

MOTIVATION ZUM ABNEHMEN

Für Motivation und Durchhaltevermögen auf deinem Weg zum Wunschgewicht. Inklusive 4-Schritte-Abnehmformel aus dem Bauchspeck Weg Abnehmprogramm.

1. Auflage 2020

Copyright © 2020 Ilya Ru

Projekt www.ilyaru.com

Alle Rechte vorbehalten!

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Herausgegeben von Ilya Ru

Haftungsausschluss

Dieses Buch, bzw. E-Book, enthält Meinungen und Ideen des Autors und verfolgt die Absicht, Menschen hilfreiches und informatives Wissen zu vermitteln. Die enthaltenen Tipps und Strategien müssen nicht zwingend zu jedem Leser passen. Es gibt keine Garantie dafür, dass sie auch bei jedem funktionieren.

Die Benutzung dieses Buches (E-Books) und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt für etwaige Unfälle und Schäden, die sich beim Besuch der in diesem Buch aufgeführten Orte ergeben (z. B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise), keine Haftung.

Die in diesem Ratgeber enthaltenen Informationen können die Beratung durch einen Arzt oder gleichwertigen Fachspezialisten nicht ersetzen – sie sind keine medizinischen Anweisungen. Die Informationen dienen nur der Vermittlung von Wissen und können eine individuelle Betreuung bei einem Sprechstundenbesuch nicht

ersetzen. Die Umsetzung der hier gegebenen Empfehlungen sollte deshalb immer mit einem qualifizierten Fachspezialisten abgesprochen werden.

Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden jedweder Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen oder durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen.

Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden.

Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandene Folgen vom Autor übernommen werden.

Für die Inhalte von den in diesem Buch zitierten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweili-

gen Internetseiten verantwortlich. Der Autor hat keinen Einfluss auf die Gestaltung und den Inhalt fremder Internetseiten. Der Autor distanziert sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegale Inhalte auf den Webseiten vorhanden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk, berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Der Autor ist deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.

Bildhinweis

Du wirst dich beim Lesen dieses Buches vielleicht fragen, warum keine oder wenige farbige Fotos oder Bilder im Buch vorhanden sind. Dies hat einen erheblichen Grund, welchen ich dir gerne näher erläutern will.

Das liegt daran, dass Fotos ein bestimmter Kostenfaktor sind, den du als Leser zu tragen hättest.

Da ich meinen Lesern dieses Buch aber so günstig wie möglich anbieten möchte, habe ich mich für die reine Textversion entschieden.

Es macht am Ende auch keinen großen Unterschied, ob du Bilder im Buch hast oder nicht. Denn wie viele Ratgeber heutzutage beweisen, handelt es sich bei den meisten Bildern um Beispielbilder, die von professionellen Fotografen, Grafikdesignern oder Stylisten gestaltet wurden.

Motivation beim Abnehmen

All dies kostet auch Geld und der Buchpreis müsste dann in dem Fall viel höher angesetzt werden.

Aus diesem Grund habe ich mich dafür entschlossen, hier keine oder nur wenige Bilder zu verwenden.

Ich hoffe auf dein Verständnis und wünsche dir bereits jetzt viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

Über den Autor

Ilya Ru wurde 1985 in Pjatigorsk, Russland geboren. Sein echter Name lautet Ilya Ponomarenko.

Er gibt nie auf und vertritt die Meinung, dass jeder Mensch es verdient hat so zu leben, wie er möchte. Wir haben nur ein einziges Leben und es wäre eine Frechheit, die kostbare Lebenszeit für Dinge zu verschwenden, die man nicht mag oder hasst.



Im Jahr 2002 ist Ilya mit seiner Familie nach Deutschland ausgewandert. Er konnte kein Deutsch und hatte kein Geld.

Heute ist Ilya stolzer Familienvater und verheiratet mit der Frau, mit der er bereits seit über 10 Jahren zusammen ist. Er arbeitet als kaufmännischer Angestellter bei einer großen Firma und ist erfolgreich selbstständig im Nebenerwerb.

Außerdem hat Ilya es geschafft innerhalb von nur 90 Tagen über 27 kg gesund abzunehmen und hält sein Gewicht bis heute, ganz ohne den bösen Jo-Jo-Effekt.

Auch seine Ehe hält trotz Höhen und Tiefen seit vielen Jahren. Als frischgebackener Vater lernt Ilya täglich Neues über Kinder und das Vater- bzw. Elternsein dazu. Und natürlich ist das alles nicht immer einfach.

All das hat er mithilfe seiner Persönlichkeitsentwicklung, learning by doing und vielen durchgemachten Fehler geschafft. Das Leben ist hart, aber es gibt immer eine Lösung. Das kennt Ilya nur zu gut.

Genau aus diesem Grund hat sich Ilya das Ziel gesetzt mindestens 10.000 Menschen dabei zu helfen, ein besseres, glückliches und erfülltes Leben zu führen. Und seine Bücher sind das beste Mittel um dieses Ziel erreichen. Ilya glaubt fest daran, dass man wenn man anderen hilft auch sich selbst etwas Gutes tut und sein eigenes Leben dadurch positiv verändern kann.

Egal ob es sich um Fitness und Gesundheit, Beziehung und Liebe oder Geld und Karriere handelt. In all diesen

Bereichen hat Ilya schon viele Erfahrungen gemacht und sammelt ständig neue. Er lernt viel, informiert sich ständig, tauscht sich mit anderen Menschen aus und ist immer auf der Suche nach guten und praktischen Tipps, die das Leben und die Karriere einfacher, erfolgreicher und entspannter machen können.

Seine Erkenntnisse und gesammelten Tipps, Ideen und Strategien gibt er in seinen Sachbüchern unter dem Pseudonym Ilya Ru weiter. Dabei unterstützt ihn ein kleines Team von Themenexperten, Textern, Lektoren und Grafikdesignern um möglichst gute, qualitativ hochwertige und nützliche Ratgeber und Sachbücher zu veröffentlichen.

Und wenn man seine Tipps und Ideen aus den Sachbüchern umsetzt, dann wird man sein Leben positiv verändern können. Denn von nichts kommt auch nichts!

Weitere Infos über das Projekt Ilya Ru findest du unter www.ilyaru.com

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	12
1. Motivation beim Abnehmen - die Grundlagen.....	15
2. Darum verlierst du deine Motivation beim Abnehmen ...	23
3. Mindset beim Abnehmen - so programmierst du dich auf Erfolg.....	32
4. Wie du langfristig, gesund & erfolgreich abnehmen kannst	48
5. Das richtige Ziel setzen - und auch erreichen.....	63
6. Mit Freunden Essen gehen ohne schlechtes Gewissen - und wie du trotzdem dein Wunschgewicht erreichst.....	73
7. 20 Hacks für mehr Motivation und Durchhaltevermögen beim Abnehmen.....	81
8. Der nächste Schritt: das solltest du jetzt tun.....	98
9. Schlusswort	100
Hilfreiche Links und Bonusmaterial.....	103
Impressum	104

VORWORT

Wenn du dieses Buch gekauft hast, dann ist dir sicher klar, dass es nicht reicht, wenn du halbherzig irgendwelche Sportprogramme und Diätpläne befolgst. Um wirklich erfolgreich und langfristig abnehmen zu können, brauchst du auch Motivation, die aus dir selbst heraus kommt. Einen dauerhaften Antrieb aus deinem inneren, der dich dazu anspornt, dein Traumleben zu erreichen.

Motivation ist ein ganz wichtiger Faktor, wenn du deine Ziele erfolgreich erreichen willst. Wir beschäftigen uns in diesem Buch zwar hauptsächlich mit dem Abnehmen, allerdings gilt das auch für jeden anderen Bereich deines Lebens. Sie tritt deinem inneren Schweinehund in den Hintern und erinnert dich immer wieder daran, warum du nicht aufgeben darfst.

Dieser Ratgeber gibt dir eine Einführung in das Thema Motivation. Mit wertvollen Tipps und praxisorientierten Methoden zeigt er dir, wie du das neue Wissen in der Realität umsetzen kannst. Deine Traumfigur ist in greifbarer Nähe!

Und wenn du wirklich dazu bereit bist, das Projekt Traumkörper zu starten, dann habe ich noch einen heißen Tipp für dich: schau dir unbedingt das Bauchspeck Weg Abnehmprogramm an! Dieses All-in-one-Programm denkt an wirklich alles und hat Tipps und Tricks für dich aus jedem erdenklichen Bereich, den du beim Abnehmen bedenken musst. Es ist super für Anfänger geeignet - es ist also absolut kein Problem, wenn du bei Null startest.

Übrigens, am Ende dieses Buches findest du hilfreiche und coole Zusatzinhalte zu diesem Buch. Schau also mal rein, wenn du mehr über das Buchthema wissen willst und ein paar ergänzende Infos dazu haben möchtest.

PS: Dieser Ratgeber enthält Affiliate Links. Solltest du das Produkt über diesen Link kaufen, bekomme ich von

Ilya Ru

dem Umsatz eine kleine Provision. Dies verändert aber nicht den Preis des Produktes. Du bist dadurch selbstverständlich nicht benachteiligt.

Liebe Grüße,

Ilya Ru

1. MOTIVATION BEIM ABNEHMEN - DIE GRUNDLAGEN

Motivation, was ist das eigentlich?

Motivation ist nichts Greifbares, sie kommt von innen heraus, aus deinem Körper.

Definieren kann man Motivation frei so:

„Beweggründe und andere Einflüsse, die eine Entscheidung oder Handlung beeinflussen und zu einer Handlungsweise anregen.“¹

Motivation entsteht also hauptsächlich aus den Gründen, warum du etwas tust. Deshalb wollen wir uns erst einmal auf diese Gründe konzentrieren. Die kann man auch Motive nennen.

¹ <https://www.duden.de/rechtschreibung/Motivation>

Motive sind die Gründe, aus denen Menschen ein spezifisches Verhalten an den Tag legen.

Normalerweise geschieht dies, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder eine Wirkung hervorzurufen. Und um diese Ziele in der Realität zu erreichen, muss unter anderem auch Motivation vorhanden sein.

Die Motivation ist die Stärke, die aus einem Menschen selbst kommt, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Sie treibt Menschen an und gibt ihnen die Power und den Willen, durchzuhalten.

Um Erfolg zu haben, brauchen wir also immer ausreichend Motivation.²

Allgemein unterscheidet man zwischen zwei Arten: der extrinsischen und der intrinsischen Motivation.

Die extrinsische Motivation kommt von außen. Das kann ein äußerer Reiz sein, zum Beispiel etwas das jemand sagt.

² <https://gedankenwelt.de/motivation-und-motiv-worin-unterscheiden-sie-sich/>

Diese Art der Motivation hängt normalerweise von einem dieser zwei Faktoren ab:

- **Schmerz:** Der zugehörige Reflex wird als „weg von...“ beschrieben. Die Angst vor Schmerz oder Bestrafung treibt eine Person dazu an, ihr Ziel zu verfolgen.

Ein Beispiel: Du hast starkes Übergewicht und fängst an, Probleme mit deinen Knien zu bekommen, längere Wege kannst du gar nicht mehr zurücklegen, weil es so schmerzt. Dazu kommen noch die mitleidigen Blicke, die du von deinen Mitmenschen erntest.

- **Freude:** Dieser Faktor wird im Gegensatz dazu mit „hin zu...“ beschrieben. Hier arbeitet eine Person motiviert auf das Ziel hin, weil eine Belohnung oder eine positive Erfahrung wartet.

Auch hier ein Beispiel: Wenn du jetzt 15 Kilo verlierst, dann passt du wieder in deine Lieblingsjeans. Du kannst es kaum erwarten, das Lob deiner Freundinnen zu hören.

Das Gute an der extrinsischen Motivation ist, dass sie nicht erlernt werden muss. Sie kann einfach durch das Verhalten deines Gegenübers oder ein bestimmtes Ereignis ausgelöst werden.

Allerdings kann sie auch genau so schnell wieder weg sein und dann brauchst du wieder eine neue Motivationsquelle.

Die intrinsische Motivation hingegen kommt aus dir selbst heraus. Von vielen wird diese Art auch als die echte, aus dem Bauch kommende Motivation beschrieben. Dabei ist es dir egal, was deine Umwelt denkt oder was die anderen sagen. Du tust es für dich.

Dass du intrinsisch motiviert bist, merkst du daran, dass du dich nicht zu etwas zwingen musst. Du machst etwas, weil es dir Spaß macht und du es gerne tust. So wird dir dein Vorhaben nicht nur leichter fallen, sondern du wirst auch eher bis zum Ende durchhalten und Aufgeben gar nicht als Option sehen.³

³ <https://motivationiskey.de/extrinsische-und-intrinsische-motivation/>

Und wie ist das beim Abnehmen?

Eigentlich kann man beim Abnehmen sagen, dass das Ziel „Gewicht Abnehmen“ an sich eine extrinsische Motivation darstellt. Menschen, denen es nur darum geht, Kilos zu verlieren, werden mit ihren neuen Verhaltensweisen aufhören, wenn sie ihr Ziel erreicht haben - vorausgesetzt, sie sind ausschließlich extrinsisch motiviert. Menschen, die intrinsisch zum Abnehmen motiviert sind, verfolgen wahrscheinlich eher andere Ziele, als lediglich eine Gewichtsabnahme. Dazu gehören zum Beispiel:

- Ausgezeichnete Gesundheit
- Mehr Energie im Alltag
- Gesteigertes allgemeines Wohlbefinden
- Selbstliebe und gesteigerter Selbstwert

Ist eine intrinsische Motivation vorhanden, so werden die neuen, gesünderen Verhaltensweisen in der Regel auch langfristig beibehalten.

So passiert es zum Beispiel oft, dass rein extrinsisch motivierte Menschen nach dem Erreichen ihres Abnehmziels einen Jojo-Effekt erfahren. Sie freuen sich sehr darüber, dass sie am Ziel angelangt sind und schließen mit der Sache ab. So einfach ist das aber mit dem Abnehmen nicht. Wenn du auf gesunde Weise deinen Traumkörper erreichen und auch dauerhaft behalten willst, dann musst du deine Gewohnheiten langfristig umstellen. Für viele Menschen bedeutet das, dass sie ihr Leben komplett neu ordnen müssen.

Ist extrinsische Motivation schlecht?

Natürlich ist es nichts Negatives, wenn eine Person abnehmen will, weil sie eben dünner sein will oder weil sie keine Probleme mehr mit dem Rücken haben möchte. Um langfristig schlank zu bleiben und das Gewicht zu halten, hilft es allerdings, wenn auch intrinsische

Motivation vorhanden ist. Am besten ist eine Kombination aus beiden. Die extrinsische Motivation kann einen Anfangs-Push geben und das Abnehmvorhaben auf diese Weise kickstarten. Die intrinsische Motivation dagegen bleibt immer konstant und kann so dabei helfen, die Umstellung der Gewohnheiten auch nach Erreichen der Ziele beizubehalten. Das ist auch wichtig, wenn das Gewicht einmal stagniert oder etwas nicht so läuft, wie geplant.⁴

Wie ist es bei dir?

Frage dich einmal selbst: Warum willst du abnehmen? Was sind deine Motive und welche Motivation steckt hinter deinen Zielen?

Wenn du das einmal herausgefunden hast, kannst du auch reagieren und genau diese Faktoren pushen. Niemand hat jemals ein Ziel erreicht, von dem er gar nicht genau wusste, warum er es überhaupt verfolgt.

⁴ <https://www.die-abnehmschule.de/psychologie/motivation.html>

Fragen zum Verständnis

1. Was gehört alles zur Motivation?
2. Extrinsisch oder intrinsisch motiviert - was ist der Unterschied?
3. Du willst abnehmen weil du gemobbt wirst. Ist das ein intrinsischer oder ein extrinsischer Grund? Begründe deine Antwort.
4. Aus welchen Gründen willst du persönlich abnehmen? Schreibe eine Liste und ordne die Gründe in extrinsisch und intrinsisch ein.

2. DARUM VERLIERST DU DEINE MOTIVATION BEIM ABNEHMEN

Auch wenn man am Anfang ein klares Ziel vor Augen hatte und super motiviert gestartet ist, kann es passieren, dass die Motivation nach einer gewissen Zeit verloren geht. Warum ein Mensch seine Motivation zum Abnehmen verliert, kann viele verschiedene Gründe haben. Hier findest du eine Erklärung der wichtigsten Gründe und Tipps, wie du in diesen Situationen damit umgehen oder diese von vornherein vermeiden kannst.

Misserfolge und Rückfälle

Misserfolge, oder auch nur die Angst vor dem Scheitern, stellen für manche Menschen ein großes Hindernis dar. Das fängt schon bei einer negativen inneren Einstellung an. Glaubt ein Mensch von vornherein nicht daran, dass er seine Ziele erreichen kann, so wirkt sich

das negativ auf seine Motivation aus. Kommt dann noch ein echter Misserfolg dazu, kann das dazu führen, dass das Abnehmvorhaben komplett abgebrochen wird. So ein Misserfolg kann zum Beispiel ein Rückfall sein, wie etwa ein Cheat-Day der nicht eingeplant war und an dem der Betroffene zum Beispiel eine ganze Pizza und eine halbe Tafel Schokolade verdrückt hat.

Wie gehst du damit um?

Misserfolge sind ganz normal und gehören einfach dazu. Das Abnehmen ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen durchgeführt werden kann. Ein Misserfolg oder auch ein zwischenzeitlicher Rückfall sollte niemals als ein Scheitern angesehen werden. Versuche, deine Misserfolge als etwas Temporäres anzusehen: du bist auf deinem Weg einmal falsch abgebogen. Das bedeutet aber noch lange nicht, dass du in einer Sackgasse angekommen bist. Lerne aus deinen Fehlern, bleib dran und gehe deinen Weg weiter.⁵

⁵ <https://www.marathonfitness.de/misserfolg-und-erfolg/>

Unrealistische Erwartungen

Dieser Punkt ist extrem demotivierend und kann Menschen, die zu Beginn des Abnehmvorhabens super motiviert waren, ganz schnell zum Aufgeben bewegen. Unrealistische Erwartungen kommen auch oft von falscher oder zu geringer Information. Wenn du dir also zum Beispiel vorstellst, dass es zum Abnehmen vollkommen ausreicht, wenn du eine Woche eine Kohlsuppendiät machst, dann wirst du wahrscheinlich enttäuscht werden. Unrealistische Vorstellungen wie diese kommen oft aus unqualifizierten Quellen oder von jemandem, der nur Profit aus dir und deinen Träumen ziehen möchte.

Wie kannst du das vermeiden?

Informiere dich ausreichend und lass dir von anderen nichts einreden. Lass dich nicht zu sehr unter Druck setzen, weder von außen, noch von deinen eigenen Vorstellungen. Nur weil deine Freundin ganz ohne Sport 10 Kilo abgenommen hat, nur indem sie auf Schokolade verzichtet hat, muss das bei dir nicht auch so sein. Mal abgesehen davon, dass diese Geschichte so wahrschein-

lich auch nicht ganz der Wahrheit entspricht. Glaub nicht alles, was andere Menschen dir erzählen. Auch im Internet finden sich viele Fehlinformationen. Achte immer darauf, wem oder was du Glauben schenkst. Meistens ist es so: wenn es sich zu schön anhört, um wahr zu sein, dann ist es das in der Regel auch nicht.

Stell dich in jedem Fall darauf ein, dass das Projekt Traumfigur ein längerer Weg wird und, dass du hart arbeiten musst, um deine Ziele zu erreichen.

Zu hohe Ziele

Je höher die Ziele sind, die sich ein Mensch gesetzt hat, desto länger wird es dauern, bis er sie auch erreicht. Das kann dazu führen, dass die Motivation sinkt. Man wird ungeduldig und fühlt sich so, als würde man nicht vorankommen. Die Disziplin schwindet, Zweifel kommen auf und die Gefahr, dass das Vorhaben abgebrochen wird, steigt enorm.

Wie kannst du das verhindern?

Ziele sind sehr wichtig. Allerdings solltest du es unbedingt vermeiden, deine Ziele zu hoch anzusetzen. Ein großes Ziel ist in Ordnung, so siehst du, wie dein Endergebnis aussehen soll und hast immer vor Augen, wo du hinwillst. Allerdings solltest du dir zusätzlich auch Zwischenziele suchen, die du in kürzerer Zeit erreichen kannst. Das gibt dir immer wieder einen Motivationsboost und hilft dir dabei, durchzuhalten.⁶

Motivation nur extrinsisch

Wenn die Motivation von vornherein nur aus extrinsischen Faktoren bestand, so wird es schwierig, das Wunschgewicht auch nach Erreichen des Ziels beizubehalten. Abnehmen solltest du nicht nur wollen, weil du die Blicke und die dummen Sprüche deiner Mitmenschen nicht mehr ertragen kannst. Extrinsische Motivation hört an der Stelle auf, an der das Ziel erreicht wur-

⁶ <https://www.geo.de/magazine/geo-wissen-ernaehrung/18201-rtkl-richtig-abnehmen-weshalb-diaeten-scheitern-und-was-sie>

de. Beim Abnehmen ist das besonders ungünstig, da aus diesem Grund bei vielen Personen ein Jojo-Effekt eintritt.

Wie kannst du dem entgegensteuern?

Suche deine intrinsische Motivation! „Ich will einfach nur so dünn sein, wie die ganzen Models auf Instagram“, gehört definitiv nicht dazu. Dein innerer Schweinehund braucht schon ein paar bessere Gründe zum Abnehmen. Willst du:

- Fitter werden und endlich mit deiner Familie gemeinsam wandern gehen können?
- Rundum gesund sein und nicht mehr jeden Tag müde aufwachen?
- Zufrieden mit dir selbst sein?

Finde heraus, welches dein persönlicher Antrieb zum Abnehmen ist. Gesellschaftsnormen und Druck von deiner Umwelt zählen nicht!

Diese Kräfte helfen dir dabei, deine Gewohnheiten

langfristig umzustellen und auch nach Erreichen deines Ziels nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.⁷

Unwissenheit

Ich habe es schon einmal erwähnt: es ist wichtig, dass du dich ausreichend informierst. Manche Menschen, die abnehmen wollen, machen Fehler, weil sie falsche oder zu wenige Informationen gesammelt haben. Ich kenne Menschen, die unbedingt abnehmen wollten, ihre Ernährung umgestellt haben und anfangen, Sport zu treiben und nebenbei zwei Liter süßen Eistee pro Tag getrunken haben. Dass die darin enthaltenen Kalorien einer Mahlzeit entsprechen, haben sie schlicht und einfach nicht gewusst.

Was du dagegen tun kannst?

Informiere dich! Nimm das Thema Abnehmen ernst und behandle es auch so. Bilde dich weiter und lerne dazu, nur so kannst du besser und effektiver werden.

⁷ <https://www.meinplan.at/blog/ziele-erreichen---4-gruende-fuer-fehlende-motivation-831>

Kenne deine Lebensmittel und die enthaltenen Nährstoffe und Kalorien. Lies dich in das Thema Sport ein und finde heraus, wie du ihn für dich richtig einsetzen kannst. Ausdauer oder Muskelaufbau - was eignet sich besser für dich? Probiere verschiedene Dinge aus und gib nicht auf, bis du die für dich perfekte Lösung gefunden hast.⁸

Dauerhaft motiviert - die Tipps in Kürze:

- Gib nicht zu schnell auf
- Verlange nicht zu viel in zu kurzer Zeit von dir:
Slow and steady wins the race!
- Setze dir realistische Ziele
- Werde zum Abnehmexperten: Wissen ist Macht!
- Halte dir immer das *Warum* vor Augen: Du tust dies nur für dich, deinen Körper und deine Seele

⁸ <https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/abspecken-leicht-gemacht-10-typische-fehler-beim-abnehmen-art-4174832>

Fragen zum Verständnis

1. Wie kannst du Rückschläge als etwas Positives sehen?
2. Woher kommen unrealistische Erwartungen und warum sind sie so schädlich beim Abnehmen?
3. Was bewirken zu hohe Ziele? Wozu dienen Zwischenziele?
4. Wieso kann es hinderlich sein, wenn du nicht ausreichend informiert bist?
5. *Slow and steady wins the race.* Wie würdest du dieses englische Sprichwort interpretieren und was hat das mit dem Abnehmen zu tun?

3. MINDSET BEIM ABNEHMEN - SO PROGRAMMIERST DU DICH AUF ERFOLG

Der Begriff Mindset kommt aus dem Englischen. Ins Deutsche übersetzen könnte man ihn wohl am ehesten mit „Mentalität“.

Dieses einzelne Wort wird der mächtigen Bedeutung des Mindset allerdings nicht ganz gerecht. Dazu gehören nämlich auch noch Dinge wie:

- Denkweise
- Lebenshaltung
- Überzeugungen
- Verhaltensmuster

Das Mindset bestimmt, wie ein Individuum mit verschiedenen Situationen umgeht, zum Beispiel wie Rückschläge verkraftet werden und wie belastbar eine Person ist.

Warum ist das richtige Mindset so wichtig beim Abnehmen?

Ein positives Mindset kann als mächtige Antriebskraft wirken. Menschen mit dem richtigen Mindset erreichen ihre Ziele schneller und einfacher.

Allgemein wird zwischen zwei verschiedenen Arten des Mindset unterschieden: dem Fixed und dem Growth Mindset.

Das Fixed Mindset könnte man als statisches Mindset übersetzen. Personen mit diesem Mindset denken, dass ihre Fähigkeiten angeboren sind und sie keinen Einfluss darauf haben. Sie haben mehr Angst davor, zu scheitern und geben in der Regel schneller auf, als Menschen mit einem Growth Mindset.

Das Growth Mindset hingegen wird oft als ein dynamisches Mindset bezeichnet. Personen mit solch einem Mindset denken, dass jeder Mensch mit harter Arbeit und Willenskraft alle Ziele erreichen kann, wenn er es auch wirklich will. Sie sind davon überzeugt, dass sie alles schaffen können, wenn sie sich genug anstrengen. Sie erkennen ihre Schwächen an und lernen aus ihren Niederlagen.⁹

Diese zwei Konzepte sind keinesfalls zwei starre Kategorien, in die sich die Menschheit einteilen lässt. So gibt es auch Menschen, die in verschiedenen Lebensbereichen oder Situationen verschiedene Arten des Mindset zeigen.

Welches Mindset du persönlich eher hast, musst du selbst herausfinden. Stelle dir dazu einmal die folgenden Fragen:

- Hast du Angst vor dem Scheitern?

⁹ <https://karrierebibel.de/mindset/>

- Fühlst du dich nach einer Niederlage frustriert und entmutigt?
- Versuchst du, Neues und Herausforderungen zu vermeiden?
- Für manche Dinge besitzt du einfach kein Talent?
- Du findest, dass anderen Menschen immer alles viel leichter fällt und bist neidisch?

Je mehr dieser Fragen du mit JA beantwortet hast, desto mehr deutet das darauf hin, dass du ein statisches Mindset hast.

Das kann dich bei deinem Abnehmvorhaben sehr einschränken und dich davon abhalten, deine Ziele zu erreichen. Um erfolgreich abzunehmen, solltest du deshalb versuchen, ein positives, dynamisches Mindset zu erreichen.

Gute Nachrichten! Das Mindset eines Menschen ist nicht von Geburt an festgelegt, sondern kann verändert und trainiert werden.¹⁰

Wie erreichst du ein dynamisches und positives Mindset?

Du und jeder andere Mensch auf der Welt könnt euer Mindset verändern - wenn ihr es auch wirklich wollt. Wenn du bereit bist, hart an dir selbst zu arbeiten, dann kannst du das sogar ohne teure Kurse oder Coachings schaffen.

Gehe nach diesen 5 einfachen Schritten vor und es wird dir gelingen, für dich selbst ein besseres Mindset zu erreichen:

1. Selbstreflexion

Erkenne, welche deiner Denkmuster negativ sind, denn genau die musst du ändern. Meist entstehen diese im Unterbewusstsein und du merkst gar nicht, dass sie

¹⁰ <https://barrierefrei-im-kopf.de/mindset/>

schädlich sind. Das sind Denkweisen, die dich nicht weiterbringen und im Endeffekt nur daran hindern, deine Ziele zu erreichen.

Diese negativen Denkmuster kommen meist hervor, wenn du dich in einer unangenehmen Situation befindest. Beim Abnehmen könnte das zum Beispiel sein, wenn du eine Trainingseinheit nicht bis zum Ende durchgehalten hast und deshalb frustriert bist. Dir gehen vielleicht Sätze wie dieser durch den Kopf: „Na klar habe ich das Workout nicht bis zum Ende durchgezogen, ich bin ja auch ein Versager und werde es nie schaffen, abzunehmen.“

Finde heraus, woher diese negativen Einstellungen kommen. Hast du in der Vergangenheit wirklich schon schlechte Erfahrungen gemacht oder hast du einfach nur Angst davor, dass du versagen könntest? Erst wenn du dir darüber klargeworden bist, kannst du mit dem nächsten Schritt weitermachen.¹¹

¹¹ <https://www.die-kommunikationslotsin.de/denkmuster/>

2. Verändere negative Denkmuster

Du weißt jetzt, welche Denkmuster schlecht für dich sind und dich bremsen. Nun liegt es an dir, sie zu verändern.

„*Wir sind, was wir denken.*“ - Buddha

Mit schlechten Gedanken wirst du es deshalb nie schaffen, ein positiver Mensch zu sein, der seine Ziele erreicht. Deshalb musst du jetzt deine negativen Gedanken so schnell wie möglich in positive verwandeln. Ertappst du dich also wieder mal dabei, wie du dich selbst entmutigst, kannst du folgendes machen:

Stopp

Versuche, deine Gedanken anzuhalten. Gehe in dich und erinnere dich daran, dass dieser Gedankengang nichts Positives für dich bringt.

Wende es zum Positiven

Formuliere deine negativen Gedanken um. Dazu musst du dir auch einmal etwas verzeihen können.

Konzentriere dich auf deine Erfolge, auch wenn sie dir

kleiner erscheinen, als deine Fehler und Niederlagen. Anstatt dir selbst zu sagen: „Ich bin ein Versager.“, sag lieber Dinge wie: „Ich brauche eben ein bisschen länger, um meine Ziele zu erreichen. Ich bin sehr stolz auf das, was ich schon geschafft habe! Fehler nutze ich für mich, denn ich kann daraus lernen und es beim nächsten Mal besser machen.“

Visualisierung

Um deine negativen Denkweisen langfristig in positive zu verwandeln, kannst du es einmal mit einer Visualisierung in Form eines Tagebuchs versuchen. Damit lenkst du deine Energie auf deine Erfolge und kannst so eine positivere allgemeine Einstellung erreichen. Schreibe dazu jeden Tag mindestens einmal etwas Gutes auf, das du erreicht hast. Das können die kleinsten Dinge sein, hier ein paar Beispiele:

- Heute habe ich den ganzen Tag kein einziges Mal an Schokolade gedacht.
- Trotz meines stressigen Tags in der Arbeit habe ich gestern Abend noch eine halbe Stunde Yoga gemacht.

- Obwohl ich mein Ziel noch nicht ganz erreicht habe, merke ich bereits, dass meine Lieblingsjeans nicht mehr so eng sitzt.

Wichtig ist dabei, dass du dich so oft wie möglich mit diesen positiven Gedankenmustern umgibst. Nur so können diese auch zur Gewohnheit werden.

3. Behalte deine Ziele im Auge

Wie wichtig Ziele sind, um erfolgreich abnehmen zu können, darauf will ich später noch einmal detailliert eingehen. An dieser Stelle nur ganz kurz:

Die richtigen Ziele zu setzen und diese auch immer vor Augen zu haben, kann dir dabei helfen, ein starkes Mindset zu halten. So weißt du, worauf du eigentlich hinarbeitest und bleibst schon allein deshalb motiviert. Auch deine Ziele solltest du - genau wie deine Erfolge - visualisieren. Dazu könntest du ein Plakat machen oder eine Pinnwand erstellen. Deine Ziele sollten dort konkret aufgeschrieben stehen, zum Beispiel so:

Endziel: Dieses Jahr 20 Kilo abnehmen und das Gewicht halten.

Zwischenziele: 5 Kilo in den ersten drei Monaten verlieren, nur an einem Tag pro Woche Schokolade, mindestens drei Mal pro Woche mit dem Fahrrad zur Arbeit, zwischen sieben und acht Stunden Schlaf pro Tag...

4. Umgib dich mit den richtigen Menschen

Ein positives Mindset erreichst du eher, wenn die Menschen, mit denen du Zeit verbringst, dir positive Energie bringen. Jemand, der auf deinen Niederlagen rumreitet, sich lustig macht oder dir gehässige Kommentare reindrückt, ist sowieso kein besonders guter Freund. Andererseits gibt es Menschen, die es zwar nicht böse meinen, aber einfach sehr pessimistisch eingestellt sind. Am besten tun dir jetzt Personen, die ein Growth Mindset haben, denn diese unterstützen dich und sprechen dir Mut zu. Sie feiern deine Erfolge mit dir und pushen dich, wenn mal etwas nicht so gut läuft.

Wenn du merkst, dass einer deiner besten Freunde ein negatives Mindset besitzt, so musst du ihm deshalb natürlich nicht gleich die Freundschaft kündigen. Sprich ihn doch einfach mal darauf an und vielleicht könnt ihr euch ja gemeinsam auf den Weg in ein positives, dynamisches Mindset begeben.

5. Affirmationen - die Positivierung deines Lebens

Affirmationen, Suggestionen, Glaubenssätze, Mantras: im Endeffekt beschreiben all diese Begriffe das Gleiche. Das sind positive Dinge, die du dir wieder und wieder vorsagst, um eine positive Grundeinstellung zu bekommen. Man könnte es fast mit einer Gehirnwäsche vergleichen, mit der du deinen Geist auf die guten Dinge programmierst. Damit sprichst du dir Mut zu und es fällt dir leichter, deine Ziele zu verfolgen und schließlich zu erreichen.

Auch das Gesetz der Anziehung sollte in diesem Zusammenhang genannt werden. Das besagt, dass das

Körperliche unweigerlich mit dem Geistigen verbunden ist. So kann ein Mensch zum Beispiel körperlich nicht vollkommen gesund sein, wenn er schwerwiegende emotionale Probleme hat. Beides beeinflusst sich gegenseitig. Das kannst du dir unter anderem auch zur Stärkung deiner Motivation zunutze machen. So kannst du mit Affirmationen dafür sorgen, dass dein Geist stark ist und dich unterstützt, bei deinem Abnehmverhalten durchzuhalten. Mit positiven Mantras kannst du deinen Willen abzunehmen, stärken und so deine Ziele sicherer erreichen.¹²

Affirmationen kannst du dir ganz einfach selbst ausdenken. So oder so ähnlich könnten sie zum Beispiel aussehen:

- Ich genieße es, mit frischen Zutaten zu kochen und nehme meine Mahlzeiten als etwas Besonderes wahr.

¹² <https://ky-o.de/abnehmen-affirmationen-silent-subliminals/>

- Ich bin froh, dass ich meine Lieblingsjeans nicht weggeworfen habe, als sie mir zu eng geworden ist, denn sehr bald wird sie mir wieder passen.
- Auch wenn ich mich einmal nicht so stark fühle weiß ich, dass ich alle Ziele erreichen kann, die ich mir gesetzt habe. Ich schaffe das!

Denk dir deine persönlichen, positiven Sätze aus, die du dir jeden Tag oder in den passenden Situationen vorsagen kannst.¹³

¹³ <https://www.doktorstutz.ch/affirmationen-machen-schlank/>

Exkurs: Wie Selbstliebe dir beim Abnehmen helfen kann

Um dich selbst lieben zu können, musst du dich erst einmal akzeptieren. Mit all deinen schlechten Eigenschaften und deinen Fehlern.

Wenn du deine Oberschenkel nicht besonders magst, musst du deinem Spiegelbild nicht jeden Tag aufs Neue vorsagen, dass du sie liebst. Allerdings ist es wichtig, dass du sie trotzdem akzeptierst und annimmst. Konzentriere dich dazu auf die positiven Seiten dieses Körperteils, zum Beispiel so:

„Auch wenn meine Oberschenkel nicht so schlank sind, wie ich sie gerne hätte, akzeptiere ich sie als Teil meines Körpers. Sie sind stark und bringen mich jeden Tag dorthin, wo ich hinwill und dafür bin ich ihnen dankbar.“

Um echte Selbstliebe zu erreichen, musst du dich zuerst einmal in Selbstakzeptanz üben und dein Selbstwertgefühl steigern. Dabei können dir positive Affirmationen helfen. So lernst du, dich auf deine guten Seiten zu

konzentrieren. Niemand ist perfekt und das solltest auch du nicht anstreben. Realistische Ziele sind auf diesem Weg ein ganz wichtiger Punkt. Wenn du dir zu hohe Ziele setzt, wirst du dich immer wie ein Loser fühlen, weil du diese niemals erreichen kannst.¹⁴

¹⁴ <https://shinecoaching.de/wie-du-mit-selbstliebe-abnehmen-kannst/>

Fragen zum Verständnis

1. Was gehört alles zum Mindset? Nenne die vier genannten Begriffe. Fallen dir noch mehr ein?
2. Beschreibe das Growth und das Fixed Mindset. Mit welchem fällt es dir leichter, abzunehmen?
3. Wie kannst du es schaffen, von einem Fixed zu einem Growth Mindset zu gelangen?
4. Beschreibe das Gesetz der Anziehung. Wie kann dich das beim Abnehmen unterstützen?
5. In welchem Verhältnis stehen Selbstliebe und Selbstakzeptanz? Welche Rollen nehmen sie beim Abnehmen ein?

4. WIE DU LANGFRISTIG, GESUND & ERFOLGREICH ABNEHMEN KANNST

Jetzt wo du weißt, wie du deine Motivation zum Abnehmen kickstarten kannst und auch gelernt hast, was du tun kannst, wenn sie schwindet, brauchst du nur noch den konkreten Plan zum Abnehmen!

Dazu lernst du an dieser Stelle die 4-Schritte Abnehmformel aus dem Bauchspeck Weg Programm kennen. Diese macht es möglich, dass du in 10 Wochen deinem Traumkörper ein ganzes Stück näherkommst.

Um Gewicht abzunehmen, ist das Zusammenspiel verschiedener Faktoren nötig. Deshalb brauchst du alle vier Schritte aus dem Bauchspeck Weg Programm, um dein Wunschgewicht zu erreichen und auch zu halten. Würdest du zum Beispiel nur deine Ernährung umstellen, ansonsten aber nichts an deinem Alltag verändern,

würdest du deine gesetzten Ziele nie verwirklichen können. Um dein Abnehmvorhaben in die Tat umzusetzen musst du also aktiv werden - und zwar so richtig!

So sieht die 4-Schritte Abnehmformel aus dem Bauchspeck Weg Programm aus:

- **Schritt 1: Motivation**
- **Schritt 2: Ernährung**
- **Schritt 3: Aktivität**
- **Schritt 4: Erholung**

Nur mit der erfolgreichen Umsetzung all dieser Schritte und der langfristigen Integration in deinen Alltag ist dir der Erfolg sicher.

Lerne die einzelnen Schritte nun im Detail kennen:

Schritt 1: Motivation

Darüber hast du am Anfang des Buches schon einiges gelernt. Motivation baut auf den Zielen auf, die du dir selbst setzt. Sie treibt dich an und eine hohe Motivation kann dich antreiben, damit du nicht frühzeitig aufgibst.

Deshalb ist Motivation auch so ein wichtiger Faktor auf dem Weg zu deinem Traumkörper.

Schritt 2: Ernährung

Die Ernährung ist der erste Schritt auf dem Weg zu deinem Traumkörper. Um gesund abzunehmen, sollte deine Ernährung ausgewogen sein - aber was bedeutet das eigentlich?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat auf ihrer Webseite „10 Regeln zum vollwertig essen und trinken“ veröffentlicht. Darunter werden neben den Hauptzutaten einer vollwertigen Ernährung (5x Obst & Gemüse pro Tag, Vollkornprodukte, tierische Produkte, gesunde Fette, wenig Salz und Zucker, viel Wasser

trinken), auch Dinge wie Achtsamkeit beim Essen oder die schonende Zubereitung der Lebensmittel erwähnt. Zudem betont die DGE, dass im Rahmen einer gesunden Lebensweise neben einer vollwertigen Ernährungsweise auch Bewegung und Aktivität einen wichtigen Stellenwert einnehmen.¹⁵

Die richtige Ernährung zum Abnehmen an dieser Stelle ausführlich zu besprechen, würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Deshalb beschränke ich mich hier auf einige wichtige Punkte:

Ernährungsumstellung

Bitte sei dir bewusst darüber, dass eine langfristige Gewichtsabnahme bedeutet, dass deine Ernährung **dauerhaft** umgestellt werden muss. Am besten funktioniert das schrittweise und auf eine langsame und sanfte Art und Weise.

¹⁵ <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

Low-Carb, Low-Fat oder Zuckerverzicht - finde heraus, was zu dir passt

Der Stoffwechsel eines jeden Menschen funktioniert unterschiedlich. Deshalb musst du herausfinden, was zu dir passt. Probiere verschiedene Ernährungsweisen aus und höre auf deinen Körper. Finde die, die dir alle Nährstoffe und genug Power gibt und die du vor allem auch langfristig durchhalten kannst.

Auf zwei Dinge möchte ich noch kurz näher eingehen: Keto: Das ist zwar ein Trend, auf den viele Menschen schwören. Allerdings will ich an dieser Stelle davon abraten. Um aktiv bleiben zu können und Energie für Sport zur Verfügung zu haben, braucht dein Körper Energie und die kann er besonders gut aus komplexen Kohlenhydraten gewinnen. Versuche es lieber mit Low-Carb, statt mit No-Carb!

Zucker: Raffinierter Zucker und auch „versteckter“ Zucker, der etwa in Weißmehl vorkommt, bringt unter allen Nährstoffen nachweislich die wenigsten positiven Effekte für unseren Körper. Er versorgt uns zwar schnell und zuverlässig mit viel Energie, allerdings hält

dieses Hoch nur für kurze Zeit an und danach fällt der Blutzuckerspiegel wieder rapide ab. Das begünstigt Heißhunger und kann bei einem langfristig erhöhten Konsum sogar zu Krankheiten wie Diabetes führen.

Kalorien einsparen ja - Hungern nein!

Wenn du an Gewicht verlieren willst, dann geht das schneller und einfacher, wenn du deine Kalorienzufuhr verringerst. Die empfohlene Kalorienzufuhr pro Tag liegt für Erwachsene bei rund 2.300 Kalorien für Männer und 1.800 Kalorien für Frauen. Dieser Wert kann je nach Aktivität, Körpergröße, Gewicht und Alter der Person geringer oder größer sein.¹⁶

Finde das für dich richtige Maß. Je nachdem, wie viel du dich bewegst und wie viel Gewicht du abnehmen willst, sind das wahrscheinlich zwischen 300 und 500 Kalorien weniger als deine Normalzufuhr. Wichtig ist, dass du nicht hungern musst, denn das kann ganz

¹⁶ <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/>

schnell nach hinten losgehen und in unkontrollierten Fressattacken enden.¹⁷

Die richtigen Lebensmittel

Die besten Mahlzeiten für eine ausgewogene und gesunde Ernährung sind immer noch die, die du selbst zubereitest. Aber auch in Restaurants oder wenn du Essen To-Go kaufst, gibt es zahlreiche Alternativen, die durchaus gesund und voller Nährstoffe sein können. Wichtige Faktoren sind: viel Gemüse und nährstoffreiche Zutaten, möglichst fettarm und wenn Kohlenhydrate, dann solche aus Vollkorn. Achte besonders auf versteckte Kalorien, dort wo du es nicht erwartest: in Getränken, Obst oder Light-Produkten sind oft mehr Kalorien enthalten, als du denkst.

Schritt 3: Aktivität

Bewegung ist nicht nur wichtig, weil dabei Kalorien verbrannt werden. Unter diesen Punkt fällt alles, bei

¹⁷ <https://www.medizinpopulaer.at/archiv/seele-sein/details/article/gesund-abnehmen-was-und-wie-viel-darf-ich-essen.html>

dem du dich nur irgendwie aktiv hältst. Das kann natürlich Sport sein, aber auch Bewegung im Alltag oder Aktivitäten an der frischen Luft.

Damit du langfristig und konstant damit anfängst, Sport zu treiben, musst du eine Sportart finden, die dir Spaß macht. Manche Menschen joggen liebend gerne allein durch den Wald, während es anderen leichter fällt, im Team Sport zu treiben. Wenn du mit einer Sportart angefangen hast und du merkst, dass du dich eher dazu quälen musst, solltest du etwas anderes ausprobieren. Dies ist kein Zeichen dafür, dass du aufgibst - es war einfach nicht das Richtige für dich und du wirst sicher eine Sportart finden, die dich motiviert!

Da nicht jeder Mensch neben Alltag, Familie, Freunden und Arbeit so wahnsinnig viel Zeit für Sport hat, gibt es auch andere Möglichkeiten, sich etwas zu bewegen. Um seinen Alltag aktiver zu gestalten, können zum Beispiel Spaziergänge in den Tag eingebaut werden, statt dem Aufzug nimmt man nur noch Treppen und für den Arbeitsweg kann man auch mal das Auto stehen lassen und mit dem Fahrrad fahren.

Wichtig ist, dass du es, besonders am Anfang, nicht übertreibst. Fang mit dem Sport klein an und steigere dich langsam. So wird ein aktiverer Alltag für dich zur Gewohnheit und eine Lebenseinstellung, die du so weiterführst.

Schritt 4: Erholung

Dieser Schritt hat verschiedene Bedeutungen für dein Abnehmvorhaben.

Erholung für den Körper nach Sport

Wie schon vorher erwähnt, kannst du nicht einfach von Null auf 100 starten - besonders nicht, wenn du davor nie viel Sport getrieben hast. Dein Körper braucht am Anfang immer mal wieder Phasen der Erholung. Fang deshalb klein an und verlange nicht zu viel von dir.

Kein Stress

Stress und zu viel Druck tragen nicht nur dazu bei, dass Menschen ihre Ziele nicht erreichen. Dauerhafter Stress

kann außerdem einige unangenehme Symptome nach sich ziehen: gesundheitliche Probleme wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafprobleme und allgemeine Energielosigkeit. In stressigen Situationen wird im Körper Cortisol ausgeschüttet. Dieses Hormon macht wach und gibt Energie, was für kurze Zeit gut ist. Über längere Zeit bewirkt es allerdings, dass der Körper Eiweiß nicht so gut aufnimmt und Fett nicht mehr so schnell abbaut. Das macht es schwerer, Muskeln aufzubauen und lässt den Körper nicht mehr zur Ruhe kommen.

Ein weiteres Problem ist, dass viele Menschen versuchen, ihren Stress mit Essen oder Alkohol auszugleichen. Die zwei Gläser Wein jeden Abend nach der Arbeit als Belohnung und die halbe Tafel Schokolade als Trost - das sind beides Dinge, die eine Ausnahme und keine Gewohnheit darstellen sollten.¹⁸

¹⁸ <https://www.personalfitness.de/lifestyle/524>

Schlaf

Genügend erholsamer Schlaf ist eine wichtige Hilfe beim Abnehmen. Diese Ruhephase gibt dem Körper Zeit, sich ungestört mit seinem Stoffwechsel zu beschäftigen und ist zudem eine natürliche Fastenzeit. Ideal sind durchschnittlich um die sechs bis acht Stunden pro Tag - die genaue Zahl ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Im Zusammenhang mit dem Thema Schlaf werden oft drei Hormone genannt: Melatonin, das dafür sorgt, dass du ruhig und fest durchschlafen kannst. Schlafen in einer dunklen Umgebung begünstigt die Ausschüttung. Dann gibt es noch das Leptin, das den Appetit reguliert. Es wird hauptsächlich ausgeschüttet wenn du schläfst - ein Schlafmangel kann deshalb einen niedrigen Leptinspiegel nach sich ziehen und das führt zu mehr Appetit tagsüber. Und schließlich Ghrelin, das vermehrt ausgeschüttet wird, wenn ein Mensch zu wenig Schlaf bekommt und das den Appetit anregt.¹⁹

¹⁹ <https://www.einfach-gesund-schlafen.com/tag/leptin>

Puh, ich weiß schon, das ist ganz schön viel Info. Und das waren die vier Schritte der Abnehmformel nur in Kürze. Wenn du langfristig Erfolg haben willst, dann solltest du dich wirklich mit dem Thema beschäftigen. Das Gute am Bauchspeck Weg Abnehmprogramm ist, dass es dich an deinem Wissensstand abholt und deshalb auch für Einsteiger perfekt geeignet ist.

Aber warum brauchst du denn so viele Details?

Um deinen Traumkörper nicht nur schnell und sicher zu erreichen, sondern auch für den Rest deines Lebens zu behalten, reicht es nicht, wenn du nur kurzfristig und halbherzig etwas dafür tust. Dazu braucht es die Bereitschaft zu tiefgehenden Änderungen und die Entschlossenheit, all das auch wirklich durchzuziehen. Wenn du die Vorgänge verstehst, die hinter den einzelnen Maßnahmen stecken, wird es dir auch leichter fallen, durchzuhalten. Ansonsten besteht die Gefahr des berühmten Jojo-Effekts.

Warum ist der Jojo-Effekt so schädlich?

Der Jojo-Effekt tritt meistens ein, wenn ein Mensch in einer kurzen Zeit Gewicht verliert. Nach Erreichen des Zielgewichts wird dann das Verhalten, das zum Gewichtsverlust geführt hat, wieder eingestellt. Infolgedessen nimmt der Betroffene die verlorenen Kilos oft genauso schnell zu, wie er sie zuvor verloren hat. Und manchmal sogar noch mehr. Meistens tritt der Jojo-Effekt nach einer Crash-Diät oder einer zu schnellen Ernährungsumstellung ein. Wenn du deinem Körper zu wenig Kalorien und Nährstoffe zuführst, wird sozusagen ein Notstand ausgerufen. Dein System greift dann auf Energiereserven aus Proteinspeichern zurück und baut an Muskelmasse ab. Hast du dein Ziel schließlich erreicht, hörst du in der Regel mit deiner Diät auf und fällst wieder in deine alten Ernährungsgewohnheiten zurück - ganz so als wäre nichts gewesen. Deinem Körper signalisierst du damit, dass die Notphase vorbei ist und er die Speicher wieder auffüllen kann: du nimmst

die Kilos wieder zu und manchmal eben noch mehr als du abgenommen hast.

So vermeidest du den Jojo-Effekt

Am sichersten kannst du den Eintritt des Jojo-Effekts verhindern, wenn du deine Gewohnheiten langsam aber kontinuierlich änderst. Wichtig ist außerdem das Zusammenspiel aller vier Bereiche aus dem Bauchspeck Weg Programm: Ernährung, Motivation, Aktivität und Erholung. Versuche, die Änderungen als neue Normalität anzusehen. Deshalb ist es auch wichtig, dass du nicht zu streng mit dir selbst bist - eben nur so sehr, wie du auch langfristig durchhalten kannst. Und genau dabei hilft die die 4-Schritte Abnehmformel aus dem Bauchspeck Weg Programm. Vergiss nie: das Ziel ist, deinen Traumkörper nicht nur zu erreichen, sondern auch für den Rest deines Lebens zu halten.²⁰

²⁰ <https://www.foodspring.de/magazine/jojo-effekt-vermeiden-tipps-tricks>

Fragen zum Verständnis

1. Was sind die vier Schritte der Abnehmformel des Bauchspeck Weg Programms?
2. Um wie viel solltest du deine Kalorienzufuhr täglich verringern? Warum bringt es nichts, wenn du noch weniger zu dir nimmst?
3. Was kannst du tun, wenn du keine Zeit für Sport hast?
4. Was hat ausreichend Schlaf mit deinen Abnehmzielen zu tun?
5. Was ist der Jojo-Effekt und wie kannst du ihn vermeiden?

5. DAS RICHTIGE ZIEL SETZEN - UND AUCH ERREICHEN

Ziele sind nicht nur beim Abnehmen wichtig, sondern so ziemlich immer, wenn du etwas erreichen willst. Gewissermaßen lässt sich an einem Ziel auch der Erfolg messen.

Wenn du Gewicht abnehmen und deinen Traumkörper erreichen willst, dann sollten deine Ziele auch eine gesunde Ernährungsweise und ausreichend Bewegung beinhalten.

Davon abgesehen solltest du dir aber auch einige konkrete Ziele setzen. Weil das Ziel „Traumkörper erreichen“ doch ein bisschen schwammig und schwer messbar ist, ist es hilfreich zusätzlich noch ein paar Ziele zu formulieren, die besser greifbar sind.

Diese Ziele sollten die folgenden Eigenschaften haben:

- Messbar
- Realistisch
- Langfristig aufrechtzuerhalten

Messbar und realistisch sollten die Ziele sein, damit du sie auch wirklich erreichen kannst. Das hält deine Motivation aufrecht und spornt dich dazu an, weiterzumachen.²¹ Dazu solltest du dir zusätzlich zu deinem großen Endziel auch kleinere Zwischenziele setzen. Man spricht auch von langfristigen und mittelfristigen Zielen. Und so könnte das konkret aussehen:

Langfristiges Ziel: Wunschgewicht X erreichen und halten.

Mittelfristige Ziele: Mindestens 2 Kilo pro Monat verlieren, die Joggingstrecke ohne Pause schaffen, mindestens 2 Liter Wasser am Tag trinken.

²¹ <https://www.urgeschmack.de/5-tipps-um-erfolgreich-abzunehmen-und-jedes-andere-ziel-zu-erreichen/>

Neben diesen harten Zielen, hilft es vielen Menschen auch, wenn sie sich weiche, emotionale Ziele setzen. Die sind normalerweise nicht in Zahlen messbar, sondern eher Träume und Wünsche, die du dir erfüllen möchtest. Hier kann es zum Beispiel um ein Kleidungsstück gehen, in das du wieder reinpassen willst oder ein Gefühl, das du erreichen möchtest. Das kann zum Beispiel so aussehen:

- Am Ende des Jahres will ich, dass mir mein liebste Kleid wieder passt.
- In drei Monaten will ich mich wohler in meinem Körper fühlen und selbstsicherer in meinem Job auftreten.
- Diesen Sommer möchte ich so fit sein, dass ich mich auf die Bergwanderungen mit meiner Familie freuen kann, anstatt Angst davor zu haben, nicht mithalten zu können.

Diese Ziele sind irgendwie zwar auch konkret, aber sie sind an keine gewisse Anzahl an Kilos gebunden. Das kann dabei helfen, dass du dich nicht zu sehr an die Zahl verkrampfst, die deine Waage anzeigt. Ziele wie diese können dich dazu bewegen, deine innere Einstellung dir gegenüber zu ändern und dich selbst zu akzeptieren.²²

Für alle Ziele gilt, dass sie nicht von Anfang an in Stein gemeißelt sein sollten. Besonders wenn du dir zum ersten Mal in deinem Leben so wirklich konkrete Ziele setzt, kann es passieren, dass du dir zu viel zumutest. Deshalb kannst und solltest du deine Ziele auch immer einmal wieder anpassen, je nachdem wie es läuft. Ziele, die unerreichbar schwer sind, bringen nichts. Schließlich sollten sie als Ansporn dienen und dich nicht nur weiter runterziehen.

²² <https://lachfoodies.de/5-schritte-um-das-richtige-mindset-zum-abnehmen-zu-entwickeln/>

So erreichst du deine Ziele auch wenn du wenig Zeit hast

Egal ob es sich um einen stressigen Job handelt oder ob ein Mensch bei seiner Arbeit gelangweilt und unterfordert ist. Wenn jemand keine Motivation zum Abnehmen hat, dann können beide Situationen als Ausreden vorgeschoben werden, warum man kein Gewicht verliert. Stehen Menschen unter Stress, dient das Essen oft als Ausgleich oder auch als Belohnung. Aber auch aus Langeweile essen viele Menschen mehr, als sie eigentlich benötigen.

Zugegeben, in einem stressigen Alltag kann es schwieriger sein, die Abnehmziele zu erreichen. Gehst du dabei allerdings mit einem Plan und Köpfchen vor, kannst du deine Ziele trotzdem erreichen. Die folgenden Verhaltensweisen können dir dabei helfen.

Meal Prep

Um den wichtigen Punkt der Ernährungsumstellung auch im Berufsalltag umzusetzen, brauchst du einen

Plan. Am leichten wird es dir fallen, deine neue, ausgewogene Ernährungsweise in deinen Alltag zu integrieren, wenn du damit so wenig Zeitaufwand wie möglich hast. Bereite dir am besten das Essen für die ganze Woche an einem freien Tag vor. So hast du an Arbeitstagen keinen Stress mehr mit Zubereitung und Kochen, sondern kannst die Mahlzeit ganz einfach aufwärmen. Wenn du jeden Abend frisch kochst, kannst du auch einfach etwas mehr machen und dir als Mittagessen für den nächsten Tag beiseite legen.²³

Mach die gesunde Alternative zur Gewohnheit

Wenn du keine Zeit dazu hast, dir für die ganze Woche gesundes Mittagessen vorzukochen, greif beim Mittagessen in der Kantine oder unterwegs zur gesunden Alternative. Und falls du Angst hast, dass du von diesem Salat, den es zum Mittagessen gab nicht satt wirst, pack dir ein paar gesunde Snacks von zuhause ein: etwas Obst, eine Portion Nüsse, ein Smoothie - alles besser

²³ <https://upfit.de/coach/meal-prep/>

als die typischen Office-Snacks Schokoriegel und Gummibären. Wenn du besonders anfällig fürs Zwischendurch-Essen bist, mach dir einen festen Plan. Ob drei große Mahlzeiten oder fünf kleinere Mahlzeiten oder drei mittelgroße Mahlzeiten und zwei Snacks zwischendurch: finde heraus was für dich am besten klappt und halte dich daran. Was für die wenigsten Menschen funktioniert, ist das Frühstück auszulassen.²⁴

Halte Alltagsrituale ein

Je geregelter dein Alltag ist, desto besser funktioniert auch dein Stoffwechsel. Versuche deshalb, deinen Tagesablauf an jedem Tag der Woche gleich zu halten. Ein geregelter Schlafrythmus ist für den Erfolg beim Abnehmen sehr wichtig. Wenn dir das früh aufstehen am Wochenende sehr schwer fällt, könntest du es vielleicht einmal mit einem kurzen Schläfchen am frühen Nachmittag versuchen.

²⁴ <https://www.deutsche-handwerks-zeitung.de/abnehmen-im-arbeitsalltag-7-fragen-7-antworten/150/22776/365488>

Auch kleine Dinge, wie Spaziergänge am Abend oder das Trinken von genug Wasser, solltest du zu festen Ritualen machen, die du auch an stressigen Arbeitstagen einhältst.

Aktiv bleiben

Auch wenn du nur wenig Zeit und Energie für Sport übrig hast: es gibt im Alltag einige Tricks und Dinge, die du dir angewöhnen kannst, um aktiv zu bleiben. Wenn du die Möglichkeit hast, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, nimm diese unbedingt wahr. Falls du ein öffentliches Verkehrsmittel für deinen Arbeitsweg nutzt, könntest du zum Beispiel eine Station vor deiner eigentlichen Haltestelle aussteigen und den Rest zu Fuß gehen.²⁵

Und auch wenn sich dein Alltag hauptsächlich um Haushalt und Kinder dreht, kannst du darauf achten, in Bewegung zu bleiben. Gehe mit deinen Kindern so viel wie möglich raus: Spazieren, in den Park oder in den

²⁵ <https://upfit.de/coach/abnehmen-gesund-essen-buero/>

Wald und ins Schwimmbad. Erziehe dein Kind bloß nicht zu einem Couch-Potato! Dein Nachwuchs sollte von klein auf lernen, dass Bewegung zu eurem Alltag dazugehört. So wird es zur Normalität, dass ihr als Familie gemeinsam aktive Dinge unternimmt und euch bewegt. Sucht euch eine Sportart aus, die allen Familienmitgliedern Spaß macht. Wanderausflüge am Wochenende schweißen euch nicht nur als Familie zusammen, sondern sorgen auch dafür, dass ihr fit und aktiv bleibt.²⁶

²⁶ <https://www.familienleben.ch/gesundheitschoen-fit/so-einfach-laesst-sich-sport-mit-kindern-in-den-alltag-integrieren-5860>

Fragen zum Verständnis

1. Welche drei Eigenschaften sollten Ziele immer haben?
2. Was unterscheidet langfristige Ziele von mittelfristigen/kurzfristigen? Warum sind letztere so wichtig und was bewirken sie?
3. Was sind weiche Ziele? Schreibe mindestens drei persönliche, weiche Ziele auf.
4. Welche Verhaltensweisen können dir im stressigen Alltag dabei helfen, deine Ziele zu erreichen?
5. Wie kannst du im Alltag aktiv bleiben, wenn du keine Zeit für Sport hast?

6. MIT FREUNDEN ESSEN GEHEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN - UND WIE DU TROTZDEM DEIN WUNSCHGEWICHT ERREICHST

Viele Menschen stellen sich vor, dass sie bei einer Ernährungsumstellung extrem leiden müssen. Sämtliche ungesunde Gerichte, das Lieblingsessen, dein liebster ungesunder Snack - nie mehr wieder!

Nie wieder Pizza und Nudeln?

Du siehst dich schon beim nächsten Treffen mit deinen Freunden in eurem Stammrestaurant sitzen: alle trinken Rotwein und bestellen sich eine Pizza, während du an deinem grünen Salat knabberst und dir zur Feier des Tages eine Flasche Wasser mit Kohlensäure gönnst. Sehnsuchtsvoll denkst du an die Zeiten vor deiner Ernährungsumstellung zurück, als du noch deine Lieb-

lingspizza essen konntest, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Warum Verbote nichts bringen

Es ist allgemein bekannt, dass Menschen immer genau das haben wollen, was sie nicht haben können oder dürfen.

Wenn du dir also gleich zu Beginn deiner Ernährungsumstellung zu strenge Gebote und Verbote auferlegst, dann kann das schnell nach hinten losgehen. Dann ist nämlich das verbotene Nahrungsmittel die einzige Sache, an die du noch denken kannst. Früher oder später wirst du dann einknicken und deinen Gelüsten nachgeben - mit dem Ergebnis, dass du dich schuldig und schlecht fühlst. Das kann deinen schon erreichten Erfolgen einen heftigen Rückschlag versetzen und dich stark demotivieren.²⁷

²⁷ <https://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/diaet-verbote-verboden--3360288.html>

Heißhunger vermeiden

Heißhunger kann verschiedene Ursachen haben: dein Körper bekommt zu wenig Nährstoffe oder du nimmst die falschen Lebensmittel zu dir. Die Gelüste können aber auch von zu strengen Verboten kommen.

Am Anfang einer Ernährungsumstellung kann es sein, dass du erst herausfinden musst, wie viele Kalorien dein Körper wirklich braucht. Während eine stark verringerte Kalorienzufuhr manchen Menschen nichts ausmacht, haben andere einen höheren Grundumsatz und brauchen deshalb mehr Kalorien. So kann Heißhunger zum Beispiel auch ein Zeichen dafür sein, dass du wirklich Hunger hast und dein Körper mehr Nährstoffe benötigt.

Es kann aber auch daran liegen, dass du die falschen Dinge isst. Manche Lebensmittel lassen deinen Insulinspiegel rasant in die Höhe schnellen. Dies hält aber nur für eine kurze Zeit an, danach sinkt der Blutzucker rapide ab und dein Körper signalisiert dir, dass er Nachschub braucht. Du bekommst Hunger, obwohl du erst vor einer Stunde etwas gegessen hast.

Diese beiden Dinge kannst du vermeiden, indem du eine ausgewogene Ernährung mit den richtigen Zutaten in deinen Alltag integrierst. Viel Gemüse und Eiweiße halten dich für eine lange Zeit satt. Einfache, kurzkettige Kohlenhydrate sollten weitgehend aus deinem alltäglichen Leben verbannt werden - dazu gehört weißer Zucker und alles aus Weißmehl, wie etwa Weißbrot oder Nudeln. Achte darauf, dass die Kohlenhydrate, die du zu dir nimmst, deinem Körper auch langfristig Energie geben können. Das gilt zum Beispiel für Vollkornprodukte, Haferflocken und Kartoffeln.²⁸

Ausnahmen sind erlaubt! Um Gelüste zu verhindern hilft es, wenn du deine liebsten Snacks und Gerichte nicht komplett aus deiner Ernährung streichst. Gönn sie dir hin und wieder und mach sie zu etwas Besonderem.

²⁸ <https://www.sportnahrung-engel.de/ernaehrungstipps/tipps-gegen-heisshunger>

Wie du vorgehen solltest

Um langfristig dein Wunschgewicht halten zu können, solltest du deine Ernährung langsam und schrittweise umstellen. Deine neue Normalität sollte eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Zutaten sein, die dich gleichzeitig auch satt macht und dir alle Nährstoffe liefert, die du brauchst.

Ersetze schlechte, alte Verhaltensweisen durch neue Gewohnheiten. Gehörst du zum Beispiel zu den Menschen, die bei Stress zu Süßigkeiten greifen? Such dir ein anderes Ventil: geh eine Runde laufen, meditiere eine halbe Stunde lang oder telefoniere mit einem Freund.²⁹

Das Bauchspeck Weg Abnehmprogramm ist dir eine Unterstützung in allen vier Bereichen, die wichtig zum Erreichen deiner Traumfigur sind: Motivation, Ernährung, Aktivität und Erholung.

Du bekommst einen Ernährungsplan, den du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Der Plan ist so

²⁹
fitness/abnehmen/ernaehrung
sumstellung-id32249.html

<https://www.lifeline.de/ernaehrung->

konzipiert, dass er auch von Einsteigern erfolgreich umgesetzt werden kann. Damit hat jeder Mensch eine realistische Chance, sein Zielgewicht zu erreichen und zu halten. Besonderes Augenmerk legt das Bauchspeck Weg Abnehmprogramm darauf, dass die eingeführten Veränderungen auch langfristig eingehalten werden. Unter anderem wird das auch durch Cheat-Days erreicht, die durchdacht und an den richtigen Stellen in den Ernährungsplan eingebaut werden.

Was gegen das schlechte Gewissen hilft

Und wenn du bei deinem Lieblingsitaliener warst und dir eine ganze Pizza gegönnt hast und dich dann das schlechte Gewissen packt? Lerne, etwas verzeihender mit dir selbst zu sein. Der Weg zu deinem Wunschgewicht ist ein langfristiger Prozess.

Ausnahmen gehören dazu und wenn du einmal zu oft über die Stränge geschlagen hast, dann solltest du das als Gelegenheit sehen, aus deinen Fehlern zu lernen.

Ein Tag mit ungesundem Essen wird nicht die Ergebnisse aus wochenlanger Arbeit zunichte machen. Leg

nach einem Cheat-Day einfach eine Sporteinheit mehr ein und du wirst sehen, du wirst dich gleich besser fühlen.

Fragen zum Verständnis

1. Was ist die Gefahr bei zu strengen Verboten, wenn du deine Ernährung umstellst?
2. Welche Ursachen kann Heißhunger haben?
3. Wie kannst du Heißhunger vermeiden?
4. Warum sind Ausnahmen so wichtig?
5. Was kannst du gegen ein schlechtes Gewissen tun, wenn du einmal deinem Ernährungsplan nicht gefolgt bist?

7. 20 HACKS FÜR MEHR MOTIVATION UND DURCHHALTEVERMÖGEN BEIM ABNEHMEN

1. Realismus

Anstatt den perfekten Körper innerhalb eines halben Jahres erreichen zu wollen, bleib erst einmal realistisch. Mit unrealistisch hohen Zielen setzt du dich nur unnötigem Druck aus. Wenn du diese Ziele dann nicht erreichst, führt das dazu, dass du total frustriert bist und dich nur noch mehr stresst. So kannst du keinen Erfolg haben.

Setz dir Ziele, die du auch tatsächlich erreichen kannst. Das wird dich motivieren, weiterzumachen. Nach oben gibt es schließlich immer Luft und du kannst deine Ziele beliebig hochschrauben.

2. Ziele sind nicht in Stein gemeißelt

Wenn du am Anfang nun doch deine Ziele zu hoch angesetzt hast und nach ein paar Wochen merkst, dass du diese niemals erreichen wirst: ändere sie! Deine Ziele sind nicht in Stein gemeißelt und niemand ist von Anfang an perfekt. Wenn du dir zu viel zugemutet hast, passe deine Ziele an.³⁰

3. Akzeptiere Fehler und Rückschläge

Sag dir immer wieder, dass du dich in einem Prozess befindest. Und genau wie eine Straße auch einmal eine Kurve macht, so verläuft vielleicht auch dein Weg nicht ganz gerade. Wenn du einmal schwach geworden bist und Fast Food gegessen hast oder eine Sporteinheit ausgelassen hast, mach dich nicht fertig. Wichtig ist, dass du deine Fehler erkennst und sie dazu nutzt, es in Zukunft besser zu machen.³¹

³⁰ <https://www.urgeschmack.de/5-tipps-um-erfolgreich-abzunehmen-und-jedes-andere-ziel-zu-erreichen/>

³¹ <https://upfit.de/coach/motivation-ratgeber/>

4. Feiere Erfolge

Lerne, deine Erfolge anzuerkennen und zu feiern, auch wenn sie noch so klein sind. Und obwohl du noch nicht bei deinem Wunschgewicht angelangt bist, kannst du stolz auf alles sein, was du schon erreicht hast. Eine kleine Belohnung beim Erreichen eines Zwischenziels kann dir extra Motivation geben: wie wäre es mit einem Wochenend-Trip oder einer Wellnessbehandlung? Gönn dir etwas, das deinem Ich ganz klar signalisiert, dass du etwas gut gemacht hast und dafür belohnt wirst.

5. Bewusst genießen

Wenn du in letzter Zeit besonders streng mit deiner Ernährung warst, kannst du dir auch eine kleine Sünde gönnen. Gehe zur Feier des Erreichen eines Ziels mit deinen Freunden zum Italiener oder gönn dir ein Stück Sahnetorte. Hab dabei kein schlechtes Gewissen, sondern genieße deine wohlverdiente Belohnung. Behalte

dabei im Hinterkopf, dass dies eine Ausnahme ist, die nichts an deiner Ernährungsumstellung ändert. Deine Erfolge werden nicht durch ein Stück Torte oder einen Teller Spaghetti zunichte gemacht.³²

6. Glaub nicht alles, was du siehst

Du folgst einem Fitnessaccount auf Instagram: die Person, der der Account gehört hat innerhalb von kürzester Zeit 30 Kilo verloren und hat jetzt eine super Figur und ein Sixpack. Glaub nicht alles, was du in den sozialen Medien siehst! Besonders auf Instagram tricksen User mit der richtigen Beleuchtung, speziellem Posing und Photoshop um sich ihren Followern so perfekt wie möglich zu präsentieren. Mit der Realität hat das nichts zu tun. Vergleiche dich nicht mit ihnen - das ist frustrierend und demotivierend. Am besten du vergleichst dich

³² <https://www.sevendcooks.com/de/magazin/motivation-zum-abnehmen-4qApTbRmk8UyIlg4eQGmm6#etappenziele>

mit gar niemandem, sondern gehst deinen eigenen Weg in deinem eigenen Tempo.³³

7. Such dir Unterstützung

Das kann ein Ernährungs-, Fitness- oder Motivationscoach sein - muss es aber nicht. Es reicht auch, wenn du einen Partner findest, der dich in deinem Vorhaben unterstützt. Wenn dein Lebenspartner oder deine ganze Familie zum Beispiel bei deiner Ernährungsumstellung mitmacht und ihr auch gemeinsam Sport treibt, dann kann das die Angelegenheit für dich um einiges leichter machen. Du kannst aber auch außerhalb deines Umfelds nach Gleichgesinnten suchen, etwa in deinem Fitnessstudio oder auch im Internet in entsprechenden Foren oder Gruppen in sozialen Netzwerken wie Facebook. So kannst du jemanden finden, der die gleichen Probleme und Ziele wie du hat. Du kannst dort all deine Fragen stellen und vielleicht hat jemand sogar einen Geheimtipp für dich, wie er oder sie es geschafft hat.

³³ <https://www.youtube.com/watch?v=QP3Szhi9dkg>

Das kann dir einen Motivationspush geben und dir dabei helfen, nicht aufzugeben.³⁴

8. Quäl dich nicht

Egal ob beim Sport oder beim Essen: zwing dich nicht zu etwas, das du total schlimm findest. Wenn in deinem Bewegungsplan steht, dass du eine Laufeinheit einlegen musst, du aber wirklich nicht gerne joggen gehst, zwing dich nicht dazu. Such dir stattdessen lieber einen gleichwertigen Ersatz: statt laufen zu gehen, könntest du zum Beispiel Rad fahren oder schwimmen. Hier kommt es im Endeffekt ja nicht auf das Joggen an sich an, sondern auf die Bewegung - und es wird dir viel leichter fallen, durchzuhalten, wenn dir der Sport Spaß macht.

Auch hinsichtlich der Ernährung bringt Zwang rein gar nichts. Wenn du Brokkoli ekelig findest und nur isst, weil in deinem Ernährungsplan steht, dass du das tun musst, wirst du nicht weit kommen mit deiner Ernäh-

³⁴ <https://www1.wdr.de/verbraucher/gesundheit/doc-esser-diaet-leit-faden-100.pdf>

rungsumstellung. Informiere dich lieber, warum du genau dieses Lebensmittel essen solltest - und finde eine Alternative! Den Brokkoli kannst du zum Beispiel ganz leicht durch andere grüne Gemüsesorten ersetzen: die Nährwerte von Spinat und Fenchel ähneln denen von Brokkoli sehr.

9. Ohne Spaß keine Motivation

Dieser Punkt gilt ganz besonders für Sport. Mach unbedingt etwas, das dir Spaß macht. Manche Menschen können sich für Muskeltraining begeistern, wenn sie nur die richtige Musik dabei hören - und andere eben nicht. Wieder andere hassen es, zu joggen - aber wenn die beste Freundin mitläuft, dann laufen sie sogar freiwillig zwei Runden.

10. Schlaf mal wieder

Einen Faktor, den viele beim Abnehmen und dem Halten von Gewicht vergessen oder unterschätzen, ist ausreichend Schlaf. Personen, die täglich zwischen sieben und neun Stunden schlafen, sind weniger oft übergewichtig - so die National Sleep Foundation. Im Schlaf produziert der Körper das Hormon Leptin, welches dabei hilft, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Das unterstützt auch den Stoffwechsel dabei, auf Hochtouren zu arbeiten. Je müder wir sind, desto mehr Ghrelin wird ausgeschüttet - ein Hormon, das uns hungrig macht. Davon abgesehen: wie viel Lust auf Sport hast du, wenn du unausgeschlafen und müde bist?³⁵

11. Finde einen Ersatz

Bei der Umstellung deines Essverhaltens kann es helfen, wenn du einen Ersatz findest oder nur einen Teil der Zutaten änderst. Wenn du süße Getränke liebst,

³⁵ <https://www.sleep.org/articles/how-long-you-sleep-impacts-weight/>

kannst du dir zum Beispiel stark verdünnte Schorlen machen, anstatt den Fruchtsaft pur zu trinken. Auch Infused Water ist besonders für heiße Sommertage sehr erfrischend: dazu gibst du einfach Obst deiner Wahl in eine Karaffe und füllst mit Wasser auf. Wenn dir kohlenhydratreiches Essen, wie Pizza oder Nudeln sehr fehlt, dann suche eine Alternative: Pizza mit Blumenkohlboden schmeckt super und mit einem Spiralschneider lassen sich aus Zucchini ganz einfach Nudeln machen. Das ist alles nur eine Frage der Gewohnheit.³⁶

12. Finde dein eigenes Tempo

Als du hochmotiviert in dein Abnehmvorhaben gestartet bist, hast du dir Ernährungs- und Sportpläne gemacht und alles auf einmal in deinen Alltag eingeführt. Auch an tägliche Entspannungsübungen inklusive Meditation und Yoga hast du gedacht. Schon nach ein paar Wochen merkst du allerdings, dass dir das alles irgendwie zu viel wird. Obwohl du dir so viel Arbeit ge-

³⁶ <https://eatsmarter.de/abnehmen/gesund-abnehmen/slim-food>

macht hast, siehst du auch noch nicht die Ergebnisse, die du dir erhofft hast und du kannst einfach nicht mehr. Finde deinen eigenen Rhythmus und halse dir nicht am Anfang gleich zu viel auf. Stelle deine Ernährung langsam um. Wenn Sport für dich bis jetzt nicht zum Alltag gehört hat, reichen fürs erste zwei Einheiten die Woche. Steigere dich langsam und höre auf deinen Körper. Ansonsten bekommst du schnell das Gefühl, dass dir alles zu viel wird und spielst mit dem Gedanken, aufzugeben.³⁷

13. Probiere Neues

Das kannst du auf alle Bereiche anwenden, sowohl Ernährung als auch Sport und Erholung.

Um dein Essverhalten auf Dauer umzustellen, brauchst du auch genügend Rezepte - immer das Gleiche zu essen wird schließlich ganz schnell langweilig. Probiere immer mal wieder ein neues Rezept aus oder verwende Zutaten, mit denen du noch nie gekocht hast. Für Inspi-

³⁷ <https://www.marathonfitness.de/keine-motivation/>

ration und neue Ideen kannst du Foodbloggern auf Instagram oder Pinterest folgen.

Und auch die immer gleiche Sportart kann langweilig werden. Probiere immer mal was Neues aus - vielleicht geht einer deiner Freunde öfters mal Klettern? Dann frag einfach, ob du dich dort mal anschließen kannst und probier es aus! Wenn du joggen gehst und das auch gerne tust, ändere öfters einmal deine Laufstrecke. Die Abwechslung wird dich motivieren.

Wenn dir die Erholung schwerfällt, versuch auch da immer mal wieder was Neues. Klangschalentherapie, Meditation oder Aromatherapie - jedem Menschen hilft etwas anderes beim Entspannen.

14. Pass deine Umgebung an

Wenn du Ordnung in deinen „Gewichtsalltag“ bringen willst, dann sollte sich das auch im Rest deines Alltags widerspiegeln. Halte deine Wohnung ordentlich! Vor allem in deiner Küche solltest du dich wohlfühlen, denn im Rahmen einer Ernährungsumstellung wirst du dort wahrscheinlich nun mehr Zeit verbringen als zuvor.

Allgemein gibt es oft einen Zusammenhang zwischen einer unaufgeräumten Umgebung und wenig Durchhaltevermögen. Wenn die Wohnung ein Chaos ist und du das auch nicht ändern willst, ist die Chance größer, dass du allgemein eher antriebslos bist und dich nur schwer motivieren kannst.³⁸

15. Aus den Augen aus dem Sinn

Je weniger Reizen du ausgesetzt bist, desto geringer ist auch die Gefahr, dass du darauf eingehst. Verhaltenswissenschaftler sprechen auch von der „Stimulus-Kontrolle“. Konkret bedeutet das, dass du möglichst wenig ungesunde Nahrungsmittel und Snacks vorrätig haben solltest. Falls du doch Süßigkeiten im Haus hast, dann solltest du sie auf jeden Fall so lagern, dass du sie nicht dauernd siehst. In einem speziellen Schrank, in der Vorratskammer oder für die Extremfälle sogar im Keller - die Hauptsache ist, dass du eine Hürde überwinden musst, um an den Süßkram zu gelangen. Das

³⁸ <https://mind-hack.de/abnehmen-hacks/>

verringert zudem die Chancen, dass du nur aus Langeweile etwas isst.³⁹

16. Das Ziel vor Augen

Visualisiere unbedingt deine Ziele! Wie du die richtigen Ziele findest und für dich persönlich festsetzt, hast du in Kapitel 5 gelernt. Um deine Ziele immer im Blick zu haben, kann es helfen, wenn du sie aufschreibst oder in irgendeiner Weise für dich sichtbar machst. Du könntest zum Beispiel ein Poster oder eine Pinnwand erstellen. So hast du nicht nur deine Ziele vor Augen, sondern auch deine Erfolge! Du wirst sehen wie gut es sich anfühlt, wenn du mit einem Stift einen Haken hinter ein erreichtes Ziel setzen kannst. Deine Ziele auf einem Poster aufgeschrieben zu haben kann dir außerdem dabei helfen, Rückfälle zu vermeiden. Wenn du auf dem Weg zum Süßigkeitenschrank immer erst an dem Poster mit deinen Zielen vorbei musst, dann über-

³⁹ <https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/abnehmen-und-bewusster-essen-wie-sie-verfuehrungssituationen-vermeiden-a-1281701.html>

legst du dir vielleicht zwei Mal, ob du wirklich eine Tüte Chips aufmachst oder nicht.⁴⁰

17. Think Positive!

Hast du schon einmal von der Kraft der Gedanken gehört? Dieses Prinzip geht davon aus, dass das Unterbewusstsein Menschen dabei helfen kann, ihre Ziele zu erreichen. Wenn du von vornherein denkst, dass du nie deinen Traumkörper erreichen wirst, dann wird dir das auch viel schwerer fallen, als wenn du an dich und an dein Vorhaben glaubst. Trainiere dir ein positives Mindset an - wie das geht solltest du aus Kapitel 3 wissen. Positive Affirmationen und Mantras können einen großen Einfluss auf deine Motivation und somit auch auf deine Abnehmerfolge haben.⁴¹

18. Selbstliebe

⁴⁰ <https://www.krankenkassenzentrale.de/wiki/abnehmen#>

⁴¹ <https://www.harvardmagazine.com/2010/09/the-mindfulness-chronicles>

Selbstliebe, Selbstbewusstsein, Selbstakzeptanz, all dies kann dir beim Abnehmen helfen. Wenn du lernst, deinen Körper zu akzeptieren und dich selbst zu lieben, dann kann das den negativen Druck aus deinem Abnehmvorhaben herausnehmen. Eine Umstellung sämtlicher Gewohnheiten ist ohnehin schon stressig genug, da werden dich zusätzliche Selbstzweifel nicht weiterbringen sondern eher verhindern, dass du deine Ziele erreichst.⁴²

19. Hab Geduld

Hab Geduld und vertraue auf den Prozess. Es kann sein, dass dein Körper etwas Zeit braucht, bis die neuen Verhaltensweisen Ergebnisse bringen. Sei geduldig mit dir selbst und am allerwichtigsten: gib nicht auf!⁴³

20. Das richtige Abnehmprogramm

⁴² <https://www.4yourfitness.com/blog/nachhaltig-abnehmen-selbstliebe>

⁴³ <https://www.fitforfun.de/news/motivationstipps-beim-abnehmen-347798.html>

Um schnell und erfolgreich abzunehmen, ist auch die Wahl des richtigen Abnehmprogramms sehr wichtig. Das Bauchspeck Weg Programm mit seiner 4-Schritte Abnehmformel ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Egal ob du schon etwas Wissen mitbringst, oder ob du von Null startest - das Bauchspeck Weg Programm unterstützt dich in allen beim Abnehmen wichtigen Bereichen. Es konzentriert sich nicht nur auf den schnellen Erfolg (in 10 Wochen kannst du hier schon einiges erreichen), sondern vor allem auch darauf, dass du deine Traumfigur langfristig halten kannst. Das Bauchspeck Weg Abnehmprogramm ist somit der perfekte Partner, der dich auf der Reise zu deinem Traumkörper begleitet.

Fragen zum Verständnis

1. Was kannst du bei Rückschlägen tun?
2. Was eignet sich als Belohnung für ein erreichtes Ziel? Was würde dich am meisten motivieren?
3. Egal ob Sport oder Ernährung - warum ist es wichtig, öfters etwas Neues auszuprobieren? Wie schaffst du das für dich persönlich?
4. Was hat eine ordentliche Wohnung mit deiner Traumfigur zu tun?
5. Was beinhaltet die Bauchspeck Weg Abnehmformel? Wie kann dir das Programm beim Abnehmen helfen?

8. DER NÄCHSTE SCHRITT: DAS SOLLTEST DU JETZT TUN

Bist du bereit, den nächsten Schritt zu gehen?

Du weißt jetzt, welche umfassenden Veränderungen auf dich zukommen, wenn du deine Traumfigur erreichen willst. Wenn du dazu bereit bist, hart für dein Ziel zu arbeiten und dich ab jetzt so richtig reinzuhängen, dann starte mit deinem Bauchspeck Weg Abnehmprogramm:

<https://www.bauchspeck-weg.com/abnehmprogramm/>

Mit dem All-in-One Bauchspeck Weg Programm bekommst du die vier Schritte der Abnehmformel in einem einzigen Paket geliefert. Mit diesem Programm kannst du bis zu 20 Kilo in 10 Wochen verlieren - und das ganz ohne Verbote oder große Einschränkungen. Es setzt auf praxisorientierte Methoden und Tipps, die dir dabei helfen, die neuen Verhaltensweisen auch langfristig durchzuhalten.

Neben den vier Hauptmodulen Motivation, Ernährung, Aktivität und Erholung, bekommst du zwei Zusatzmodule: die Grundlagen zur Einführung am Anfang, die es auch für Anfänger besonders einfach machen, erfolgreich mit dem Abnehmen zu starten. Und ein Bonusmodul am Ende, in dem du hilfreiche Hacks und Strategien kennlernst, mit denen du deine Traumfigur noch einfacher erreichst.

Egal ob es um Motivationshilfen, den Ernährungsplan oder die Sporteinheiten geht - es ist für jeden was dabei und du wirst auf jeden Fall einen Nutzen daraus ziehen können.

Bist du bereit, dein Leben zu verändern und endlich deinen Traumkörper zu erreichen? Dann hol dir das Bauchspeck Weg Abnehmprogramm noch heute und starte in dein Traumleben:

<https://www.bauchspeck-weg.com/abnehmprogramm/>

9. SCHLUSSWORT

Das wars für Erste auch schon wieder. Ich hoffe, dass ich dir mit diesem Buch einen kleinen Einblick in das Thema Motivation beim Abnehmen geben konnte.

Der Weg zu deinem Traumkörper ist vielleicht kein einfacher - wenn du es allerdings wirklich willst, fest an dich glaubst und auch bereit bist, dafür zu arbeiten, dann kannst du es schaffen! Davon bin nicht nur ich überzeugt: das gesamte Bauchspeck Weg Team sieht das genau so und freut sich schon darauf, dich bei deinem Vorhaben zu unterstützen.

Du wirst sehen, dass du zwar einiges in deinem Leben und deinem Alltag verändern musst. Allerdings haben wir beim Bauchspeck Weg Abnehmprogramm darauf geachtet, dass es was Ernährung, Sport und Erholung angibt immer genügend Alternativen und Optionen gibt, damit dir nie langweilig wird. So kannst du das

Programm auch langfristig durchziehen, ohne dass es langweilig wird oder du an Aufgeben denkst.

Vergiss auf deiner Reise zur Traumfigur bitte nie: jeder Mensch ist unterschiedlich. Setz dich nicht zu sehr unter Druck, wenn eine der Methoden für dich persönlich nicht so gut funktioniert. Finde in dem Fall lieber heraus, was besser für dich ist, damit du deine Ziele trotzdem erreichen kannst. Jeder kann es schaffen!

Ich habe versucht, das Buch möglichst kompakt, praktisch und informativ zu halten, damit du dich nicht durch einen dicken Roman mit 1000 Seiten quälen musst.

Ich und mein Team hoffen natürlich, dass dieser Ratgeber hilfreich und nützlich für dich war.

Falls ja, dann wäre es super nett von dir, wenn du uns bei Amazon eine Rezension für dieses Buch hinterlassen würdest.

So unterstützt du mich (Ilya Ru) und mein Team und hilfst uns dabei, diesen Ratgeber für noch mehr Men-

Ilya Ru

schen zugänglich zu machen. Außerdem hilfst du damit auch anderen Menschen, ihren Traum zu verwirklichen, ihre Ziele zu erreichen und ihre Probleme zu lösen.

Vielen Dank für deine Zeit und hoffentlich bis bald. Ich und mein Team wünschen dir noch einen wunderschönen Tag und lass es dir gut gehen.

Liebe Grüße,

Ilya Ru & Team

HILFREICHE LINKS UND BONUSMATERIAL

Projekt Ilya Ru: www.IlyaRu.com

Mehr Bücher von Ilya Ru & Team kannst du hier finden:

<https://amzn.to/2OKy0Pb>

Weitere Projekte von Ilya Ru & Team:

www.Bauchspeck-Weg.com

Bauchspeck-Weg YouTube Kanal für hilfreiche Tipps und Strategien zum Abnehmen abonnieren:

<https://www.bauchspeck-weg.com/YT>

Bauchspeck-Weg Blog:

<https://www.bauchspeck-weg.com/>

Ilya Ru

IMPRESSUM

Copyright © 2020 Ilya Ru

Alle Rechte vorbehalten!

Ilya Ponomarenko

Große Wallstr. 27

06108 Halle (Saale)

Projekt www.IlyaRu.com

info@ilyaru.com

1. Auflage 2020

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Herausgegeben von Ilya Ru

Projekt www.Bauchspeck-Weg.com

