

Schritt 4



In Schritt 4 geht es darum, deinen ersten Lifestyle-Plan zu entwerfen – und dieser ist ganz auf dich zugeschnitten. Vergiss alles, was du bisher über Diäten und Abnehmkonzepte gehört oder selbst erlebt hast. Die Vergangenheit muss nicht deine Zukunft bestimmen: Was früher nicht geklappt hat, kann jetzt funktionieren, und umgekehrt. Deshalb drücke den Reset-Knopf und konzentriere dich auf deine aktuellen Bedürfnisse und Lebensumstände. Dein Ziel ist es, einen Plan zu erstellen, der das Abnehmen so einfach wie möglich macht.

Am Anfang weißt du vielleicht noch nicht genau, was für dich leicht oder schwer ist. Oft ist es einfacher zu sagen, was man nicht will. Überlege deshalb, welche Dinge dir unangenehm wären, wenn sie Teil deines Plans wären. Dein erster Lifestyle-Plan ist nur ein Entwurf, den du für drei Wochen ausprobierst. In dieser Zeit entwickelt dein Gehirn neue Gewohnheiten. Danach wird der Plan überprüft und angepasst. Erfolge oder Misserfolge sind dabei wertvolle Hinweise darauf, was funktioniert und was nicht.

Wichtig ist, dass du Schritt für Schritt vorgehst und nicht zu viele Dinge auf einmal ändern willst. Wenn wir uns zu sehr überfordern, neigen wir bei Rückschlägen schnell dazu, alles hinzuschmeißen. Kleine, kontinuierliche Veränderungen dagegen zeigen dir, dass du Fortschritte machst und es dieses Mal wirklich klappen wird!

Sport muss kein Teil deines Plans sein, aber Bewegung kann das Abnehmen erleichtern und zu einer guten Gewohnheit werden. Unser Gehirn vermeidet jedoch Anstrengung und sucht nach dem bequemen Weg – wie nach der Arbeit auf die Couch zu sinken oder sich mit Schokolade eine Pause zu gönnen. Es fühlt sich unangenehm an, diese Routinen zu durchbrechen und etwas Neues, wie z.B. Joggen, zu beginnen. Doch wenn wir diesen Widerstand überwinden, können wir neue Gewohnheiten schaffen, die uns langfristig glücklich machen. Auch Ausreden werden oft laut, aber wenn du sie hinterfragst, findest du meistens die richtigen Lösungen. Überlege auch, welche sportlichen Aktivitäten dir als Kind Spaß gemacht haben – das könnte dir Ideen für deinen Lifestyle-Plan geben.

Abnehmen ist letztlich eine einfache Rechnung: Du nimmst ab, wenn du weniger Kalorien isst, als du verbrauchst. Deshalb werden wir zunächst deinen Kalorienbedarf berechnen – aber keine Sorge, das bedeutet nicht, dass du ständig Kalorien zählen musst.

Um deinem Gehirn zu helfen, sich an den neuen Lifestyle-Plan zu gewöhnen, gibt es auch wieder spezielle Audio-Übungen. So fällt es dir leichter, neue Gewohnheiten schneller zu verankern.

Ein wichtiger Teil des Erfolgs ist die Anerkennung deiner eigenen Leistung. Lenke deinen Fokus auf das, was gut läuft, und trainiere das mit einem Dankbarkeits-Tagebuch. Dankbarkeit hilft dir, die positiven Seiten des Lebens bewusst wahrzunehmen, die oft selbstverständlich erscheinen. Mit positiven Gedanken kommen auch positive Gefühle, und so gerät dein Abnehmprozess in Bewegung – Schritt für Schritt!

