

**BOB GREENE**

**Der 12-Wochen-  
Power-Plan**

**Ihr Neustart in ein  
schlankes Leben**

**riva**

# Inhalt

<b>EINLEITUNG</b> .....	6
<b>In zwölf Wochen zu einem neuen Körper</b> .....	8
<b>Vorbereitung auf dieses Programm</b> .....	11
<b>Was kommt sonst noch auf Sie zu?</b> .....	13
<b>Tawni: Eine erstaunliche Frau</b> .....	15
Ein Licht geht an +++ Tawnis Geschichte .....	16
<b>1 DIE RICHTIGE EINSTELLUNG</b> .....	20
<b>Erster Grundpfeiler: Ehrlichkeit</b> .....	23
Wer ist Ihr Boss? +++ Abbys Geschichte .....	25
<b>Lernen Sie sich selbst kennen</b> .....	26
Die Gesundheit geht vor +++ Shawns Geschichte .....	37
Gegenseitige Unterstützung +++ Dees und James' Geschichte .....	41
Die entscheidenden Fragen +++ Jeffs Geschichte .....	46
<b>Zweiter Grundpfeiler: Eigenverantwortlichkeit</b> .....	47
Ich bin kein Opfer +++ Deans Geschichte .....	49
<b>Dritter Grundpfeiler: Entschlossenheit</b> .....	53
Es ist niemals zu spät +++ Alice' Geschichte .....	55
<b>Vierter Grundpfeiler: Innere Kraft</b> .....	58
<b>Vorbereitung auf eine Veränderung</b> .....	59
<b>Die Wissenschaft der Gewichtsreduktion: Was ist möglich?</b> .....	60
<b>2 INTENSIVES TRAINING</b> .....	62
<b>Die Fitnessbausteine für Ihre Schlankheitskur</b> .....	65
Es geht aufwärts +++ Angelas Geschichte .....	68
<b>Über das Verbrennen von Kalorien: Wie man durch Sport     schlank und gesund wird</b> .....	71
<b>Bleiben Sie am Ball!</b> .....	72
Süchtig nach Sport +++ Matts Geschichte .....	73
<b>Die Ausgangsposition: Auf welchem Level befinden Sie sich jetzt?</b> .....	75
<b>Leistungssteigerung: Welche Fortschritte werden Sie machen?</b> .....	76
Vom Fitness-Amateur zum Dynamo +++ Elizabeths Geschichte .....	78
<b>Fitnessgrundlagen</b> .....	81

<b>3 FÜNF EINFACHE ERNÄHRUNGSREGELN</b> .....	136
Emotional motiviertes Essen +++ Danas Geschichte.....	139
<b>Die fünf einfachen Ernährungsregeln</b> .....	141
Glaube, Freunde und Sport +++ Julies Geschichte.....	144
<b>Eindeutige Zeichen (und Ursachen) für emotional motiviertes Essen</b> .....	150
<b>Strategien, die helfen, das Essen zu einer bewussten Handlung zu machen</b> .....	151
Sie hat hart an sich selbst gearbeitet +++ Oprahs Geschichte.....	155
<b>4 DER 12-WOCHEN-POWER-PLAN</b> .....	159
<b>Einhaltung des Plans</b> .....	160
<b>5 ÜBERGANG ZUM ALLTAG</b> .....	186
<b>Diäten im Vergleich</b> .....	189
<b>Genau Diätpläne sind nicht für jeden etwas</b> .....	193
Ein individuell erarbeiteter Diätplan +++ Renees Geschichte.....	193
Das Leben, das Sie wollen – und verdienen .....	195
<b>Diäten in der Übersicht</b> .....	196
Die Atkins-Diät von Dr. med. Robert C. Atkins .....	196
Die South-Beach-Diät von Dr. med. Arthur Agatston .....	199
Dean Ornishs Lifestyle-Programm von Dr. med. Dean Ornish.....	201
Die Zone-Diät (Sears-Diät) von Dr. Barry Sears.....	203
Eating for Life von Bill Phillips.....	205
Weight Watchers .....	206
Der Ultimate Weight Solution Food Guide von Dr. Phil. McGraw .....	208
Curves von Gary Heavin und Carol Colman.....	209
Die Diät für Kohlenhydratsüchtige von Dr. Rachael F. Heller und Dr. Richard F. Heller .....	212
Sugar Busters! von H. Leighton Steward, Dr. med. Sam S. Andrews, Dr. med. Morrison C. Bethea und Dr. med. Luis A. Balart.....	214
<b>ÜBUNGSREGISTER</b> .....	216
<b>PERSONEN- UND SACHREGISTER</b> .....	217

# 1

## DIE RICHTIGE EINSTELLUNG



**DIE MEISTEN MENSCHEN**, die unbedingt in zwölf Wochen schlank und fit werden wollen, überlegen zunächst, wie sie ihre Ess- und Trainingsgewohnheiten ändern sollen. Bei diesem Programm ist es anders. Wir beginnen nicht mit Ernährung oder Fitness, sondern mit einer Sache, die ebenso wichtig – wenn nicht noch wichtiger – ist: mit einer starken emotionalen Grundlage.

Wenn Sie bereits andere Programme zum Abnehmen getestet haben (und auch wenn nicht), wird es Ihnen vielleicht ziemlich abwegig erscheinen, Fragen der Ernährung und Fitness vorläufig zurückzustellen. Tatsächlich ist das aber das einzig Richtige. Um schlank und fit zu werden, müssen Sie als Erstes Ihre Geisteshaltung ändern: Einstellungen, Perspektiven, Sichtweisen und – vor allem – das Selbstbild.

Die Wurzel der Gewichtsprobleme – und aller Probleme, die mit einem Mangel an Motivation zusammenhängen – liegt in den meisten Fällen tief in der Seele. Ich habe genügend Geschichten von gescheiterten Abnehmversuchen gehört, um mit Sicherheit sagen zu können, dass wirklich niemand es schaffen kann, auf Dauer abzunehmen, der nicht zunächst seine Einstellung und sein Verhalten verändert hat und so die richtige Motivation erzielt. Wenn Sie nicht zunächst für eine stabile emotionale Basis sorgen, wird das Kalorienreduzieren und Sporttreiben keinen dauerhaften Erfolg bringen. Sie müssen sich Zeit nehmen, um sich emotional in Form zu bringen, bevor

Sie auch nur daran denken, die Ernährung umzustellen oder ein Fitnesscenter zu besuchen.

Sich einen neuen, gesünderen Lebensstil anzugewöhnen ähnelt in mancher Hinsicht dem Bau eines Hauses: In beiden Fällen müssen Sie mit dem Fundament beginnen. Ohne ein stützendes Fundament wird ein Haus nicht lange halten. Genauso werden sich all Ihre Bemühungen, den eigenen Körper in Form zu bringen, ohne ein stabiles emotionales Fundament bei Stress, Belastungen und den Versuchungen des Alltags nicht bewähren. Haus und Körper – beide brauchen ein festes Fundament.

Aber wie wird ein solches Fundament gelegt? Der Anfang sind vier Grundpfeiler. Die mentale Entsprechung zu Ziegeln und Mörtel sind Ehrlichkeit, Eigenverantwortung, Entschlossenheit und innere Kraft. Auf diesen Grundfesten ruht der Erfolg beim Abnehmen – und auch in allen anderen Lebensbereichen. Denn diese vier Grundpfeiler sind wichtig, um angesichts der Herausforderungen, die täglich zu bewältigen sind, standhaft zu bleiben. Nur so können Sie den Stürmen trotzen, die Sie nach monate- oder jahrelangen Bemühungen sonst aus der Bahn werfen würden. Meistens hat ein Scheitern seine Ursache darin, dass einer dieser Grundpfeiler eingebrochen ist. Wenn Sie sie aber alle unter Kontrolle haben und auf einer festen emotionalen Grundlage stehen, wird Sie so leicht nichts von Ihrem Weg abbringen – weder Beziehungs- noch Familienkrisen, Arbeitsbelas-

tungen, Schläge gegen das eigene Selbstwertgefühl oder Krankheiten.

Es sollte Ihnen bewusst sein, dass Ehrlichkeit, Eigenverantwortlichkeit, Entschlossenheit und innere Kraft keine leeren Begriffe sind, sondern jedes Schlagwort ein eigenständiges Ziel darstellt, das Sie nur erreichen können, wenn Sie in sich gehen und gründlich über sich nachdenken. Sicher ist es schwierig, sich gesund zu ernähren und Sport zu treiben, aber eine gründliche Selbstkritik mit dem Ziel, einige grundlegende Aspekte der eigenen Persönlichkeit zu verändern oder zu stärken, ist eine noch viel größere Herausforderung. Wenn ich Sie also bitte, die vier Grundpfeiler eines starken emotionalen Fundaments zu legen, müssen Sie sich auf eine schwierige und vielleicht unangenehme Unternehmung gefasst machen. Der Weg kann Freude machen – oder auch nicht: Manche Menschen genießen diese Augenblicke der Selbstenthüllung, in denen alles ans Licht kommt, andere hingegen nicht.

Aber der Aufwand lohnt sich voll und ganz.

Menschen, die Ehrlichkeit, Eigenverantwortlichkeit, Entschlossenheit und innere Kraft zur zentralen Grundlage ihres Daseins gemacht haben, haben sich dadurch in einer Weise verändert, die sie nie für möglich gehalten hätten. Der Grund dafür ist, dass diese vier Kernbegriffe nicht nur die Grundlage für eine erfolgreiche Schlankheitskur sind, sondern für den Erfolg in wirklich jedem Lebensbereich.

Wenn Sie alle erforderlichen Schritte unternehmen, um diese Begriffe zu leben, werden Sie die Vergangenheit und alles andere, was Sie davon abhält, der Mensch zu werden, der Sie sein wollen, loslassen können. Aber, wie gesagt, der Prozess kann schwierig sein. Doch nur wenn Sie sich diesen emotionalen Unannehmlichkeiten stellen, können Sie Ihre emotionale Freiheit gewinnen – und die Freude an dieser stärkenden, Ihr Leben verändernden Erfahrung wird die Leiden bei Weitem aufwiegen. Wenn Sie es satt haben, ständig Schuldgefühle zu haben, wenn Ihr eigenes Zögern Sie abstößt, wenn Sie sich wegen Ihres Aussehens schlecht fühlen und Ihr Gesundheitszustand Ihnen Angst macht, dann ist das der einzige richtige Weg für Sie.

Ich möchte dies noch etwas genauer ausführen, bevor ich fortfahre. Denn wie bei jeder anderen Regel gibt es auch Ausnahmen für die Regel, dass manche Menschen ihre Seele unter die Lupe nehmen müssen, bevor sie abnehmen können. Vielleicht haben Sie ja bereits die richtige Einstellung zum Essen und zum Sport, kennen sich selbst sehr gut und übernehmen die Verantwortung für Ihr Handeln. Dann sind Sie möglicherweise nur nie gezwungen gewesen, sich im Hinblick auf Essen und Sport zusammenzureißen, und brauchen lediglich jemanden, der Ihnen die richtige Anregung gibt. Vielleicht haben Sie ja kein Problem damit, ein Ziel zu verfolgen, sondern es fehlt Ihnen lediglich der richtige Weg. Wenn Sie also zusammenfassend das Gefühl haben, dass Sie

keine Zeit in die Arbeit an Ihrer emotionalen Grundlage investieren müssen, dann können Sie dieses Kapitel selbstverständlich überspringen. Es lohnt sich aber auf jeden Fall, die folgenden Abschnitte zu lesen, um die Einstellungen und Verhaltensweisen, die zum Erfolg führen, zu stärken.

So sollten Sie am besten vorgehen: Nehmen Sie sich so viel Zeit wie nötig, um ehrlich zu sich selbst zu sein, übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Handeln, treffen Sie den Entschluss, Ihr Leben zu verändern, und setzen Sie Ihre ganze innere Kraft ein, um Ihre Entscheidung umzusetzen. Gehen Sie erst dann zum 12-Wochen-Power-Plan über. Glauben Sie mir: Wenn es Ihnen einmal gelungen ist, schlank und fit zu werden und dann auch zu bleiben, werden Sie es nicht im Geringsten bereuen, dass Sie diesen ersten Schritt gemacht haben.

## Erster Grundpfeiler: Ehrlichkeit

Der Prozess der Veränderung erfordert es, sich selbst gegenüber ganz ehrlich zu sein, zu erkennen, wer man wirklich ist und weshalb man die Dinge tut, die man tut. Erstaunlicherweise können viele Menschen zwar ein prägnantes psychologisches Porträt von anderen zeichnen, die Selbsterkenntnis fällt dagegen unheimlich schwer. Kennen Sie Ihre eigene Psyche wirklich genauso gut, wie Sie die Psyche der anderen kennen?

Wenn Sie sich selbst anlügen, ist das vergleichbar mit einem großen Riss im emotionalen Fundament – die Schwierigkeiten beginnen dann schon, bevor Sie mit dem Bau begonnen haben. Es gibt Menschen, die ihr Leben auf Selbsttäuschungen aufgebaut haben und infolgedessen ihre Pläne nie vollenden können. Sie sind zum Scheitern verurteilt, weil sie ständig Ausreden vorbringen, anderen die Schuld geben und Aufgaben vor sich herschieben.

Um erfolgreich zu sein, ist es unerlässlich, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen und auch Misserfolge in der Vergangenheit einzugestehen. Vor Kurzem hatte ich einen Termin mit einem Klienten, der meine Fragen über sein Leben nur sehr zögerlich beantworten wollte. Natürlich ging es mir nicht darum, neugierig zu sein oder den Trainer-Therapeuten zu spielen, sondern ich wollte lediglich einige Probleme abtasten, die mit seinem Gewicht zusammenhängen könnten. Selbstverständlich respektiere ich jedermanns Privatsphäre und verstehe auch, dass es nicht leicht ist, einem Menschen, den man kaum kennt, Einzelheiten über sein Leben mitzuteilen. Doch ich habe meinem Klienten deutlich gemacht, dass er seine Zurückhaltung unbedingt aufgeben muss, wenn es darum geht, sich selbst zu analysieren. Mir muss er seine Probleme nicht offenbaren, aber es wäre unsinnig, sich selbst gegenüber unehrlich zu sein.

Die Weigerung, sich zu öffnen und die Wahrheit zu ertragen, stellt eine Riesen-

hürde auf dem Weg zum Erfolg dar. Denn bei diesem Prozess geht es um Selbsterforschung, und wer ihn durchläuft, verändert nicht nur die Verhaltensweisen, die ein Hemmnis waren, den eigenen Körper zu verändern, sondern auch die Verhaltensweisen, die sein Leben in anderer Hinsicht behindern. Was man über sich selbst herausfindet, kann peinlich, schmerzlich oder einfach deprimierend sein. Aber die Erkenntnis, woher das Verhalten rührt, kann sehr befreiend sein. Stellen Sie sich vor, Sie wollen eine Lampe reparieren, die plötzlich ausgegangen ist, prüfen aber nicht, ob die Glühbirne durchgebrannt ist. Die Chance, das Licht wieder zum Leuchten zu bringen, ist eher gering. Dasselbe gilt auch hier: Wenn Sie versuchen abzunehmen, ohne die eigentliche Ursache des Problems anzugehen, dann wird es nicht funktionieren. Sicherlich können Sie vorübergehend abnehmen, aber genauso schnell werden Sie auch wieder zunehmen.

Natürlich darf Sie eine ehrliche Selbstkritik nicht komplett entmutigen, Sie sollen vielmehr etwas über sich selbst erfahren, was Ihnen vielleicht noch nicht bewusst war – oder was Sie sich nicht eingestehen wollten. Wenn Sie wichtige Entdeckungen machen, sollten Sie diese keinesfalls schnell abtun, sondern wirklich genau überdenken. Sagen Sie nicht einfach: »Ich habe wohl nicht aufgehört, nach der Arbeit zu Fuß nach Hause zu gehen, weil es zu spät wurde, sondern weil ich eine bestimmte Sendung sehen wollte.« Halten Sie inne und denken Sie ge-

nau darüber nach. Mögen Sie diese Sendung tatsächlich so sehr, oder ist sie nur ein Vorwand? Sind Sie einfach zu faul? Schämen Sie sich, in Ihrer Nachbarschaft zu walken, weil das die Aufmerksamkeit der Menschen auf Ihr Körpergewicht lenkt? Haben Sie Angst, dass Ihre bessere Hälfte wütend wird, weil Sie sich Zeit für sich selbst nehmen? Haben Sie einfach keine Kraft mehr dafür? (Dies ließe sich vielleicht dadurch lösen, dass Sie Ihr Workout auf den frühen Morgen verlegen.) Was ist wirklich der Grund? Genau das gilt es herauszufinden. Analysieren Sie die Entscheidungen, die Sie getroffen haben, sorgfältig, nur so können Sie eingefahrene und schädliche Verhaltensmuster durchbrechen.

Im Folgenden lesen Sie die Geschichte einer meiner Klientinnen, die es geschafft hat. Sie hat sich im Vorfeld einige unangenehme Fragen gestellt, und die Antworten haben ihr geholfen, auf die richtige Bahn zu kommen.

Diese Geschichte zeigt sehr gut, dass Abby ihre Fitnesserfolge nur retten und sogar vergrößern konnte, als sie aufhörte, sich selbst zu belügen. Am besten überdenken Sie, schon bevor Sie mit dem Programm beginnen, Ihre Situation, damit Sie nicht mitten im Abnehmprozess auf Hindernisse stoßen. Abby ist es zwar gelungen, diese zu überwinden, aber viele Menschen schaffen das nicht und fallen dann leider dorthin zurück, wo sie angefangen haben.

Ein weiterer Grund dafür, wirklich ehrlich zu sich selbst zu sein, ist, dass man-

## Wer ist Ihr Boss?

+++ **Abbyss**  
Geschichte +++

Über einen Bekannten lernte ich Bob kennen, und wir beschlossen gemeinsam, ihn zu engagieren, um abzunehmen und fit zu werden. Bei mir begann es ganz gut: Nach sechs Wochen zeigten mein Training und die Umstellung meiner Ernährung bereits deutliche Ergebnisse. Doch dann kamen die Probleme. Hin und wieder ließ ich Trainingssitzungen ausfallen, dann musste ich Bob gegenüber eingestehen, dass ich nicht mehr so oft wie früher gesunde Mahlzeiten zubereitete. Natürlich gab ich mir keine Schuld daran, vielmehr waren es die Kinder, die gegen das neue, gesündere Essen rebellierten, oder mein Mann, der sich beklagte. Auch ärgerte es mich, dass meine Schwiegermutter abfällige Bemerkungen darüber machte, dass ich zum Trainieren so oft außer Haus war.

Als Bob mich dann fragte, weshalb ich meine Ernährung und mein Training vernachlässigt hatte, gab ich nur anderen Menschen die Schuld daran: meinen Kindern, meinem Mann, meiner Schwiegermutter. Auf seine Rückfrage, ob es meiner Meinung nach tatsächlich deren Schuld sei oder nicht vielleicht doch eher meine, musste ich zugeben, dass ich dazu neige, anderen die Schuld zu geben, wenn etwas nicht funktioniert. Nun bat mich Bob, meine gegenwärtige Situation gründlich zu überdenken und mir selbst gegenüber wirklich ehrlich zu sein. Musste ich wirklich das Gleiche essen wie meine Kinder und mein Mann? Warum gab ich meiner Schwiegermutter gegenüber nicht ehrlich zu, wie viel mir das Abnehmen bedeutete? Natürlich hatte er recht, und nur ich selbst war verantwortlich für meine Situation. Also nahm ich mir vor, mit meiner Familie Klartext zu reden. Zu meiner Überraschung hatten sie sehr viel Verständnis für mich, als ich ihnen meine Absichten erklärte. Das Ganze verbesserte nicht nur meine Beziehung zu ihnen, sondern zog sie auch auf meine Seite. Nach kaum mehr als einem Jahr hatte ich meine Ziele erreicht.

che Menschen erst bestimmte Zusammenhänge erkennen müssen. Ich habe Klienten, die anfangs glaubten, dass ihnen einfach die nötige Disziplin fehle, um auf ihr Liebessessen verzichten zu können. In Wirklichkeit war ihr Problem aber erheblich komplexer. Denn viele Menschen essen, weil in ihrem Leben etwas fehlt, sie bringen ihre schlechten Ernährungsgewohnheiten aber nicht in Ver-

bindung mit dem Problem. Wahrscheinlich haben sie sich niemals die Zeit genommen oder die Kraft aufgebracht, ihre Gefühle zu hinterfragen. Vielleicht ist ihnen die Erforschung ihrer eigenen Gefühle auch zu unangenehm, und deshalb haben sie ihre Probleme lieber unter Bergen von Essen begraben.

Natürlich ist es manchmal offensichtlich, dass wir uns selbst belügen, aber oft

sind wir uns dessen wirklich nicht bewusst. Nur wenn Sie Ihr Leben und Verhalten ganz genau analysieren, können Sie die Wahrheit herausfinden. Fühlen Sie sich als Opfer der Umstände, oder haben Sie Ihr Leben unter Kontrolle? Was macht Sie glücklich? Was macht Sie unglücklich? Sind Ihre Beziehungen zu anderen Menschen eher schwierig oder angenehm? Wie sieht Ihre Familiengeschichte aus, und wie beeinflusst sie Ihr Verhalten? Haben Sie in der Vergangenheit traumatische Erlebnisse gehabt – und wenn ja, was haben Sie getan, um damit fertig zu werden? Dient Essen für Sie dazu, emotionale Probleme zu beseitigen? Wenn ja – weshalb haben Sie sich für das Essen entschieden?

Dies alles sind nur einige Beispiele für die schmerzhaften Fragen, die Sie sich selbst stellen müssen. Gezwungenermaßen werden Sie dabei viele wunde Punkte berühren, aber nur wenn Sie sich mit der Vergangenheit auseinandersetzen und einen Weg finden, Schädliches hinter sich zu lassen, werden Sie vorankommen.

Wenn Sie die Wahrheit ignorieren, haben Sie Risse in Ihrem Fundament, bevor Sie überhaupt mit dem Bauen beginnen. Nur durch die Konfrontation mit der Wirklichkeit können Sie Ihren Körper und Ihre Gesundheit zum Besseren verändern.

Abschließend vielleicht noch dies: Selbstkritik sollte nicht damit enden, dass Sie ein bestimmtes Gewicht erreicht haben, es ist ein dauerhafter Prozess. Die folgenden Übungen sollen Sie auf den richtigen Weg zur Selbsterkenntnis brin-

gen, Sie dürfen dann aber nicht aufhören, Ihre Handlungen und Einstellungen ehrlich zu überdenken. Denn ebenso wie Sie die erzielten Fortschritte dadurch zunichtemachen können, dass Sie weniger trainieren oder zum Beispiel nachts wieder essen, kann auch die Aufgabe der ehrlichen Selbstwahrnehmung alles zerstören.

Und noch ein ganz wichtiger Punkt: Ehrlichkeit sich selbst gegenüber bedeutet natürlich auch, dass man nicht nur eigene Schwächen, sondern auch die Stärken erkennt. Denn die Entdeckung und Anerkennung Ihrer Stärken gehören ebenfalls zum Programm und helfen Ihnen auf Ihrem Weg. Achten Sie deshalb immer auch auf die positiven Eigenschaften Ihrer Persönlichkeit, wenn Sie die folgenden Übungen durcharbeiten. Wir alle haben unsere Schwächen – aber wir alle haben auch unsere Stärken.

### Lernen Sie sich selbst kennen

Alle, die erfolgreich abnehmen, haben sich selbst diese unangenehmen Fragen gestellt und klare Antworten darauf gegeben – keine Rechtfertigungen, keine Ausreden. Anstatt das Problem nur kosmetisch lösen zu wollen, sind sie ihrem Verhalten auf den Grund gegangen, um eine Veränderung möglich zu machen. Übergewicht oder chronische Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kann man nicht wie eine Wunde heilen und einfach einen Verband anlegen. Überge-

wicht äußert sich zwar nach außen hin, hat aber seine eigentliche Ursache tief im Inneren – was bedeutet, dass Sie tief graben müssen, um das Problem zu bewältigen.

Kürzlich hat mir jemand erzählt, dass die größte Überwindung beim Baseball darin bestehe, einen Ball zu schlagen, der mit 150 Stundenkilometern auf einen zukommt. »Aber die Leute tun es dennoch jeden Tag«, sagte er, »und zwar, weil sie wissen, was da auf sie zukommt, und sie sich darauf vorbereiten können.« Für mich ist das die perfekte Metapher für diesen Prozess der Selbststoffbarung: Es ist unheimlich schwierig, abzunehmen und das Gewicht dann auch zu halten, aber wenn Sie wissen, was auf Sie zukommt, können Sie es schaffen. Sie kennen sich selbst am besten, Sie wissen, wie Sie in bestimmten Situationen reagieren, und können sich darauf einstellen. Wenn Ihnen zum Beispiel klar ist, dass Sie bei einem Feiertagsessen im Kreis der Familie in die alte Gewohnheit zurückfallen werden, mit Begeisterung zu essen, dann gibt es nur eine Lösung: Sie bringen einfach etwas gesundes Essen mit und können so die verzehrte Portion einschränken. Wissen Sie, dass Sie sich im Gruppentraining meist unsicher fühlen, machen Sie sich auf die Suche nach einem individuellen Workout, das Ihnen gefällt und das Sie allein durchführen können, oder Sie arbeiten mit einem privaten Trainer. Je ehrlicher Sie sich selbst gegenüber sind, desto besser werden Sie bei diesem Programm abschneiden.

Vielleicht fehlt Ihnen noch der richtige Ansatzpunkt, deshalb sollen Ihnen die folgenden Übungen etwas helfen. Ich habe acht der häufigsten Verhaltensweisen skizziert, die für das Scheitern verantwortlich sein können. Sollte Ihnen hier einiges allzu bekannt vorkommen, ist es an der Zeit, sich selbst einige prüfende Fragen zu stellen. Ich kann Ihnen nur Anregungen bieten, indem ich ein paar Dinge anspreche, über die Sie nachdenken sollten, aber die Antworten müssen Sie selbst finden. Aber bitte seien Sie absolut ehrlich – auch wenn es wehtut. Meiner Ansicht nach ist es hilfreich, bei dieser Art von Selbsterforschung bestimmte Erkenntnisse aufzuschreiben. Doch natürlich ist es ganz Ihnen überlassen, ob Sie die Antworten auf diese Fragen aufschreiben oder nur darüber nachdenken möchten.

Wenn Sie eines meiner anderen Bücher gelesen haben, werden Ihnen manche Fragen vielleicht bekannt vorkommen. Neigen Sie dazu, Dinge aufzuschieben? Sind Sie süchtig nach unmittelbaren Belohnungen? Geben Sie anderen Menschen die Schuld für Ihre Fehler? Erfinden Sie gerne Ausreden für schlechte Ernährung und Mangel an Sport? Ich wiederhole diese Fragen nicht etwa deshalb, weil mir die Ideen ausgegangen wären, sondern weil ich nach Gesprächen mit Hunderten von übergewichtigen Menschen zu dem Schluss gekommen bin, dass die Schwächen, die ich in diesem Kapitel bespreche, außerordentlich weit verbreitet sind. Fast immer

ist mindestens eine davon die Ursache des Gewichtsproblems. Und diese Probleme gehen über alle sozialen Grenzen hinweg – Alter, Geschlecht, Rasse, Beruf, gesellschaftliche Schicht spielen keine Rolle. Menschen mit den unterschiedlichsten Lebensläufen haben mit ihnen zu kämpfen.

Natürlich gibt es außer den Punkten, die ich nenne, noch weitere Probleme. Diese Übungen sind möglichst allgemein gehalten. Deshalb sollten Sie unbedingt noch andere Fragen entwickeln, die Ihrem individuellen Leben angepasst sind. Überlegen Sie zum Beispiel, was andere Menschen über Sie sagen – Gutes wie Schlechtes. Trifft das alles zu? Jede Information, die dazu führt, mehr über sich selbst zu erfahren, ist hilfreich. Nehmen Sie sich Zeit, um über Ihre Gedanken und Gefühle nachzudenken – es lohnt sich.

Ich kann Ihnen diese Seelenarbeit aus tiefster Überzeugung nur ans Herz legen, auch wenn es immer wieder Menschen gibt, die solche Übungen für Zeitverschwendung halten. Selbst eine enge Freundin von mir meinte einmal, ihr habe mein Buch zwar gut gefallen, sie könne sich aber nicht vorstellen, die seelischen Übungen zu machen, die darin empfohlen wurden. Sie sei einfach nicht der »Typ« dafür. Im Gegensatz dazu war ich aber der Meinung, dass gerade sie der Typ Mensch war, der dies besonders nötig hatte. Interessanterweise hat sie kürzlich begonnen, mit jemandem zu arbeiten, der ihr ganz ähnliche Übungen nahelegte. Sie hat sie

durchgeführt und Fortschritte gemacht. Selbst wenn Sie sich also nicht für den richtigen Typ zur Seelenforschung halten, sollten Sie es dennoch unbedingt probieren. Außerdem, was haben Sie zu verlieren?

### **Abkürzungen: Suchen Sie immer den einfachsten Weg?**

Wenn es darum geht, von Albuquerque nach Santa Fe zu reisen, mag es sinnvoll sein, eine schnelle Abkürzung zu suchen. Wenn es aber darum geht, sein Leben zu verändern, sollten Sie nicht unbedingt den schnellsten und einfachsten Weg nehmen. Am liebsten würde ich Ihnen einen ganz simplen Weg zeigen, um abzunehmen und schlank zu bleiben – aber den gibt es nicht.

Seien Sie einmal ehrlich: Haben Sie niemals »Wunderprogramme«, Diäten, Pillen und andere Dinge ausprobiert, die Ihnen vorgaukeln wollten, dass sie Ihren Körper ohne jegliche Anstrengung schlank machen würden? Aber auch wenn Sie niemals auf solche falschen Versprechungen hereingefallen sind, sollten Sie sich fragen, ob Sie jemals wirklich hart daran gearbeitet haben, Ihre Ziele zu erreichen. Dies muss nicht einmal auf die Gewichtsreduktion beschränkt sein. Es kann um Probleme bei der Arbeit oder irgendwelche anderen Dinge Ihres Lebens gehen. Versuchen Sie gerne, etwas mit minimalem Aufwand zu bewerkstelligen? Wie oft haben Sie es sich zu einfach gemacht und weniger als Ihr Bestes gegeben, um etwas zu erreichen? Wie hat es funktioniert?

Waren Sie mit den Ergebnissen zufrieden? Würden Sie sagen, dass Sie erfolgreich waren? Weshalb haben Sie es sich einfach gemacht? Sind Sie schon immer so gewesen, oder hat ein bestimmtes Ereignis in der Vergangenheit Ihre Einstellung zu Herausforderungen verändert? Weshalb suchen Sie den leichten Weg? Aus Faulheit? Aus Ungeduld? Aus Angst, dass Sie auf einem schwierigeren Weg scheitern könnten?

Wenn Sie im Leben etwas erreichen wollen, müssen Sie fest entschlossen sein und hart arbeiten. Wählen Sie jedoch immer den leichten Weg, ist der Misserfolg vorprogrammiert. Nur wenn Sie die nötige Arbeit auf sich nehmen, kann am Ende etwas Lohnendes dabei herauskommen. Und das gilt nicht nur für eine Veränderung des Körpergewichts. Entsprechender Einsatz ist die wichtigste Zutat für den Erfolg in jedem Lebensbereich – angefangen bei der Beziehung über die Familie bis hin zur beruflichen Karriere. Wer hart arbeitet, hat Erfolg, wer es sich leicht macht, schafft es in der Regel nicht.

Nun stellt sich nur die Frage: Warum arbeiten Sie also nicht hart? Wenn Sie faul sind, müssen Sie sich aufraffen und in Gang kommen. Denken Sie auch daran, dass Energie noch mehr Energie erzeugt. Vielleicht kennen Sie ja das alte Sprichwort: »Wenn etwas erledigt werden soll, muss man es einem viel beschäftigten Menschen geben.« Je mehr Sie also leisten, desto mehr können Sie auch leisten. Das Gleiche gilt auch, wenn Sie ein Ziel erreichen wollen. Haben Sie erst ein-

mal angefangen, hart dafür zu arbeiten, wird es Ihnen immer leichter fallen. Sie werden sich daran gewöhnen und den faulen Menschen, der Sie einmal gewesen sind, gar nicht mehr kennen.

Ist der Grund für Ihren mangelnden Einsatz eher Ungeduld, dann sollten Sie sich bewusst machen, dass fast alles, was auf die Schnelle erledigt wird, nicht wirklich perfekt ist. Geduld, sagt man, ist eine Tugend. Der leichte Weg mag vielleicht zu einem schnellen Erfolg führen – aber der ist oft nicht von langer Dauer. (Zu den Gefahren unmittelbarer Belohnungen siehe ab S. 32.)

Manche Menschen gehen auch lieber den einfacheren Weg, weil sie sich von einer Aufgabe überfordert fühlen. Sollte dies auf Sie zutreffen, müssen Sie an Ihrem Selbstvertrauen arbeiten. Glauben Sie an sich selbst! Die Arbeit, die Sie vor sich haben, mag hart sein, aber Sie müssen sie Schritt für Schritt abarbeiten – dadurch wird die Sache einfacher. Denken Sie an Tawni, der Sie in der Einleitung begegnet sind: Sie hat es vom Rollstuhl zur Marathonläuferin geschafft. Aber sie ist nicht aus dem Bett gesprungen und zur Ziellinie gelaufen, sondern ist schrittweise vorgegangen und hat auf jeden kleinen Erfolg aufgebaut. Das sollten Sie ebenfalls tun.

### **Rechtfertigungen: Haben Sie immer einen Grund dafür, dass Sie Ihre Vorsätze nicht erfüllen?**

Menschen, die es gewöhnt sind, Ausflüchte zu erfinden, werden unabhängig

davon, ob sie sich selbst etwas vorgenommen oder anderen etwas versprochen haben, immer einen Vorwand finden, um ihre Vorsätze nicht zu erfüllen. Solche Leute sind nie um eine kreative Ausrede verlegen. Doch bei genauerem Hinsehen brechen die Rechtfertigungen meist in sich zusammen.

Die Neigung, Rechtfertigungen zu erfinden, ist ein großes Hindernis auf dem Weg zu einer Veränderung. Gerade wenn Sie sich nicht einmal bewusst sind, dass diese eigentlich nur Ausreden sind, sondern Sie sie für wirkliche »Gründe« halten. Wenn Sie zum Beispiel zu spät zu einer Verabredung kommen, werden Sie vielleicht sagen: »Ich habe mich wegen eines Staus verspätet.« Wären Sie ehrlich, würde es heißen: »Ich bin zu spät zum Mittagessen gekommen, weil ich telefoniert habe und nicht früh genug losgegangen bin, obwohl ich wusste, wie stark der Verkehr um diese Zeit ist.« Im Grunde genommen bedeutet dies aber: »Ich habe mich zum Mittagessen verspätet, weil es mir wichtiger war, das Telefongespräch fortzusetzen, als jemand anderen nicht warten zu lassen.«

Sind Sie es gewöhnt, solche Entschuldigungen vorzubringen, dann fallen Ihnen bestimmt auch welche dafür ein, keinen Sport zu treiben oder sich nicht gesund zu ernähren. Wie oft haben Sie sich schon selbst angelogen, als Sie das Training versäumt oder eine Pizza zum Essen bestellt haben? Sagen Sie zum Beispiel: »Mein Fußgelenk hat wehgetan« oder: »Das haben sich die Kinder zum Essen

gewünscht«, anstatt sich einzugestehen, dass Sie einfach keine Lust auf das Training oder eine gesunde Mahlzeit hatten?

Wahrscheinlich wissen Sie tief in Ihrem Inneren genau, wann Sie sich selbst belügen. Nun ist es aber höchste Zeit, sich das auch einzugestehen und die tatsächlichen Gründe Ihres Verhaltens zu untersuchen.

Das Erfinden von Ausreden ist ein sicheres Zeichen dafür, dass Sie nicht wirklich bereit sind, die harte Arbeit zu leisten, die für eine Veränderung nötig ist. Wenn Sie sich aber bewusst werden, dass Ihre Rechtfertigungen nichts weiter sind als Mechanismen, um sich bei falschen Entscheidungen nicht schlecht zu fühlen oder den gegenwärtigen Lebensstil zu verteidigen, dann besteht Hoffnung. Außerdem sollten Sie erkennen, dass Ausreden nicht nur Sie selbst, sondern auch andere in Ihrem Leben betreffen. Manche Entschuldigungen mögen legitim sein, aber meistens sind sie einfach unehrlich. Wenn Sie sich selbst immer alles durchgehen lassen und von anderen letztlich das Gleiche erwarten, werden Sie niemals etwas erreichen. Gestehen Sie sich also Ihre bisherigen und gegenwärtigen Entschuldigungen ein, und streichen Sie sie aus Ihrem Vokabular.

Nur wer keine Ausreden mehr gelten lässt, kann erfolgreich abnehmen. Solche Menschen lassen sich nicht gehen. Sicherlich sind auch die nicht immer perfekt, aber sie übernehmen die Verantwortung für ihre Handlungen. Vor allem erfüllen sie ihre Versprechen, damit sie

gar nicht erst einen Grund haben, Entschuldigungen vorzubringen. Ihr Ziel sollte sein, keine Ausreden mehr zu brauchen. Wenn Sie dann beschließen, in zwölf Wochen gründlich abzunehmen, werden Sie so viel Selbstdisziplin haben, dass Sie Ihre Vorsätze erfüllen können. Denken Sie immer daran, dass Sie Ihr Fehlverhalten nicht rechtfertigen müssen, dazu gibt es keinen Anlass. Ein allererster Schritt ist es, die Rechtfertigungen zu untersuchen, die Sie jetzt oft vorbringen, und sich die wirklichen Gründe Ihrer Handlungen einzugestehen. Nur so lassen sich schließlich Mittel und Wege der Veränderung finden.

### **Schnelles Aufgeben: Lassen Sie sich von Rückschlägen gleich aus der Bahn werfen?**

Es gehört zum Leben dazu, dass man immer wieder auch Rückschläge erleidet, aber manche Menschen sehen sie nicht als das an, was sie wirklich sind: vorübergehende und überwindbare Hindernisse, aber keine bleibenden Hürden. Wie reagieren Sie, wenn die Erfolge, die Sie in einem Bereich erzielt haben (zum Beispiel Ernährung, Sport, Hobby, Beruf), stagnieren oder sich in Misserfolge verwandeln? Geben Sie einfach auf? Fühlen Sie sich entmutigt oder wütend? Neigen Sie zu Perfektionismus? Glauben Sie, dass man etwas, das man nicht perfekt machen kann, besser lassen sollte?

Niemand, der in irgendeinem Lebensbereich Erfolg hat, hat dies ohne Rückschläge geschafft. Wenn Sie sich schon

von kleinen Enttäuschungen entmutigen lassen, werden Sie es schwer haben, Ihre Ziele zu erreichen. Haben Sie sich in der Vergangenheit schon einmal von Rückschlägen abschrecken lassen? Und – überlegen Sie jetzt gut – mussten Sie an diesem Rückschlag wirklich scheitern, oder hätte es auch anders kommen können? Woher kommt das Gefühl, perfekt sein zu müssen oder sich von einer Niederlage nicht erholen zu können? Denken Sie nun an Fälle, bei denen Sie sich nicht durch Rückschläge von Ihrem Ziel haben abbringen lassen. Wann haben Sie durchgehalten – und wann nicht? Worin bestand der Unterschied zwischen diesen beiden Erfahrungen?

Eigentlich müssten Sie wissen, dass das Leben eine Achterbahn ist. Auch Sie erleben wie jeder andere Höhen und Tiefen, aber Ihr Erfolg hängt davon ab, wie gut Sie die Rückschläge überstehen. Vielen Menschen dienen Rückschläge als Vorwand, um aufzugeben. Bewusst oder unbewusst suchen sie insgeheim die Möglichkeit, sich vor der harten Arbeit der Veränderung zu drücken, oder sie fühlen sich durch sie darin bestätigt, dass das Schicksal es nicht so wollte, dass sie ihr Ziel erreichen. Sich dies selbst einzugestehen kann ganz schön schwer sein. Aber es ist wirklich wichtig, zu erkennen, wie Sie in der Vergangenheit mit Enttäuschungen umgegangen sind, und zu verstehen, weshalb diese Sie aus der Bahn geworfen haben.

Lassen Sie es nicht zu, dass Rückschläge alle Ihre bisherigen Bemühungen

zunichtemachen und Sie davon abhalten, Ihr Leben dauerhaft zu verändern. Missbrauchen Sie Rückschläge nicht als Vorwand, um aufzugeben. Die mangelnde Bereitschaft, Misserfolge hinzunehmen und trotzdem weiterzumachen, ist einer der wichtigsten Gründe für Erfolglosigkeit. Geben Sie selbst kleinen Misserfolgen nicht nach – das wird sie nur in große verwandeln. Konzentrieren Sie sich lieber auf die Fortschritte, die Sie bereits gemacht haben. Halten Sie Misserfolge aus, stehen Sie dazu, und machen Sie unbeirrt weiter.

Oft hilft es schon, die Dinge etwas realistischer zu betrachten. Wenn Sie zum Beispiel einmal nachts aufstehen, um ein Stück Kuchen zu essen, sollte Ihnen klar sein, dass Sie am nächsten Tag deshalb nicht gleich drei Pfund mehr wiegen werden. Und es gibt überhaupt keinen Grund, wegen dieses kleinen Vorfalls wieder in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Natürlich können Rückschläge deprimierend sein, doch die Enttäuschung sollten Sie nicht als Rechtfertigung missbrauchen, zu viel zu essen und auf Sport zu verzichten.

Erfolgreiche Menschen sehen Probleme auch als Chancen – eine Fähigkeit, die Sie beherrschen sollten, wenn Sie Erfolg haben wollen. Manche Menschen haben von Natur aus diese Fähigkeit, aber andere müssen sie erst entwickeln – und das geht am besten, indem man realistisch bleibt: Rückschläge sind Schlaglöcher in der Straße, sie sind aber nicht das Ende der Straße.

### **Unmittelbare Belohnungen: Werden Sie ungeduldig, wenn Sie nicht sofort Erfolge sehen? Ist Ihnen das, was Ihnen jetzt angenehm ist, wichtiger als das, was Ihnen später angenehm sein wird?**

Ein wichtiges Indiz dafür, ob man beim Abnehmen, beim Fitnesstraining und bei der Umstellung auf einen gesunden Lebensstil Erfolg haben wird, ist, ob jemand ständig auf Belohnungen angewiesen ist. Wer keine direkte Belohnung braucht, der nimmt in der Regel ab und wird gesund und fit. Wer hingegen nur für die unmittelbare Belohnung lebt, schafft das normalerweise nicht. Gelingt es Ihnen nicht, den Drang nach kurzfristigen Befriedigungen zu beherrschen, haben Sie einen langen und harten Weg vor sich.

Ungeduld ist heutzutage ein weitverbreitetes Problem, und dies liegt sicher daran, dass wir in einer schnelllebigen Gesellschaft leben: Alles, von der Information im Internet bis hin zum Essen, kommt sofort, viel schneller, als wir uns das noch vor wenigen Jahren vielleicht vorstellen konnten. Deshalb ist es auch kein Wunder, dass die meisten Menschen die Geduld verlieren, wenn sie keine schnellen Ergebnisse sehen. Sind Sie ebenfalls chronisch ungeduldig? Wollen Sie in allen Lebensbereichen alles möglichst sofort bekommen? Können Sie die nächste Sprosse auf der Karriereleiter kaum erwarten, obwohl Sie gerade erst Ihren neuen Job angetreten haben? Gehen Sie davon aus, dass sich Ihre finanziellen

Investitionen über Nacht auszahlen? Wollen Sie jedes Hobby, das Sie anfangen – zum Beispiel Tennis oder Malen –, immer sofort perfekt beherrschen? Möchten Sie, wenn es um Ihren Körper geht, heute einen Trainingskurs besuchen, nach Hause gehen und morgen schon einen neuen Körper im Spiegel sehen? Denken Sie, dass Sie schon viel weniger wiegen, wenn Sie an einem Tag weniger essen?

Das Bedürfnis, schnelle Erfolge zu sehen, verträgt sich nicht mit dem Ziel der Gewichtsreduktion. Sie müssen vielmehr bereit sein abzuwarten. Wenn Sie dies nicht schaffen, werden Sie wahrscheinlich schnell aufgeben. Menschen, die die schnellen Erfolge brauchen, neigen oft auch dazu, das, was ihnen jetzt angenehm ist, wichtiger zu nehmen als das, was ihnen langfristig angenehm sein wird. Wie oft haben Sie schon einen Kuchen als Dessert gewählt, weil Ihnen die unmittelbare Befriedigung wichtiger war als das langfristige Ziel eines schlankeren, gesünderen Körpers? Wie oft haben Sie Ihr Training versäumt, um ausschlafen zu können, obwohl das Training auf Dauer gesünder wäre? Wahrscheinlich können Sie dieses Verhalten auch in anderen Lebensbereichen feststellen. Ist es zum Beispiel bereits vorgekommen, dass Sie lieber neue Kleider gekauft haben, als das Geld für einen Urlaub zurückzulegen? Haben Sie – im Gegensatz dazu – schon einmal lange auf etwas warten müssen, das Sie sich gewünscht haben? Wie hat sich das angefühlt – und können Sie sich vorstellen, es wieder zu tun?

Selbstverständlich ist es nicht leicht, einer Versuchung zu widerstehen und die Befriedigung aufzuschieben. Aber der Erfolg dieser Schlankheitskur hängt genau davon ab, dass Sie keine schnelle Belohnung brauchen und Versuchungen ignorieren können. Schauen Sie lieber in die Zukunft, und verfolgen Sie Ihr Ziel. Das ist sicherlich einer der schwersten – wenn nicht der schwerste – Teil bei diesem 12-Wochen-Plan: Sie müssen bereit sein, Opfer zu bringen, denn Sie können nicht beides haben – abnehmen und Kuchen essen.

Doch wie sollen Sie das schaffen, wenn Sie es gewöhnt sind, eine unmittelbare Befriedigung herbeizuführen? Hilfreich ist sicherlich, sich ständig daran zu erinnern, welche Ziele Sie haben und wie wichtig diese Ihnen sind. Wenn Sie im Lauf dieser 12-Wochen-Kur in Versuchung geraten – und das werden Sie ganz bestimmt –, sollten Sie sich Ihr Ziel vor Augen führen und an die Befriedigung denken, die sich in Ihnen breitmachen wird, wenn Sie der Versuchung widerstehen können. Meist dauert der Moment der Versuchung auch nicht lange, daher reicht es oft, ein oder zwei Minuten zu warten, anstatt spontan zu handeln, so dass das Bedürfnis wieder vergeht. Zur Unterstützung können Sie beispielsweise auch Dinge gut in Ihrem Blickfeld positionieren, die Sie daran erinnern, was Sie erreichen möchten: Das kann ein Kleidungsstück sein, das Sie gerne eines Tages tragen möchte, oder Bilder, auf denen Sie die Figur haben, die Sie gerne wieder

erreichen möchten, Anmeldeformulare für 5- oder 10-Kilometer-Rennen, an denen Sie teilnehmen wollen, oder Broschüren von Rad- oder Wandertouren, die Sie machen können, wenn Sie fit genug sind. Lassen Sie sich immer dann, wenn Sie versucht sind, ein Training auszulassen oder etwas Schlechtes zu essen, durch diese Symbole an Ihre Ziele erinnern. Vielleicht hilft es Ihnen auch aufzuschreiben, worauf Sie verzichten und was Sie dafür in Zukunft bekommen werden. So sehen Sie Ihre Bemühungen schwarz auf weiß und werden dadurch in anderen Situationen bestärkt.

Wenn Sie vor dem Kühlschrank stehen und noch schwanken, ob Sie sich auf die Reste des letzten Essens stürzen sollen, dann stellen Sie sich Bilder von sich selbst vor, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Stellen Sie sich dieses Bild immer wieder vor Ihrem geistigen Auge vor – es wird Ihnen helfen, harte Zeiten zu überstehen.

Konzentrieren Sie sich auch auf die kleinen positiven Dinge, die sich entwickeln. Allzu oft achten die Leute nur auf den Hauptgewinn – einen sportlicheren Körper –, obwohl auch viele kleinere Preise zu haben sind. Wenn Sie langsam fitter werden, fühlen Sie sich dann nicht auch besser? Schlafen Sie besser? Haben Sie die Kraft, Dinge zu tun, die Sie früher nicht tun konnten – zum Beispiel mit den Kindern zu spielen? Können Sie neuerdings schwerere Lasten heben? Sind Sie fit genug, um Ihr Herz-Kreislauf-Training zu intensivieren? Das alles sind wichtige

Erfolge, die zeigen, dass Sie gesünder werden – und das sollte Ihr wichtigstes Ziel sein. Gute Gesundheit ist die ultimative Belohnung.

Es gibt noch eine ganz wichtige Sache, die Ihnen über Zeiten der Versuchung hinweghelfen kann: Gewohnheit. Wenn Sie erst einmal einige Zeit dieses Programm absolviert haben, werden Sie neue, gesündere Gewohnheiten entwickeln. Wenn Sie nur wollen – und das ist selbstverständlich die größte Herausforderung dabei –, wird Ihr Bedürfnis nach unmittelbarer Belohnung abklingen, und gesunde Gewohnheiten werden sich einschleifen. Sie werden seltener in Versuchung kommen, den Sport schleifen zu lassen, wenn das Training zur Gewohnheit geworden ist. Ebenso wird es weniger verführerisch sein, ungesunde Lebensmittel zu essen, wenn Sie sich an den Konsum nahrhafterer Lebensmittel gewöhnt hat. Natürlich möchte ich nicht behaupten, dass die Versuchung jemals ganz verschwindet, aber je öfter Sie ihr nicht nachgeben, umso leichter wird es Ihnen mit der Zeit fallen.

Ich bitte Sie schlicht und einfach darum, die flüchtige Lust, die Sie sich verschaffen, indem Sie der Versuchung nachgeben, noch einmal kritisch zu überdenken. Kleine Opfer, die Sie bringen, werden sich später vielfach auszahlen. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Ziel, schlank und fit zu werden, dann werden Sie auch weniger dazu neigen, der unmittelbaren Bedürfnisbefriedigung nachzugeben.

### **Schulduzuweisungen: Finden Sie immer jemanden oder etwas, dem Sie die Schuld für Ihre Handlungen geben können?**

Die einfachste Art, sich für eine Handlung, für die man sich schämt oder die einem peinlich ist, zu rechtfertigen, besteht darin, die Schuld abzuschieben. Wem Sie dabei die Schuld geben, ist egal: Ihrem Job, Ihrer Familie oder vielleicht einer nebulösen Macht im Universum. Ihnen muss aber klar sein, dass Sie für Ihr Handeln und Ihre Versäumnisse die Verantwortung übernehmen müssen, wenn Sie Veränderungen umsetzen und durchhalten wollen.

Während meiner Tätigkeit erlebe ich viele Arten von Schulduzuweisungen. Wer anderen immer die Schuld gibt, hat nicht das Gefühl, sein Leben unter Kontrolle zu haben, und steht nicht zu seinen Handlungen. Denken Sie einmal darüber nach, welche Verpflichtungen Sie anderen gegenüber haben. Schaffen Sie es deshalb nicht, Ihre Verpflichtungen sich selbst gegenüber einzuhalten? Nutzen Sie die Zeit, die Sie für den Sport bräuchten, um zu arbeiten? Geben Sie den Essenswünschen Ihrer Familie den Vorzug vor Ihren eigenen? Natürlich haben Arbeit und Familie eine gewisse Priorität, aber dennoch können Sie auch Ihre eigenen Bedürfnisse erfüllen. Gibt es nicht auch eine »goldene Mitte«, die Sie übersehen? Denken Sie über die familiären und beruflichen Situationen nach, die dazu geführt haben, dass Sie Ihre Ziele aufgegeben haben. Seien Sie wirklich ehrlich zu sich selbst,

und entscheiden Sie dann, ob diese Gründe tatsächlich so wichtig waren oder ob sie Ihnen nur als Ausflüchte gedient haben. Nehmen wir zum Beispiel an, dass Sie Ihr morgendliches Walking aufgegeben haben, weil Sie es sonst nicht geschafft haben, die Kinder für die Schule fertig zu machen. Gut, aber Sie könnten eine halbe Stunde früher aufstehen oder später am Tag Zeit für das Walking einplanen. Genau in dieser Art müssen Sie Ihr Verhalten überdenken, um festzustellen, wo Sie nur durch vorgeschobene Gründe von Ihrem Weg abgebracht werden.

Überlegen Sie einmal, welche sinnvolle Sache Sie in Ihrem Leben geschafft haben. War es dabei nicht wichtig, dem obersten Priorität zu geben? Wahrscheinlich lautet die Antwort »ja«. Das Leben funktioniert einfach nicht anders. Das heißt aber dann, dass Sie sich jetzt selbst zu einer Priorität machen müssen, wenn Sie Ihr Leben verändern wollen. Das bedeutet aber auch, dass nur Sie daran schuld sind, wenn Sie Ihre Pläne nicht erfüllen – und nichts und niemand sonst.

Natürlich kann es Sie zunächst verunsichern, wenn Sie Ihr Leben völlig umstellen und die eigenen Gesundheits- und Fitnessziele in den Mittelpunkt zu stellen. Aber vergessen Sie nicht: Sie werden im Alltag Ihre Rolle als Freund/-in, Ehepartner/-in, bessere Hälfte, Elternteil, Angestellte/-r, Arbeitgeber/-in – oder welche Rolle auch immer Ihnen wichtig ist – viel besser ausfüllen können, wenn Sie glücklich und gesund sind. Die Flugzeug-

Metapher ist vielleicht schon etwas abgedroschen, aber ich will sie trotzdem anführen: Der Grund, dass Flugbegleiterinnen Ihnen sagen, Sie mögen zuerst sich selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen und dann erst Kindern dabei helfen, ist der, dass Sie niemandem helfen können, wenn Sie selbst keine Luft bekommen. Dasselbe gilt auch für Ihre Gesundheit. Wenn Sie Ihre Ziele für andere aufgeben, leisten Sie denen einen schlechten Dienst, denn wenn Sie gesünder leben, können Sie auch mehr leisten. Wenn Sie nicht aufgeben, werden auch Ihre Beziehungen zu anderen davon profitieren. Sie setzen auch ein gutes Beispiel für die Menschen, die Ihnen wichtig sind und denen Sie wichtig sind. Ein entscheidender Punkt gerade, wenn Sie Kinder haben. Denn Kinder imitieren das Verhalten ihrer Eltern – und vor allem in Zeiten weitverbreiteter Fettleibigkeit unter Kindern ist ein gutes Vorbild entscheidend.

Natürlich ist es nicht leicht, neue Prioritäten zu setzen. Doch wenn Sie Ihre beruflichen und familiären Verpflichtungen neu und kreativ überdenken, werden Sie es schaffen. Allgemein gilt natürlich auch, dass bestimmte Verpflichtungen besser organisiert werden müssen. Und manches müssen Sie einfach lassen können. So muss Ihr Haus zum Beispiel nicht immer perfekt aufgeräumt sein, oder Sie können es durchaus auch ablehnen, für einen Kollegen einzuspringen.

Eine Frau, die ihre Erfahrungen mit ihrer Schlankheitskur für meine Homepage zur Verfügung gestellt hat, hatte das be-

schriebene Problem: Mann und Kinder protestierten, als sie keine ungesunden Lebensmittel mehr kaufte. Doch als sie auf ihrer Position bestand, gaben sie schließlich nach. »Diabetes liegt bei mir in der Familie, und das wünsche ich weder mir selbst noch meinen Kindern oder meinem Mann«, sagte sie. »Heute habe ich Tüten voll Orangen und Äpfeln sowie Müsli und aromatisiertes Wasser im Haus anstatt Chips und Limonade. Die ganze Familie ist inzwischen gesünder, und mein Mann hat sogar etwas abgenommen. Zuerst habe ich ein paar böse Blicke gemerkt, aber jetzt geht es – und es gibt immer noch Spielraum für Süßigkeiten in unserem Leben. Aber heute gehen wir eben ein Eis essen, anstatt eine Tonne Eis in der Kühltruhe aufzubewahren.«

Überprüfen Sie Ihre Verpflichtungen gegenüber anderen dahingehend, ob Sie diese nicht als Ausreden missbrauchen, um sich selbst gehen zu lassen. Wenn Sie nur faul sind und Unannehmlichkeiten meiden wollen, dann gestehen Sie es sich ein. Sie werden den nächsten Schritt niemals schaffen, wenn Sie nicht zugeben können, woran Sie in der Vergangenheit gescheitert sind.