

*Katja  
Believe*

# *Sixpack* **CHALLENGE** *für Frauen*

**Dein perfektes Workout für schöne und starke Bauchmuskeln**

**riva**

© des Titels »Sixpack Challenge für Frauen« von Katja Believe (ISBN Print: 978-3-7423-2147-3)  
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# VORWORT

»Jetzt hat die auch noch ein Buch geschrieben!« Vielleicht dachtest du dir das oder Ähnliches, als du im Buchladen oder online diesen Titel entdeckt hast. Schließlich bin ich auf TikTok, Instagram, YouTube und meiner Online-Coaching-Plattform [katjabelieve-coaching.com](http://katjabelieve-coaching.com) schon präsent genug. Wozu also ein Buch? Ganz einfach: Ich liebe es, meine Erfahrung und Leidenschaft mit anderen Fitnessbegeisterten zu teilen. Wenn ich Menschen dabei helfen kann, gesünder und fitter zu leben, und ihre Fortschritte sehe, dann erfüllt mich das ungemein. Darum bin ich Personal Trainerin geworden und vor allem deshalb bin ich auf Social Media so aktiv. Mit TikTok und Co. erreiche ich Millionen, die ich mit Fotos und kurzen Videos motivieren, informieren und unterhalten kann – dafür eignen sich diese Plattformen perfekt. Doch so sehr ich es liebe, im Internet mit dir und vielen anderen zu kommunizieren, komplexere Themen lassen sich dort nur schwer vermitteln.

Die wenigen Minuten eines TikTok-Clips sind einfach nicht ausreichend, um ein ganzheitliches System zu erklären, das aus Sport- und Ernährungswissen und meiner persönlichen Trainings- und Lebensphilosophie besteht. Dafür braucht es ein Medium, das nicht so schnelllebig ist wie eine Insta-Story, sowie seitenweise Papier und Tausende Wörter, die zu einer Art Handbuch für einen fitteren Körper und ein glückliches Leben verschmelzen. Deshalb habe ich nicht lange überlegt, als vom Verlag die Anfrage zu diesem Projekt kam. Ein Buch? Na klar! Diese Spontaneität finde ich ganz wichtig: Ohne Vorurteile erst einmal alles ausprobieren und dann sehen, was dabei herauskommt. Spaß haben, lächeln und nicht alles so verbissen sehen. So bin ich. Also habe ich jetzt einfach mal ein Buch geschrieben, mit dem ich dich auf deinem Weg zum Sixpack begleiten möchte.

Dieses Buch ist für alle, die etwas in ihrem Leben verändern wollen. Die sich gesünder ernähren und wohler fühlen möchten und von einem fitteren, sexy Körper träumen. Es ist für junge und alte Menschen, für Couch-Potatoes, die noch nie in ihrem Leben Sport getrieben haben, aber auch für Bewegungsfreaks, die schon fit sind wie ein Turnschuh. Vor allem ist es aber für die vielen Frauen und Mütter, die mit Job, Familie und alltäglichen Verpflichtungen häufig eine doppelte und dreifache Last tragen und deshalb weder die Zeit noch die Energie haben, um regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen oder jeden Morgen fünf kleine, gesunde Mahlzeiten vorzubereiten. Euch starken Frauen möchte ich mit diesem Buch zeigen,

dass ihr euch trotz all dem Stress, der euch jeden Tag begegnet, selbst etwas Gutes tun könnt und dass Sport und gesunde Ernährung euch nicht nur fitter und schlanker machen, sondern optimal gegen die Widerstände des Alltags wappnen.

Dies soll kein staubtrockener Trainingsratgeber und kein wissenschaftlicher Fachtext sein. Beides würde weder zu mir noch zu dir so recht passen, oder? Dieses Buch soll so sein wie meine Social-Media-Auftritte: motivierend, positiv und manchmal vielleicht auch ein klein wenig albern. Was auf den folgenden Seiten steht, ist ehrlich, leicht nachvollziehbar und praktisch umsetzbar. Mein Motto lautet: *Keep it simple!* Als Trainerin bin ich nur dann gut, wenn ich anderen mein Wissen so einfach wie möglich vermitteln kann. Du sollst beim Lesen einen echten Mehrwert spüren und dich nach deiner persönlichen Sixpack-Challenge besser, fitter und glücklicher fühlen. Dieses Buch ist für dich. Denn auch wenn ich es bin, die dich vorn auf dem Cover anlächelt, DU stehst dabei im Mittelpunkt.

Viel Spaß beim Lesen und Trainieren,

*deine Katja*





# 1





# Dein Weg zum Sixpack BEGINNT IM KOPF

»Du kannst alles schaffen –  
mit dem richtigen Mindset!«



© des Titels »Sixpack Challenge für Frauen« von Katja Believe (ISBN Print: 978-3-7423-2147-3)  
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

So wie die Arbeit an diesem Buch gehe ich auch mein Training und eigentlich mein ganzes Leben an: mit Mut, Optimismus und dem Glauben an mich selbst. Inzwischen bin ich fest davon überzeugt, dass zur rechten Zeit, am rechten Ort und mit den richtigen Menschen alles ganz von selbst passiert – wenn man nur positiv bleibt und ein Ziel mit Leidenschaft verfolgt. Egal ob du von einem Sixpack, einem bestimmten Beruf, einer tollen Familie oder einem schönen Haus träumst, mit der richtigen Einstellung und fleißiger Arbeit kannst du alles erreichen! Doch dafür musst du zunächst den ersten Schritt wagen und dann am Ball bleiben. Beides ist nicht immer einfach und erfordert Willenskraft und Disziplin, vor allem, wenn du mit Rückschlägen konfrontiert wirst. So wie ich mit diesem Buch. Das sollte eigentlich schon 2021 erscheinen, wegen Corona wurde die Veröffentlichung aber mehrfach verschoben. Ich habe mir nichts daraus gemacht, ändern konnte ich es sowieso nicht. Stattdessen habe ich mich auf das konzentriert, was ich beeinflussen konnte: Ich habe weiter fleißig an meinem Konzept dafür gearbeitet. Nun erscheint mein Buch eben ein Jahr später und ich bin umso stolzer darauf. Dranbleiben lohnt sich am Ende immer, denn egal wie viele Rückschläge du hinnehmen musst, irgendwann wirst du die Früchte deiner Arbeit ernten können und deine Freude darüber wird nur noch größer sein.

## PERSONAL TRAINERIN AUS LEIDENSCHAFT

Früher hätte ich nie geglaubt, dass ich einmal als Onlinetrainerin und Fitnessmodel mein Geld verdienen würde; dass ich quer durch Deutschland reisen würde, von Shooting zu Shooting, und so viele Menschen im Internet sich für das interessieren, was ich tue. Sport war einfach schon immer ein Teil meines Lebens. Ich hatte Spaß daran – der Rest kam von selbst. Dass Sport eine so große Bedeutung für mich hat, dafür bin ich meinen Eltern heute unendlich dankbar. Ihnen war es stets wichtig, dass ich aktiv bin. Weil ich mich in der Schule immer gern mit den Jungs gerauft habe, steckten sie mich mit neun Jahren in den örtlichen Ringerverein. Dort konnte ich meine ganze Energie in eine sinnvolle Bahn lenken und lernte obendrein, mich zu verteidigen und durchzusetzen. Ich bekam Selbstvertrauen und gewann Freude an Bewegung. Und ich lernte, dass sich harte Arbeit und am Ball zu bleiben auszahlt. Ringen machte mir Spaß, ich wollte immer die Beste sein. Doch auch dort erlebte ich Rückschläge. Weil ich im Verein das einzige Mädchen war, konnte ich nur mit Jungs trainieren und kämpfen. Das war auf Dauer nicht so einfach und spätestens ab der Pubertät wurde es zum echten Problem, wie du dir sicher vorstellen kannst. Ich hing das Ringerdress an den Nagel, doch das Thema Sport war für mich damit noch lange nicht abgehakt.

In den folgenden Jahren hielt ich mich zunächst nur »pseudomäßig« ein wenig fit, mit Joggen, Liegestützen, den üblichen Dingen eben. Vielleicht kennst du das ja von dir selbst? Wie gesagt: Ganz ohne Sport konnte ich noch nie. Als ich nach der Schule ein BWL-Studium begann und nach Berlin zog, hätte ich trotzdem nicht gedacht, dass Sport einmal mein Beruf werden würde. Ich war davon ausgegangen, einen normalen Job anzunehmen wie die meisten Menschen und in irgendeinem Konzern zu arbeiten. Bis ich gemerkt habe, dass ich das gar nicht wollte. Neun Stunden täglich am Computer sitzen, aktiv nur beim Jonglieren von Zahlen – das bin nicht ich! Ich wollte aktiv und kreativ sein, mich selbst verwirklichen und am liebsten den ganzen Tag in Bewegung bleiben. Diese quirlige Leidenschaft konnte ich im Gym ausleben. Dort war ich ausgelastet. Dort bin ich bis heute glücklich.

Ich trainierte schon bald drei- bis fünfmal pro Woche und schaffte es mit meiner Begeisterung für das Training, auch andere im Gym anzustecken. Irgendwann kamen Leute auf mich zu und baten mich, sie zu coachen. Wie bei der Anfrage zu diesem Buch dachte ich mir: Warum eigentlich nicht? Also vertiefte ich mich immer weiter in das Thema Fitness, besuchte Weiterbildungen und machte einen Trainerschein nach dem anderen. Heute bin ich lizenzierte Fitnesstrainerin. Statt ein Leben lang unglücklich am Schreibtisch vor einem Computer zu versauern, arbeite ich nun in meinem Traumberuf – mit tollen Menschen, denen ich beim Erreichen ihrer Ziele behilflich sein kann und die mir dafür so unendlich viel zurückgeben. Die Erkenntnis, dass ich mich in einem Konzernjob trotz guter Bezahlung niemals wohlfühlen würde, war enorm wichtig für mich und meinen Lebensweg. Ich habe auf mich selbst gehört – und du solltest das auch tun! Horche tief in dich hinein und frage dich, was du willst. Denn wenn du etwas tust, das du liebst, kommt der Erfolg ganz von allein.

**Sei du selbst, denn nur so  
findest du den richtigen Weg für dich!**

Ich denke, wir sind mehr als das, was wir nur Sehen und Hören können. Wir alle bestehen aus Energie. Unsere Gedanken sind schöpferisch und manifestieren sich im Außen durch unsere »Gedanken-Energie«, die wir auf ein gewünschtes Ziel richten und so die Welt selbst gestalten. Wir sind unserem Schicksal nicht ausgeliefert, sondern können es selbst in die Hand nehmen – wenn wir es nur wollen. Du bist mit etwas unzufrieden? Dann zerdenke nicht alles, sondern sei spontan und leg los! Die Energie, die du aussendest, kommt auch wieder zu dir zurück. Sei positiv und dir werden positive Dinge widerfahren. Das gilt für Alltag und Beruf genauso wie für das Training. Selbst wenn du bisher überhaupt keinen Sport getrieben hast, mache es wie ich und fange einfach an. Als ich damals mit dem Fitnesssport begann, hatte ich weder TikTok-Videos noch ein eigenes Buch im Kopf. Ich trieb Sport, weil ich Lust dazu hatte, und meist auch nur dann, wenn diese Lust wirklich da war. Ich habe mich nie unter Druck gesetzt, sondern am

Anfang mal mehr, mal weniger trainiert. Als sich erste Erfolge einstellten und meine Motivation wuchs, wurde auch mein Training ganz automatisch strukturierter und professioneller. Nachdem ich angefangen hatte, auch andere zu coachen und zu motivieren, merkte ich, welche Freude mir das bereitet, und erst dann beschloss ich, Videos und Fotos von meinem Training in den sozialen Medien zu posten, um so noch mehr Menschen mit meiner Liebe zum Sport zu erreichen.

## SEI DEIN EIGENES ROLLENVORBILD

Instagram und Co. sind Fluch und Segen zugleich. Für mich sind die sozialen Medien eine Plattform, um mich auszudrücken und meine Leidenschaft mit möglichst vielen Menschen zu teilen. Für meine Follower sind sie Informationsquelle, Motivation und Unterhaltungsmedium. All die schönen Bilder und Videos können aber auch toxisch sein, vor allem dann, wenn du beim Betrachten das Gefühl hast, einem unerreichbaren Ideal hinterherzulaufen. Viele Menschen werden sogar seelisch krank, wenn sie zu viel Zeit mit den sozialen Medien verbringen,<sup>1</sup> und entwickeln eine regelrechte Wahrnehmungsstörung, weil sie sich ständig mit den perfekten Körpern im Internet vergleichen und deshalb unzufrieden mit sich selbst sind. Diese Unzufriedenheit manifestiert sich irgendwann als dauerhafte Grundeinstellung, die zu mangelndem Selbstbewusstsein und Depressionen führt. Es ist aber unglaublich wichtig, dass du eine **gesunde und positive Einstellung zu deinem Körper** hast, ihn liebst und wertschätzt, gut über ihn denkst und nicht zu hart mit ihm ins Gericht gehst. Nur dann kann er sich so entwickeln, wie du es dir wünschst, und nur dann bist du von innen heraus schön.

Ich kenne viele Frauen, die täglich trainieren und sich extrem diszipliniert ernähren. Diese Frauen sehen klasse aus, sind aber trotzdem nie zufrieden mit sich selbst, weil sie sich mit irgendwelchen Instagram-Damen vergleichen. Tu das nicht! Alle erfolgreichen Insta-Models arbeiten mit professionellen Fotografen zusammen, ihre Inhalte entstehen perfekt ausgeleuchtet, in vorteilhaften Posen, und sind nicht selten am Computer nachbearbeitet. Niemand sieht 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr so perfekt wie ein Insta-Model aus – nicht mal Insta-Models selbst!

Auch ich war früher Opfer meiner verzogenen Selbstwahrnehmung. Eine Zeit lang war ich derart fanatisch in Bezug auf mein Training, dass ich mein eigenes Spiegelbild nicht mehr richtig wahrgenommen



habe. Ich fand mich zu dürr, nicht athletisch genug und wollte immer mehr. Bis ich irgendwann viel zu muskulös war. Doch ich selbst empfand mich als normal, obwohl inzwischen selbst Männer neidisch auf meine Arme und Schultern blickten, wenn ich neben ihnen meine Jacke auszog. Erst als ich von anderen vermehrt das Feedback bekam, ich sei zu muskulös, habe ich wieder einen Gang runterschalten können. Ähnlich erging es einer Freundin von mir. Weil ihre Idole auf Instagram auf jedem Foto ein tolles Sixpack hatten, wollte sie das auch. Durch Disziplin und harte Arbeit erreichte sie ihr Ziel und bekam auch eins. Sie war trotzdem nicht zufrieden, denn sie wollte, dass man ihr Sixpack auch im Sitzen sieht. Das ist bei einem gesunden Körperfettanteil aber überhaupt nicht möglich! Fitnessmodels machen vor großen Shootings eine Diät und senken ihren Körperfettanteil für diesen einen Moment ganz massiv ab. Dauerhaft hält das niemand durch – und es wäre auch ungesund. Meine Freundin strebte nach einem unerreichbaren Ideal, weshalb sie nie mit sich zufrieden sein konnte, obwohl sie eine Topfigur hatte.

**Niemand sieht rund um die Uhr wie ein  
Insta-Model aus – nicht mal Insta-Models selbst!**

Das andere Extrem: Viele Menschen, die mit ihrem Körper unzufrieden sind, werden von den durchtrainierten Influencern im Internet abgeschreckt. Sie versuchen gar nicht erst, etwas an sich zu verändern,

weil sie glauben, ein solches Schönheitsideal sowieso nicht erreichen zu können. Doch darum geht es auch gar nicht. Du musst nicht aussehen wie ein Insta-Model, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Wenn du dich unter Druck setzt und verkrampft etwas versuchst, dann wird es sowieso nicht klappen! Zumindest wirst du weniger Erfolg haben. Gehe vielmehr mit Leichtigkeit und einer positiven Einstellung an die Sache heran. Dann kommt der Erfolg von selbst.

## STEP-BY-STEP ZUM ERFOLG

Auch wenn ich hauptsächlich in den sozialen Medien statfinde und sie grundsätzlich für eine gute Sache halte, möchte ich dir unbedingt ans Herz legen, die Inhalte, die du dort siehst, nicht zum Gradmesser deines persönlichen Erfolgs zu machen. Erfolg beginnt im Kopf! Deine Einstellung ist wichtig. Wenn es da oben nicht stimmt und du nicht an dich glaubst, dann wirst du auch keine Fortschritte machen. Das können ganz kleine Schritte sein: ein Kilogramm abnehmen, eine Wiederholung mehr schaffen. So kommst du deinem Ziel Stück für Stück näher. Realistische Teilziele sind wichtig, damit du nicht vorschnell frustriert das Handtuch wirfst.

Das Herzstück dieses Buchs ist die 12-wöchige Sixpack-Challenge. Ich versuche, in meinen Postings immer ehrlich zu sein und dir die ungeschminkte Wahrheit zu erzählen. Deshalb zeige ich mich, im Gegensatz zu vielen anderen in den sozialen Medien, auch mal in lustigen Szenen und nehme mich selbst nicht

**Auf dem Weg zum Sixpack  
gibt es keine Abkürzungen!**

immer ganz so ernst. Aber ich sage dir die Wahrheit, auch wenn sie manchmal nur schwer verdaulich ist. Diese Ehrlichkeit möchte ich mir auch in diesem Buch bewahren. Deshalb kündige ich es ganz klar an: Nicht alle Leserinnen werden es in 12 Wochen zum Sixpack schaffen. Wenn du untrainiert und vielleicht mit Übergewicht in die Challenge startest, brauchst du bestimmt etwas länger. Wie lange, das hängt von deiner Ausgangssituation, deinem Alter, deinen Genen und nicht zuletzt von deinem persönlichen Einsatz ab, doch dazu in den folgenden Kapiteln mehr. Auf alle Fälle wird dieses Buch dir aber helfen, deinen Traum vom Sixpack langfristig in die Realität umzusetzen, und dich mit dem nötigen Wissen und den Werkzeugen dafür ausstatten. Ich möchte dich auf diesem Weg an die Hand nehmen und dich Schritt für Schritt dabei begleiten, bis du dein Ziel erreichst – ohne Hokuspokus, ohne geheime Tricks und Abkürzungen (die es ohnehin nicht gibt), sondern mit Fleiß und Disziplin. Ich gehe dabei auf

alle drei Faktoren ein, die für ein Sixpack von Bedeutung sind: Training, Ernährung und die Seele – also das richtige Mindset. Ich warne dich vor den häufigsten Fehlern, erkläre dir die wichtigsten Grundlagen und bringe dir bei, deinen ganz eigenen Trainings- und Ernährungsplan zusammenzustellen. So wird aus deiner 12-wöchigen Challenge vielleicht sogar ein neuer, gesünderer und fitterer Lebensstil. Du hast dieses Buch gekauft, weil du etwas an dir und deinem Leben verändern möchtest. Lass mich dir dabei helfen, gehen wir die ersten Schritte gemeinsam.

## Das Wichtigste aus diesem Kapitel auf einen Blick

### Lege einfach los und bleibe am Ball!

Auch wenn es wie eine Binsenweisheit klingt: Der erste Schritt ist immer der schwierigste. Lass dich vom perfekten Look der Insta-Models nicht verunsichern, sondern fang einfach an zu trainieren. Auch wenn du nach 12 Wochen nicht aussiehst wie deine Vorbilder im Internet, du wirst auf jeden Fall gesünder und fitter sein und obendrein sportlicher aussehen. Und du hast die Tools verinnerlicht, um über die Sixpack-Challenge hinaus an deinen Zielen zu arbeiten. Bleibe am Ball, auch wenn es mal nicht so gut läuft oder du keine Lust hast, dann kommst du deinem Fitnessziel Schritt für Schritt näher.

### Sei positiv!

Neben Fleiß und Disziplin ist eine positive Einstellung dir selbst und deinem Körper gegenüber extrem wichtig für Erfolg im Sport (und auch im Leben). Die Energie, die du aussendest, kommt immer wieder zu dir zurück: Sei positiv und dir wird Positives widerfahren. Bring deinem Körper die Wertschätzung entgegen, die er verdient – selbst, wenn du von deinem Fitnessziel noch weit entfernt bist. So strahlst du von innen heraus und wirst den Weg, den du noch vor dir hast, leichter zurücklegen.

### Bleibe realistisch!

Setze dir realistische und erreichbare Ziele und mache Social-Media-Fotos nicht zum Gradmesser deiner Entwicklung. Solche perfekten Bilder im Internet werden von Profis optimal ausgeleuchtet, geschossen und nachbearbeitet; die Models haben nicht selten eine wochenlange Diät hinter sich, um beim Shooting auf den Punkt fit zu sein.

# AUFWÄRMÜBUNGEN



## Armkreisen



Durch das Kreisen der Arme wärmst du Schultern, Arme und oberen Rücken auf.

- 1.** Nimm einen aufrechten Stand ein und kreise beide Arme in weiten Bögen von hinten nach vorn.
- 2.** Wechsle nach einigen Wiederholungen die Richtung und kreise von vorn nach hinten. Kreise **30 bis 60 Sekunden** lang in jede Richtung.
- 3.** Um deine Koordination zu schulen, kannst du versuchen, die Arme in verschiedene Richtungen kreisen zu lassen, also einen Arm nach vorn und den anderen nach hinten.

# Kniekreisen



Mit dieser Übung lockerst du deine Kniegelenke und bereitest die Bänder darin auf die anstehende Trainingsbelastung vor. Das ist vor allem bei Übungen wichtig, die den Einsatz der Beine erfordern, wie Kniebeuge oder Ausfallschritte.

1. Bringe beide Füße ganz nah zusammen, beuge dich mit geradem Rücken etwas nach vorn und stütze beide Hände auf die Knie.
2. Führe nun mit beiden Knien eine kreisende Bewegung aus. Wechsle nach einiger Zeit die Richtung. Kreise **30 bis 60 Sekunden** lang in jede Richtung.

## Hüftkreisen



Mit dieser Übung lockerst du das Hüftgelenk, das an fast allen Übungen in diesem Buch in irgendeiner Weise beteiligt ist.

- 1.** Nimm einen aufrechten Stand ein, die Füße stehen in hüftbreitem Abstand zueinander. Bringe für mehr Stabilität die Arme vor deinen Körper und verschränke die Hände. Hebe ein Knie auf Hüfthöhe an.
- 2.** Führe mit dem angehobenen Knie große Kreisbewegungen aus. Wechsle nach einiger Zeit die Richtung. Kreise **30 bis 60 Sekunden** lang in jede Richtung. Führe die Übung im Anschluss mit dem anderen Bein aus.

# Kniebeugen



Das Kniebeugen kann mit Zusatzgewicht oder in Kombination mit Sprüngen eine eigenständige Übung sein. Die vorliegende klassische Variante, die nur mit dem Körpergewicht ausgeführt wird, ist aber ein prima Warm-up.

1. Nimm einen aufrechten Stand ein, die Füße stehen in schulterbreitem Abstand zueinander. Strecke die Arme gerade nach vorn auf Schulterhöhe aus (oder verschränke die Hände vor der Brust oder dem Kinn, je nachdem, was dir lieber ist).
2. Beuge deine Knie, schiebe die Hüfte nach hinten und senke deinen Po so weit ab wie möglich. Achte dabei stets auf einen geraden Rücken. Drücke dich wieder hoch in den Stand und gehe nahtlos zur nächsten Wiederholung über. Mache **30 bis 60 Sekunden** lang zügig, aber kontrolliert so weiter.

## Schulterkreisen



Wie der Name schon sagt, lockerst du mit dieser Übung den Schultergürtel, wärmst aber – viel wichtiger – auch die Muskulatur im Nacken und oberen Rücken auf, die du etwa bei der Plank, dem Superman und anderen Übungen benötigst.

1. Nimm einen aufrechten Stand ein und hebe beide Schultern in langsamen, kreisförmigen Bewegungen und senke sie wieder ab.
2. Kreise erst von hinten nach vorn und nach einiger Zeit dann von vorn nach hinten. Kreise **30 bis 60 Sekunden** lang in jede Richtung.