

Aufgaben für diesen Schritt:

Jede Woche bekommst du ein paar kleine Aufgaben von mir. Diese Aufgaben dienen dazu, dich selbst wieder etwas besser zu verstehen. Wichtig ist, dass es nicht darum geht, ob du eine Aufgabe bestanden oder nicht bestanden hast, sondern darum, dass du dich innerlich beobachtest und erkennst, was die Aufgaben in dir auslösen. Welche Ängste entstehen, welche Widerstände auftauchen und welche sabotierenden Gedanken aufkommen. Notiere diese Woche alle "Ausreden", die dir in den Sinn kommen, um die nachstehenden Aufgaben nicht zu machen. Finde für jede Ausrede einen Weg, wie es doch gehen könnte.

Wie du die Aufgaben innerhalb der Woche aufteilst, ist vollkommen dir überlassen.

1. Wähle einen Tag aus deinem Ernährungstagebuch und wiederhole diesen im Laufe der Woche. Dieses Mal wirst du aber nur die übrig gebliebenen Mahlzeiten zu dir nehmen, denn du hast ja bereits alle Mahlzeiten aus deinem Ernährungstagebuch gestrichen, die du nicht aus Hunger zu dir genommen hast. Die übrig gebliebenen Mahlzeiten sind diejenigen, die dazu dienen, deinen körperlichen Hunger zu stillen.

Es ist mir bewusst, dass dies etwas monoton erscheint, aber es ist nur ein Tag, der an dieser Stelle notwendig ist. Du wirst sehen, im Verlauf des Programms wirst du wieder sehr abwechslungsreich essen.

2. Suche dir ein leckeres Rezept aus, welches nachweislich wenige Kalorien hat und kaufe dafür ein und koche es nach.

3. Solltest du im Verlauf dieser Woche auswärts essen, bestelle dir, auf was du Lust hast und iss davon aber nur die Hälfte. Die andere Hälfte lässt du dir einpacken und isst sie am nächsten Tag zu Mittag, oder du fragst deine Begleitung, ob sie den Rest möchte.

4. Iss einen Tag lang die Hälfte von dem, was du eigentlich essen würdest. Iss alles, auf was du Lust hast, aber eben nur die Hälfte.

*Achtung, diese Challenge nur durchführen, wenn du dich nicht eh schon in einem Kaloriendefizit befindest. Solltest du bereits in einem Kaloriendefizit sein, Solltest du bereits in einem Kaloriendefizit sein, lasse einfach die Hälfte von einem Snack oder einem Nachtisch übrig.

5. Nimm 5 Post-it und schreibe auf jeden den jeweiligen Stichpunkt aus der Übung "Jetzt reicht's". Alternativ kannst du dir auch Symbole für die 5 Punkte überlegen, die du stellvertretend auf die Post-it malst. Verteile diese 5 Post-it an 5 Orte, an denen du dich regelmäßig aufhältst. Klebe die Post-it vielleicht an deinen Spiegel, an den Külschrank, an die Eingangstüre, an deinen Computer oder dein Armaturenbrett im Auto.



6. Geh an einem Tag diese Woche 15 Minuten spazieren. Nur 15 Minuten! Egal mit wem, egal wann, egal bei welchem Wetter, egal was du sonst heute noch alles zu tun hast und egal was du dir selbst für eine Ausrede erzählst. Es sind nur 15 Minuten! Es gibt somit wirklich keinen realen Grund, der dich also davon abhalten könnte. Du kannst dabei mit einer Freundin/einem Freund telefonieren, einen Podcast oder Musik hören, oder einfach nur die Stille genießen.

Podcast-Empfehlungen für diesen Schritt:

Die nachstehenden Folgen des Podcast ‚Lifestyle Schlank‘ passen zu diesem Schritt:

- 02 Wie Gewohnheiten entstehen und was ein neuer Lifestyle mit der Lösung zu tun hat
- 03 Die Macht einer Entscheidung
- 15 Selbstliebe ist der Schlüssel zu deiner Veränderung
- 22 Gut genug trotz Übergewicht?
- 49 Wie du die Beziehung zu deinem Körper verbesserst
- 63 Bonus: Wie du durch Meditation und Mentaltraining abnehmen kannst
- 82 Warum Veränderung so schwer fällt und dennoch so wichtig ist
- 106 Wie Hypnose dich beim Abnehmen unterstützt – Interview mit Thimon von Berlepsch
- 146 Was tun gegen Aufschieberitis (Prokrastination)