

In dieser Übung wollen wir Ideen sammeln, wie dein erster Lifestyle-Plan aussehen könnte. Du kennst dich selber am besten und darfst jetzt kreativ werden, um einen auf deine Bedürfnisse und Lebensverhältnisse angepassten Plan zu erstellen.

Im Verlauf der letzten Wochen hast du bereits mehrere Methoden kennengelernt und ausprobiert, die zu deinem Ziel führen könnten:

- Du hast alle überflüssigen Mahlzeiten aus deinem Ernährungstagebuch gestrichen und einen Tag lang nur das gegessen, was du wirklich aufgrund von Hunger benötigst hast.
- Du hast mindestens 3 alternative Verhaltensweisen erarbeitet, die du an Stelle des Essens anwenden kannst.
- Du hast auf sich wiederholende Speisen/Getränke verzichtet oder einen kalorienarmen Ersatz gefunden.
- Du bist spazieren gegangen.
- Du hast abends auf Kohlehydrate verzichtet.
- Du hast alle Zwischenmahlzeiten ausgelassen und nur 3 mal am Tag gegessen.
- Du hast 40 Minuten Sport gemacht.
- Du hast von allem nur die Hälfte gegessen.
- Du hast kalorienarme Rezepte herausgesucht und nachgekocht.
- Du hast Kalorien gezählt.

Wichtig ist, dass dein Lifestyle-Plan dir leicht erscheint. Vielleicht ist dir ja beim Ausprobieren eine der Methoden leichter gefallen, als eine andere oder inspiriert dich, eine ganz eigene Methode zu entwickeln.

Achte auf dein Bauchgefühl und entscheide dich für die Methode(n), die dir spontan das beste Gefühl vermittelt hat bzw. haben. In deinem Lifestyle-Plan geht es nicht nur um Ernährung. Plane auch andere Dinge mit ein, die du gerne in deinem Leben etablieren möchtest.

Nimm dir Zeit die nachfolgenden Teile dieser Übung zu beantworten und sei kreativ in der Erstellung deines ersten Lifestyle-Plans. Wichtig ist, dass du dich anschließend wirklich drei Wochen lang an diesen Plan hältst. Danach reflektieren wir gemeinsam und nehmen, wenn nötig, Anpassungen vor.



Teil 1:

Es ist merkwürdig: Wenn wir gefragt werden, was wir wollen, finden wir darauf meist nicht gleich eine Antwort. Wenn wir allerdings gefragt werden, was wir nicht wollen, haben wir oft sehr ausführliche Antworten parat. Meist scheinen wir zu wissen, was wir nicht wollen. Daher darfst du jetzt erst einmal beschreiben, was deinen Lifestyle-Plan zu einem absoluten Horror machen würde. Was willst du also nicht?

Beispiel: Ich darf überhaupt keine Süßigkeiten mehr essen, muss Protein-Shakes trinken, auf Kohlehydrate am Abend verzichten, muss Kraftsport machen und alle Mahlzeiten vorkochen, kann nicht mehr Essen gehen und nehme unter 1000 Kalorien zu mir.

Deine Notizen:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Teil 2:

Jetzt notiere bitte, auf welche 5 Dinge du auf keinen Fall verzichten möchtest. Was würde dir unendlich schwerfallen?

Beispiel:

- Am Wochenende mit Freunden essen gehen
- Meine Kekse zum Kaffee am Nachmittag
- Mein Latte Macchiato am Morgen
- Süßigkeiten vor dem Fernseher
- Brot oder Nudeln zum Abendessen

Deine Notizen:

[illegible]

Teil 3:

Welche Speisen und Getränke bedeuten dir eigentlich sehr wenig und du nimmst sie trotzdem regelmäßig zu dir? Denke verstärkt nach und versuche mindestens 5 Beispiele zu finden.

Beispiel:

- Ich frühstücke, obwohl ich um diese Zeit noch gar keinen Hunger habe.
- Ich trinke zum Essen oft Saftschorlen.
- Ich snacke viele Dinge nebenher, ohne dass ich das bewusst mitbekomme.
- Ich esse oft zu große Portionen, sodass ich mich danach unwohl fühle.
- Ich trinke oft Alkohol aus gesellschaftlichen Gründen, obwohl ich locker darauf verzichten könnte.

Deine Notizen:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Teil 4:

In Teil 2 hast du beschrieben, worauf du nicht verzichten möchtest. Welche Kompromisse könntest du eingehen, um dir trotzdem diese lieb gewonnenen Lebensmittel oder Rituale zu erhalten?

Beispiel:

- Ich gehe weiterhin mit Freunden essen. Ich schaue zuvor auf die Speisekarte um schon vorab eine optimale Essenswahl zu treffen. Ich esse kein Brot vorweg, trinke Selter und verzichte auf ein Dessert.
- Um das Ritual ‚vor dem Fernseher naschen‘ trotzdem beibehalten zu können, suche ich mir kalorienarme Alternativen. Hierzu lasse ich mich im Internet inspirieren (z.B. Instagram) und mache eine Liste mit 10 Alternativen.
- Ich trinke weiterhin meinen Latte Macchiato am Morgen, esse aber kein Frühstück, da ich eh keinen Hunger habe und mich der Latte sättigt.
- Da ich keine Low-Carb-Diät mache, kann ich weiterhin Brot oder Pasta zum Abendessen essen. Ich wiege allerdings die Nudeln ab und versuche mehr Volumen durch mehr Gemüse zu erreichen (in der Soße oder als Gemüse-Nudeln) oder esse Paprika, Gurke, Tomate zum Brot dazu.
- Meine Kekse zum Kaffee backe ich selber und esse nur einen und anschließend einen Apfel.

Deine Notizen:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Teil 5:

Welche Art der Bewegung fällt dir schwer, ist dir unangenehm oder empfindest du als langweilig? (z.B. Joggen, Kraftsport)

Deine Notizen:

Teil 6:

Welche Art der Bewegung hat dir in deinem Leben schon mal Spaß gemacht (als Kind oder Jugendliche) oder macht dir immer noch Spaß? (z.B. schwimmen, Inliner fahren)

Deine Notizen:



Teil 7:

Welche Art der Bewegung könntest du dir vorstellen, dass sie die Spaß macht, aber du hast sie nur noch nie gemacht? (z.B. Stand-Up-Paddeling, HulaHoop)

Deine Notizen:

Teil 8:

Welche Art der Bewegung könntest du in deinen Alltag einbauen, ohne dass dir dabei Zeit verloren geht? (z.B. mit einer Freundin spazieren gehen statt zum Kaffee treffen, Treppe statt Fahrstuhl nehmen, beim Podcast hören spazieren gehen, nach dem Mittagessen mit den Kollegen eine Runde um den Block gehen)

Deine Notizen:



Teil 9:

In Schritt 1 hast du dir bereits alternative Verhaltensweisen (anstatt zu essen) überlegt. Zusätzlich zu diesen solltest du dir hier jetzt noch einmal mindestens 10 Alternativen überlegen. Schreibe alle Ideen auf, die dir in den Kopf kommen.

Deine Notizen:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.