

Monika Lewandowski



# Zu dick?

**Auch Sie können abnehmen!**  
Mit Genuss und Erfolg, aber ohne Diät

RATGEBER

 Springer

Zu dick? Auch Sie können abnehmen!

Monika Lewandowski

# Zu dick? Auch Sie können abnehmen!

Mit Genuss und Erfolg, aber ohne Diät

 Springer

Monika Lewandowski  
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-662-61985-8      ISBN 978-3-662-61986-5 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61986-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Foto Umschlag: © sophiegut/stock.adobe.com

Planung/Lektorat: Ulrike Hartmann

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Vorwort

Ich wünschte, ich wär schlank...

Wünsche haben Kraft. Jede Lebensveränderung beginnt mit dem Wünschen: „Ich will meine Extrakilos loswerden, ich möchte nicht länger übergewichtig sein. Ich möchte mich wieder besser bewegen können, ich will wieder gesund werden, ich möchte wieder Leichtigkeit in meinem Leben spüren, tolle Kleider kaufen, das Leben genießen, ich möchte endlich wieder ich werden, so wie ich mich als mein ideales Selbst sehe.“

Der Wunsch schlank zu sein bedeutet für Sie mehr als nur Gewicht zu verlieren. Ihr ganzes Leben soll sich mit der neuen Leichtigkeit zum Besseren wenden. Ihren ersten Schritt auf dem Weg zu Ihrem schlankeren, leichteren Ich haben Sie längst gemacht: Sie spüren den starken Wunsch in sich, etwas zu verändern und es endlich anzugehen, und Sie haben dieses Buch gekauft. Es soll Ihnen Anleitung, Inspiration und Wegbegleiter auf Ihrem Weg zu Ihrem idealen Selbst sein. Es soll Sie motivieren, Ihr persönliches Projekt in Angriff zu nehmen, es soll Sie nicht alleine lassen, wenn Durststrecken zu überwinden sind, und es soll Ihr Arbeitsbuch werden, das Ihren Weg zum Wunschgewicht begleitet und Ihre Erfolge und Etappensiege dokumentiert.

Hartnäckige Extrakilos loswerden oder handfestes Übergewicht abbauen, das ist nur ein Teil des Programms; Sie sollen auch ein neues Lebensgefühl entwickeln. Denn nur, wenn Sie sich in Ihrem neuen, schlankeren Selbst auch zu Hause fühlen, werden Sie auch dauerhaft schlank bleiben.

Mit diesem Ratgeber halten Sie kein übliches Diätbuch in Händen, von denen vielleicht schon einige verstaubt in Ihrem Bücherregal stehen. Eine kleine Diät reicht vielleicht um ein, zwei Feiertagskilos loszuwerden; doch über längere Zeit Kilo für Kilo abzubauen und dabei noch gute Laune zu

behalten, das kann ein reines Diätprogramm nicht leisten. Hier muss schon ein Erfolgsprojekt ins Leben gerufen werden, Ihre persönliche „Mission Possible“.

Natürlich starten wir erstmal mit einem Info-Teil. Sie müssen ja wissen, wo Sie stehen, in welcher Gewichtsklasse Sie aktuell spielen und wo Sie hin müssen. Ich werde Sie über die Ursachen von Übergewicht und Fettleibigkeit aufklären und die gesundheitlichen Auswirkungen darstellen. Ein neu gewonnenes leichtes Lebensgefühl ist sicher das, was die meisten nach einer Gewichtsabnahme am meisten genießen, doch das Wichtigste ist und bleibt die wieder gewonnene oder deutlich verbesserte Gesundheit. Dann noch ein kleiner Exkurs zu den Kalorien und schon geht's mit der Praxis los!

Eine dauerhafte Gewichtsabnahme ist immer ein Projekt, und wenn Sie sogar im zweistelligen Bereich zugelegt haben, haben Sie ein Mammutprojekt vor sich. Sie und ich entwickeln gemeinsam ein individuell auf Ihr Gewichtsproblem zugeschnittenes Projektmanagement und gehen es an. Um die Bestandsaufnahme der „nackten Tatsachen“ kommen Sie auch bei mir nicht herum, doch dann wird gemeinsam „in die Hände gespuckt“ für die Arbeit am schlankeren Selbst. Vom „anders essen“, sich „schlank trinken“, dem Entschärfen von Kalorienbomben bis zur Küchenentrümpelung ist Vieles im Programm. Aber auf das Wichtigste wird nicht verzichtet: den Genuss am Essen. Deshalb gibt es für Sie auch keine Verbote. Essen Sie niemals etwas, was Ihnen nicht schmeckt: Diese Kalorien können Sie sich auf jeden Fall einsparen.

Ihren Erfolg beim Abnehmen werden Sie als „Lebensleistung“ in einem Erfolgstagebuch Schritt-für-Schritt dokumentieren. Damit haben Sie neben mir einen treuen Begleiter an der Hand, der Sie an das bereits Geleistete erinnert, wenn es Durststrecken hinzunehmen heißt oder es Rückschläge zu überwinden und trotzdem wieder auf die Erfolgsspur einzuscheren gilt.

Ich werde Ihnen helfen, psychologische Blockaden, die der Gewichtsabnahme entgegenstehen, aufzulösen und Ihnen wirksame Konzepte zur Änderung der Lebensführung vorstellen. Dies geht von Motivationsunterstützung zur Ernährungsumstellung, über das Loslassen von Dingen und Denkmustern, bis hin zu gelenkschonender Bewegung. Hier wird für jeden Betroffenen etwas dabei sein, was er direkt umsetzen möchte und was keine Überwindung kostet. Es gibt mehr schöne Sachen als Sie denken, die Sie bei der Gewichtsabnahme unterstützen. Selbst das Entrümpeln der Wohnung kann zu Gewichtsverlust führen und Ihnen gleichzeitig ein schönes, entspanntes Zuhause für das neue schlanke Leben schaffen.

Doch was ist, wenn das alles nicht reicht? Ja, dann gibt es ja noch die Operationen an Magen und Darm. Magenverkleinerung funktioniert, das wissen wir ja alle, seit berühmte Persönlichkeiten aus Sport und Politik damit effektiv abgenommen haben. Operationen bei stark Übergewichtigen sind aber immer mit Risiken verbunden, und ich rate erstmal auf natürlichem Wege abzunehmen. Doch wenn Sie sich schon länger die Frage stellen: „Wäre das was für mich?“ finden Sie die Infos dazu in einem eigenen Kapitel.

Dauerhaft abnehmen mit Genuss und Erfolg – das wird mit meinem Ratgeber gelingen. Und jetzt viel Spaß!

Berlin  
im Juni 2020

Dr. Monika Lewandowski

## Wichtiger Hinweis für die Leserinnen und Leser

Übergewicht und Fettleibigkeit sind ein Gesundheitsrisiko. Einige Übergewichtige und Fettleibige haben schon Erkrankungen, von denen sie gar nichts wissen. Sie sollten sich daher unbedingt von Ihrem Hausarzt durchchecken und persönlich beraten lassen, wenn Sie vorhaben, mit einer Ernährungsumstellung, Diät oder einem Bewegungsprogramm zu beginnen. Dieser Ratgeber kann keinen persönlichen, kompetenten ärztlichen Rat oder Arztbesuch ersetzen und ist kein Ersatz für eine Therapie.

Die Ideen, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung und Erfahrung der Autorin dar. Der Leser dieses Buches darf darauf vertrauen, dass die Autorin große Sorgfalt darauf verwendet hat, alle in diesem Werk angegebenen Dosierungen, Ratschläge und Empfehlungen zu prüfen. Irrtümer und Fehler sind jedoch nicht ausgeschlossen. Die Autorin kann keinerlei Gewährleistungen, Garantien und Verpflichtungen dafür übernehmen, dass alle Angaben zu jeder Zeit vollständig, richtig und in letzter Aktualität dargestellt sind.

Das Buch soll den Leser in erster Linie motivieren sein Übergewicht abzubauen, Hinweise geben, wie er es angehen kann und ihn mental dabei unterstützen. Jeder Leser ist aber für sein Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Die Anwendung der Ratschläge erfolgt nach eigenem Ermessen und auf eigene Verantwortung des Lesers. Die Ratschläge sind nur allgemeiner Natur. Wenn Sie individuelle Fragen oder Gesundheitsprobleme haben, müssen Sie sich zusätzlich fachlich kompetent beraten lassen.

Eine Haftung der Autorin für etwaige Schäden jeglicher Art (z. B. Personen-, Sach- und Vermögensschäden), die durch die Nutzung dieses Buches oder die Anwendung der Tipps entstehen, ist ausgeschlossen.



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Mission Gewichtsabnahme</b>	1
1.1	Starten Sie Ihre „Mission Possible“	1
1.2	Warum wollen Sie abnehmen?	3
1.3	Fangen Sie sofort an: Ihr Erfolgstagebuch	6
<b>2</b>	<b>Übergewicht – Was Sie wissen müssen</b>	9
2.1	Nur übergewichtig oder schon fettleibig?	10
2.2	Was Sie über Kalorien wissen müssen	13
2.3	Wie viele Kalorien braucht der Mensch	15
2.4	Fettleibigkeit ist eine Krankheit	19
2.5	Übergewicht macht krank	20
2.6	Das tödliche Quartett	22
2.7	Warum werden Übergewichtige und Fettleibige zuckerkrank?	23
2.8	Ursachen des Übergewichts	26
2.9	Bin ich selbst schuld an meinem Übergewicht?	28
2.10	Das Geheimnis der Normalgewichtigen	30
2.11	Das Problem mit den Diäten	31
2.12	Machen Diät-Shakes schlank?	34
2.13	Unser Schlank-Ernährungsprogramm: Die Basics	36
<b>3</b>	<b>Mein Projekt Gewichtsabnahme</b>	39
3.1	Einstieg in das schlanke Leben	40
3.2	Das Ziel ins Visier nehmen	44
3.3	Was wollen Sie genau?	46

## XII Inhaltsverzeichnis

3.4	Lassen Sie sich nicht zu viel Zeit	47
3.5	Trainieren Sie Ihr Gehirn auf Schlank	49
3.6	Machen Sie Ihre Gewichtsabnahme zum Projekt	50
3.7	Wie komme ich auf die Erfolgsspur?	51
3.8	Die Bestandsaufnahme	54
3.9	Wie viel muss ich abnehmen?	56
3.10	Hilfe, ich bin extrem fettleibig!	59
3.11	Wie oft wiegen?	59
3.12	Wie schnell kann ich abnehmen?	62
3.13	Was ist gesundes Essen?	66
<b>4</b>	<b>Gesund abnehmen – jetzt geht's los!</b>	<b>69</b>
4.1	Anders essen – eine Entdeckungsreise	70
4.2	Lernen Sie Ihre Ernährungsvokabeln	71
4.3	Trinken Sie sich schlank	73
4.4	Süßstoffe – ja oder nein?	75
4.5	Einkaufsbummel im Supermarkt	76
4.6	Das Erfolgssparschwein	82
4.7	Lernen Sie wieder „normal“ zu essen!	83
4.8	Nur noch 3 Mahlzeiten pro Tag	85
4.9	Essen Sie fettarm, aber was satt macht	86
4.10	Entrümpeln Sie Ihre Küche	87
4.11	Kochen Sie sich schlank	88
4.12	Trennen Sie Kohlenhydrate und Fette	89
4.13	Entschärfen Sie Kalorienbomben	91
4.14	Trinken Sie viel Wasser zum Essen	92
4.15	Lernen Sie Ihr Essen zu genießen	93
4.16	Planen Sie Ihr Essen	94
4.17	Auswärts essen – ein Problem?	97
4.18	Der Bewegungs-Check	99
4.19	Der Rundumschlag	101
4.20	Boxenstopp	103
<b>5</b>	<b>Abnehmprobleme lösen</b>	<b>105</b>
5.1	Abnehmen ist Schwerstarbeit für den Körper	106
5.2	Fett speichert Schadstoffe	106
5.3	Der Gewichtsstillstand	108
5.4	Hilfe, ich nehme wieder zu!	110
5.5	Einen Notfall-Tag einlegen	112
5.6	Ich habe immer Hunger!	113
5.7	Ich muss ständig an Essen denken	117

<b>6 Was Sie sonst noch tun können</b>	119
6.1 Mehr Lebensqualität gewinnen	120
6.2 Wie Sie lernen, sich zu lieben	121
6.3 Ändern Sie was – dann ändert sich was!	124
6.4 Stress macht dick – doch was tun?	125
6.5 Ballast abwerfen – Abspecken durch Aufräumen	129
6.6 Schaffen Sie sich eine Oase der Entspannung	131
6.7 Üben Sie das Loslassen	131
<b>7 Psychologische Blockaden</b>	135
7.1 Wenn die Seele mitisst	135
7.2 Sind Sie gerne dick?	138
7.3 Die lieben Freunde und die Familie	140
<b>8 Wenn nichts mehr geht</b>	143
8.1 Chirurgische Magenverkleinerung	144
8.2 Der Magenballon	146
8.3 Das Magenband	147
8.4 Der Schlauchmagen	148
8.5 Der Magenbypass	148
8.6 Was kann die bariatrische Chirurgie erreichen?	149
8.7 Geht es auch ohne OP?	151
<b>9 Endlich schlank! Wie Sie jetzt auch schlank bleiben</b>	153
9.1 Das weite Hautkleid	153
9.2 Ihre größte Herausforderung: Schlank bleiben	156
9.3 Ihr Weg in ein neues Leben	158
<b>Serviceteil</b>	159
<b>Literatur</b>	161
<b>Stichwortverzeichnis</b>	165

## Über die Autorin



**Dr. med. Monika Lewandowski** Von 1987–1989 wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fachbereich Anästhesiologie und operative Intensivmedizin an der Universitätsklinik Düsseldorf und der Universitätsklinik der Freien Universität Berlin.

1990–2005 Mitarbeit an wissenschaftlichen Forschungsprojekten mit den Schwerpunkten exhalierendes Stickstoffmonoxid und Nasennebenhöhlen.

Autorin von wissenschaftlichen Buch- und Zeitschriftenbeiträgen zu den Themen maschinelle Ventilation, Stickstoffmonoxid, sowie der Anästhesie und Intensivtherapie von übergewichtigen und fettleibigen Patienten.



# 1

## Mission Gewichtsabnahme

### Inhaltsverzeichnis

1.1	Starten Sie Ihre „Mission Possible“	1
1.2	Warum wollen Sie abnehmen?	3
1.3	Fangen Sie sofort an: Ihr Erfolgstagebuch	6

*Zu dick? Nur ein paar Kilo oder müssen Sie die Kleidung schon im XXL-Shop kaufen? Ob Sie endlich die ungeliebten Kilos, die schon seit Jahren an den Hüften kleben, loswerden wollen oder im ganz großen Stil abnehmen wollen oder müssen, weil das Übergewicht auf Körper und Seele drückt – ich helfe Ihnen dabei. Wir planen gemeinsam Ihre „Mission Gewichtsabnahme“. Dabei sind nur Sie wichtig! Sie allein treffen hier die Entscheidung, ab jetzt ein neues, schlankeres Leben zu führen. Mit einem guten Plan, Ihrer Begeisterung beim Mitmachen und einem individuellen Tagebuch, das Ihre Erfolge und schönen Augenblicke festhält, werden wir gemeinsam Ihre Extrakilos nach und nach abbauen.*

### 1.1 Starten Sie Ihre „Mission Possible“

Zu dick? Fühlen Sie sich angesprochen? Zwei knappe Worte, die es in sich haben. Die Kleidergrößen steigen schleichend; die magische Grenze zur Übergroße rückt immer näher oder ist sogar schon überschritten.

Sie glauben, dass Ihre Mission Gewichtsabnahme in einer „Mission Impossible“ endet? Bei Ihnen funktioniert kein Abnehmprogramm, schon gar nicht eine handfeste Mission? Folgen Sie mir, ich verspreche Ihnen, es wird spannend, es gibt Action und Unvorhergesehenes und so wie im gleichnamigen Film wird auch diese, Ihre vermeintliche „Mission Impossible“ gut ausgehen, und Sie werden am Ende die Heldin oder der Held sein. Gemeinsam schaffen wir das, egal wie groß und anspruchsvoll die Herausforderungen auch werden!

Übergewicht kann das Lebensgefühl ganz schön beeinträchtigen. Das fängt schon in der erbarmungslosen Umkleidekabine an, in der Sie eine ganze Batterie von Bikinis anprobieren um verzweifelt den einen zu finden, mit dem man sich am Strand sehen lassen kann. Es muss was passieren. Doch was? Aufstöhnend verlassen wir die Umkleidekabine – „es war wieder nichts dabei für mich“. Sie spüren eine innere Unruhe, die Sie diesmal in die Buchhandlung geführt hat, und Sie haben diesen Ratgeber entdeckt. Großartig! Jeder Abnehmwillige kann mit diesem Rundpaket seine Extrakilos loswerden.

### **Ich wiege viel zu viel!**

Doch was tun, wenn es bei Ihnen gar nicht mehr um ein „paar Kilos“ geht? Sie sind nicht ein bisschen dick. Nicht nur ein, zwei Kleidergrößen zu viel – nein, richtig zu dick, vielleicht sogar fettleibig. Es ist gar nicht so leicht, sich das einzugestehen. Wie oft haben Sie sich eingeredet, dass es ja noch geht mit dem Gewicht..., andere noch dicker sind..., Sie sich wohl fühlen in Ihrem Körper. Doch dann kam dieser Tag, da mussten Sie der Wahrheit ins Auge sehen. Sie sind morgens auf die Waage gestiegen, und der Zeiger hat die magischen 100 kg überschritten. Sie haben im Kaufhaus kein passendes, schickes Kleidungsstück in Ihrer Größe mehr gefunden. Ihr Arzt hat Ihnen mit ernster Miene verkündet, dass Sie durch Ihr Übergewicht krank geworden sind. Sie sollen jetzt täglich Medikamente nehmen. Gegen erhöhten Blutzucker, erhöhte Blutfette, erhöhten Blutdruck... Ihr Partner möchte nicht mehr gerne mit Ihnen in einem Zimmer schlafen, weil Sie stark schnarchen, unruhig schlafen, ja sogar des Nachts Atemaussetzer haben. Sie selbst sind tagsüber müde, beginnen den Tag erschöpft, kommen bei der leichtesten Anstrengung aus der Puste. Nachdem Sie Jahre lang Ihr Übergewicht als Genießer guten Essens abgetan haben, geht jetzt nichts mehr. Sie wollen, ja, Sie müssen endlich abnehmen. Keine Diskussion mehr, ziehen Sie die Notbremse!

## **Diät allein ist nicht der Schlüssel zum Erfolg**

„Ich will ja abnehmen! Ich weiß aber nicht wie! Ich habe schon viele Diäten probiert! Nichts hilft! Ich habe immer Hunger!“ Diese Hilferufe sind kein Einzelfall. Die meisten Übergewichtigen wollen ja abnehmen. Sie haben meist schon mehrere „Wunder“-Diäten ausprobiert, ja Einige haben sogar abgenommen, doch dann kamen die Pfunde zurück und damit die Resignation. Sie haben aufgegeben, weil es ja doch keinen Zweck hat.

Diät allein scheint nicht der Schlüssel zum Erfolg zu sein: Verzicht auf Lieblingsspeisen, Verzicht auf Genuss, Quälerei durch Sport; nie mehr Chips und Schokolade, Pommes, Currywurst, Pizza, süße Limo... „Das schaffe ich nicht! Das ist für mich Verzicht auf Lebensqualität! Da bleibe ich lieber dick, dafür habe ich wenigstens genussvoll gelebt!“ Doch dieses „genussvolle“ Leben kann schon in jungen Jahren die Lebensfreude und Gesundheit stark beeinträchtigen. Hier hilft nur eins: Abnehmen und zwar viel.

Entscheiden Sie sich hier und jetzt für ein schlankeres, gesünderes Leben und gehen Sie noch heute einen ersten entscheidenden Schritt.

## **1.2 Warum wollen Sie abnehmen?**

„Ich will nicht so weitermachen wie bisher!“ Sie haben sich in der Vergangenheit bestimmt schon gedanklich viel mit dem Abnehmen beschäftigt. Immer wenn Sie morgens aufstehen und den „nackten Tatsachen“ im Bad ins Auge sehen, immer wenn Sie vor dem Kleiderschrank stehen, immer wenn Sie eingeladen sind und in Gesellschaft gehen wollen. Die Waage haben Sie vielleicht längst in die hinterste Ecke des Schrankes verbannt. Sie haben bei diesen Gelegenheiten jedes Mal Ihr schlankeres Ich vor Augen und resignieren jeden Morgen aufs Neue. Sie wollen endlich schlank sein? Doch warum genau wollen Sie schlank sein?

### **Warum genau wollen Sie abnehmen?**

Hier eine Liste von Gründen, die häufig genannt werden:

- Ich habe Angst, durch mein Übergewicht krank zu werden
- Ich will mich wieder bewegen können ohne gleich aus der Puste zu kommen
- Ich will keine Gelenkbeschwerden mehr beim Gehen haben
- Ich habe hohen Blutdruck oder bin zuckerkrank und möchte wieder gesund werden
- Mein Arzt will, dass ich abnehme

- Ich will auf Fotos wieder gut aussehen
- Ich will besser aussehen und endlich wieder in „normale“ Kleidergrößen passen
- Ich fühle mich nicht mehr wohl in meinem dicken Körper
- Ich will wieder schwimmen oder in die Sauna gehen können, ohne dass alle mich anstarren
- Ich will, dass mein Partner mich wieder toll findet

Warum ich diese Fragen stelle? Es ist wichtig, dass Sie zu Ihrem Kernwunsch vordringen, da dies der Schlüssel zum Erfolg ist. Nur wenn Sie aus eigenem Antrieb abnehmen wollen, wird das gelingen. Wenn Sie nur Ihrem Partner zuliebe, oder für Ihren strengen Arzt abnehmen wollen, wird es schwierig, weil Sie selbst nicht voll dahinterstehen.

### **Warum wollen SIE schlank werden?**

Sie müssen sich mit der Entscheidung, ab jetzt ein neues, schlankeres Leben zu führen, wohlfühlen. Sie müssen mit sich im Einklang sein und nicht die Wünsche Anderer erfüllen, oder sich gesellschaftlichem Druck beugen. Wenn Sie nicht Ihre ureigene Entscheidung leben, dann werden Sie keinen dauerhaften Erfolg erzielen. Nur wenn Sie sich ganz sicher sind, dass Sie die richtige Lebensentscheidung für sich getroffen haben, werden Sie auch die Kraft aufbringen, den anstrengenden Weg zu gehen, der vor Ihnen liegt. Sie werden auf diesem Weg oft in Versuchung geführt werden, werden mit Heißhunger kämpfen, an der Pommestube schwach werden oder von der lockenden Sahnetorte verführt werden. Diese Herausforderungen müssen Sie lernen zu meistern. Jeden Tag, bei jeder Mahlzeit, bei jedem Happen, den Sie sich in Ihren Mund schieben, müssen Sie sich entscheiden – immer wieder entscheiden, ob Sie das jetzt wirklich essen wollen, ob Ihnen das gut tut, ob Sie dieser Happen Ihrem neuen schlanken Leben näher bringt.

Für eine Gewichtsreduktion von 20, 30, 50 oder noch mehr Kilo müssen Sie Opfer bringen, es wird anstrengend, und Sie müssen sich auch durch manche Durststrecke kämpfen. Das alles gelingt nur, wenn Sie auch voll hinter diesem Projekt stehen. Es wird Phasen geben, da geht es leicht und der Gewichtsverlust beschwingt Sie, aber es gibt auch Phasen, da kommt alles zum Stillstand und Sie werden sich verzweifelt fragen, ob das alles noch Sinn macht. Es wird kein Spaziergang, aber Sie werden auch Erfolge feiern, Ihre Erfolge über sich selbst. Sie und nur Sie allein entscheiden über Ihren neuen Lebensweg – wenn es für Sie passt, dann ist es richtig und gut, und Sie fühlen sich damit wohl. Dieses Wohlgefühl der richtigen Entscheidung wird Sie unterstützen und auch über anstrengende Abnehmphasen hinweg tragen.



### **Übung – Warum wollen Sie abnehmen?**

Machen Sie jetzt die folgende Übung „Warum will ich abnehmen?“. Sie halten nicht viel von solchen Übungen? Sie wollen den Text erstmal nur lesen, ohne die Anweisungen aktiv durchzuführen? Nein, alle Übungen aus diesem Buch bauen aufeinander auf und sind ganz leicht durchzuführen. Sie können diese Übung auf der Stelle machen, einfach das Buch kurz sinken lassen, sich zurücklehnen und die Augen schließen – und los geht's: Nehmen Sie eine bequeme, entspannte Haltung im Sitzen oder Liegen ein. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie dreimal tief durch und lassen Sie dann für ein paar Atemzüge den Atem frei fließen. Lenken Sie jetzt die Gedanken auf Ihr Übergewicht. Beobachten Sie, welche Gedanken und Gefühle dazu in Ihnen hochkommen. Verweilen Sie einige Zeit bei diesen Gedanken und Gefühlen. Atmen Sie ein paar Mal tief durch und öffnen Sie wieder Ihre Augen.

### **Haben Sie sich schon einmal mit einer Gewichtsabnahme beschäftigt?**

Vielleicht haben Sie mit dieser Übung überhaupt das erste Mal darüber nachgedacht, warum Sie eigentlich abnehmen wollen. Vielleicht sind Ihnen auch Gedanken darüber in den Kopf geschossen, warum Sie sich noch nicht ernsthaft mit dem Projekt Gewichtsabnahme beschäftigt haben. Ist es bisher bei ein paar halbherzigen Versuchen geblieben? Sind Sie noch in einer Spirale der Passivität und des Scheiterns gefangen? Hier müssen Sie raus. Zunächst dürfen Sie sich nicht jeden Tag mit dem ganz großen, noch weit entfernten Ziel befassen. Im Kapitel „Das Ziel ins Visier nehmen“ werden Sie lernen, genau zu formulieren, wo Sie hinwollen und einen Plan aufstellen, wie Sie das Ziel erreichen. Dabei werden Sie zwar das ersehnte Ziel anvisieren, aber entspannt bleiben und Ihren Plan in kleinen Schritten, die Sie nicht überfordern, umsetzen. Statt dem großen Ziel werden Sie immer nur den nächsten, überschaubaren Schritt ins Auge fassen. Sie müssen eine große Portion Lockerheit erwerben und sich auf Ihr Tun heute, im Hier und Jetzt fokussieren. Sie sollen sich schließlich aufs Abnehmen freuen und es gerne tun! Ja, und Sie sollen auch Spaß haben. Wir werden uns gemeinsam Etappenziele setzen, die für Sie ohne große Gewaltanstrengung erreichbar sind und die Ihnen viele kleine Erfolgserlebnisse bescheren werden. Was Sie tun müssen, ist, sich ganz und gar aufs Abnehmen zu konzentrieren und sich dann Schritt für Schritt auf den Weg machen. Jeder Schritt zählt und bringt Sie ihrem Ziel näher.

### **Jeder Tag ist für ihr Projekt ein neuer Tag**

Nehmen Sie nur diesen ins Visier. Konzentrieren Sie sich nur auf diesen einen Tag. Denken Sie nicht an morgen oder an das Wochenende, an dem

Sie dann „richtig“ loslegen wollen. Es wird auch Tage geben, an denen es nicht läuft. Diese Tage gilt es entspannt hinzunehmen und am nächsten Tag die Spur wieder aufzunehmen. Sie werden sich bald an jedem neuen Morgen freuen, weil er ein unbeschriebenes Blatt ist, den Sie immer wieder zu Ihrem ganz persönlichen Tag für Ihr schlankeres Ich machen können. Indem Sie sich ganz auf das Hier und Heute konzentrieren und sich nicht von übermächtigen Erwartungen drängen lassen, befreien Sie sich von innerem Druck und finden zu einer entspannten Haltung.

### 1.3 Fangen Sie sofort an: Ihr Erfolgstagebuch

Abnehmen ist ein Projekt, das Ihre aktive Teilnahme erfordert. Nur über das Abnehmen lesen, davon ist noch keiner leichter geworden. Sie müssen jetzt jeden Tag mitmachen und sich anstrengen, um Ihr Projekt zum Erfolg zu führen.

Den ersten Schritt in Ihr schlankeres Leben müssen Sie noch heute gehen, er wird Sie in ein Schreibwarengeschäft führen. Hier suchen Sie sich ein besonderes Notizbuch aus, **IHR ERFOLGSTAGEBUCH**. Wählen sie ein Exemplar aus, das Sie besonders anspricht. Suchen Sie es sorgfältig aus, es muss Spaß machen, damit zu arbeiten. Nehmen Sie etwas, was Ihr Auge erfreut und nicht zu klein oder zu dünn ist. 80–100 Seiten sollte es schon haben; Sie werden viel hineinschreiben und auch Bilder einkleben. Immer wenn Sie den Kasten „Erfolgstagebuch“ im Text sehen, werde ich Sie auffordern, etwas in Ihr Erfolgstagebuch einzutragen. Bitte tun Sie dies auch! Es ist wichtig für den Erfolg dieses Programms. Sie werden mit Ihrem Erfolgstagebuch

- Ihren Jetzt-Zustand dokumentieren
- Ihre Ziele formulieren
- Ihr Projekt „Gewichtsabnahme“ planen und protokollieren
- Regelmäßig Boxenstopp machen und den Zwischenstand festhalten
- Ihre Gewohnheiten und Vorlieben beschreiben
- Berichten, was sich Neues in Ihrem Leben ergeben hat
- Aufschreiben, wie Sie sich während des Projekts fühlen und was sich verändert
- Ideen sammeln, z. B. für neue Rezepte oder auch, was Sie machen können, wenn der Heißhunger kommt
- Schöne Augenblicke festhalten
- Übungen aufschreiben, die Ihr Selbstwertgefühl steigern
- Ein Erinnerungsbuch für Ihr ganzes Leben anlegen
- Ihre Erfolge feiern