

Schritt 8

*"Erfolgreiche Menschen geben nicht auf,
sie ändern solange ihre Strategie, bis sie erreicht haben,
was sie erreichen wollen!"*

Im besten Fall ist dein erster Lifestyleplan-Entwurf schon der Weg, der dich ans Ziel führt. Solltest du jedoch bemerkt haben, dass du mit einem oder mit mehreren Punkten deines Plans nicht zurechtkommst, gib nicht auf! Ändere einfach deine Strategie!

Es bringt nichts, an einer Möglichkeit zwanghaft festzuhalten, wenn du merkst, dass du sie auf Dauer nicht durchhalten wirst. Schließlich möchtest du ja eine Methode finden, die zu deinem neuen Lifestyle wird. Vergiss nicht: Dein Ziel ist es, eine bestimmte Gewichtszahl zu erreichen und zu halten, nicht eine gewisse Methode für einen vorgegebenen Zeitraum durchzuhalten.

Dein Ziel ist fix, die Methoden, wie du zu deinem Ziel kommst, flexibel. Das ist wichtig im Hinterkopf zu behalten, denn wenn eine Methode nicht funktioniert, bedeutet das nicht, dass du nicht abnehmen kannst, sondern lediglich, dass diese Methode für dich nicht funktioniert.

Wenn Menschen sagen, "Ich bin darin gescheitert, abzunehmen", liegt das daran, dass sie aufgehört haben es zu versuchen. Es liegt nicht daran, dass die Welt untergegangen ist. Versagen bedeutet, dass du aufgehört hast, dein Ziel zu verfolgen. Das ist, was Versagen per Definition ist. Du „versagst“ dir lediglich eine weitere Methode auszuprobieren.

Frage dich in Bezug auf deinen ersten Lifestyleplan:

- Welche Handlungen in deinem ersten Lifestyleplan fielen dir leicht?
- Welche waren zu schwer, um sie dauerhaft umzusetzen?
- Was möchtest du stattdessen ausprobieren?

Solange du flexibel bist und deine Kreativität nutzt, um immer wieder neue Wege auszuprobieren, wirst du nicht scheitern! Der Schlüssel hier ist wirklich Kreativität.

Überlege dir, was du machen kannst und wie du dein Ziel am einfachsten erreichen kannst. Überarbeite in diesem Schritt deinen ersten Lifestyleplan.

Du kannst entweder einzelne Teile deines Plans tauschen oder aber den gesamten Plan. Je nachdem, mit welchen Punkten du bei deinem ersten Plan nicht zurechtgekommen bist. Lasse deiner Kreativität wieder freien Lauf.

Achte bei deinem überarbeiteten Lifestyleplan auch darauf, dass dieser auch zu deinen neuen Werten passt.

Außerdem gilt nach wie vor: "Egal welche Methode du anwendest, dein individueller Kalorienbedarf darf nicht überschritten werden".

© Julia Sahn 2022