

Schritt 5: Entwickle deinen ersten Lifestyleplan!

*„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Bisher hast du gelernt, Verantwortung zu übernehmen und den Tatsachen ins Auge zu schauen. Du hast eine Entscheidung gefällt und ein klares Ziel definiert. Du hast erkannt, warum du isst, und Alternativen erarbeitet. Außerdem hast du erfahren, welche Glaubenssätze dich bei deinen vorherigen Versuchen abzunehmen sabotiert haben. Auf mentaler Ebene bist du somit bereits bestens vorbereitet, um die ersten Veränderungen einzuleiten.

Was dir jetzt noch fehlt, ist ein konkreter Plan, den du ab heute in die Tat umsetzen kannst: dein ganz persönlicher Lifestyleplan.

Denn unabhängig davon, wie motiviert du bist – wenn du einen unwirksamen Plan verfolgst, wirst du nicht an deinem Ziel ankommen. Wenn du im Osten nach dem Sonnenuntergang suchst, wirst du ihn ja auch nicht finden. Ganz gleich, wie motiviert du bist und wie viele Strapazen du auf dich genommen hast, um nach Osten zu wandern. Ein effektiver Plan muss also her!

Dein individueller Kalorienbedarf

Da es sich bei diesem Buch jedoch nicht um einen Diätberater handelt, werde ich dir in diesem Kapitel auch nicht vorschreiben, was du tun oder lassen sollst. Denn es gibt unendlich viele Wege, die zu deinem Ziel führen. Jeder Mensch hat einen anderen Tagesablauf, andere Vorlieben, einen anderen Geschmack und andere Bedürfnisse. Deshalb ist es wichtig, dass du für dich den richtigen Weg findest.

Die einzige Regel, an die du dich halten solltest, egal, wie du deinen Lifestyleplan am Ende gestaltetest, lautet:

Die Anzahl der Kalorien, die du zu dir nimmst, sollte unter deinem Gesamtumsatz liegen, zumindest so lange, wie du an Gewicht verlieren möchtest. Sobald du dein Gewicht halten möchtest, sollten die aufgenommenen Kalorien etwa deinem Gesamtumsatz entsprechen. Dies ist keine Regel, die ich mir ausgedacht habe oder die einen momentanen Trend widerspiegelt, sondern ein Naturgesetz. Dieses unterscheidet sich von anderen Gesetzen dadurch, dass es vom Menschen nicht beliebig in oder außer Kraft gesetzt werden kann. Das Tolle daran ist, dass man sich darauf verlassen kann und es dir einen Anhaltspunkt dafür vermittelt, was und wie viel du essen kannst, wenn du abnehmen möchtest.

Achtung: Das heißt nicht, dass ich dir empfehle Kalorien zu zählen. Mir ist es wichtig, dass jeder seine ganz eigene Methode findet. Die Errechnung des Kalorienbedarfs im folgenden Abschnitt dient lediglich dazu, einmal praktisch aufzuzeigen, wie Abnehmen mathematisch funktioniert. Das soll dir helfen bei der Gestaltung deines Lifestyleplans frei zu sein und nicht länger an irgendwelchen Konzepten festzuhalten, die für dich persönlich nicht funktionieren. Es gibt Menschen, die machen seit Jahren z.B. Low Carb oder Intervallfasten, obwohl diese Konzepte überhaupt nicht ihren Bedürfnissen entsprechen. Diese Menschen fühlen sich oft befreit, sobald sie das Kalorienkonzept begreifen und in Maßen plötzlich wieder Essen dürfen was und wann sie wollen. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die seit Jahren Kalorien zählen, obwohl sie die ständige Kontrolle sehr unter Druck setzt und sie damit das Gedankenkreisen um Essen verstärken. Für diese Menschen würde eine andere Art der Ernährung sehr wahrscheinlich besser funktionieren. Es ist wichtig zu verstehen, dass es nicht den einen richtigen Weg gibt, sondern nur richtig oder falsch für dich persönlich. Falls du zu den Menschen gehörst, die sich schon seit Jahren mit Kalorien zählen beschäftigen und spürst, dass dir das nicht gut tut, darfst du das Errechnen des Kalorienbedarfs auch gerne auslassen. Solltest du bisher jedoch noch nie oder schon lange nicht mehr deinen Kalorienbedarf errechnet haben, solltest du die folgende Formel nutzen, um deinen Bedarf zu errechnen.

Grundumsatz

Deinen Grundumsatz (in kcal) kannst du leicht anhand der Harris-Benedict-Formel errechnen.

Dafür gelten folgende zwei Formeln:

Für Frauen:

$$655 + 9,5 \times [\text{Gewicht in kg}] + 1,9 \times [\text{Größe in cm}] - 4,7 \times [\text{Alter in Jahren}]$$

Für Männer:

$$66 + 13,8 \times [\text{Gewicht in kg}] + 5 \times [\text{Größe in cm}] - 6,8 \times [\text{Alter in Jahren}]$$

BEISPIEL

Ein Beispiel:

Maria ist 33 Jahre alt, 169 cm groß und wiegt 56 kg.

Formel: $655 + 9,5 \times 56 + 1,9 \times 169 - 4,7 \times 33 = 1353 \text{ kcal}$

Jetzt du!

Mein Grundumsatz:

Mit dieser Formel weißt du nun, was dein Körper ungefähr täglich im Ruhezustand an Kalorien verbraucht.

Gesamtumsatz

Um herauszufinden, wie viel du nicht nur im Ruhezustand, sondern inklusive all deiner körperlichen Aktivität verbrauchst, errechnen wir nun deinen Gesamtumsatz. Dafür gibt es speziell festgelegte Aktivitätsfaktoren. Diese werden mit der Stundenzahl, die diese Aktivität in Anspruch nimmt, multipliziert.

Am Schluss werden alle Werte addiert und durch 24 geteilt. So erhältst du deinen persönlichen Aktivitätsfaktor (PA). Deinen PA multiplizierst du schließlich mit dem bereits errechneten Grundumsatz.

Aktivitätsfaktor:

Schlafen:	1,2
Kaum körperliche Aktivität z. B. IT-Spezialist:	1,5
Minimal körperliche Aktivität, z. B. Lehrer, Schüler:	1,7
Verstärkt stehen und gehen, z. B. Verkäufer, Kellner:	1,9

Körperlich anstrengende Arbeit, z. B. Bauarbeiter: 2,0
PA:
$$\frac{(\text{Aktivitätsfaktor} \times \text{Stundenzahl}) + (\text{Aktivitätsfaktor} \times \text{Stundenzahl}) \text{ usw.}}{24}$$

Mein PA:

Gesamtumsatz:

PA x Grundumsatz

Mein Gesamtumsatz:

BEISPIEL

Ein Beispiel:

Maria ist Bürokauffrau und arbeitet täglich acht Stunden. Außerdem ist sie begeisterte Läuferin und trainiert täglich eine Stunde. Den Rest des Tages, sieben Stunden, verbringt sie damit, zur Arbeit zu fahren, einzukaufen und auf der Couch zu liegen, sowie mit anderen Freizeitaktivitäten.

Aktivitätsfaktoren x Stundenzahl:

*1,5 x 8 Büroarbeit
+ 2,0 x 1 Laufen
+ 1,5 x 7 Restliche Aktivitäten
+ 1,2 x 8 Schlafen
= 34,1*

Persönlicher Aktivitätsfaktor (PA):

PA = 34,1 / 24 = 1,4

Gesamtumsatz:

1353 kcal x 1,4 = 1894 kcal

Marias täglicher Gesamtumsatz beträgt also etwa 1894 kcal (Grundumsatz x PA).

Beachte, dass es sich bei diesen Rechnungen lediglich um Näherungswerte handelt. Jeder Körper ist anders, und auf den täglichen Kalorienverbrauch haben viele Faktoren Einfluss, die eventuell nicht in der Formel berücksichtigt werden. Trotzdem erhältst du durch den errechneten Gesamtumsatz einen guten Wert zu deiner Orientierung.

Individueller Kalorienbedarf

Wenn du jetzt errechnen möchtest, wie viele Kalorien du täglich maximal zu dir nehmen solltest, wende folgende Formeln an:

Gesamtumsatz x 20 % = Kaloriendefizit
Gesamtumsatz - Kaloriendefizit = dein persönlicher Kalorienbedarf

Mein persönlicher Kalorienbedarf:

BEISPIEL

Beispiel Maria:

$$1894 \times 20 \% = 1894 \times 0,20 = 379$$

$$1894 - 379 = 1515 \text{ kcal}$$

Solange Maria an Körpergewicht verlieren möchte, sollte sie also nicht mehr als 1515 kcal pro Tag zu sich nehmen.

Brainstorming

Du weißt nun also, wie viele Kalorien du täglich zu dir nehmen kannst, solange du an Körpergewicht verlieren willst. Wie, wann oder über welche Lebensmittel du diese Kalorien zu dir nimmst, ist ganz allein dir überlassen. Ob Maria nun die 1271 kcal in Form von Gemüse, Fleisch, Brot, Süßigkeiten oder einer Kombination daraus zu sich nimmt, ist hinsichtlich ihres Vorhabens abzunehmen völlig egal. Natürlich gilt in Bezug auf die Gesundheit: je ausgeglichener die Ernährung, desto besser!

Weil du dich selbst am besten kennst, solltest du selbst kreativ werden und einen an deine Bedürfnisse und Lebensverhältnisse angepassten Lifestyleplan erstellen. Denn am Ende weißt nur du, was du brauchst, was

dir leicht- oder schwerfällt. Dem einen fällt es schwer, auf seine Schokolade zu verzichten, dem anderen auf Chips oder einen Nachschlag. Höre ganz tief in dich hinein und überlege dir, was du wirklich brauchst. Mache dich frei von Normen oder gesellschaftlichen Zwängen, und auch von allem, was du jemals über Ernährungsformen gehört hast. Es gibt nicht die EINE richtige Form. Höre auf dich und auf das, was du benötigst und auch realistischerweise leisten kannst.

Es ist wichtig, dass du dir deinen neuen Lifestyleplan so einfach wie möglich gestaltest. Natürlich solltest du etwas ändern, sonst würdest du ja nicht dieses Buch lesen. Aber das, was du änderst, sollte das kleinste Übel für dich sein. Denn nur so stellst du sicher, dass du deinen Plan auf Dauer auch durchhalten wirst.

BEISPIEL

Ich mache mal ein Beispiel: Bei der Analyse des Ernährungstagebuchs einer Klientin entdeckte ich, dass diese jeden Tag ein Müsli mit Nüssen, Obst und Haferflocken frühstückte. Während ich das las, fiel mir ein, dass sie mir in einem anderen Gespräch erzählt hatte, dass sie gar nicht gern süß aß. Also fragte ich sie, warum sie denn zum Frühstück etwas derart Süßes aß. Sie antwortete: „Weil man so etwas halt zum Frühstück isst.“ Daraufhin fragte ich sie: „Wer ist denn ‚man‘?“ Sie sagte: „Weiß ich auch nicht“, und lachte. Dann fragte ich sie, ob sie lieber eine Mahlzeit, die man eigentlich mittags isst, zum Frühstück essen würde. Sie schaute mich mit großen Augen an und sagte: „Ja!“ Wir einigten uns darauf, dass sie das eine Weile ausprobieren sollte. Bei unserem nächsten Termin erzählte sie mir, wie toll das geklappt hatte. Sie kochte sich jetzt zu Mittag einfach etwas mehr und aß dieses Gericht zweimal am Tag. Sie berichtete, dass sie seither zum einen viel befriedigter und länger satt sei, zum anderen aber auch viel weniger Gelüste zwischendrin verspürte.

Dass sie weniger Gelüste verspüren würde, war mir klar, denn wenn man etwas isst, das man gar nicht essen möchte, sind Gelüste einfach eine logische Konsequenz. Mache dir Gedanken darüber, welche Mahlzeit wirklich wichtig für dich ist. Vielleicht brauchst du beispielsweise auch gar kein Frühstück oder gar kein Mittagessen, aber dafür eine große Portion zum Abendessen. Dann lass eine Mahlzeit einfach aus. Wichtig ist

auch, dass du dir nichts, auf das du oft Gelüste verspürst, verbietest. Wenn du gern Schokolade isst, gönne dir ein Stück davon am Tag. Genieße es bewusst und belasse es aber dann auch dabei.

Sobald du dir etwas verbietest, richtest du deinen Fokus darauf. Erinnerst du dich daran, wie ich dir in Schritt 2 erklärt habe, dass dein Unterbewusstsein keine Verneinung versteht? Genau aus dem Grund ist alles, woran du denkst, wenn du dir Schokolade verbietest, SCHOKOLADE. Und all deine Energie und Gedanken kreisen darum. Deswegen erlaube dir lieber Schokolade in Maßen und in Momenten, in denen du diese auch bewusst genießen kannst. Alles, was sich innerhalb deines errechneten Kalorienbedarfs befindet, ist erlaubt. Egal, was es ist!

Meine Klienten haben die unterschiedlichsten Methoden entworfen, die ich dir in den folgenden Abschnitten vorstelle. Die Beispiele dienen dazu, dich zu inspirieren und deine Kreativität zu wecken. Wenn dir eine Methode zusagt, kannst du sie gern ausprobieren. Du kannst aber auch verschiedene Methoden kombinieren, alle Methoden für einen gewissen Zeitraum probieren oder auch deine ganz eigene Methode entwickeln.

Ernährungstagebuch zur Orientierung

BEISPIEL

Sabrina war 37 Jahre alt, wog zu Beginn 105 kg bei einer Größe von 1,70 m. Ihr Kalorienbedarf lag bei etwa 1800 kcal pro Tag. Sie entschied sich dazu, mit ihrem zuvor ausgefüllten Ernährungstagebuch zu arbeiten. Sie nahm das Tagebuch zur Hand und strich all die Dinge heraus, auf die sie am einfachsten verzichten konnte, bis sie bei 1800 kcal pro Tag angekommen war. Übrig blieben nur noch die Nahrungsmittel, auf die sie auf keinen Fall verzichten konnte. Solange sie nicht auf ihre Lieblingsspeisen verzichten musste, fiel ihr das Abnehmen gar nicht schwer.

Wiederkehrende Speisen oder Getränke

BEISPIEL

Meiner Workshop-Teilnehmerin Lea fiel anhand ihres Ernährungstagebuchs auf, dass sie jeden Tag etwa zwei Liter zuckerhaltige Getränke zu sich nahm. Der Verzicht auf diese Getränke sparte ihr am Tag bereits etwa 800 kcal und reichte schon aus,

damit sie auf ihren optimalen Kalorienbedarf kam. Allerdings fiel es Lea nicht leicht, ihre geliebten Getränke aufzugeben. Anstatt komplett zu verzichten, überlegte sie sich Alternativen. Zu Hause oder in der Arbeit machte sie sich von nun an ihren Eistee selbst und süßte ihn mit kalorienfreien Zuckerersatzstoffen wie Stevia oder Erythrit. Unterwegs in Restaurants oder Bars erlaubte sie sich dann ab und zu herkömmliche Light-Getränke. Anfangs fiel ihr der Umstieg auf kalorienarme Getränke schwer, weil sie diese für so furchtbar ungesund hielt. Daraufhin fragte ich sie, ob ihr bewusst sei, dass sie durch die Wahl ihrer bisherigen Getränke knapp 70 Würfel Haushaltszucker täglich zu sich nahm, und welche Konsequenzen dies in Bezug auf ihre Gesundheit hätte? Denn Haushaltszucker in großen Mengen ist natürlich auch überhaupt nicht gesund und führt dazu noch zu Übergewicht. Übergewicht wiederum kann zu zahlreichen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Arthrose, Herzerkrankungen und Gicht führen. Diese Fakten relativierten die Gesundheitsschädigung, die durch Light-Getränke verursacht werden würden. Natürlich wäre es besser gewesen, Lea wäre direkt auf Wasser umgestiegen. Jedoch war der komplette Verzicht für sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht vorstellbar. Und bevor sie weiterhin Unmengen an Haushaltszucker zu sich nahm, war ein Umstieg auf Light-Getränke das kleinere Übel. Zum Glück schmeckten die süßstoffhaltigen Getränke Lea sowieso nicht so gut, sodass sie auch diesen Konsum mit der Zeit immer weiter einschränken konnte.

Maria, meine Klientin aus Schritt 3, trank am Tag etwa sechs Latte macchiato mit Zucker und Vanillesirup. Durch das Umsteigen auf schwarzen Kaffee sparte sie ungefähr 1400 kcal am Tag.

Friss die Hälfte

BEISPIEL

Meiner Workshop-Teilnehmerin Nina fiel bei ihrem Ernährungstagebuch auf, dass sie täglich etwa das Doppelte an Kalorien zu sich nahm, als sie eigentlich sollte, wenn sie abnehmen wollte. So beschloss sie ganz einfach von allem, was sie bisher aß, nur noch

die Hälfte zu essen. So konnte sie noch alles essen, was ihr schmeckte, aber dafür einfach weniger.

Drei Mahlzeiten am Tag

BEISPIEL

Meine Klientin Kirsten entdeckte anhand ihres Ernährungstagebuchs, dass sie unwahrscheinlich viel zwischendurch naschte. Bevor sie jeden Bissen in ihrem Tagebuch dokumentiert hatte, war ihr das gar nicht aufgefallen. Besonders in Stresssituationen griff sie geistig abwesend oft zu Süßigkeiten in ihrer Schreibtischschublade. Sie errechnete, dass die sonstigen Mahlzeiten, die sie zu sich nahm, im Rahmen ihres Kalorienbedarfs lagen. So beschloss sie, die Süßigkeiten aus ihrer Schreibtischschublade zu entfernen und auch sonst nichts mehr zwischen den Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

Keine Kohlenhydrate am Abend

BEISPIEL

Bei einem meiner Workshops einigten sich alle Teilnehmer darauf, am Abend auf Kohlenhydrate zu verzichten. Sie alle hatten in der Vergangenheit bereits gute Erfahrungen mit dieser Ernährungsweise gemacht. Eines ihrer Argumente für weniger Kohlenhydrate am Abend war, dass dadurch ein geringeres Risiko für Heißhungerattacken bestand. Kohlenhydrate erhöhen kurzfristig den Blutzuckerspiegel. Daraufhin schüttet der Körper Insulin aus, um den Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Ein plötzlicher Anstieg und darauf folgender Abfall des Blutzuckerspiegels kann dann zu Heißhunger führen. Als zweites Argument nannten sie, dass der Körper in der Zeit, in der er mit dem Abbau von Kohlenhydraten beschäftigt ist, kein Fett abbaut. Deshalb setzte die Gruppe darauf, dass der Körper seine Fettreserven schneller abbaut, wenn sie ihm weniger Kohlenhydrate zufügten. Die Argumente der Gruppe waren allesamt richtig. Das bedeutet

jedoch nicht, dass mit dieser Ernährungsweise das zuvor erklärte Naturgesetz außer Kraft gesetzt wird. Auch wenn man sich kohlenhydratarm ernährt, gilt es, seinen individuellen Kalorienbedarf nicht zu überschreiten. Ich hatte schon Kunden, die mir erzählten, dass sie trotz einer „Low-Carb-Diät“ zunahmen. Bei der Analyse ihrer Ernährungstagebücher kam dann meist einer der zwei fatalen Denkfehler zum Vorschein. Der erste Denkfehler: Einige meiner Kunden, die sich dazu entschlossen hatten, am Abend auf Kohlenhydrate zu verzichten, aßen einfach tagsüber doppelt so viel wie sonst. Entweder dachten sie, das wäre in Ordnung – weil sie ja abends keine Kohlenhydrate aßen –, oder sie hatten Angst, am Abend Hunger zu leiden. Der zweite Denkfehler: Wieder andere aßen tagsüber normal, dafür abends umso mehr. Sie aßen zwar kohlenhydratarm, kannten aber dafür keine Grenzen mehr bei fettreichen Speisen. So aßen sie Unmengen an Eiern, Käse oder Fleisch. Solltest du also diese Ernährungsweise in Betracht ziehen, behalte trotzdem deinen individuellen errechneten Kalorienbedarf im Auge!

Diät und Plan für danach

BEISPIEL

Ich weise immer darauf hin, dass Veränderung Zeit braucht und dass Diäten keine dauerhafte Lösung darstellen. Manche meiner Klienten sind jedoch anfangs so motiviert und haben ihr Übergewicht so satt, dass sie erst mal radikal abnehmen wollen. Das ist in Ordnung, solange sie für die Zeit danach bereits jetzt einen Lifestyleplan entwerfen. Ihnen muss von vornherein klar sein, was sie nach der Diät tun werden. Denn die Option, wieder so zu essen wie vor der Diät, gibt es nicht mehr. Dieses Essverhalten hat ja schließlich zu ihrem Übergewicht geführt und würde sie auch in Zukunft immer wieder dorthin führen.

Also entwickelten diese Klienten zwei Pläne: einen kurzfristigen Diätplan und einen Lifestyleplan für danach. Die Diäten, die sie anwenden, reichen von der Dukan-, Paleo-, Kohlsuppen- oder Schlank-im-Schlaf-Diät über traditionelles Fasten bis hin zu Intervallfasten. Falls du dich auch für eine Diät entscheiden solltest, ist

es ganz wichtig, dass du dich richtig informierst und du diese auch genauso durchführst, wie sie vorgesehen ist. Egal, welche Diät du anwendest, dein täglicher Kalorienbedarf darf nicht überschritten werden.

Meine Klientin Anna entschied sich, eine Wochen lang eine Kohlsuppen-Diät durchzuführen. Ich bat sie, sich über diese Diät gut zu informieren und einen Plan für die Zeit danach zu entwerfen. Anna kaufte sich ein Buch über diese Diät und hielt sich strikt an die Anweisungen. Sie verlor innerhalb von einer Woche 5 kg. Aber Vorsicht! Eine solch radikale Diät führt dazu, dass der Körper am Anfang viel Wasser verliert. Bedingt durch die eingeschränkte Zufuhr von Eiweiß baut der Körper zudem noch Muskelmasse ab. Die 5 kg sind also keine reine Fettmasse. Für Anna waren diese 5 kg jedoch auf psychischer Ebene wichtig. Dieser Kickstart motivierte sie ungemein. Nach der Woche Diät beschloss sie, nur noch drei Mahlzeiten am Tag zu essen und ihren Kalorienbedarf nicht zu überschreiten. Mit dieser Methode verlor sie in den nächsten drei Monaten 15 kg. Damit hatte sie ihr Zielgewicht erreicht. Dann stellte sie ihre Ernährung so um, dass sie immer ungefähr so viel aß, wie sie verbrauchte. Sie hält ihr Gewicht seitdem.

Sport und Bewegung

BEISPIEL

Um den Prozess des Abnehmens etwas zu beschleunigen und vor allem um aktiver zu werden, beschloss mein Klient Bernd, viermal wöchentlich Sport zu treiben. Durch die erhöhte körperliche Aktivität erhöhte sich auch sein errechneter Kalorienbedarf. Trotzdem wollte sich Bernd an seinen vorherigen Kalorienbedarf (ohne Sport) halten und den Sport als zusätzliche Beschleunigung des Prozesses nutzen.

Meine Klientin Lori verfolgte die Variante, keine Kohlenhydrate am Abend zu sich zu nehmen. Zusätzlich wollte sie sich jedoch wieder mehr bewegen. Sie wünschte sich eine Sportart, die ihr Spaß machen würde, wusste aber einfach nicht, welcher Sport das sein könnte. In einem gemeinsamen Brainstorming beschloss sie, einen Monat lang jede Woche mindestens zwei Sportarten auszuprobieren. Entweder nutzte sie die Chance auf ein Probe-

training von Kurs- oder Fitnessanbietern oder testete Sportarten, bei denen es keiner Kursanmeldung bedurfte. In besagtem Monat probierte sie Zumba, CrossFit, Yoga, Tanzen, Schwimmen, Joggen, Tennis, Basketball, Inlineskating, Karate, Volleyball und Rudern aus. Am Ende entschied sie, dass ihr Tanzen am meisten Spaß machte. Da der Kurs jedoch nur einmal wöchentlich angeboten wurde, entschloss sie sich, zusätzlich noch einmal die Woche zum Schwimmen zu gehen.

Kalorienzähler-Apps

BEISPIEL

Viele meiner Klienten verstehen das Konzept des individuellen Kalorienbedarfs. Sie tun sich jedoch schwer, die Menge an Kalorien, die sie täglich zu sich nehmen, exakt einzuschätzen. Besonders die jüngere Generation meiner Klienten setzt sich dann oft mit sogenannten Kalorienzähler-Apps auseinander. Meistens sind sie auf die Hilfe der Apps aber nur in den ersten Wochen angewiesen. Mit der Zeit entwickeln sie immer mehr ein Gefühl für die verschiedenen Zutaten und Mahlzeiten, sodass die App irgendwann überflüssig wird.

Vielleicht konnten dich diese Beispiele inspirieren. Jetzt gilt es, deine ganz persönliche Methode zu finden. Es gibt Hunderte Wege, die dich zum Ziel führen. Wichtig ist, dass du einen Weg findest, der dir leicht erscheint. Wie so oft im Leben gilt auch hier: Probieren geht über Studieren. Teste einfach mehrere Methoden eine Weile aus und entscheide dann, ob sie zu dir passt oder nicht. Ein psychologisches Gesetz besagt jedoch, dass es mindestens drei Wochen dauert, um neue Gewohnheiten in deinem Gehirn zu „installieren“. Also egal, wie du deinen Lifestyleplan gestaltest, wird es dir am Anfang schwerer fallen, ihn zu befolgen, als nach mehreren Wochen.

Am Anfang dieses Buchs habe ich kurz erklärt, wie Gewohnheiten entstehen. Vielleicht erinnerst du dich an die Metapher mit dem Fluss, der sich seinen Weg durch Sandstein bahnt. Je öfter das Wasser an einer bestimmten Stelle fließt, desto tiefer wird die Prägung. Genau das ist auch dein Ziel. Du möchtest in deinem Gehirn eine Bahn für deinen

neuen Lifestyle prägen. Deshalb designst du nun deinen ersten Lifestyleplan für die kommenden drei Wochen. Nach diesen drei Wochen überarbeiten wir gemeinsam noch mal diesen Plan und analysieren, was gut gelaufen ist, was dir schwergefallen ist und was du anders machen könntest.



ÜBUNG

Lifestyleplan

Gab es bei den vorgestellten Beispielen eine Methode, bei der du auf Anhieb ein gutes Gefühl hattest? Oder bist du beim Lesen der Beispiele vielleicht selbst auf eine Idee gekommen, die du nun unbedingt ausprobieren möchtest?

Achte auf dein Bauchgefühl und entscheide dich in deinem ersten Lifestyleplan für die Methode(n), die dir spontan das beste Gefühl vermittelt hat bzw. haben.

Trage diese dann wie im folgenden Beispiel in die Tabelle „Mein erster Lifestyleplan“ ein.

BEISPIEL

Kirsten hatte sich entschieden, zwischen den Mahlzeiten nichts mehr zu essen. Diese Mahlzeiten sollten auch ihren aktuellen Kalorienbedarf nicht übersteigen. Außerdem wollte sie wieder fitter und beweglicher werden und entschloss sich deshalb, Yoga zu machen und zweimal die Woche spazieren zu gehen. Sie erkannte, dass die Zwischenmahlzeiten ihr großes Laster waren. Deshalb war sie fest entschlossen, auch nachdem sie ihr Zielgewicht erreicht hatte, keine Snacks zu sich zu nehmen. „Schließlich habe ich mir zu diesem Zeitpunkt dieses Verhaltensmuster schon lange angewöhnt“, erklärte sie mir. Nachdem sie ihr Ziel erreicht hatte, wollte sie nicht weiter abnehmen, deshalb erhöhte sie die Kalorienzahl von ihrem vorherigen Kalorienbedarf (Gesamtumsatz – Kaloriendefizit) auf ihren Gesamtumsatz.

Handlung	Ab wann?	Bis wann?	Warum?	Ziel erreicht?
<i>drei Mahlzeiten am Tag innerhalb meines errechneten Kalorienbedarfs</i>	<i>heute</i>	<i>bis ich X kg wiege</i>	<i>Ich möchte gesünder und attraktiver sein, mich wohlfühlen und selbstbewusst sein.</i>	
<i>einmal die Woche Yoga</i>	<i>nächste Woche Dienstag</i>	<i>bis ich mich für eine andere Sportart entscheide, die ich mindestens einmal wöchentlich ausübe</i>	<i>Ich möchte aktiver und beweglicher werden und meinem Körper die Bewegung schenken, die er benötigt.</i>	
<i>drei Mahlzeiten am Tag innerhalb meines errechneten Gesamtumsatzes</i>	<i>ab dem Zeitpunkt, an dem ich mein Ziel erreicht habe</i>	<i>für immer</i>	<i>Ich möchte mein Gewicht halten und einen gesunden sowie schlanken Lifestyle leben.</i>	
<i>zweimal die Woche mindestens 30 Minuten spazieren gehen</i>	<i>heute</i>	<i>für immer</i>	<i>Ich möchte Zeit für mich haben, Gedanken sortieren und Routinen entwickeln.</i>	
<i>zweimal die Woche die Audiotrance „Zielvorstellung entwickeln“ vor dem Einschlafen anhören</i>	<i>heute</i>	<i>bis ich mein Ziel erreicht habe</i>	<i>Ich möchte mein Ziel fest in meinem Unterbewusstsein verankern.</i>	



ÜBUNG

Mein erster Lifestyleplan

Fülle nun deinen eigenen Lifestyleplan aus:

Ziel erreicht?					
Warum?					
Bis wann?					
Ab wann?					
Handlung					

Denke daran: Je länger und öfter du ein neues Verhalten wiederholst, desto stärker wird die neuronale Verknüpfung und desto einfacher wird dir dieses Verhalten fallen.

Achtung: Wenn du nach der Fertigstellung deines Lifestyleplans denken solltest: „Aber ich wollte doch gar keine Diät machen!“, bitte ich dich aktiv, an deiner Einstellung zu arbeiten. Solange du denkst, dass du eine Diät machst, machst du auch eine Diät. Solange du den Plan, den du gerade erstellt hast, als Kampf, Verzicht oder Leidensweg siehst, wird er am Ende genau das für dich sein.

Ziel dieses Buchs ist jedoch, dass sich ein Schalter bei dir umlegt und du dein neues Verhalten als deinen neuen natürlichen Lifestyle betrachtest. Anstatt es als Diät, Kampf, Zwang, Verzicht oder Leidensweg zu sehen, könntest du es genauso gut als eine Chance betrachten, selbstbewusster, freier und glücklicher zu werden. Oder du siehst dein Verhalten als den Weg, der dich zu dem Körper führt, mit dem du dich wohl, fit und gesund fühlen darfst; als eine Chance, nie wieder ein schlechtes Gewissen zu haben, oder als eine wunderbare Reise, die dich zu dem Körper führen wird, der einfach so viel besser zu dir und deiner Persönlichkeit passt.

Verändere deine Perspektive, und du veränderst dein Leben.

Natürlich geht das nicht von heute auf morgen, aber dieses Buch wird dich Schritt für Schritt zu diesem Ziel führen.