denken führt zu bewussten Handlungen. Wenn du dir bewusst bist, welche Gedanken und automatisierten Handlungen dein Übergewicht verursachen, dann kannst du diese verändern, weil du sie selbst - wenn auch unbewusst - erschaffen hast.

3

Deine innere Einstellung

Um dein neues Leben als schlanker Menschen zu beginnen, brauchst du neue Gedanken - denn mit den alten bleibt alles gleich. Und von wem könnten wir diese besser beziehen als von einem Menschen, der schon immer schlank war? Wenn du die Gedanken und den Lebensstiel eines schlanken Menschen kopierst, wirst du von allein abnehmen und für immer schlank bleiben. Diese Veränderung findet in deiner inneren Einstellung statt, dort wo alle deine Gedankenbilder und Automatismen gespeichert sind und die deine unbewussten Handlungen führen. Denn wie schon gesagt, es ist nicht deine Schuld, dass du übergewichtig bist. Es sind die Gedankenbilder in deinem Denker! Er automatisiert und verwaltet alle gewohnheitsmäßigen Handlungen. Er arbeitet autark, das heißt ohne deine Kontrolle. Darum bekommst du auch nicht mit, dass du zunimmst und darum fällt es dir auch schwer wieder

abzunehmen. Schau in den Spiegel. Was du siehst ist seine Schöpfung. Deine Figur, dein Gewicht ist das Ergebnis seiner Gedanken und Automatismen. Wenn du ab jetzt die Gedanken eines schlanken Menschen denkst, wirst du automatisch abnehmen, weil sich deine Automatismen verändern. Die Veränderung deiner bisherigen Gewohnheiten muss - wenn sie gelingen soll - als ein Impuls aus der inneren Welt kommen (daher wollte ich auch am Anfang, dass du ein Foto von dir auf deinen Kühlschrank anbringst. Es soll deinem Denker ein neues Gedankenbild geben, welchem er nacheifert) und zwar ohne jeglichen Druck von außen.

4

Warum Diäten nicht funktionieren

Schlanke Menschen machen keine Diäten! Sie machen sich auch niemals Gedanken über das Abnehmen - weil sie ja schlank sind. Ihr Denker ist darauf programmiert wenig zu essen und sich mehr zu bewegen. Für schlanke ist das völlig normal. Sie führen ein anderes Leben als Übergewichtige. Und wenn du eine Diät über einen bestimmten Zeitraum machst, führt das nur zu einem vorübergehenden Erfolg, weil du für eine gewisse Zeit das Leben eines schlanken Menschen führst. Ist diese Zeit aber vorüber, wird es zu einer Gewichtszunahme kommen, weil die alten Gewohnheiten wieder die Kontrolle über dein Essverhalten übernehmen. Die Diät führt also nicht zu einer Veränderung deiner Gedankenbilder und Automatismen. Das ist bei der „Für immer Schlank Strategie“ anders. Sie verändert deine Art zu denken und erschafft so neue Automatismen und Handlungen, die dann schlussendlich zur Gewichtsreduzierung und zu deinem Wunschgewicht führt, welches du dein Leben lang halten wirst. Um es nochmals klar zu sagen: Die „Für immer schlank Strategie“ ist keine Diät.

Beispiel für das unterschiedliche Denken von schlanken und übergewichtigen: Der Koch an der Essensausgaben einer Kantine möchte eine mittlere Portion auf den Teller schöpfen. Er fragt bei jedem: „Ist das gut so?“ Der Schlanke denkt: „Das ist zu viel“ und antwortet: „Lieber ein bisschen weniger“. Der Übergewichtige, der als nächstes dran ist denkt: „Das ist ja viel zu wenig“ und sagt gleich zum Koch: „Bei mir brauchen sie aber nicht so sparen“. Zwei Menschen, zwei Gedanken, zwei Körpergewichte.

Tipp: Übergewicht ist nichts anderes als Gedanken, die zu automatisierten Handlungen führen und die dich aus Unwissenheit mehr essen lässt, als das du benötigst.

5

Die Gene sind nicht schuld...

am Übergewicht. Es ist das Familien-spezifischen-Gedankengut, das von Generation zu Generation wie ein Familienrezept weitergegeben wird. Dieses Gedankengut kann bis in die siebte Generation zurückreichen. Das heißt, die Gedanken, die du heute denkst, hat ein Vorfahre von dir vor mehr als einhundert Jahren erschaffen und seine Nachfahren haben sie jeweils an die nächste Generation weitergeben. Das Gute an dieser Erkenntnis ist, dass wenn du Gedankengut in dir trägst, das Übergewicht auslöst, kannst du sie verändern und schlank werden, ganz egal, wie deine Vorfahren waren, weil du die Gedanken im Gegensatz zu den Genen verändern kannst.

6

Warum die Willenskraft dir nicht hilft

Übergewichtigen wird oft nachgesagt, dass sie einen schwachen Willen haben und dass das die Ursache für ihr erhöhtes Körpergewicht ist. Das ist völliger Unsinn, weil es beim Abnehmen und schlanksein nicht auf den Wille ankommt, sondern auf die Vorstellungskraft. Der Wille ist nichts weiter als eine wankelmütige Laune unseres Verstandes. Du musst dir nur die Neujahrsvorsätze vor Augen halten, die einen Monat später schon vergessen sind. Einzig die Vorstellungskraft kann in dir etwas bewirken, weil nur sie in der Lage ist Gedankenbilder zu erschaffen, denen wir nacheifern. Wunschbilder führen unser Leben. Wenn wir von dem, was wir wollen, ein Bild im Kopf haben, so wird dieses Bild im Denker alle zehn Minuten repetiert. Früher oder später wird unser Denker unseren Wunsch erfüllen. Denn wenn er sich etwas in den Kopf gesetzt hat, dann wird er sein Ziel auch erreichen.

7

Der Unterschied zwischen Wille und Vorstellung

Stelle dir vor, auf dem Boden liegt ein 10 Meter langes und 25 cm breites, massives Brett. Ich bitte dich nun vom einen Ende zum anderen zu gehen. Wirst du das schaffen? Was für eine Frage wirst du dir denken, das ist doch leicht! OK. Stelle dir jetzt vor, dass wir gemeinsam in den Bergen beim Wandern sind. Irgendwann kommen wir an eine Schlucht, in deren Tiefe ein reißender Fluss tobt. Da es weit und breit keine Brücke gibt, nehme ich das massive Brett und lege es über die Schlucht. Nun bitte ich dich nochmals darüber zu gehen. Wirst du es tun? Wieso zweifelst du? Du hast doch den Willen über das Brett zu gehen? Und vorher konntest du es doch problemlos. Siehst du, das ist der Unterschied zwischen deinem Willen und deiner Vorstellung. Nur weil du dir jetzt nicht mehr vorstellen kannst über das Brett zu gehen, schaffst du es auch nicht - obwohl du es immer noch willst. Es ist also alleine deine Vorstellungskraft, bzw. deine Bilder im Kopf, die es dir ermöglichen Dinge zu tun oder nicht.

Im ersten Fall hast du dir vorgestellt, es ist ganz einfach und darum konntest du es. Im zweiten Fall hast du es dir nicht vorstellen können, weil du dachtest es sei schwierig.

Genauso verhält es sich beim Abnehmen und schlank bleiben. Du willst ja, aber so lange du es dir nicht vorstellen kannst, wird es dir nicht gelingen.

8

Warum du isst, obwohl du keinen Hunger hast – oder die Erklärung, warum du übergewichtig bist

Alle Menschen denken zu 98% jeden Tag die Selben Gedanken. Diese Gedanken führen zu immer den Selben Handlungen und Abläufen. Beim Übergewichtigen ist der Gedanke an das Essen besonders häufig und dominant. Darum dreht sich sein Leben hauptsächlich um diese eine Sache und darum sind Übergewichtige immer auf der Suche nach Essen. Der Impuls kommt nicht vom Gefühl des leeren Magens, sondern vom Denker, der immer wieder das

Gedankenbild „Essen“ produziert und somit das Hungergefühl auslöst.

Beim schlanken Menschen ist das anders. Sein Denker produziert „neutrale“ Bilder. Daher ist das Essen für sie eine Nebensache. Das kann soweit gehen, dass sie den halben Tag gar nichts zu sich nehmen, weil sie es schlichtweg vergessen. Es kommt also auf die Bilder in deinem Gedankenpool und den Fokus deines Denkers an. Wenn du den Gedankenpool veränderst, veränderst du den Fokus des Denkers und wirst automatisch weniger essen.

9

Warum jeder Mensch mit zunehmenden Alter weniger zu Essen braucht

Bei gleichbleibender Essensmenge erhöht sich das Körpergewicht automatisch, weil der Stoffwechsel sich mit zunehmendem Alter verlangsamt. Jeder der schlank sein möchte, muss daher alle 15 Jahre die Menge an Essen halbieren.

10

Essenstypen

In einem Übergewichtigen stecken verschiedene Gedankenbilder, Automatismen und Persönlichkeiten, die ihn zum vermehrten Essen antreiben. Hier sind die Wichtigsten:

1. Der Kleindenker
Er sagt: „Ich hatte nur ein kleines Stückchen Pizza, einen Happen vom Buffet“. Immer war es nur ein wenig. Aber im Gesamten ist es zu viel.

2. Der Nimmersatt
Er hat kein Sättigungsgefühl und isst bis nichts mehr hineinpasst.

3. Der Durstesser
Weil er zu wenig trinkt, hat er immer Hunger. Die Flüssigkeit, die sein Körper braucht bezieht er aus dem Essen.

4. Der Aufesser
Nach der Hälfte hat er keinen Hunger mehr, isst aber auf, weil er es Zuhause so gelernt hat.

5. Der Mitesser
Hat eigentlich keinen Hunger, ist aber aus Solidarität mit.

6. Der Gesellschaftsesser
Isst gerne in Gesellschaft, weil es so gemütlich ist.

7. Der Esser aus Langeweile
Weil er keine Beschäftigte hat, ist er ständig am Essen.

8. Der Gemütlichkeitsesser
Isst am liebsten bei Kerzenschein und romantischer Musik.

9. Der Gewohnheitsesser
Er isst immer zur gleichen Zeit ohne hungrig zu sein.

10. Der Belohnungsesser
Hat ein hohes Selbstwertgefühl und das Bedürfnis sich mit Essen nach einer erbrachten Leistung zu belohnen.

11. Der Zuviel Einkäufer
Muss essen, damit er das was er zu viel eigekauft hat, nicht schlecht wird.

12. Der Vorratsesser
Er weiß nicht, wann er Zeit zum Essen hat und isst darum auf Vorrat. Er will nicht in die Situation geraten, im falschen Moment Hunger zu bekommen und dann gar nichts essen zu können.

13. Der Frustesser
Isst viel, wenn er von sich oder anderen enttäuscht wird.

14. Der Umsonst Esser
Isst mehr als sonst, weil es gratis ist.

15. Der Buffetesser
Isst zu viel, weil er soviel wie möglich von seinem bezahlten Geld wieder hereinholen will. Er rechnet sich aus, was ihn das Essen in einem Restaurant gekostet hätte.

16. Der Suchtesser
Isst in bestimmten Situationen besonders viel, um sein Gefühlswelt zu befrieden.

17. Der Kompensationsesser
Isst, weil er das Gefühl hat seine Probleme damit auszugleichen.

18. Der Gourmet
Isst zu viel, weil er gutes Essen liebt.

19. Der Berufsesser
Köche, Manager und alle die besonders viele von Berufswegen essen müssen.

20. Der Stressesser
Nimmt sich keine Zeit in Ruhe zu Essen, weil er einen inneren Zeitdruck verspürt.

21. Der Kampfesser
Isst zu viel, weil er anderen beweisen will, wie viel in ihn hinein passt.

22. Der Resteessen
Isst die Reste seiner Kinder oder des Partners auf, weil er moralische Bedenken hat das Essen wegzuwerfen.

23. Der Problemesser
Isst wenn er Probleme hat, so wie andere auf den Nägel kauen.

24. Der Zwangsesser

Muss essen, weil ein bestimmter Auslöser ihn dazu zwingt.

25. Der Ausprobierer
Er sagt sich: „Oh, das sieht aber lecker aus!“ und greift zu.

26. Der Sorglose
Macht sich keine Gedanken über das Essen, oder dass er zunehmen könnte.

27. Der Fernsehesser
Knabbert gemütlich Chips und Süßwaren vor dem Fernsehen und bekommt gar nicht mit, wie viel er konsumiert.

28. Der Gelegenheitsesser
Isst mal hier und mal da. Immer wenn es etwas gibt. Dadurch fällt es gar nicht auf, dass er über den Tag verteilt sehr viel zu sich nimmt.

29. Der Vielesser
Hat schon immer viel gegessen und kann sich daher nicht vorstellen, weniger zu essen.

30. Der Spontanesser
Er hat keinen Plan und isst wann er gerade Lust hat.

31. Der Kompensationsesser
Er hat Minderwertigkeitsgefühle und möchte sie damit kompensieren.

32. Der Verbotsesser
Isst heimlich, weil er denkt es seit verboten. Und das reizt ihn, mehr und häufiger zu essen.

33. Der Konsumesser
Glaubt, dass der Konsum glücklich macht und lässt sich daher von der Werbung leicht verführen.

34. Der Spaß Esser
Isst aus Freude am Essen.

35. Der Esser aus Neugier
Er fragt sich bei allem neuen was er sieht: „Wie das wohl schmeckt?“

36. Der Verführungsesser
Auch wenn er keinen Hunger hat isst er, weil es ihm schwer fällt nein zu sagen.

37. Der Trostesser
Isst, weil er verletzt wurde und nutzt das Essen als Trostpflaster

Du siehst, es gibt viele Gründe zu essen. Aber der einzig notwendige ist, unseren Körper mit Nahrung zu versorgen, damit er am Leben bleibt. Darum isst ein schlanker Mensch nur aus einem Grund: Er hat Hunger, und er muss etwas zu sich nehmen, um seine Körperfunktionen zu erhalten.

Leidensdruck

Wenn du keine Lust zum Abnehmen hast, dir die Begeisterung und der Sinn für dein Projekt schlank zu werden fehlt, kann das an deinem Leidensdruck liegen. Wenn dieser noch nicht hoch genug ist, wirst du keinen Grund sehen, dich zu bewegen und etwas zu verändern. Denn um mit dem Abnehmen zu beginnen, musst davon überzeugt sein, dass ***du*** etwas ändern **musst** - weil du ansonsten krank wirst oder noch etwas schlimmeres passiert. So lange diese Einsicht bei dir noch nicht gereift ist, wird nichts passieren. Erst wenn du Schmerzen fühlst, wirst du anfangen zu überlegen und etwas unternehmen. Doch dann könnte es vielleicht zu spät sein. Um es nicht so weit kommen zu lassen und diesen Prozess des Umdenkens schon vorher bei dir auszulösen, überlege dir, was passiert, wenn du so weitermachst? Wieder hilft dir dabei die Vorstellungskraft.

12

Priorität

Wir leben in einer Wertewelt und so ist unser Denker ständig dabei alles und jeden zu bewerten. Das Ergebnis ist eine Art Ranking. Sie zeigt an, was für uns im Moment sehr wichtig ist und was weniger. Dementsprechend lenkt der Denker deine Aufmerksamkeit. Was empfindest du gerade als das Wichtigste? Und auf welchem Platz landet das Abnehmen?

13

Stagnation

Bei gleichbleibenden Gedanken tritt automatisch Stagnation ein und das bedeutet Stillstand. Dadurch findet keine Veränderung mehr statt und du nimmst nicht ab. Das führt wiederrum zu Frustration und Frustration zu Demotivation.

Wer einmal in einer Stagnation gefangen war, der weiß wovon ich spreche. Egal was du tust, es bewegt sich nichts - unabhängig davon, wie sehr du dich anstrengst. Das ist auch der Grund warum viele Übergewichtige gar nicht mehr abnehmen können.

Wie kommt es zur Stagnation?
Jeder Mensch denkt jeden Tag zu 98% die Selben Gedanken. Das führt zu immer den Selben Handlungen und zur Automatisierung. Du fühlst dich wie ein Hamster im Laufrad.

Wie wird eine Stagnation aufgelöst?
Die Stagnation lässt sich über die Veränderung lösen, denn Veränderung bedeutet Bewegung. Um dich zur Veränderung zu animieren braucht es Motivation. Wie du dich motivieren kannst, lernst du im nächsten Kapitel.

Anmerkung:

Manchmal denken wir aber auch nur, dass sich nichts bewegt. Das passiert dann, wenn wir ungeduldig sind und eine zu kleine Zeitspanne anschauen. Vergrößern wir den Zeitausschnitt, so sehen wir, dass wir sehr wohl Fortschritte gemacht haben. Da wir uns aber im Prozess der Veränderung befinden, können wir diese nicht sehen. Das liegt auch daran, dass der Fortschritt übergangslos verläuft.

II. Teil

Motivation

Auf dem Weg zu deinem Wunschgewicht triffst du auf vielerlei Widerstände. Das können innere oder äußere sein. Die inneren sind die Vorstellung der eigenen Grenzen, Automatismen, Faulheit, Lustlosigkeit, Selbstzweifel oder die gerade besprochene Stagnation. Die äußeren Widerstände sind die Werbung der Lebensmittelhersteller oder dein Umfeld. Egal woher diese Widerstände kommen, sie werden bei dir Krisen auslösen, die dich demotivieren und so stark schwächen, dass dir die Kraft zum Abnehmen fehlt. Und dann passiert dass, was immer passiert, du isst unbewusst zu viel und... nimmst wieder zu. Um das zu verhindern brauchst du das Wissen, was Motivation ist und wie du sie selbst produzieren kannst, denn unsere Motivation hat keine beständige Größe. Manchmal sind wir mehr, manchmal weniger motiviert. Wir überlassen es dem Zufall, wie hoch sie ist, weil wir uns gar nicht bewusst sind, dass wir selbst der Schöpfer sind und so darauf Einfluss nehmen können. Um diese Schwankung in eine hohe, lineare Größe umzuwandeln braucht es Wissen. Nur wenn wir wissen, dass unsere Motivation von unseren Handlungen und Lebensstrategien abhängt, können wir darauf Einfluss nehmen und damit unsere Motivationskurve auf den für uns höchst möglichen Level bringen und halten. Und wenn du diese Kunst beherrscht, wirst du nicht nur schlank werden, sondern alle deine Lebensziele erreichen, weil du die Kraft selbst produzierst die dich antreibt. Die Idee hinter dieser Strategie ist, dass du in einer schwierigen Situation gewappnet bist, um Krisen und Tiefpunkte ohne fremde Hilfe zu überwinden. Wenn du das verstanden hast, wirst du so viel Energie haben, dass du auch andere mitziehen kannst.

„Stärke wächst aus Motivation“(Mahatma Gandhi)

Was ist Motivation?

Motivation ist ein starkes Gefühl. Es verleiht uns übernatürliche Kräfte und ermöglicht uns Dinge zu tun, die wir niemals für möglich gehalten hätten. Da wir dabei über uns hinauswachsen und Grenzen überwinden, wird uns das ermutigen weiterzumachen, bis wir schlussendlich an uns und unsere Fähigkeiten glauben und alles erreichen, was wir uns vornehmen.

Woher kommt die Kraft der Motivation?

Wie gesagt, Motivation ist ein Gefühl. Es entsteht in unserer inneren Gedankenwelt, dort wo wir mit unserer Vorstellungskraft Bilder erschaffen. Diese Bilder verleihen uns Kraft und

treiben uns an unsere Ziele zu erreichen.

Wie entsteht Motivation?

Das erfährst du im nächsten Abschnitt

72 Möglichkeiten, um dich selbst zu motivieren

1

Du kannst es

Von Geburt an wird uns immer gesagt, was wir nicht können und was nicht möglich ist. Wie wollen wir da ein gesundes Selbstvertrauen erlangen und an uns glauben, wenn wir unserer Motivation beraubt werden? Das führt dazu, dass unsere Vorstellungskraft verkümmert und wir es gar nicht erst probieren, weil wir von vornherein denken, dass wir es sowieso nicht schaffen. Ich kann dir an dieser Stelle nur sagen: Alles was du dir vorstellen kannst, wird dir auch gelingen. Überlege! Was hast du schon alles in deinem Leben erreicht, obwohl niemand es dir zugetraut hat? Warum soll das beim Abnehmen anders sein? Auch das wirst du schaffen! Und zwar mit Hilfe deiner Vorstellungskraft. Beweise es den anderen, die daran zweifeln! Denn jeder kann schlank sein - weil alle Menschen gleich sind. Was sie unterscheidet sind Gedankenbilder und Automatismen, die zu verschiedenen Handlungen führen. Die Gedankenbilder sind austauschbar und die Automatismen und Handlungen demzufolge veränderbar.

2

Vorbilder...

sind wahre Motivationswunder, die uns über eine sehr lange Zeit begleiten und motivieren, weil sie in uns Bewunderung für die Taten anderer hervorrufen und gleichzeitig in uns den Wunsch wecken, es ihnen gleichzutun. Genau das brauchen wir, wenn wir etwas bewegen wollen, weil Vorbilder sich tief in unser Unterbewusstsein einprägen und so zu einem Leitbild werden, dem unser Denker folgt, weil das Vorbild immer präsent ist und so das Denken und Handeln führt. Das Ergebnis ist ein fester Charakter und ein klares Ziel vor Augen.

3

Das innere Ja

Alles, was wir erleben, denken, sehen, riechen, schmecken und tasten, führt zu Gefühlen. Alle Erlebnisse und Gefühle bilden deine Gefühlswelt. Sie entsteht aus deinen Erwartungen, dem, was war, dem was ist und dem was sein wird. Je nachdem mit welcher Haltung du diese Eindrücke verarbeitest, empfindest du das Leben als schwierig oder leicht. Mit dem inneren Ja kannst du deine Gefühlswelt öffnen und so einstellen, dass es dir angenehm ist. Das führt dazu, dass alle Zellen in deinem Körper gleichmäßig schwingen und du dich wohlfühlst.

Damit erschaffst du dir ein wunderbares Lebensgefühl. Du wirst zu einem Neutrum, das heißt du bist ein Teil der Gesellschaft, lebst aber frei nach deinen eigenen Wertvorstellungen und bist so für niemanden fassbar. Du spürst nur noch Frieden und Freiheit in dir. Alles ist licht und hell, und du wirst dich vom menschlichen Schmerz abnabeln, weil du über den Dingen stehst. Niemand kann dich mehr von deinem Ziel abbringen. Und hat sich das innere Ja tief in dir gefestigt, so wird es ein Teil deines Charakters. Es bringt dir das Gefühl der Unabhängigkeit, Regeneration und Verjüngung und ist ein festes Fundament für dein schlankes Leben.

Das innere Ja ist neben der Liebe das stärkste positive Gefühl das es gibt. Es ist immer dann beteiligt, wenn außergewöhnliche Leistungen oder Geschehnisse passieren, die wir für ein Wunder halten. Die Macht des inneren Ja ist so stark, dass alleine das Vorhandensein dein Leben verändern kann. Denn mit dem inneren Ja können Höchstleistungen erzielt werden und sogar Krankheiten geheilt werden. Es öffnet dir die Tür zu einer neuen Welt und vervielfacht dadurch deine Möglichkeiten.

Frage: Wie hoch ist dein inneres Ja, auf der Skala 1-10, wenn es darum geht schlank zu werden und zu bleiben?

4

Der Erfolg

Aus Erfolg lässt sich hervorragend Motivation schöpfen. Das Gefühl ist zwar nur so lange da, so lange der Erfolg anhält, befeuert uns aber in dieser Zeit ungemein.

5

Die Lust...

etwas zu tun, verwandelt uns in ein wahres Kraftpacket. Sie ist pure Energie, die aus Begierde und Leidenschaft entsteht und uns antreibt. Dabei werden wir nicht müde unsere angestrebten Ziele erreichen zu wollen. Darum pflege deine Lust, indem du dir immer wieder neue Aufgaben stellst.

6

Unzufriedenheit...

ist der Motor zur Veränderung. Wer unzufrieden ist, der wird auch immer motiviert sein etwas zu bewegen, um eine Änderung herbeizuführen. Unzufriedene Menschen werden nicht ruhen, bis sie das Bestmögliche erreicht haben. Wenn du also mit deinem Gewicht unzufrieden bist, dann ist das ein gutes Zeichen.

7

Ehrgeiz...

ist eine gute Triebfeder. Wer mit Ehrgeiz seine Ziele verfolgt, der wird sie erreichen, weil er ein festes Bild von dem im Kopf hat, was er will.

8

Ziele

Es gibt kleine und große Ziele, Tages-, und Zwischenziele und das finale Ziel, aber immer ist das Ziel vor allem eines: Ein Orientierungspunkt. Deshalb ist es wichtig mit Zielen zu arbeiten. Es bedeutet zu visualisieren und im Unterbewusstsein ein Bild zu erschaffen, dem unser Denker nacheifern kann. Dein Wunschgewicht ist dein finales Ziel und das morgendliche Wiegen dein Tagesziel.

9

Krafttraining

Bei mir im Haus wohnt Steffi. Sie ist eine junge übergewichtige Frau. Sie spricht schon lange davon, dass sie abnehmen will, fand aber nie die Motivation dazu. Vor einem halben Jahr hat sie angefangen Krafttraining zu machen. Und! Sie ist begeistert. Sie sagte mir das letzte Mal, als ich sie traf: „Wenn du merkst, dass du stärker wirst und die Treppen leichter hinaufsteigen kannst, wenn aus Fett Muskeln werden und dein Bindegewebe straff wird, dann ist das pure Motivation, die du immer weiter haben möchtest. Zudem entstehen durch Bewegung Glückshormone und seit dem ich ins Training gehe, habe ich viele Kilos verloren und Freunde gefunden, die mich unterstützen“. Steffi war ganz glücklich mit dem Training und sie sprühte nur so vor Motivation. Aus der vorher schüchternen Person ist eine Persönlichkeit geworden, die weiß was sie will: Abnehmen und schlank bleiben! Sie machte mir ganz klar deutlich, dass sie dieses Ziel erreichen wird. So kann ich sagen: Das Krafttraining kann auch dir Motivation bringen. Und falls du bisher noch nie in einem Fitnessstudio warst, kann ich dir nur dazu raten es zu probieren.

10

Anerkennung und Bewunderung

Dafür, dass Steffi abgenommen hat und nun fitter ist als je zuvor, erhält sie Anerkennung und Bewunderung von allen Seiten. Niemand hätte je gedacht, dass sie die Motivation dazu aufbringt in ein Fitnessstudio zu gehen - geschweige denn, dass sie abnimmt. Diese Anerkennung und Bewunderung gibt ihr noch mehr Energie und Zuversicht ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten.

11

Gruppendynamik

Und noch etwas können wir aus Steffis Geschichte lernen. In dem Studio in dem sie sich

angemeldet hat, waren viele übergewichtige Frauen und Männer. Nach und nach schloss sie mit ihnen Freundschaft und eine feste Gruppe entstand. Durch diese Gruppendynamik hatte sie immer mehr Lust ins Training zu gehen, weil sie sich den Menschen dort verbunden fühlte. Sie wusste, wenn sie die anderen trifft, hat sie Spaß am Training und kommt gut gelaunt nach Hause.

12

Musik...

ist ideal, um dich kurzfristig so richtig gut zu motivieren. Am besten hörst du lebensbejahende Musik, oder welche, mit der du eine schöne Erinnerung verbindest. Träume dich z.B. in deine Jugendzeit hinein. Oder vielleicht hast du einen unvergleichlich schönen Urlaub gehabt und ein bestimmtes Lied erinnert dich daran. Die Bilder, die dabei entstehen, beleben längst vergessene Gefühle.

13

Tanzen

Wir haben gerade über Musik gesprochen. Warum gehst du nicht zur Anlage, wählst deinen Lieblingstitel aus, drehst die Musik laut und tanzt dazu? Träume dich in eine Disco hinein wo all deine guten Freunde sind und mit dir feiern. Auch dadurch entstehen wunderbare Gedankenbilder und du fühlst dich danach richtig gut.

14

Filme

Jeder hat Lieblingsfilme, die ihn beflügeln. Nach solchen Filmen fühlen wir uns gut und wollen Dinge anpacken, die wir schon lange vor uns herschieben. Schaue diese Filme, wenn es dir an Motivation fehlt!

15

Ausweglosigkeit

Immer wenn es um alles geht, wenn du keine andere Wahl hast und mit dem Rücken zur Wand stehst, dann fördert das deine Motivation, weil du dich ja irgendwie aus deiner Zwangslage befreien musst. Es ist der Krisenmodus, aus dem du ungeahnte Kräfte ziehen kannst. Verzweifle nicht, sondern bäume dich auf und mobilisiere deine Reserven um sie zu bündeln und dich so zu motivieren.

16

Tu gutes...

denn das erzeugt ein warmes, motivierendes Gefühl. Besonders wenn du siehst, welche Erfolge deine Handlungen haben.

17

Denke gutes

Gefühle wie Freude und Lust wirken motivierend und steigern deinen Antrieb, während Hass, Wut und Frust demotivierend wirken und deinen Antrieb bremsen. Achte darum auf deine Gedanken.

18

Liebe das Leben

Spaß haben, glücklich sein und im Regen spazieren gehen. Das Leben ist kunterbunt, wild und verrückt. Alles kann passieren und es gibt viel zu entdecken. Jeder kann sich in das wilde Getümmel dieser Party stürzen und Unglaubliches erleben. Und wenn du dich in das Leben verliebt hast, wird es deine Liebe erwidern und dich reich belohnen.

19

Spaß und Leichtigkeit

Oft höre ich Menschen sagen: „Ich kämpfe gegen meine Pfunde“. Da frage ich mich warum? Kämpfen bedeutet Kraftaufwand aber auch irgendwann Resignation und Erschöpfung. Das macht kein Spaß. Das Abnehmen soll wie von alleine gehen. Bei der „Für-immer-schlank-Strategie“ arbeitest du mit Wissen und Strategien. Du veränderst deine Automatismen und die sorgen dafür, dass du ganz leicht und mit Freude abnimmst. Und wenn du jeden Morgen ein bisschen weniger wiegst, dann macht das Spaß und der Erfolg motiviert dich zum Weitermachen.

20

Belohnung

Unser Gehirn will nach getaner Arbeit oder nach dem Erreichen eines Zieles belohnt werden. Bleibt die Belohnung aus, kommt es zur Frustration. Überlege dir, womit du dich - außer Essen - sonst noch belohnen könntest. Vielleicht ein Besuch im Kino oder ein schöner Spaziergang.

21

Trotz

Mit Trotz verbinden wir eine starke emotionelle Kraft. Eine Einzelperson stellt sich einer

stärkeren Kraft entgegen und mobilisiert Energien, die sie ansonsten nicht hätte und die ihr keiner zutraut. Denke dabei an einen Felsen, der in der Brandung steht und der den Wellen des Meeres trotzt. Darin liegt auch der Erfolg von trotzenden Kindern. In diesem Moment entwickeln sie eine enorme Kraft. Sie vergessen alles um sich herum und sind wie in Trance. Es ist fast nicht möglich sie zu beruhigen, es sei denn sie bekommen ihren Willen. Darum sei trotzig wie ein kleines Kind, wenn es darum geht schlank zu werden. So gehst du deinen eingeschlagenen Weg und überwindest dabei alle Hindernisse mit Geschick und Einfallsreichtum. Erst wenn du deine Ziele erreicht hast, wirst du Ruhe geben.

22

Hoffnung...

ist aktives Wunschdenken, mit der wir uns in eine zukünftige, bessere Welt hineinträumen, obwohl wir wissen, dass die Chance dass der Wunsch in Erfüllung geht sehr gering ist. Und obwohl wir das wissen klammern wir uns an diesen Strohhalm, weil er uns Kraft und Durchhaltewillen verleiht.

Tipp: Ab und an musst du nur ein wenig abwarten und die Umstände verändern sich von alleine zu deinem Vorteil. Und dann wird aus dem Wunschdenken Realität.

23

Durchhalten...,

auf die Zähne beißen und an etwas Schönes denken. Wenn du Schritt für Schritt immer weitergehst, wirst du irgendwann dein Ziel erreichen.

24

Die Vorstellungskraft

Alleine die Vorstellung von Erfolg, Liebe oder Reichtum lösen in uns gute, motivierende Gefühle aus. Je stärker und deutlicher die Bilder sind, desto mehr Motivation kannst du daraus schöpfen.

25

Begeisterung

stehen am Anfang einer Veränderung. Nutze diese Triebfeder, um dich aus der Stagnation zu befreien und in Bewegung zu bringen. Dadurch kannst du dich weiterentwickeln und verändern.

26

Liebe deine Kritiker...

denn... sie sind deine größten Bewunderer. Diese Aussage wirkt auf den ersten Blick befremdlich, denn wer wird schon gerne kritisiert. Betrachtest du die Sache jedoch von einer anderen Seite, so wird klar, wenn dich jemand kritisiert, bedeutet das, dass er dich interessant findet. Das heißt, er hat sich die Arbeit gemacht und sich eingehend mit dir beschäftigt. Er schätzt dich also höher ein als sich selbst. Daher hat er dich genau studiert. Werte das als ein Kompliment! Oder würdest du dir über eine Person Gedanken machen, die dir gleichgültig ist? Kritiker stöbern deine Schwächen auf und bringen dich durch ihre Aussagen zum Nachdenken. Wenn du also die Kritik als Kompliment auffasst und darüber nachdenkst, wird das deine Entwicklung fördern und dich motivieren.

27

Gottvertrauen

Hallo, hier spricht dein Schöpfer,
ich werde mich heute um alle deine Sorgen und Probleme kümmern.
Dazu werde ich deine Hilfe nicht brauchen.
Also genieße den Tag!

28

Die Innere Einstellung verändern...

bedeutet weg von den alten Denkmustern wie: „Ich schaffe das nicht“, hin zu einer starken offenen Persönlichkeit, die selbstbewusst im Leben steht. Reiße die Grenzen nieder, die du dir selbst gezogen hast und starte durch. Du kannst so viel mehr erreichen, als du denkst. Traue dich mal etwas auszuprobieren. Mache neue Erfahrungen und lerne andere Menschen kennen. Du wirst sehen, wie dich das beflügelt.

29

Denke an Freude

Vor kurzem traf ich John. Wir unterhielten uns und irgendwann fragte ich nach seinem Alter. Er sagte mir, er sei siebzig - ich dachte er sei höchstens fünfundfünfzig. Als ich nach dem Geheimnis seines außerordentlich jungen Aussehens fragte, sagte er, es sei die Freude, die er in sich trage. Er denke nur an Freude und ziehe damit Freude in seinen Körper. Er versicherte mir, dass er niemals an Probleme denke. Überhaupt mache er sich keine Gedanken über die Zukunft, weil sie ja von alleine komme. Er müsse nichts tun, nur warten. Mit dieser Einstellung sei er schon sein ganzes Leben gut gefahren. Und wenn er ab und an einen Kontrollbesuch bei seinem Hausarzt absolviere, attestiert er ihm eine Top-Gesundheit. Und das, obwohl er weder viel Sport treibt noch irgendeine besondere Kost zu sich nimmt. Allein die Freude hielte ihn so jung und gesund. John hatte seinen Körper mit dem Gefühl der Freude vollkommen erfüllt und die Freude hatte sich in alle Zellen ausgebreitet. Das hat dazu geführt, dass er nicht nur ein leichtes Leben ohne Sorgen und unnötiger Gedanken führte,

sondern auch in einem schlanken und jungen Körper lebte. Diese Freude war wie eine Aura. Sie hüllte ihn komplett ein und jeder, der sich in seiner Nähe befand, konnte sie spüren.

Ich habe lange darüber nachgedacht, was John mir sagte. Dabei wurde mir klar, dass wir es selbst in der Hand haben, wie viel Freude wir in uns tragen. Indem wir an Freude denken, geben wir unserem inneren Denker den Auftrag, danach zu suchen. So kann es sein, dass wir schlussendlich wie John nur noch Freude in uns tragen und so die düsteren Gedanken verschwinden, was uns Energie verleiht.

30

Liebe

Sie ist wohl die stärkst Kraft, die uns antreibt. Für die Liebe eines Menschen tun wir einfach alles um sie zu bekommen und zu bewahren. Es gibt sicher auch bei dir jemanden, den du mit deinem neuen, schlanken Aussehen beeindrucken möchtest, oder der stolz darauf ist, einen Partner wie dich an seiner Seite zu haben.

31

Jetzt reicht es mir...

denen Beweise ich es..., die werden noch an mich denken..., jetzt erst recht! All diese Gedanken haben etwas mit Enttäuschung zu tun, und die Reaktion auf Enttäuschung ist Wut. Diese Wut leitet den Aufbruch in eine neue Zeit ein. Wir beschließen das Alte hinter uns zu lassen und uns aufzumachen, um uns zu verändern. Nutze diese kraftvollen Gedanken um dich zu verändern.

Tipp: Entweder du wartest bis die Wut von alleine kommt oder du löst sie bewusst aus, in dem du aktiv daran denkst deinen Zustand zu verändern.

32

Mach weiter...,

egal was die anderen auch sagen! Schritt für Schritt wirst du deinem Ziel näher kommen. Denke nicht daran aufzuhören. Ziehe nicht einmal die Möglichkeit in Erwägung. Denke nur daran, dass du es schaffen wirst.

33

Positive Aspekte

Arbeite die positiven Aspekte in deinem Leben heraus und verstärke sie. Vielleicht hast du einen besonderen Menschen als Partner, den du liebst oder eine gemütliche Wohnung, in der du dich wohl fühlst. Du kannst aber auch an einen schönen Urlaub denken oder an die letzte Fete mit deinen Freunden. Mit diesen Gedanken kommst du zu einer guten Gefühlslage.

34

Loslassen

Wer loslässt hat die Hände frei um neues zu empfangen. Zudem befreit es ungemein und gibt ein gutes motivierendes Gefühl.

35

Erzeuge Wohlgefühl

Oft hilft ein warmes Bad, ein Wellnesstag, ein Kuschelabend oder eine Massage, um deine Seelenwelt wieder ins Lot zu bringen und neue Energie für deine Motivation zu tanken!

36

Feier das Leben

Freue dich ganz einfach über die Tatsache, dass du am Leben bist. Treffe dich mit Freunden und mache dir einen schönen Tag. Wenn du dann nach Hause kommst, wirst du von dem Erlebten berauscht sein und dich motiviert fühlen an deinem Projekt „Abnehmen und immer schlank sein“ weiterzumachen, weil deine Batterien wieder aufgeladen sind und du deine Sorgen vergessen hast.

37

Nutze Alternativmedizin

Egal ob Shiatsu, Akkupunktur, Massage. Bachblüten oder Qi Gong, es gibt eine Vielzahl von Alternativmedizin, die deine Wohlgefühl stärken und damit deine Motivation verbessern.

38

Schlafe genügend

Es ist nachgewiesen, dass ausgeschlafene, wache Menschen um ein vielfaches höher motiviert sind als unausgeschlafene. Dabei gilt es zu beachten, dass der Schlaf vor Mitternacht doppelt so viel zählt, als der danach. In der Regel benötigt der Mensch acht Stunden Schlaf um sich zu regenerieren.

39

Lächle

Was siehst du, wenn du in den Spiegel schaust? Es ist dein Gesicht, das deine innere Stimmung widergibt. Diese Stimmung überträgt sich auf deine Mitmenschen und spiegelt sich in ihrem Verhalten dir gegenüber. Das heißt, wenn du gute Laune hast, wird sich die gute Laune in deinem Wirkungskreis verbreiten und wieder zu dir zurückkehren. Du bist also der Schöpfer des Stimmungsfeldes, in dem du dich gerade befindest. Und wenn du gut gelaunt bist, dann steigt auch dein Motivationspotenzial.

40

Die Sehnsucht...

ist eine starkes Gefühl, welches über die Vorstellungskraft Bilder produziert und die uns dann - gleich wie bei den Vorbildern - antreibt.

41

Der Stolz...

lässt es nicht zu, dass du aufgibst - und das ist gut so. Darum ist es von Vorteil einen solchen Stolz zu haben. Er stachelt dich an weiterzumachen und an dich zu glauben. Stolz hat aber auch einen anderen motivierende Wirkung. Denke zurück was du schon alles in deinem Leben bewegt hast und sei stolz auf das Erreichte.

42

Fokussiere...

dich auf das was du erreichen möchtest. Lasse dich durch nichts ablenken. Blende alles aus, was deine Motivation stören könnte. Erschaffe dir einen Mikrokosmus, in dessen Zentrum du, dein Ziel und deine Motivation stehen. Kapsle dich ab und du wirst wie ein Kapitän auf der Brücke deines Schiffes stehen und durch alle Stürme segeln, ohne dass du dein Ziel aus dem Auge verlierst.

43

Arbeit...

kann ungemein motivieren, wenn sie deinen Fähigkeiten entspricht und dich glücklich macht. Diese Motivation wirkt bis weit in dein Privatleben hinein.

44

Lesen

Nimm ab und zu ein Buch zur Hand, egal ob es ein Liebesroman oder ein Tatsachenbericht ist, Hauptsache es beflügelt deine Phantasie. Besonders inspirierend finde ich Biographien

von erfolgreichen Menschen, die in einer schier ausweglosen Situation steckten, aber dann aufgrund ihrer Fähigkeit sich selbst zu motivieren diese schwierige Zeit überstanden und dann ihr Ziel eines Tages erreichten. Zu empfehlen sind: Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Joanne K. Rowling, oder Thomas Alva Edison.

45

Hobby...

ist eine Passion oder Fähigkeit, die dich ganz erfüllt und bei der du aufgehst und die Welt um dich herum vergisst. Du kommst auf andere Idee und denkst nicht mehr ans Essen, weil du in deinem Thema versunken bist. Hobbys sind nicht nur eine gute Ablenkung vom Essen, sondern geben dir auch Auftreib. Durch ein Hobby können Freundschaften entstehen und du kannst eine neue Seite an dir entdecken.

46
Armut

Wer arm ist, der träumt häufig davon reich zu werden. Das fördert die Vorstellungskraft und daraus entstehen Gedankenbilder, denen wir nacheifern. Wenn du solche Träume hast, versuche nicht sie zu unterdrücken, sondern lebe sie aus.

47

Verantwortung

Wer Verantwortung übernimmt wird gefordert und gefördert. Das stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein sondern lässt dich auch auf andere Gedanken kommen.

48

Familie

Der Partner, die Kinder, Verwandte, alles wichtige Menschen, wenn es darum geht, dir ein festes Fundament für deine Motivation zu geben, denn diese Beziehung geben dir Halt im Leben und gleichzeitig hast du ihnen gegenüber eine Verpflichtung und trägst Verantwortung für sie. Das heißt du solltest „funktionieren“. Und da du weißt, dass alles von deiner Person abhängt, bist du motiviert diese Erwartungen zu erfüllen.

49

Glück

Die Glücksmomente im Leben sind die Zeiten, in denen wir uns hochmotiviert fühlen. Denke nur an deine erste Liebe! Was hast du nicht alles dafür getan, um den Menschen, den du liebst zu beeindrucken und ihn für dich zu gewinnen. Wenn du jetzt beim Abnehmen genauso

motiviert bist, dann kann nichts mehr schief gehen.

50

Abwechslung

Jeden Tag die gleiche Arbeit zu machen oder dasselbe zu essen ist langweilig. Darum sei erfinderisch, wenn es darum geht dein Leben abwechslungsreich zu gestalten. Lerne z.B. ein Instrument spielen oder gehe in einen Verein. Tu alles, um keine Gewohnheit aufkommen zu lassen. Das macht das Leben spannend und aufregend und so veränderst du die Bilder in deinem Gedankenpool und hältst deinen Denker davon ab ans Essen zu denken.

51

Ausreichend Flüssigkeit

Viele Menschen klagen über Müdigkeit und fühlen sich antriebslos. Das kann daran liegen, dass sie zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Die Praxis hat gezeigt, dass wer ausreichend trinkt mehr motiviert ist, weil das Gehirn besser mit Flüssigkeit versorgt ist und daher auch besser funktioniert und wacher ist. Das schüttet Glücksgefühle aus und du bist agiler.

Tipp: Wenn dir Wasser zu langweilig ist, füge einen wenig Zitronensaft dazu.

52

Krankheit

Hier verhält es sich gleich wie bei der Armut. Wer krank ist, der träumt davon gesund zu werden. Wenn du also durch eine durch Übergewicht verursachte Krankheit wie z.B. Diabetes oder Arthrose leidest und das Abnehmen diese Störungen beheben kann, dann bist du motiviert diese Krankheiten loszubekommen, besonders, wenn der Arzt zu dir sagt, dass du ansonsten nicht mehr lange zu leben hast.

53

Schönheit

Egal ob du selbst deine Schönheit förderst oder ob du etwas schönes betrachtest, immer wird sich Schönheit motivierend auf deine Stimmung auswirken.

54

Werbung

Wir wissen alle, dass Werbung verlogen ist, aber sie sind hübsche Idealbilder, denen unser Denker nacheifert, weil er nicht zwischen Wahrheit und Lüge unterscheiden kann. Es nimmt

alles ungefiltert auf und denkt, es sei die Wahrheit.

55

Genuss

Alleine die Vorstellung von Genuss löst in uns gute Gefühle aus. Und wir setzen alles daran diesen Genuss so oft wie möglich zu wiederholen, weil er uns gut tut.

56

Tu das, was niemand von dir erwarten würde

Was meinst du, was deine Freunde und Kollegen sagen, wenn du plötzlich abnimmst und schlank wirst. Du kannst dich schon jetzt auf die Gesichter freuen, die deine positive Veränderung hervorruft. Alleine der Gedanke daran ist hochmotivierend.

57

Schönreden

Alles hat zwei Seiten. Eine gute und eine schlechte. Beim Schlechtreden verstärkst du die negative - deine Motivation nimmt ab, beim Schönreden verstärkst du die positive – deine Motivation nimmt zu.

58

Behandle dich liebevoll

Da du keinen Einfluss auf deine Geburt, dein Aussehen und deine Anlagen hattest, ist es wichtig, ja zu dir und deiner Persönlichkeit zu sagen. Beginne dich zu lieben! Denn wenn du es nicht tust, wer soll es dann tun? Und wenn du dich nicht so akzeptierst wie du bist und dich nicht liebst, so kannst du die Liebe auch nicht von deinem Gegenüber empfangen.

59

Zukunft

Wer zuversichtlich in die Zukunft schaut, der erzeugt motivierende Gedankenbilder, die ihn tragen und stärken.

60

Pflege deine Freundschaften

Gute Freunde, gute Kollegen und ein starker Familienzusammenhalt sind wichtig, denn in der Gemeinschaft bist du stark. Solltest du einmal in Not sein, so werden sie dir helfen und dich unterstützen.

61

Schenke Beachtung

Wenn du dich motivieren möchtest, dann schenke deinen Mitmenschen Beachtung. Diese Wertschätzung wird ihr Selbstwertgefühl stärken und dadurch werden sie sich gut fühlen und motiviert sein. Für dieses Geschenk werden sie dich gleichwohl wertschätzen, denn Beachtung kehrt zurück. Wenn du Beachtung schenkst, wirst du auch beachtet und gut behandelt. Das wiederrum stärkt ***dein*** Selbstbewusstsein und ***deine*** Motivation.

62

Lobe großzügig

Warum? Weil ein Lob das beste Werkzeug ist, um das Selbstwertgefühl und die Motivation deiner Mitmenschen zu steigern. Das führt zu einer guten Stimmung und dem Wir-Gefühl. Du fragst dich, was du davon hast? Ein besseres Leben! Denke nur daran, wie leicht deine Arbeit wäre, wenn alle, mit denen du zusammenarbeitest, mit guter Laune die selben Ziele verfolgen würden und dabei motiviert wären. Oder wenn deine Familie dich liebt und deine Kinder dir keine Sorgen bereiten würden und ebenfalls motiviert und glücklich wären. Im Allgemeinen können wir sagen, dass sich durch ein Lob die Motivation und Leistungsbereitschaft bei jedem Menschen steigert. Du spendest mit deinem Lob ein gutes Lebensgefühl, weil jeder Anerkennung für seine geleistete Arbeit braucht. Es ist Nahrung für die Seele. Aber es wird viel zu wenig Lob ausgesprochen. Darum: Fang *du* damit an, das zu ändern. Lobe, wo es möglich ist und erzeug gute Laune, die dich fortan begleitet und jeden einhüllt, den du triffst. Zum Schluss bist du umringt von gutgelaunten, motivierten Menschen, die dich alle lieben, weil du ihre Leistung anerkennst. Sie werden sich freuen, dich zu sehen und dir ein Lächeln schenken. Und das ist sehr motivierend.

63

Kostenlos

Der Menschen ist so programmiert, dass er bei den Worten „kostenlos“ oder „gratis“ sofort in einen Motivationsmodus umschaltet, da alles seinen Preis hat und wir im Normalfall nichts geschenkt bekommen.

64

Geld

Möchtest du ganz leicht Geld verdienen? Dann nehme ab! Denn wenn du weniger isst, musst du weniger Einkaufen und sparst dadurch sehr viel.

65

Spreche positiv über dich

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Gefühle. Achte auf deine Gefühle, denn sie werden dein Verhalten. Achte auf deine Verhaltensweisen, denn sie werden deine Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal/dein Leben. Achte auf dein Schicksal/dein Leben, indem du jetzt auf deine Gedanken achtest.“ (Aus dem Talmud)

66

Umgebe dich mit motivierten Menschen

Überprüfe deinen Freundes-, und Bekanntenkreis auf die Stimmung, die sie in dir hervorrufen. Sind es Menschen, die dir halt geben und dich fördern oder eher das Gegenteil.

67

Gute Vorsätze

Alle Techniken die Gedankenbilder im Unterbewusstsein hervorrufen sind gut - auch wenn es wie hier nur für kurze Zeit ist.

68

Glaube an dich

Wenn du erst einmal herausgefunden hast, was für Fähigkeiten du hast, so kannst du sie nutzen und fördern.

69

Vorfreude

Wer kennt sie nicht diese Vorfreude auf den nächsten Urlaub, auf ein Fest oder ein großes Ereignis? Wenn wir nur daran denken, wird uns ganz warm ums Herz und wir fühlen uns gut.

70

Höre in dich hinein

Spüre, was dir gut tut und was nicht. Das braucht ein wenig Zeit, aber diese Zeit darfst du dir nehmen. Frage dich: „Wer bin ich und was will ich“.

71

Perspektive

Menschen mit Perspektiven schauen positiv in die Zukunft, weil sie wissen, was sie erwartet. Sie können es sich gemütlich einrichten und das Leben genießen. Das beruhigt zum einen, fördert aber auch das Wohlbefinden und gibt Sicherheit. Diese Faktoren sind wichtig für die Motivation. Denn wer eine Perspektive hat, der steht mit beiden Beinen fest mitten im Leben und lässt sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen.

72

Farben

Farben haben die Fähigkeit uns zu beeinflussen. Sie können uns erwärmen und erkalten, motivieren oder unsere Kraft nehmen. In ihrer Wirkung sind sie ebenso komplex, wie in den Möglichkeiten ihrer Anwendung. Das Besondere an ihnen ist ihre Alltäglichkeit. Wir sehen Farben, kleiden uns in ihnen, essen und trinken Farben, drücken Musik und sogar Gemütszustände farbig aus. Gestallte daher deine Umgebung mit hellen fröhlichen Farben, die du magst, und in denen du dich wohlfühlst.

73

Vergebe, vergesse...

und Liebe wird sich einstellen. Menschen, die nachtragend sind, bereiten sich ein schweres Dasein. Sie haben das Gefühl, dass ihnen Unrecht getan wurde, und dass dieses erlittene Unrecht im Namen der Gerechtigkeit wieder gut gemacht werden muss. Aber mit diesem Denken bestrafen sie sich selbst. Durch das nicht Vergeben, können sie auch nicht vergessen. Daher werden sie ständig an das erlittene Unrecht erinnert. Doch wer außer ihnen kann sich noch daran erinnern? Das Unrecht lebt, weil sie es am Leben erhalten. Sie warten vergeblich auf die Wiedergutmachung. Niemand wird das Unrecht sühnen. Und hat nicht jeder schon einmal ein Unrecht begangen? Wenn du hingegen vergeben kannst, dann wirst du auch vergessen können. Mit diesem Werkzeug kannst du in dir Groll, Hass und Enttäuschung auflösen und dein Leben erleichtern. Diese Gefühle aufzulösen, an denen du vielleicht schwer trägst, wird dich und deinen Alltag verändern. Nichts und niemandem etwas nachtragen, vergeben, vergessen und einfach loslassen ist ein wunderbares Gefühl. Es macht dich frei und unabhängig. Bereite dir ein schönes, leichtes Leben und befreie dich von dieser Last. Mach deinen Frieden mit der Welt!

74

Denke grösser

Hast du auch die Angewohnheit dich kleiner zu machen, als du bist? Dann atme tief durch und wachse, da ist noch jede Menge Platz für dich.

Anhang

Wie du aus Frust Motivation produzierst

Vielleicht steckst du gerade jetzt in einer Frustkrise, fühlst dich kraftlos und kannst dich nicht motivieren weiter abzunehmen. Schauen wir uns zunächst an, wie es zu diesem Zustand der Kraftlosigkeit kommt! Frust entsteht aus Überlastung, Verzweiflung, Ärger, Enttäuschung, Streit, Hass und Wut. Also hochpotente, negative Energie, die du mit dir herumträgst! Du fühlst dich zwar kraftlos, bist aber in Wahrheit überladen! Dieses zu viel an Energie lähmt dich, weil du sie nicht loswirst. Du bist wie ein Haus ohne Blitzableiter. Aber anstatt die Energie auszuleiten, lässt du sie in dir drin. Und was tut diese negative Energie? Sie lähmt dich. Darum fehlt dir die Kraft zum Abnehmen.

Die Umwandlung

Die Ursache für die Kraftlosigkeit ist also Überladung. Deswegen solltest du mit dieser Energie etwas anfangen. Am besten wandelst du sie in Motivation um. Das geht folgender Masen: Sammle all deine negative Gedankenbilder und Erlebnisse. Denke dabei z.B. an Momente, in denen dir jemand unrecht getan oder dich schlecht behandelt hat. Spürst du was da an Energie hochkommt? Jetzt lenkst du diese Energie um, in dem du an deine Ziele denkst und dir sagst: Nicht mit mir! Dir beweise ich es! So katalysierst du die negativen Gedankenbilder in gute Energie, die dich dann motiviert weiter zu machen.

Immer wenn du schwach wirst ...

Irgendwann wird der Zeitpunkt kommen, an dem du an eine Grenze stößt. Das heißt, du wirst über eine längere Zeit nicht abnehmen, obwohl du alles richtig machst und dich bemühst. Das ist die Zeit der Wandlung. Du wandelst dich zu einem schlanken Mensch. Wichtig ist es, dass du dich auf diese Zeit vorbereitest. Denn an diesem Punkt wirst du keine Lust mehr haben und dich fragen, ob du jemals dein Ziel erreichst. Dieser Moment des Stillstands wird deinem Denker die Möglichkeit geben an deiner bewusst getroffenen Entscheidung zu zweifeln und dich zur Umkehr zu bewegen und alte Automatismen, die du bereits als überwunden geglaubt hast, werden wieder versuchen die Herrschaft über deine Handlungen zu erlangen. Das kann mehrere Male auf deinem Weg zu deinem Wunschgewicht passieren. Das wird die Zeit der Bewährung werden, an der du am liebsten aufgeben würdest. Damit bist du aber nicht alleine. Jeder Mensch, der in seinem Leben etwas verändern will kennt diese Zeiten. Sie sind wie Gewitter mit Blitz und Donner. Doch sie gehen vorbei. Und wenn du eine solche Krise, die meist nur kurz aber dafür intensiv andauert, aushältst und an dir vorübergehen lässt – ohne dass du schwach wirst und der Versuchung nachgibst – dann wird dich diese stärken und das nächste Mal wird der Angriff deiner alten Automatismen schwächer ausfallen, weil deine neuen Gedankenbilder stärker geworden sind. Wiege dich daher niemals in Sicherheit und unterschätze nie die Macht deiner alten Gedankenbilder, denn das kann dazu führen, dass die Automatismen wieder aktiv werden. Diese Stürme werden wiederkommen aber sie werden mit jedem Mal schwächer werden und irgendwann kommen sie ganz zum Erliegen, weil deine neue Automatismen stärker sind und die Alten überdenken und auflösen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das eine harte Prüfung ist, aber wenn du diese Krisen überstehst, indem du die Augen schließt und dem Sturm keinen Zentimeter nachgibst und dich in dem Moment nicht verführen lässt, dann wirst du es schaffen. Versprochen!

Tipp: Diese Technik kannst du übrigens für alle Automatismen anwenden, an denen du leidest.

Immer wenn du aufgeben willst...

weil du denkst, dass du zu schwach bist, kannst du dich mit der oben erwähnten Methode selbst mit Energie aufladen. Lasse deinen Ärger heraus! Sei so wütend wie es dir gut tut. Und wenn du weinen musst, dann tu es. Hauptsache du gibst nicht auf. Wer wie du in der Lage ist, so viel Leid einzustecken und so viel Gewicht herumzutragen, der ist eine starke Persönlichkeit. Denke daran: Jeder kann schlank sein!

Lebensgeschichten die motivieren:

Mahatma Gandhi machte sich eines Tages auf den Weg um sein Land zu befreien. Er besaß eine Zahnbürste, drei aus Holz geschnitzte Affen und einen Stock.

Ein 18- jähriger begann mit nur 20 Schweizer Franken und einem Smartphone, an der Börse zu handeln. Nach einer Woche waren daraus 800 geworden und nach zwei Jahren 2 Millionen.

Nelson Mandela klopfte 30 Jahre in einem Gefängnis Steine und wurde dann über Nacht Staatspräsident.

Der amerikanische Erfinder Edison hat als Zeitungsjunge angefangen und später über 1000 Patente angemeldet! Sein Unternehmen ist noch heute eines der größten der Welt.

Der unbekannte Schauspieler Chris Pratt, der sich in Hollywood als Kellner durchschlug, bediente im Restaurant eine Regisseurin, die gerade ihren Debütfilm vorbereitete. Sie meinte zu ihm: „Ich weiß, was du mit dem Rest deines Lebens machst. Komm mit!“. Er sagte nur: “Okay“, ging mit und wurde ein Star.

Die Schriftstellerin Margaret Mitchell schrieb zehn Jahre an ihrem Buch „Vom Winde verweht“. Es wurde sogleich einer der größten Bestseller in der Geschichte der amerikanischen Literatur. Wenig später wurde es mit großem Erfolg verfilmt und bescherte ihr so ein gutes Leben.

Mit 17 Jahren verkauft der Schwede Ingvar Kamprad Streichhölzer und Kugelschreiber. Später waren es Möbel. Daraus entstand das wohl bekannteste Möbelhaus der Welt: IKEA.

All diese Menschen hatten trotz Misserfolg eine hohe Eigenmotivation bewiesen. Wie hätten sie sonst ihr Ziel erreichen können?

III. Teil

Transformation

Die „Für-immer-schlank-Strategie“ macht sich die physiologischen Strukturen des Gehirns zu nutze, alle sich wiederholenden Handlungen zu automatisieren. Das heißt, das was zu deinem Übergewicht geführt hat, sorgt nach der Transformation dafür, dass du schlank wirst und bleibst. Denn jeder bestehende Automatismus ist in sein Gegenteil umkehrbar. Abnehmen wird somit so leicht wie Zähneputzen.

1

Umdenken...

ist die direkte Folge der Transformation. Diese findet in deinem Denker - aufgrund des veränderten Gedankenpools - statt und wird dazu führen, dass du an Körpergewicht verlierst, weil sich deine Gewohnheiten verändern.

2

Auf andere Gedanken kommen

Wir haben anfangs gesagt, dass schlanke Menschen andere Gedankenbilder haben als Übergewichtige. Um deinen Gedankenpool in den eines schlanken zu verändern musst du neue Gedankenbilder produzieren. Am besten du machst folgendes:

1. Suche dir einen Freundes - und Bekanntenkreis mit vornehmlich schlanken Menschen. Du findest sie im Fitnesscenter, in Sportvereinen oder Wandergruppen. Ihre Gedankenwelt wird sich nach und nach auf dich übertragen und dir ein Vor-Bild sein.

2. Halte dich an Menschen mit einer guten Aura und einer lebensfrohen Art. Ihre Lebenseinstellung wird dir Halt geben und dich beflügeln deine Ziele zu erreichen.

3. Suche Menschen, die auch schlank werden wollen und bilde mit ihnen eine Gruppe. Legt gemeinsam Ziele fest und unterstützt euch gegenseitig sie zu erreichen. Sprecht über neue Möglichkeiten und tauscht eure Erfahrungen aus.

4. Meditiere jeden Morgen und durchdenke deinen Tag. Setze dazu Gedankenbilder ein.

5. Lese Bücher und schaue Filme, die in dir ein positives Lebensgefühl auslösen und dir Kraft und Motivation verleihen.

6. Tausche dich mit allen aus, die deinen Weg unterstützen. Das können z.B. Menschen sein, die früher übergewichtig waren und nun schlank sind.

7. Mache andere Urlaube wie bisher. Buche z.B. einen Fahrradurlaub oder einen Aktivurlaub in einem Sporthotel.

Tipp: Halte dich von Menschen fern, die dir nicht gut tun und dich in deinem Bestreben schlank zu werden behindern oder es dir missgönnen.

3

Beschluss fassen/ Der Innerer Schwur...

ist das feste Vorhaben etwas in deinem Leben zu verändern. Das kann mit einem inneren Schwur besiegelt werden.

4

Disziplin...

ist hilfreich, denn es ist nichts anderes als Automatismen zu formen, die dann dafür sorgen, dass du auf deinem Weg bleibst.

IV. Teil

Umsetzung

Die Entscheidung, die du heute triffst, wird dein Leben verändern. Du hast jetzt die Möglichkeit schlank zu werden - und für immer zu bleiben. Wichtig ist, dass du es für dich tust und nicht weil andere dich dazu drängen. Du tust es, weil du es willst.

1

Anpassung

Damit du abnimmst und für immer schlank bleibst, musst du deine Essenmenge an deinen tatsächlichen Verbrauch anpassen. Du kannst davon ausgehen, dass du momentan etwa doppelt so viel zu dir nimmst, als du als zukünftig schlanker Mensch benötigst.

2

Auf die Menge kommt es an

Bei der „Für-immer-schlank-Strategie“ geht es nicht darum, ***was*** du isst, sondern ***wie viel***. Es geht also nicht um ein Stück Pizza oder eine Kugel Eis. Von dem nimmst du nicht zu. Es geht um die ganze Pizza und den Eisbecher mit Sahne. Wenn du ab nun von allem nur die Hälfte isst, wirst du automatisch abnehmen.
Die Formel zum ***Schlankwerden*** *lautet daher*: Führe weniger zu, als du verbrauchst.
Die Formel zum ***Schlankbleiben*** *heißt*: Esse nur so viel, wie du zur Erhaltung deines Wunschgewichtes benötigst.

Welchen Vorteil hat es nur die Hälfte zu essen?
Du kannst alles essen was du magst, ohne auf etwas verzichten zu müssen. Zudem musst du nichts spezielles einkaufen oder etwas essen, was du nicht magst. Es soll ja keine Strafe sein.

Was ist der Unterschied zu FDH?

FDH ist eine Diät und umschreibt einen begrenzten Zeitraum. Die „Für-immer-schlank-Strategie“ ist eine dauerhafte und bleibende Veränderung, die in deiner inneren Welt stattfindet und deine Automatismen verändert, und die du dein restliches Leben behältst.

3

Von allem etwas, aber nie zu viel von einem

Wenn du dir diese Strategie in deinem Denker verankerst, dann wird er die Vielfallt der Lebensmittel gewährleisten und es kommt zu keiner Mangelernährung. Gleichzeitig wird dadurch die Menge begrenzt, die du isst.

4

Einkaufen

Schlanksein fängt beim Einkaufen an. Hier ein paar wichtige Regeln:

- Schreibe dir eine Einkaufsliste
- Gehe nicht hungrig zum Einkaufen
- Kaufe wenig ein
- Kaufe keine Großpackungen
- Lege ein Budget für die Woche fest

5

Kontrolliere deinen Denker

...und du kontrollierst seine Handlungen. Wenn du seine Handlungen kontrollierst, hast du Kontrolle über dein Gewicht. Das machst du mit dem täglichen Wiegen.

6

Tägliches Wiegen

Herzstück der Für-immer-schlank-Strategie ist das tägliche Wiegen am Morgen, das tägliche Eintragen in die Gewichtstabelle, sowie die Erfolgstabelle täglich zu aktualisieren. Nur dadurch erschaffst du den Automatismus, der deinen Denker dazu veranlasst, sein Verhalten zu verändern und dein Wunschziel zu erreichen. Und nur dadurch kommt es Schritt um Schritt zu einer Veränderung des Gedankenpools, weil dein Denker an das zu erreichende Gewicht denkt und so automatisch deine Essensmenge reduziert. Ohne die tägliche Gewichtskontrolle und ohne das Übertragen in die Gewichts- bzw. Erfolgstabelle bildet sich kein neuer Automatismus und dein Gewicht wird immer dasselbe bleiben. Wer also den brennenden Wunsch hat, sein Leben lang schlank zu sein, der muss sich jeden Morgen wiegen und die Listen gewissenhaft führen. Und selbst wenn du dein Wunschgewicht erreicht hast, ist es noch 2 Jahre nötig, täglich auf die Waage zu gehen. Allerdings kann dann auf das Führen der Liste verzichtet werden - wenn du die automatische Gewichtsbremse aktivierst.

Tipp: Lebe in der Wahrheit, du findest sie im Spiegel und auf der Waage.

7

Die automatische Gewichtsbremse

Gewichtschwankungen sind normal, jedoch solltest du sie so gut wie möglich in der Balance halten. Darum brauchst du eine automatische Gewichtsbremse.
Diese funktioniert mit der **+- 1 Kg-Strategie**: Du gehst tägliche auf die Waage. Wenn du an einem Morgen ein Kilogramm zu viel wiegst, dann isst du bis zwölf Uhr nichts, dann ein ganz normales Mittagessen und ab dann nur Wasser. Damit kannst du bis zu 1 Kilo Gewicht/ Tag reduzieren und dein Wunschgewicht dauerhaft halten.

Tipp: Bevor du schlafen gehst, kannst du einen Traubenzucker nehmen. Das verhindert das zu starke Absinken des Blutzuckerspiegels und du kannst besser schlafen, weil das Hungergefühl nicht so stark ist.

8

Gewicht halten

Wenn du deine Essensmenge dem im Alter langsam werdenden Stoffwechsel anpasst, wirst du dein leben lang das gleiche Gewicht haben.

9

Die „Für-immer-schlank-Strategie“

Ziel: Für immer schlank sein
Motto: Jeder kann schlank sein
Strategie: Esse weiter wie bisher, aber reduziere auf die Hälfte
Idee: Passe deine Essensmenge auf deinen aktuellen Verbrauch an
Methode: Abnehmen nur mit Einsatz des Verstandes und durch Wissen
Vorteil: kostenlos, einfach und effizient
Info: Die Für-immer-schlank-Strategie ist keine Diät. Durch tägliche Gewichtskontrollen und Zielvorgaben verändern sich die Automatismen und der Fokus deines Denkers, der dein Essverhalten steuert und so nimmst du automatisch ab.

Sofortmaßnahmen:
1. Hole ein Bild, auf dem du dein Wunschgewicht hattest und klebe es an den Kühlschrank
2. Wenn du Hunger verspürst, trinke ein Glas Wasser oder putze deine Zähne
3. Nehme einen kleinen Teller statt einen großen
4. Esse mit Messer und Gabel statt mit einem Löffel
5. Kaue jeden Bissen deiner Mahlzeit vierzig Mal
6. Esse nicht vor dem Fernseher
7. Gehe nie hungrig zum Einkaufen
8. Kaufe nur halb soviel zum Essen wie sonst

Was du zum Abnehmen brauchst:

1 Waage, 1 Bleistift, 1 Gewichtstabelle, 1 Erfolgskurve

Anleitung:

1. Tag

1. Nehme die **Gewichtstabelle**, wähle dein Wunschgewicht und trage es bei **Wunschgewicht** ein
2. Überlege dir, wie viel du täglich abnehmen möchtest (mind. 50, max. 100 Gramm) und schreibe den Wert unter **Reduzierung pro Tag** auf
3. Stelle dich jetzt nackt auf die Waage und notiere den Wert bei **Startgewicht** und **Gewicht: IST** unter dem heutigen Datum
4. Gehe nun zur Spalte **Gewicht: SOLL** und berechne für die restlichen Tage des laufenden Monats dein Gewicht, welches du an dem jeweiligen Tag haben solltest. Also jeden Tag 50 bzw. 100 Gramm weniger als vom vorherigen
5. Nehme nun die **Erfolgskurve** und trage dein heutiges Gewicht in das Diagramm ein
6. Esse ab jetzt nur die Hälfte von dem, was du sonst isst, aber in der doppelten Zeit

Ab dem 2. Tag und für immer...

1. Gehe jeden Morgen vor dem Frühstück, zur selben Zeit und nackt auf die Waage
2. Notiere dein Gewicht auf der **Gewichtstabelle** in der Spalte **Gewicht: IST** und vergleiche es mit dem **Gewicht: SOLL**
3. Hast du dein vorgegebenes Gewicht erreicht, darfst du ein Kreuz bei **Erreicht Ja** machen. In diesem Fall verfahre weiter wie bisher
4. Hast du dein vorgegebenes Gewicht **nicht** erreicht, mache dein Kreuz bei **Erreicht Nein**. Esse heute ab 15:00 Uhr das letzte Mal und trinke so viel Wasser wie du magst
5. Führe die Erfolgskurve jeden Tag nach
6. **Wenn du dein Wunschgewicht erreicht hast**, halte es mit der + - 1 Kg Strategie. D.h. wenn du ein Kilo zu viel hast, esse so viele Abende nichts, bis du dein Wunschgewicht wieder erreicht hast

Tipp: In der Gemeinschaft geht vieles leichter! Suche dir jemanden, der auch schlank werden möchte. Tauscht euch regelmäßig über euer Gewicht aus und überprüft gegenseitig, ob ihr das Gewicht-Soll erreicht habt.

Hinweis: Die Gewichts-, und Erfolgstabelle mit Musterbeispielen findest du unter: www.jederkannschlanksein.com gratis zum Herunterladen und Ausdrucken.