

JULIA  
BAESSLER

STEPHANIE  
BAESSLER

---

# DOUBLE POWER

---

**DAS ERFOLGSKONZEPT FÜR KÖRPERLICHE & MENTALE STÄRKE**



1. Auflage: Oktober 2018  
Veröffentlicht von Dachbuch Verlag GmbH, Wien

ISBN 978-3-903263-06-2

Copyright © 2018 Dachbuch Verlag GmbH, Wien  
Alle Rechte vorbehalten

Text: Julia Baessler, Stephanie Baessler  
Rezepte und Zubereitung: Julia Baessler, Stephanie Baessler  
Fotografie: Julia Baessler, Stephanie Baessler, Peter Jay (Dubai, Wüste, Strand), Daniel Uzelac (Umschlag, Kochszenen)

Lektorat: Nikolai Uzelac  
Korrektur: Nikolai Uzelac  
Satz: Daniel Uzelac  
Umschlaggestaltung: Daniel Uzelac  
Grafiken (Muskulatur): NoPainNoGain/Shutterstock.com, Digital Storm/Shutterstock.com  
Symbole (Icons): icons8.com

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.dachbuch.at](http://www.dachbuch.at)

Besuchen Sie Julia & Stephanie Baessler im Internet  
[www.baesslertwins.com](http://www.baesslertwins.com)

# INHALT

INHALT	3	7 TIPPS, UM AUS SCHWIERIGEN LAGEN WIEDER HERAUSZUKOMMEN	46
VORWORT	6		
UNSERE GESCHICHTE	8	GEMEINSAM SCHNELLER ANS ZIEL	48
<b>STRONG MIND</b> <i>Der Weg zu mentaler Stärke</i>	<b>14</b>	<b>DIE FORMEL ZUM GLÜCKLICHSEIN</b> <i>Selbstliebe und Selbstwertgefühl</i>	<b>50</b>
ERFOLG IST LERNBAR	16	AKZEPTANZ <i>Die Grundlage jeder Verbesserung</i>	52
WILLENSSTÄRKE <i>Was steckt dahinter?</i>	18	DAS SELBSTWERTGEFÜHL STEIGERN <i>So geht's!</i>	52
WILLENSSTÄRKE ERLERNEN <i>Erfolgreicher leben</i>	19	DER SELBSTABLEHNUNG KEINE CHANCE GEBEN!	54
DO'S AND DON'TS	21	SELBSTZWEIFEL LOSWERDEN	55
WILLENSKRAFTTRAINING IN DER PRAXIS <i>Eine Anleitung zum Widerstehen von Versuchungen</i>	22	<b>SEI DU SELBST!</b>	<b>58</b>
MIT DER RICHTIGEN DENKWEISE ZUM ERFOLG	23	DAS ERKENNEN DES EIGENEN WERTES	60
<b>DIE MACHT DER GEWOHNHEIT</b> <i>Wie man es schafft, lästige Gewohnheiten abzulegen und neue zu etablieren</i>	24	DER RICHTIGE UMGANG MIT FEHLERN UND MISSERFOLGEN	62
LERNEN, AUTOMATISCH DAS RICHTIGE ZU TUN	26	<b>DIE MACHT DES POSITIVEN DENKENS</b>	<b>64</b>
WIE GEWOHNHEITEN ENTSTEHEN UND WIE WIR SIE ÄNDERN KÖNNEN	26	POSITIV DENKEN <i>Der Schlüssel zum Glück</i>	66
WIE WIR UNANGENEHME TÄTIGKEITEN FÜR UNS ANGENEHMER MACHEN	28	SELBSTERFÜLLENDE PROPHEZEIUNGEN	67
<b>SELBSTMOTIVATION</b> <i>Das effektive Erreichen von Zielen</i>	30	DURCH GEDANKEN GESUND WERDEN?	68
WÜNSCHE WAHR WERDEN LASSEN	32	»ICH KANN DAS!« <i>Mit einer positiven Erwartungshaltung zum Erfolg</i>	69
IN 10 SCHRITTEN ZUM ZIEL	33	FOCUS ON THE GOOD <i>Fokussiere dich auf deine Stärken, nicht auf deine Schwächen</i>	72
Der Einflussbereich	33	DAS FÜHREN EINES ERFOLGSTAGEBUCHS	72
Ziele nach Prioritäten ordnen	34	<b>SELBSTVERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN</b>	<b>76</b>
Die richtige Formulierung	36	DAS LEBEN SELBST IN DIE HAND NEHMEN	78
Konkrete Aufgaben festlegen	37	DO'S AND DON'TS	79
Zwischenziele setzen	37	<b>SELBSTWERTKILLER NR. 1</b> <i>Vergleiche mit anderen</i>	<b>80</b>
Zeitplanung	39	SCHLUSS MIT NEID UND MISSGUNST	82
Der richtige Support	40	VERGLEICH IST NICHT GLEICH VERGLEICH	85
Das Vermeiden eines Moralkontos	41		
Der richtige Moment	41		
Der Umgang mit Rückschlägen	45		

VERGLEICHE? NEIN DANKE!	86	Superkompensation	145
		Optimale Dauer der Regenerationsphase	146
<b>WARUM ES (NICHT) SINNVOLL IST, VORBILDER ZU HABEN</b>	<b>90</b>	<b>3. MYTHOS</b>	<b>147</b>
ICH WÄRE SO GERN WIE SIE	92	<i>Muskelkater ist schlecht</i>	
<i>Vorbilder im Fitnessbereich</i>		Wie Muskelkater entsteht	147
		Ist Muskelkater nun schlecht?	147
<b>DINGE NICHT PERSÖNLICH NEHMEN</b>	<b>94</b>	<b>4. MYTHOS</b>	<b>148</b>
<b>AUS DER KOMFORTZONE AUSBRECHEN</b>	<b>98</b>	<i>Bauchfett verliert man durch gezieltes Bauchmuskeltraining</i>	
		Bauchfett in Sixpack verwandeln	148
		Ist gezielter Fettabbau möglich?	148
		Einfluss der Genetik	148
<b>STRONG BODY I</b>	<b>100</b>	<b>5. MYTHOS</b>	<b>149</b>
<i>Anatomie &amp; Workout Übungen</i>		<i>Durch Krafttraining kann ich Fett in Muskeln umwandeln</i>	
<b>ANATOMISCHE GRUNDLAGEN &amp; WORKOUTS</b>	<b>102</b>	Was ist Fett und was sind Muskeln?	149
DIE MUSKULATUR	104	<b>STRONG BODY II</b>	<b>150</b>
MUSKELFASERTYPEN	105	<i>Ernährung &amp; Kochrezepte</i>	
WIE ARBEITEN UNSERE MUSKELN?	106	<b>ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN</b>	<b>152</b>
MUSKELGRUPPEN	107	MAKRONÄHRSTOFFE	154
<i>Welche Muskelgruppen gibt es und wie trainiere ich sie am besten?</i>		Proteine	154
Armmuskulatur (Anatomie)	107	Kohlenhydrate	156
Armmuskulatur (Workout Übungen)	108	Fette	157
Bauchmuskulatur (Anatomie)	110	MIKRONÄHRSTOFFE	159
Bauchmuskulatur (Workout Übungen)	111	Aminosäuren	159
Bein- und Gesäßmuskulatur (Anatomie)	117	Vitamine	160
Bein- und Gesäßmuskulatur (Workout Übungen)	119	Mineralstoffe	161
Brustmuskulatur (Anatomie)	124	<b>ANLEITUNG ZUR TRAUMFIGUR</b>	<b>162</b>
Brustmuskulatur (Workout Übungen)	125	WIE VIELE KALORIEN BRAUCHE ICH?	164
Rückenmuskulatur (Anatomie)	128	METHODEN ZUR BERECHNUNG DES KALORIENVERBRAUCHS	165
Schultermuskulatur (Anatomie)	129	FETTABBAU	168
Rücken- und Schultermuskulatur (Workout Übungen)	131	<i>Wie reduziere ich meinen Körperfettanteil?</i>	
<b>TRAININGSGRUNDLAGEN</b>	<b>134</b>	Schluss mit Zaubermitteln	168
WARUM IST KRAFTTRAINING WICHTIG?	136	Ohne Verzicht zur Traumfigur	170
GRUNDÜBUNGEN UND ISOLATIONSÜBUNGEN	136	ERNÄHRUNG & MUSKELAUFBAU	171
Was ist eine Wiederholung?	137	<i>Wie baue ich Muskeln auf?</i>	
Was ist ein Satz? Was eine Übung?	138	Mehr Energie, mehr Masse	171
<b>SCHLUSS MIT MYTHEN</b>	<b>140</b>	Ernährung für den optimalen Muskelaufbau	172
<b>1. MYTHOS</b>	<b>142</b>	<b>SCHLUSS MIT MYTHEN</b>	<b>174</b>
<i>Krafttraining? Nein danke, ich möchte nicht aussehen wie Hulk!</i>		<b>1. MYTHOS</b>	<b>176</b>
Trainingsniveau	142	<i>Fett macht fett</i>	
Memory Effect	143	»Du bist was du isst!«	176
Genetik	143	<b>2. MYTHOS</b>	<b>176</b>
<b>2. MYTHOS</b>	<b>145</b>	<i>Kohlenhydrate nach 18 Uhr machen dick</i>	
<i>Um muskulöse Arme zu bekommen, trainiere ich sie so oft als möglich</i>		<b>3. MYTHOS</b>	<b>177</b>
Regeneration	145		

*Durch das Trinken von Proteinshakes nehme ich  
an Muskelmasse zu*

Zaubermittel? Was Proteinshakes wirklich sind	177
Welche Wirkung haben sie?	178
Wann ist es sinnvoll Shakes zu trinken?	178

## **5 GRÜNDE, WARUM DU NICHT ABNIMMST 180**

1. DAS KALORIENDEFIZIT IST NICHT MEHR AKTUELL	182
2. DER KÖRPER LAGERT WASSER EIN	182
3. FALSCHER BEMESSUNG DES KALORIENVERBRAUCHS DURCH SPORT	184
4. KALORIENANGABEN ZU UNGENAU	184
5. DIE DARMFLORE IST IM UNGLEICHGEWICHT	185

## **ICH TREIBE SO VIEL SPORT, NEHME ABER ZU! 186**

## **FRÜHSTÜCKSIDEEN 188**

## **SUPPEN & SNACKS 196**

## **SALATE & BOWLS 208**

## **FÜR DEN GROSSEN HUNGER 214**

## **DESSERTS & SÜSSPEISEN 234**

## **DANKSAGUNG 246**

## **REGISTER 248**

### **Hinweise zu den Rezepten**

Verwendete Abkürzungen: F = Fette; K = Kohlenhydrate; P = Proteine

*Bei den Nährwertangaben kann es zu Abweichungen kommen.*

# VORWORT

»Das Workout-Geheimnis der Topmodels«, »10 Übungen für einen Monsterbizeps«, »So schaffst du es, innerhalb einer Woche 4 Kilogramm abzunehmen«, »Durch Low Carb zur Traumfigur« – STOP! Derartige Tipps und Versprechen für einen straffen und schlanken Körper lassen uns gern darauf vergessen, dass sich »Gesundheit« nicht allein durch körperliche Fitness definiert – auch unsere Psyche spielt eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, »fit und gesund« zu sein. Wie unsere körperliche Stärke muss auch unsere mentale Stärke trainiert werden, um den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Und genau dieses Ziel verfolgen wir mit unserem Buch »Double Power«!

Körper und Geist bilden eine Einheit und aus eigener Erfahrung wissen wir, dass »gesund sein« viel mehr bedeutet als vier Mal pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen und Biogemüse aus dem Garten zu essen. Genauso wie wir an unserer körperlichen Fitness arbeiten, um schnell, stark und gelenkig zu sein, müssen wir auch an unserer mentalen Stärke arbeiten, um diversen Belastungen standhalten zu können. Doch was steckt hinter dem Begriff »mentale Stärke«? Er zeichnet sich zum einen durch die Fähigkeit aus mit Stress und Rückschlägen umzugehen beziehungsweise durch das Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen. Mentale Stärke zeichnet sich aber auch durch ein positives Selbstbild aus, die Fähigkeit

Verantwortung für seine Handlungen und somit für sein Leben zu übernehmen sowie viele weitere Erkenntnisse und Eigenschaften, auf die wir im Laufe dieses Buches näher eingehen. Es gibt also unendlich viele Möglichkeiten seine körperliche Fitness zu verbessern und genauso viele Wege, etwas für seine mentale Fitness zu tun... Wie lerne ich willensstark zu sein, um meine Ziele bestmöglich zu erreichen? Welche Macht haben meine Gedanken? Bekomme ich mein Leben besser in den Griff, indem ich lerne selbstverantwortlich zu handeln? Wie schaffe ich es lästigen Gewohnheiten den Rücken zu kehren? Wie gehe ich vor, wenn ich in ein Motivationsloch falle?

Das vorliegende Buch gliedert sich inhaltlich in drei Teile. Im Kapitel »Strong Mind« erwartest dich eine geballte Ladung an Übungen für deine mentale Gesundheit. Hier zeigen wir dir, wie du deine Psyche am besten trainierst, um gleichauf mit deinem Körper zu sein. Nachdem du anschließend weißt, wie du ein gesundes Selbstwertgefühl aufbaust und dich von Rückschlägen nicht herunterziehen lässt, gehen wir zur körperlichen Fitness über. Im zweiten Teil »Strong Body« lernst du, wie sich deine Muskulatur zusammensetzt, mit welcher Trainingsmethode du am schnellsten dein Ziel erreichst und wie Krafttraining dein Leben generell bereichern wird. Anhand zahlreicher Fitnessübungen bringen wir dir richtige Ausführungen näher und erklären dir genau, worauf

es zu achten gilt. Wichtig ist, dass du diese Übungen überall ausführen kannst und für sie kein spezielles Equipment benötigst. Im letzten Teil unseres Buches liegt der Fokus auf der richtigen Ernährung. Jeder, der sich schon einmal mit dem Thema Fitness beschäftigt hat, weiß, dass unser Erfolg zu etwa 70 % von Ernährung und nur zu 30 % von körperlichem Training abhängt. Es erwartet dich ein umfangreiches Wissen zu Makro- und Mikronährstoffen, eine Anleitung, wie du deine Traumfigur erreichst und überdies soll dir klar-

werden, dass vieles, was in Fitnesszeitschriften oder im Internet kursiert, so gar nicht wahr ist. Mit über 30 Rezepten wird es dir einfach gemacht, stets passende Gerichte für dich zu finden und diese anhand leicht verständlicher Anleitungen selbst zuzubereiten.

Wir machen Schluss mit Mythen und klären auf... Dieses Buch ist dafür da, um dich in körperliche und geistige Topform zu bringen – lasst uns also beginnen!



Oh, fast hätten wir es vergessen! Wie du vermutlich weißt, sind wir stark im sozialen Medium »Instagram« aktiv. Wir lieben es, uns dort mit unseren Followern auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und motivieren. In »Double Power« stößt du auf vielerlei Inspiration – seien es Denkanstöße, das Ändern lästiger Gewohnheiten, Wege deine Ziele zu erreichen oder Zitate, Workout-Übungen und Rezepte. Gelingt es uns auch dich zu inspirieren, kannst du deine Gedanken und Erfahrungen gerne mit uns teilen, indem du die

Hashtags [#baesslertwins](#) und [#doublepower](#) unter deine Postings setzt.

#### **Unsere Instagram-Accounts**

[www.instagram.com/stephaniebaessler](http://www.instagram.com/stephaniebaessler)

[www.instagram.com/juliabaessler](http://www.instagram.com/juliabaessler)

[www.instagram.com/baesslertwins](http://www.instagram.com/baesslertwins)

Wir freuen uns auf deine Beiträge und wünschen dir nun ganz viel Spaß beim Lesen!

*Julia & Stephanie*

# UNSERE GESCHICHTE

Hallo, wir sind Julia und Stephanie Baessler! Wie man auf dem Cover dieses Buches unschwer erkennen kann, sind wir Zwillinge – genauer gesagt eineiige Zwillinge. Wir leben und arbeiten zurzeit in Wien und zählen zu den größten Fitnessbloggern im deutschsprachigen Raum. Alleine auf der Plattform »Instagram« zählen wir zusammen eine halbe Million Follower und teilen dort sowie auf unserem Blog ([www.baesslertwins.com](http://www.baesslertwins.com)) regelmäßig Postings über Sportmotivation, Ernährung und Reisen, aber auch viel über den Alltag und unsere persönlichen Leidenschaften.

Unsere schöne und unbeschwertere Jugend haben wir in Niederösterreich zugebracht. Nach Absolvierung des Oberstufenrealgymnasiums inskribierten wir am Juridicum in Wien, wo wir dann Rechtswissenschaften studierten. Falls du dich fragst, ob wir nahezu alles gemeinsam machen – ja, das tun wir! Wir besitzen den gleichen Freundeskreis, verfolgen die gleichen Hobbys und teilen die gleichen Leidenschaften. Es ist unglaublich schön, immer jemanden an seiner Seite zu haben, mit dem man all seine Interessen teilen kann. Die Liebe zu Sport und gesunder Ernährung begleitet uns bereits das ganze Leben über. Von Gymnastik über Balletttanz und Reiten, bis hin zu Tennis waren wir als Kinder immer aktiv und auch eine ausgewogene Ernährung war von klein auf ein Thema. Lange Zeit verschwendeten wir keinerlei

Gedanken an Körpermaße oder Gewichtsprobleme. Wir waren fit, schlank, glücklich und zufrieden.

Im Alter von 18 Jahren wendete sich jedoch das Blatt... Kurz nachdem wir die Matura (Abitur) absolviert hatten, kam in uns das Gefühl hoch, ein wenig pummelig zu sein. Wir sehen Catwalk Models in TV Shows, werden mit unrealistisch geformten Körpern in Schaufenstern konfrontiert und sollen anhand von Überschriften wie »Mit dieser Diät schaffst du es endlich!« abnehmen. Vor allem als pubertierendes Mädchen beziehungsweise junge Erwachsene lässt man sich dadurch schnell beeinflussen und verliert leicht den Bezug zur Realität. Und so kam es dann auch: sobald die ersten Kilos purzelten, schlug der anfängliche Wunsch »bloß ein wenig abzunehmen« rasch um. Wir wussten nun wie es ging und das Gefühl, unseren Körper »unter Kontrolle« zu haben, verschaffte uns Erleichterung. Der Wunsch nach einem immer größer werdenden Gewichtsverlust rückte stetig in den Vordergrund und unser Leben fing an, sich nach und nach nur noch um dieses Thema zu drehen.

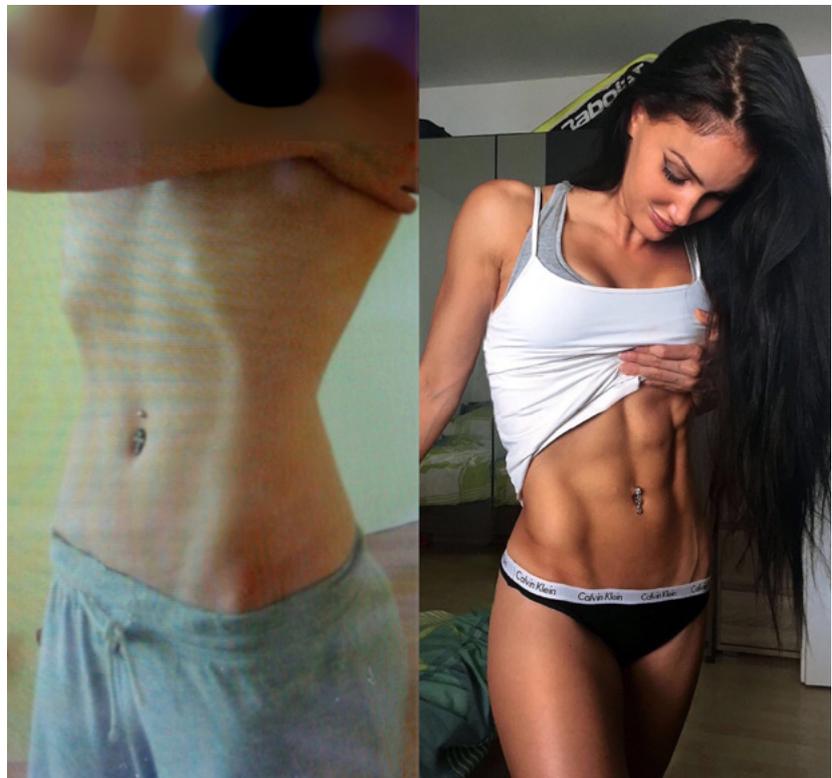
Jede Kalorie wurde akribisch gezählt und Kohlenhydrate gänzlich vom Speiseplan gestrichen. Wir dachten, dadurch würden wir unser Wunschgewicht am ehesten erreichen. Doch das Problem dabei war: wir hatten gar kein »fixes Wunschgewicht«! Unser Ziel war es einfach immer mehr abzunehmen und so wurde dieses Ziel mit jedem verlorenen Kilo neu

definiert. Woher soll man wissen, wann »Schluss ist«, wenn man nie das Gefühl hat »angekommen zu sein«? Richtig, nämlich gar nicht – und so schlug unser Verhalten sehr bald in eine Sucht um. An unsere Gesundheit verloren wir dabei keinen Gedanken, zu fixiert waren wir auf den Gewichtsverlust.

Da Willenskraft schon immer eine unserer größten Stärken war und wir unsere selbst festgesetzten Kalorienvorgaben strikt einhielten, war jede von uns beiden innerhalb kürzester Zeit um 10 Kilo leichter. Bei einem Ausgangsgewicht von 50 Kilogramm fanden wir uns zu diesem Zeitpunkt schon im Bereich des starken Untergewichts wieder. Aber auch 40 Kilo waren uns noch ein Dorn im Auge und wir nahmen weiter ab. Dabei machte es uns das stark verzerrte Körperbild beinahe unmöglich, zu erkennen, dass wir im Grunde fast nur noch aus Haut und Knochen bestanden. Wir konnten unsere Oberschenkel mit unseren Händen umschließen, wogen uns zwanghaft mehrmals täglich ab, führten Listen wie viel Gramm wir zu- und abgenommen hatten und bekamen Panik, wenn wir ein Stück Wassermelone »zu viel« gegessen hatten.

Die Kontrolle über unser Gewicht war uns am allerwichtigsten und sobald wir befürchteten, diese nur ansatzweise zu verlieren, bekamen wir Angst. Wir schmis-

sen Lebensmittel vom Kühlschrank direkt in den Müll, um vorzutäuschen, diese gegessen zu haben. Das gute Zureden von Freunden und Familie ging bei einem Ohr rein und beim anderen wieder raus. In der Öffentlichkeit wurden wir angestarrt und wir bekamen ständig gesagt, wir wären »viel zu dünn«, »magersüchtig« und »sehen nicht mehr schön aus«. So etwas möchte man nicht hören und wahrhaben, sondern verdrängen; man möchte endlich einen Weg hinausfinden und »normal« sein. Gleichzeitig macht es einen aber auch stolz – wir haben bemerkt, dass wir schon so dünn waren, dass man es nicht mehr übersehen konnte. Genau das hat uns zum damaligen Zeitpunkt motiviert weiterzumachen. Wir wollten immer mehr beziehungsweise in unserem Fall »we-



niger«. Und egal wie sehr sich andere eine Veränderung für dich wünschen und dir klarmachen, so geht es nicht weiter – so lange es bei dir selbst nicht »klick« macht, sind all diese Mühen vergebens.

Der Kampf gegen uns selbst war hart. Über Monate hinweg haben wir täglich nicht mehr als ein paar hundert Kalorien und kaum Nährstoffe zu uns genommen. Wir standen mit unseren Körpern auf Kriegsfuß! Tägliches Wiegen und Abmessen sämtlicher Körperteilumfänge gehörten zu unserem Alltag. Zeigte die Waage morgens nicht das gewünschte Gewicht an,

wurde gefastet und der Tag war bereits gelaufen. Wir empfanden keine Lebensfreude mehr und das Gefühl tagsüber zu kraftlos zu sein, um dem Alltag nachzugehen und nachts keine Ruhe zu finden, da man nicht aufhören kann, an seine Ernährung zu denken, fraß uns regelrecht auf. Es waren Gedanken, die sich verselbstständigt hatten, kontinuierlich da und nicht auszuschalten waren. Mit der körperlichen Schwäche sank auch unser Selbstwertgefühl Tag für Tag. Auch wenn wir es uns nie anmerken ließen, im Nachhinein betrachtet glich dieses einer Scheibe Toastbrot, es war schlicht nicht vorhanden. Wir rutschten immer tiefer in einen Teufelskreis, dem wir von allein nicht mehr entkommen konnten. Nach unzähligen Streits überzeugten uns unsere Eltern schließlich einen The-



rapeuten aufzusuchen. Die ärztliche Diagnose lautete: Anorexie.

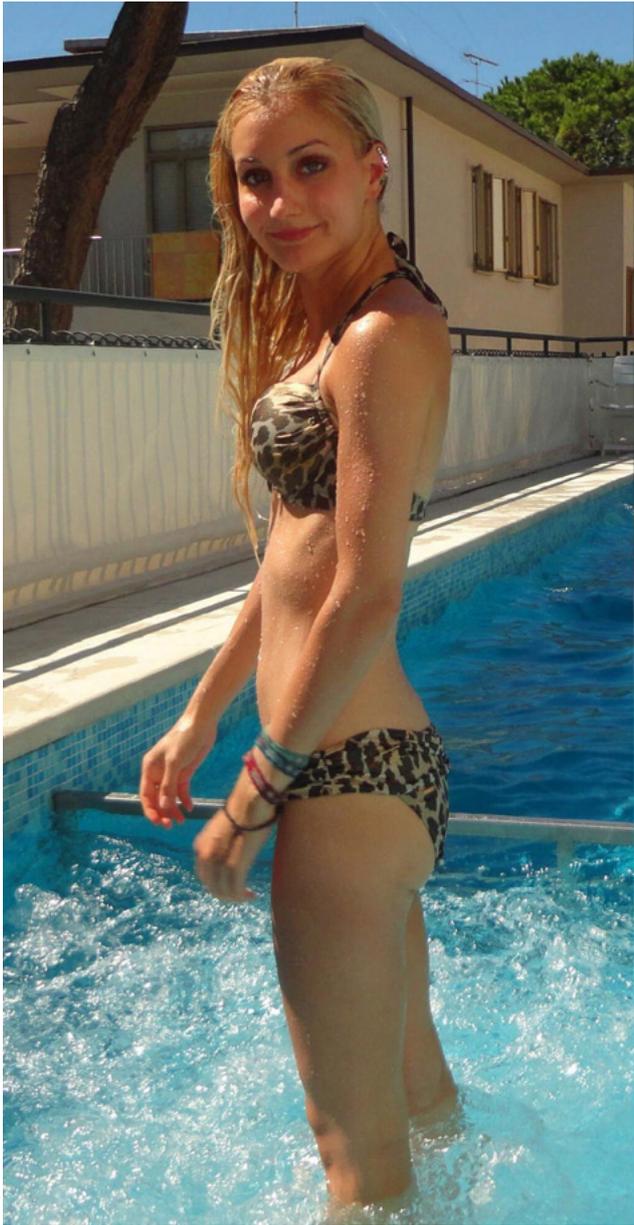
Aus Angst in eine Klinik eingewiesen zu werden, fingen wir langsam an zu begreifen, wie ernst die Lage geworden war und wie sehr unsere Krankheit unsere Leben beherrschte und beschränkte. Wir wollten »gesund« sein, aber nicht zunehmen. Es war enorm schwer zu fassen, dass sich endlich etwas ändern musste, dass wir mit dem Abnehmen immens übertrieben hatten und dass wir dringend an uns arbeiten mussten. Und so sagten wir der Krankheit den Kampf an! Nach und nach versuchten wir das Kalorienzählen einzustellen und wieder auf die Signale unserer Körper zu achten. Wir begannen uns eingehend mit dem Thema »gesunde Ernährung« auseinanderzusetzen,

versuchten uns nicht mehr per Maßband zu messen und die Waage wurde aus dem Badezimmer verbannt – bis heute.

Unser Idealbild fing sich langsam an zu wandeln, wir wollten nicht mehr hungern, nicht mehr weinen und nicht mehr streiten. Wir wollten lachend in der

Küche stehen und zusammen verrückte Gerichte kreieren, beim Blick in den Spiegel Zufriedenheit verspüren und das Leben in vollen Zügen genießen. Wir wollten fitter, stärker und selbstbewusster werden. Der Entschluss, mit Krafttraining zu beginnen, wurde unabhängig voneinander gefasst. So begannen





wir beide allein, still und heimlich an unseren Stärken zu arbeiten. Wir fingen an Home-Workouts mit dem Eigengewicht durchzuführen, durchstöberten das Internet nach Trainingsvideos und passende Ratsschläge wurden regelrecht aufgesogen. Doch ohne seinem Körper genügend Nährstoffe zuzuführen,

ist es unmöglich Muskelmasse aufzubauen. Diese Tatsache einzusehen und endlich an Gewicht zuzulegen fiel uns anfangs alles andere als leicht. Doch der Wunsch endlich fit und gesund zu werden, siegte letztlich über die Angst und langsam, aber sicher haben wir uns in die Normalität zurückgekämpft. Und

wir nahmen dabei viel mehr als »nur« Muskelmasse, Fett und Wasser zu – viel wichtiger noch war für uns das Erlangen von Zufriedenheit, Gesundheit, Wohlbefinden und Unbeschwertheit.

In dieser Zeit begannen wir auch, unsere Trainingserfolge und sonstige Fortschritte online zu stellen, um sie mit der Welt zu teilen und unsere Social-Media Profile erfreuten sich schon bald immer größer werdender Beliebtheit. Wir posteten Motivationsprüche, Tipps und Tricks, in der Absicht, anderen zu helfen, den Weg zu einem gesunden Lebensstil zu finden – genau so, wie es uns gelungen ist. Da unser Körperfettanteil aufgrund des monatelangen Kaloriendefizits sehr niedrig war, sahen wir bald, wie sich unsere Bauchmuskeln abzeichneten und wir enorm an Kraft dazugewannen. Zu dieser Zeit trainierten wir ausschließlich zuhause mit dem Eigengewicht und unsere Resultate motivierten uns unglaublich.

Eines wissen wir jetzt: egal, wie tief du gefallen bist, wie schwach und leer du dich fühlst – du bist viel stärker als du denkst. Kämpfe nie gegen dich an, sondern für dich, denn deine Gesundheit und dein Wohlbefinden sind dein wertvollster Besitz! Mit der körperlichen Fitness stieg auch unser Selbstwertgefühl und wir waren gewillt, nicht nur an unserer körperlichen, sondern auch an unserer mentalen Stärke zu arbeiten. Von nun an war klar, dass diese zwei

Komponenten unmittelbar aufeinander einwirken und wenn wir rundum gesund sein möchten, müssen wir beidem gleich viel Aufmerksamkeit schenken.

Heutzutage könnten wir uns ein Leben ohne Sport gar nicht mehr vorstellen. Er schafft einerseits einen Ausgleich zu unserem stressigen Alltag und fordert uns andererseits, an die körperlichen Grenzen zu gehen. Sport hat uns sehr dabei geholfen, unser Wohlbefinden zu erhöhen und uns sowohl körperlich als auch mental zu starken Frauen zu machen, die sich von nichts mehr unterkriegen lassen. Auch wenn die Zeit der Essstörung immer wie ein Schatten über uns hängen wird, würden wir sie niemals aus unseren Lebensläufen streichen wollen. Diese Phase zu durchleben hat uns so viel über uns selbst gelehrt und uns letztendlich zu den Menschen gemacht, die wir heute sind. Wir sind keineswegs perfekt, aber bereit, jeden Tag an uns selbst zu arbeiten, uns zu verbessern und Neues zu lernen.

Und genau dabei wollen wir auch dir helfen! Wir möchten dich motivieren das Beste aus dir heraus zu holen, niemals aufzugeben und für dein Wohlbefinden zu kämpfen. Lass dich inspirieren, sei offen für Neues und beginne besser noch heute als morgen für deine Träume zu arbeiten. Wir werden dir so gut es geht dabei helfen... **BE YOUR BEST SELF & FIGHT FOR YOUR DREAMS!**

# STRONG MIND

DER WEG ZU MENTALER STÄRKE



### ***Benutzt du Instagram?***

*Oft stehen wir im Leben vor schwierigen Aufgaben, wobei man es in den meisten Fällen selbst in der Hand hat, ob und wie gut diese Situationen gemeistert werden.*

*Teile deine mentale Entwicklung und Errungenschaften mit uns, indem du die Hashtags [#baesslertwins](#) und [#doublepower](#) verwendest, wenn du online postest.*

*Wir würden uns freuen, auch auf deinem Account vorbeischauen zu dürfen!*

# ERFOLG IST LERNBAR



Warum sind manche Menschen erfolgreicher als andere? Erreichen höhere Ziele, sind unabhängig und leben ihren Traum? Wie schaffen es manche, einen Marathon zu laufen, täglich Sport zu treiben und sich gesund zu ernähren? Warum gelingt es einigen Menschen ein gewinnbringendes Unternehmen aufzubauen und finanziell unabhängiger zu sein als andere? Wie schaffen sie es, sich konstant weiterzuentwickeln und einen höheren Bildungsgrad zu erreichen? Warum scheint manch einer das Glück förmlich auf seiner Seite zu haben?

Glück spielt im Leben eine nicht unbedeutende Rolle – in Hinblick auf unseren persönlichen Erfolg jedoch ist darauf kein Verlass. Erfolg hängt vor allem von zwei Eigenschaften ab: Selbstdisziplin und Willenskraft.



# WILLENSSTÄRKE

*Was steckt dahinter?*



Der Begriff Willenskraft setzt sich aus den Wörtern »Wille« und »Kraft« zusammen. Kräftig zu sein bedeutet umgangssprachlich »etwas Anstrengendes zu leisten«, stark zu sein und eine hohe Leistungsfähigkeit zu besitzen. Gekoppelt mit dem Wort »Wille« entstehen Synonyme zu mentaler Stärke, Ausdauer und Beharrlichkeit.

Um unser Leben so erfolgreich zu gestalten, wie wir es uns erträumen, ist diese Eigenschaft essentiell. Obwohl uns auch Intelligenz und Begabung am Weg zu unserem Ziel zugutekommen, so wird ein talentierter und gut unterstützter Mensch ohne Willensstärke nie sein volles Potenzial ausschöpfen können. Ich kann ein unglaubliches Talent für das Verfassen von Schriftstücken haben, wenn ich mich aber nicht dazu aufraffe, ein Buch zu schreiben, werde ich nie ein erfolgreicher Autor. Ich kann die schönste Stimme der Welt haben, wenn ich allerdings nur unter der Dusche singe und mich nicht dazu motiviere mehr daraus zu machen, dann werde ich auch keine erfolgreiche Sängerin. Selbst wenn ich die besten körperlichen Voraussetzungen habe, um Marathonläufer zu werden, ohne den nötigen Willen regelmäßig zu trainieren, werde ich nie ans Ziel kommen. Und das

ist auch im Berufsalltag nicht anders, denn selbst mit der vielversprechendsten Geschäftsidee werde ich nie erfolgreich sein, wenn ich nicht die Ausdauer besitze, meinen Plan zu verfolgen.

Wir haben es selbst in der Hand, unsere Gaben erfolgreich einzusetzen und das Beste aus uns herauszuholen. Alles was wir dafür benötigen ist unser Wille. Willensstärke kommt aber nicht nur beim Setzen, sondern auch beim Unterlassen diverser Handlungen zum Vorschein. Denn manchmal hängt unser Erfolg gar nicht davon ab, etwas zu tun, sondern etwas nicht zu tun. Ich kann noch so viel Sport treiben und mich mit Gemüse vollstopfen, wenn ich es nicht schaffe abends auf zwei Tafeln Schokolade zu verzichten, ziehe ich meine Diät nie durch. Ich kann noch so viel für eine Prüfung lernen, wenn ich am Vorabend der Versuchung auf eine Party zu gehen nicht widerstehe, werde ich leider keine Bestleistung erbringen. Und ich werde auch nie mit dem Rauchen aufhören, wenn ich nicht konsequent genug dafür bin. Willensstärke und Disziplin nehmen auf viele unserer Lebensbereiche einen ausschlaggebenden Einfluss und entscheiden dabei oft über Erfolg oder Niederlage.

# WILLENSSTÄRKE ERLERNEN

## *Erfolgreicher leben*



Kann man Willensstärke erlernen? Die gute Nachricht lautet: ja! Auch wenn nicht jeder von uns mit der gleichen Portion Willensstärke geboren wurde, so ist diese Eigenschaft zumindest erlernbar – sogar bis ins Erwachsenenalter hinein. Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass der Sitz unserer Willensstärke in einer Region im Vorderhirn liegt, genannt ventromedialer präfrontaler Kortex. Dieses kleine Hirnareal ist lediglich bei Menschen zu finden und bestimmt, wie hoch unsere jeweilige Willensstärke ist.

Menschen mit hoher Willenskraft unterscheiden sich von anderen etwa dadurch, dass sie ihre Energie auf klar formulierte Ziele lenken und auch Unangenehmes zügig und mit großem Durchhaltevermögen erledigen können. Unsere Willenskraft hilft uns dabei Unlustgefühle, Bequemlichkeiten und andere schlechte Gewohnheiten zu überwinden. Sie ist die Fähigkeit, uns in Konfliktsituationen für die zielführendste Lösung zu entscheiden. Und sie kommt auch dann zum Einsatz, wenn wir etwas durchsetzen wollen, das auf lange Sicht sinnvoll, momentan jedoch unangenehm erscheint.

Willensstärke korreliert stark mit Ehrgeiz, Integrität, Energie und Optimismus und ist somit ein entscheidender Indikator für ein erfolgreiches Leben.

Das hat schon der österreichisch-amerikanische Psychologe Walter Mischel zwischen 1968 und 1974 anhand seines Marshmallow-Experiments gezeigt. Dabei platzierte man vor den Augen vier Jahre alter Kinder Marshmallows. Ihnen wurde mitgeteilt, dass der Psychologe nun den Raum verlassen würde und sie das Marshmallow essen dürften. Könnten sie jedoch damit warten, bis er wieder zurückkäme, bekämen sie noch ein zweites als Belohnung. Es ging hier darum, kurzzeitig Gelüsten zu widerstehen, um auf längere Sicht mehr davon zu haben. Einige Kinder konnten der Versuchung problemlos widerstehen und warteten, bis der Psychologe mit der zweiten Portion Marshmallows zurückkam. Der Wille anderer Kinder war hingegen nicht so groß und sie aßen die Süßigkeit sofort.

Woran liegt das? In der Psychologie wird dieses Prinzip als Belohnungs- oder Gratifikationsaufschub bezeichnet. Bei einem Belohnungsaufschub erfolgt eine Belohnung nicht sofort, sondern zeitverzögert. Die anfangs kleiner ausfallende Belohnung wird nach einem bestimmten Zeitablauf durch eine größere ersetzt. Weiterführende Untersuchungen zeigten übrigens, dass jene Kinder, die der Marshmallow-Versuchung einst widerstanden, im späteren Leben oft ein höheres Bildungsniveau erreichten, besser

verdient und insgesamt ein erfolgreicherer Leben führten. Wer also früh zu verzichten lernt, geht später besser mit Stresssituationen um, genießt mehr Selbstvertrauen und wird von seinen Mitmenschen

als angenehmer Zeitgenosse empfunden. Die Fähigkeit zur Impulskontrolle korreliert also mit einer Vielzahl positiver Eigenschaften.



## ÜBUNG

### *Impulskontrolle erlernen*



Um Impulskontrolle zu erlernen, sollte man zuallererst bewusst auf große Verlockungen verzichten, die man momentan nicht unbedingt benötigt. Wirkt der neue Wintermantel, den wir eigentlich gar nicht dringend benötigen, in der Auslage wie ein Magnet und möchte uns zum Kauf verleiten, so ist es vielleicht sinnvoller der Versuchung eine Zeit lang standzuhalten. Dies steigert einerseits die Selbstdisziplin, andererseits werden wir gar fürs Warten belohnt, wenn der Mantel Wochen später möglicherweise im »Sale« landet.

# ÜBUNG

## *Dreitagesregel*



Mit Hilfe der »Dreitagesregel« lässt sich unsere Willenskraft ganz leicht im Alltag trainieren. Erblicken wir etwas, das wir am liebsten sofort kaufen würden, so warten wir erst einmal drei Tage ab. Innerhalb dieser Zeit lassen wir die anfängliche Euphorie etwas abklingen, um dann mit klarem Kopf zu überlegen, ob der Kauf wirklich notwendig ist. Sind wir nach Verstreichen der Frist noch immer der Meinung er sei sinnvoll, können wir zuschlagen.

*»Der Wille ist wie ein Muskel – je härter wir ihn trainieren, desto stärker wird er.«*

# DO'S AND DON'TS



Leider ist unsere Willenskraft begrenzt und kann auch aufgebraucht werden. Dass der Wille ähnlich wie ein Muskel ermüdet, wenn man ihn überstrapaziert, hat der amerikanische Sozialpsychologe Roy Baumeister herausgefunden. Machen wir über einen kurzen Zeitraum hinweg öfters von unserer Willenskraft Gebrauch, so schwächt sie ab. Müssen wir etwa innerhalb kürzester Zeit wichtige Entscheidungen fällen, Versuchungen widerstehen oder Gefühle unterdrücken, wird es uns ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr möglich, diese Kontrolle aufrecht zu erhalten, da unsere Willenskraft ermüdet. Daher ist es wichtig der Willenskraft, wie auch den Muskeln nach dem Krafttraining, entsprechende Regenerationsphasen zu bieten, in denen sie sich wiederaufbauen kann. Und je öfter wir von ihr Gebrauch machen, ohne sie zu überstrapazieren, desto stärker wird sie.

# WILLENSKRAFTTRAINING IN DER PRAXIS

## *Eine Anleitung zum Widerstehen von Versuchungen*



Um unsere Willenskraft nicht aufzubrechen, sollten wir versuchen, möglichen Willenskraftfressern aus dem Weg zu gehen. Je öfter wir nämlich Versuchungen und Verlockungen widerstehen müssen, desto geringer wird unsere Willenskraft. Anhand von Selbstbeobachtungen können wir ganz einfach herausfinden, in welchen Situationen unsere Willenskraft stärker gefordert wird.

## ÜBUNG

### *Fragen an uns selbst*



Welchen Versuchungen kann ich am wenigsten widerstehen? Wann werde ich immer wieder schwach und gebe nach? In welchen Momenten steht meine Willenskraft vor einer großen Herausforderung? Ist es etwa die Schokolade in der Süßigkeitenabteilung, so kann es helfen, einen großen Bogen um sie zu machen und Einkaufslisten zu erstellen, auf denen man im Vorfeld notiert, was eingekauft wird und was nicht. So kann man der Versuchung, zuhause zu Süßigkeiten zu greifen, entgegensteuern, indem man einfach keine zuhause hat. Verführt uns die neue Frühlingssammlung in den Schaufenstern zum Kauf, ist es hilfreich, Boutiquen nur dann aufzusuchen, wenn wir gezielt etwas benötigen. Auch ein Abbestellen von Newsletter diverser Modeketten kann uns davor bewahren, unsere Willenskraft zu überstrapazieren.

Bereits die Kinder des Marshmallow-Experiments haben herausgefunden, dass man Verlockungen besser widerstehen kann, wenn man ihnen keine Beachtung schenkt und sich bewusst ablenkt. Nach dem Motto »Aus den Augen, aus dem Sinn« haben sich einige von ihnen sogar die Augen zugehalten, um die Süßigkeit nicht mehr sehen zu müssen. Der Grund, warum wir Versuchungen dennoch immer wieder nachgeben, ist das Glück und das wohltuende Gefühl, welches sie uns für einen Augenblick verschaffen. Vor allem

bei Ernährungsumstellungen beziehungsweise während einer Diät kommt so manch einer in Verlegenheit all seine Vorsätze über Bord zu werfen, wenn er eine Versuchung direkt vor Augen hat. Die Pommes an der Imbissbude etwa können uns durch ihren verführerischen Duft schnell dazu verleiten, sie zu kaufen. Der Geruch von Gerichten, die wir mögen, veranlasst unser Gehirn Dopamin auszuschütten, das als Glückshormon bekannt ist und einen großen Einfluss

auf unser Wohlbefinden hat. Schon allein die Vorstellung von etwas Angenehmem führt zur Ausschüttung dieses Hormons. Doch ist Nachgeben wirklich das Richtige? Fühlen wir uns durch den Verzehr langfristig besser? Viele Verlockungen entpuppen sich später leider als leere Versprechen, die uns auf Dauer kein Glück bescheren. Erst wenn uns eine Handlung langfristig Bereicherung und Befriedigung verschafft, spricht nichts dagegen sie auch zu setzen.

## MIT DER RICHTIGEN DENKWEISE ZUM ERFOLG



Wenn wir uns jedes Mal aufs Neue überwinden müssen, kleine Veränderungen herbeizuführen, so stellt das eine enorme Last für unsere Willenskraft dar. Jeder kleine Verzicht und jede Überwindung werden so zu neuerlichen Belastungen und wir erreichen bald einen Punkt, an dem unsere Willenskraft erschöpft ist. Sich etwa jeden Morgen eine Stunde früher aus dem Bett zu quälen, um vor der Arbeit noch eine Runde laufen zu gehen, stellt einen enormen Willenskraftfresser dar, wenn wir dies als Plage und Tortur empfinden. Anders wird es uns ergehen, wenn wir die morgendliche Cardio-Einheit als Chance sehen, schneller an unser Ziel zu gelangen. Wir müssen unsere Denkweise ändern und uns klarwerden, dass diese unangenehme Tätigkeit notwendig für unseren Erfolg ist. Mit den richtigen Gedanken benötigen wir

nämlich fast keine Willenskraft mehr, um uns aufzuraffen. Der Gedanke an das unglaubliche Wohlbefinden, wenn wir unser Ziel erreicht haben, ist unsere Motivation!

Wir müssen uns immer vor Augen halten, wie gut und stolz wir uns fühlen werden, wenn wir unseren Traum erst einmal zur Realität gemacht haben – endlich die Traumfigur zu erreichen, unsere Bachelorarbeit abzuschließen oder so viel gespart zu haben, um eine Woche Urlaub in Venedig zu machen. Handlungen zu Gewohnheiten zu machen hilft uns dabei, enorm viel Willensenergie zu sparen. Denn machen wir etwas automatisch, vermeiden wir den Konflikt mit uns selbst und strapazieren auch nicht unsere Willenskraft. Wir müssen weniger bewusste Entscheidungen treffen und tun intuitiv das Richtige.

# DIE MACHT DER GEWOHNHEIT



*Wie man es schafft, lästige Gewohnheiten abzulegen und neue zu etablieren*

