



Reine Kopfsache

Abnehmen durch mentale Stärke.

Text: Clifford Opoku-Afari



Du hast bereits unzählige Bücher und Artikel über Ernährung gelesen und bist fast selber Experte? Du kennst dich bestens mit den Grundlagen und Effekten von Ausdauertraining aus? Trotzdem will deine Waage einfach nicht die gewünschte Kilo-Zahl anzeigen? Wenn du dich in diesen Aussagen wieder erkennst, dann sind unsere mentalen Tipps und Tricks genau das Richtige für dich.



NUR MUT BEI DER ZIELSETZUNG

LEGE EIN KLARES ZIEL FEST!

Hast du dir schon einmal überlegt, was erfolgreiche Menschen von weniger erfolgreichen unterscheidet? Viele Wissenschaftler und Motivationsexperten sind nach umfangreichen Untersuchungen zu folgendem Ergebnis gekommen: Die Klarheit mit der Menschen ihre Ziele in der Zukunft sehen bestimmt maßgeblich, ob sie dort auch ankommen oder nicht.

Das bedeutet – je genauer du dein Vorhaben festlegst, umso besser. Wie viel Kilo möchtest du abnehmen? In welchem Zeitraum? Hast du dein Ziel aufgeschrieben? Ist dein Vorhaben realistisch? Nicht selten greifen Menschen, nach dem sie ihr Ziel wieder einmal nicht erreicht haben, z.B. zur Frust-Schokolade. Nur Mut bei der Festlegung! Denn erst wenn du 100%ig weißt wo dich deine Reise hinführen soll, kann dir auch jemand sagen, welchen Weg du nehmen musst.



2.

ÜBERLEGE DIR, WAS DICH AUFBLÜHEN LÄSST ...

... dem gehe nach! So ein altes chinesisches Sprichwort. Wichtig hierbei zu wissen: Jeder Mensch tickt anders. Was dem einen gefällt, muss dem anderen noch lange nicht gefallen. Warum ist es für dich in deinem Leben wichtig schlanker zu sein? Unabhängigkeit? Anerkennung? Oder vielleicht Gesundheit? Was sind deine persönlichen Motive?

Was auch immer dich antreibt abzunehmen, du solltest wissen, warum! Nimm dir einen Moment Zeit, um dir deine wichtigsten drei Gründe, warum du schlank sein willst, aufzuschreiben! Du wirst spüren, wie du von nun an häufiger deinen inneren Schweinehund besiegen wirst, wenn du weißt wozu du auf dem Laufband stehst!

© Fotos: XXX

1. Einfach gut aussehen!
2. Anerkennung!
3. Unabhängigkeit!

3.

FEILE AN DEINER ORGANISATION!

Kennst du diese Situation: Eigentlich wolltest du gesund zu Mittag essen, bist aber trotzdem in der Imbiss-Bude gelandet? Ob du nun über die Wirkung von Pommes Frites und Currywurst Bescheid weißt, oder nicht, ist in diesem Moment egal! Die Kohlenhydrat-Fettbombe landet zielsicher auf deinem Bauch und deinen Hüften. Möglicherweise warst du einfach nicht gut organisiert und hattest kaum eine andere Chance, als Junk Food zu wählen. Als Abnehmwilliger kannst du dir diese Fehlritte allerdings kaum erlauben.

Deine Organisation regelmäßiger, gesunder Mahlzeiten muss dann besser werden. Wo bist du morgen? Gibt es auf der Arbeit, in der Schule oder an der Uni die Möglichkeit der Verpflegung? Wenn ja, welches Essen wird es dort geben? Musst du vielleicht etwas mitnehmen? Hast du für diesen Fall die richtigen Lebensmittel zu Hause? Wer kauft diese Lebensmittel ein? Kaufst du selbst nicht ein, hast du die entsprechende Person in dein Vorhaben eingeweiht? Weiß er oder sie, welche Lebensmittel du benötigst? Womöglich merkst Du gerade, dass zur effektiven Gewichtsreduktion eine Reihe organisatorischer Abläufe in deinem Leben neu geregelt werden müssen. Weihe dazu dein Umfeld mit ein und bitte die entsprechenden Personen um Unterstützung! Dein Weg wird dir dann sprichwörtlich „leichter“ fallen.



BESTELL DOCH IN DER KNEIPE HIN UND WIEDER EIN WASSER, STATT EIN BIER.



4.

DURCHBRECHE DEINE GEWOHNHEITEN

Die Aufgabe: Navigiere dein Schiff mal zu einem neuen Hafen! Überrasche dich selbst mit neuem Verhalten. Wozu? Nun, Abnehmen hat viel mit der Veränderung eingeschliffener Verhaltensmuster zu tun. Um Gewicht zu verlieren und dauerhaft schlank bleiben zu können ist es vermutlich nötig ein paar alte Gewohnheiten abzulegen und neue zu etablieren.

Bestell doch in der Kneipe hin und wieder ein Wasser, statt Alkoholisches. Trainiere deine Standfestigkeit, in dem du auf Feiern auch mal ein Stück Kuchen ablehnst und lieber zum Obst greifst. Überrasche dich selbst mit neuen Verhaltensweisen! Je häufiger du das trainierst, umso leichter wird es dir zukünftig fallen, aus deinem alten Fahrwasser herauszukommen.



5.

ÄNDERE DEINE SICHTWEISE!

Vielleicht wirst du häufiger Momente erleben, in denen es nicht so gut läuft. Du kannst dich nicht zum Sport aufraffen oder hast dich nicht an deinen Ernährungsplan gehalten!? Merke dir: Niederlagen gehören zum Spiel!

Niemand steigt die Erfolgsleiter ohne Fehlritte hinauf. Wusstest du z.B., dass Thomas Edison erst nach mehreren tausenden Versuchen die Glühbirne erfand? Oder dass Walt Disney mehr als 200 us-amerikanische Banken besuchen musste, bis ihm endlich jemand einen Kredit für seine Vision, der Eröffnung eines Freizeitparks gewährte?

Manch anderer Visionär hätte vermutlich schon längst die Flinte ins Korn geworfen und aufgegeben. Wie sieht's mit dir aus? Wie gehst du mit Misserfolgen um? Auf dem Weg zur schlanken Figur werden immer wieder ein paar Hürden stehen, an den du womöglich hängen bleibst. Kannst du das akzeptieren, dann

NIEDERLAGEN GEHÖREN ZUM SPIEL!

bist du jetzt einen großen Schritt weiter. Du kannst mit Rückschlägen lockerer umgehen und einfach weitermachen!



Selbstverständlich solltest du weiterhin fleißig dein Sportprogramm durchziehen und dich mit gesunder Ernährung beschäftigen. Damit bewirkst du vorrangig Veränderungen an deinem Körper.

Der 5 Punkte Fahrplan trainiert nun zusätzlich deinen Geist!

Eine weitere Erkenntnis aus der Gehirn- und Verhaltensforschung zum Abschluss: Wer innerhalb von 3 Tagen ein Vorhaben mit dem ersten Schritt umzusetzen beginnt (z.B. das Trainieren deiner mentalen Stärke mit diesem Fahrplan), unterliegt einer bedeutend höheren Wahrscheinlichkeit ans Ziel zu kommen! In diesem Sinne – starte durch!

© Fotos: Redbull/Alex Schelbert

© Fotos: Redbull/Alex Schelbert



McFit-Mitglied und Buchautor Clifford

BUCH-TIPP



Für alle, die noch mehr wissen wollen – Clifford Opoku-Afari, Ernährungs- und Motivationsexperte sowie selbst McFit-Mitglied, hat ein Buch zum Thema geschrieben:

„Das Kohlenhydratkartell“ über www.behealthy.de, 12,95 Euro.