DAUERHAFT ABNEHMEN - DEIN LEITFADEN VON ANNA RISCHKE

Anna Rischke, Persönlichkeitstrainerin

Um effektiv und dauerhaft abzunehmen, gibt es vor allem ein Mittel: Gute Gewohnheiten rund um Deine Ernährung und Bewegung in den Alltag zu etablieren. Wenn Du das hier liest, zeigt es, dass Du wirklich interessiert bist dauerhaft abzunehmen.

Die folgenden Punkte helfen Dir, Dich auf einen Erfolgskurs zu bringen:

1. FINDE DIE KILLERGEWOHNHEITEN
2. FINDE 1-2 NEUE GEWOHNHEITEN
3. MOTIVATION AUF ALLE EBENEN
4. SUCHE EINEN MOTIVATIONSPARTNER
5. DURCHHALTEN

Ich wünsche Dir, dass Du mit dem Gelesenen Deine Schweinehunde auf Deinem Weg mit Humor durchblickst, ganz viel gute Motivation, eine gute Begleitung und am Ende viele „gute“ Gewohnheiten, die Dich weiter bringen.
(Anna Rischke, Persönlichkeitstrainerin)

1. FINDE DEINE KILLERGEWOHNHEITEN

Jeder von uns hat Gewohnheiten und vielleicht auch Gewohnheiten, die dem Ziel abzunehmen, im Weg stehen: Du isst den ganzen Tag fast gar nichts und dann kannst Du vor dem Fernseher die Finger nicht von der Chipstüte lassen? Oder Du willst mittags etwas „Anständiges“ essen und greifst dann doch bei der nächstbesten Brötchen zu? Du hast Frust und musst erstmal eine Schokolade essen? So oder anders zeigen sich „Killergewohnheiten“. Gewohnheiten, die im wahrsten Sinne ‚ins Gewicht fallen‘ und uns daher nicht guttun.

Frage Dich: Welche Gewohnheit macht es Dir schwer, abzunehmen?
Generell können wir ohne Gewohnheiten nicht leben, denn Gewohnheiten helfen uns, dass Handlungen schnell und automatisiert ablaufen, ohne dass wir über sie nachdenken müssen. Der Vorteil ist gleichzeitig die Tücke, denn sie sind unbewusst gesteuert. Wenn Du Dir eine ungünstige Gewohnheit antrainiert hast, heißt das, dass sie unbewusst in Deinen Abnehmplan eingreift und Dich beim Abnehmen hindern wird. Erfolg wirst Du haben, wenn Du es schaffst, gute neue Gewohnheiten zu etablieren und die ‚Killergewohnheiten‘ damit außer Gefecht zu setzen.

2. FINDE 1-2 NEUE GEWOHNHEITEN

Eine Gewohnheit etablierst Du, in dem Du eine Handlung mindestens 28 Tage kontinuierlich ausführst. Diese Zeit braucht das Gehirn, um eine Handlung zu automatisieren. In diesem Zeitraum braucht es strickte Kontinuität. Es darf keine Pausen, keine Entschuldigungen, keine Ausreden geben, sonst beginnst Du wieder an Tag 1. Wenn Du das durchhältst, ist die großartige Belohnung, dass Dein Körper, Dein System sich daran gewöhnt hat und es von da ab automatisch nach dieser Handlung ruft. Wenn Du z.B. wie Christian jeden Tag 5 km nach der Arbeit joggen gehst, dann fehlt etwas, wenn Du das nach 4 Wochen nicht mehr machst.

Wichtig ist hierbei, dass Du Dir nicht zu viel auf einmal vornimmst. Suche Dir deshalb nur 1 oder 2 neue Gewohnheiten aus, auf die Du Dich in den nächsten 28 Tagen (+) konzentrierst.

Beispiele:
- Täglich 30 min Sport machen zu einer festen Uhrzeit
- Auf Süßes vor dem Fernseher verzichten

- 2 Liter Wasser trinken am Tag
- Nach 17.00 Uhr keine Kohlenhydrate mehr essen

3. BRINGE MOTIVATION AUF ALLE EBENEN

Oft beginnen wir motiviert, aber nach ein paar Tagen hört die Lust auf und wir fallen zurück in unseren Trott. Deshalb ist es gut, sich folgendes zu fragen:

TO DO 1. Wenn ich abnehme, was habe ich davon? Wenn ich xx kg leichter bin, was passiert dann? Was verspreche ich mir davon? Mit dieser Antwort kommst Du Deiner eigentlichen Motivation näher, die Dich treibt abzunehmen. Nur wenn Du wirklich aus Deinem Innersten angetrieben bist, dann wirst Du auch die Kraft und Beharrlichkeit aufbringen, durchzuhalten.

TO DO 2. Gibt es ein Bild, ein Wort oder ein Satz oder ein Lied, das Deine Motivation ausdrückt, dann drucke, male, schneide das aus und klebe es Dir an den Kühlschrank, mache einen Bildschirmschoner daraus - was auch immer Dir einfällt. Visualisiere Dein Ziel!

4. MOTIVATIONSPARTNER

Eine dringende Empfehlung ist es, Dir einen Motivationspartner zu suchen! Dein Motivationspartner kann eine Freundin oder ein Freund sein, die auch abnehmen möchten. Oder Du suchst Gleichgesinnte in Deinem Umfeld, im Netz. Verbindet Euch über einen Chat und motiviert Euch gegenseitig, feiert und lobt Euch gegenseitig mit jeder einzelnen Tat und an jedem Tag. Blickt nach einer Woche zurück, was ihr geschafft habt und seid streng miteinander, wenn der andere vom Plan abrücken will. Falls Du nicht weiterkommst, gibt es natürlich auch die Möglichkeit, Dich durch einen Personaltrainer oder einen Coach begleiten zu lassen.

5. DURCHHALTEN!

Wir müssen uns nichts vormachen: Es ist wirklich nicht einfach. Die 28 Tage werden hart! Was es schwer macht sind Deine alten Gewohnheiten, die immer wieder eingreifen, denn das ist ihre Aufgabe. Dein System möchte Dich immer wieder überlisten und beim Alten halten. Und es macht das mit den sogenannten ‚Schweinehunden'. Du solltest Sport machen - aber fühlst Dich plötzlich müde. Du solltest keine Schokolade essen, aber hast einen großen Appetit auf genau die. Du hörst eine innere beschwörende Stimme, die sagt, dass Du doch auch einmal verzichten kannst, oder einmal keinmal ist. All das sind innere Schweinehunde und der Versuch Dich beim Alten zu halten.

Das Gemeine ist, dass die Schweinehunde nicht nur von innen kommen, sondern auch von außen. Sämtliche Verführungen, die Du Dir vorstellen kannst, sind Schweinehunde: Die gute Freundin, die anruft und Dich einlädt. Die Extraportion Arbeit, die Du noch erledigen musst und Dich in eine „Pizza- Ausnahme- Situation" bringt. Die Kollegen, die auch noch ein Bier trinken gehen wollen.

Für 28 Tage heißt es nun, eisern dabei zu bleiben TROTZ all dieser Verführungen, Versuchungen, Gelüste und Schwächen.... Das ist wirklich nicht einfach! Aber am Ende ist es genau das, was Dich zum Erfolg führt.