

# Natürlich erfolgreich abnehmen

## 1. Tag – Deine Motivation

### Beginne mit Respekt

Ein solides Fundament für dein Vorhaben ist RESPEKT. Mit einer inneren Haltung von Respekt, bringst du dir und deinem Umfeld zum Ausdruck, dass du dich und deine Handlungen achtest. Ich lade dich daher ein, deine Entscheidung für diesen Kurs und die daraus folgenden Handlungen mit Respekt dir gegenüber anzugehen.

### Finde dein Warum

In dir schlummert mit Sicherheit schon der eine oder andere Beweggrund, der dir den Impuls gegeben hat, dich für diesen Kurs anzumelden.

Das Motiv ist dein Feuer und dein Anker. Es führt und beschützt dich zugleich, so dass du weder dein Ziel aus den Augen verlieren kannst, noch den Glauben, dass du etwas Wundervolles erreichst.

Nimm dir dein ein Blatt Papier oder besser noch ein Tagebuch und formuliere deine Gründe schriftlich.

- Was ist dein Leuchtturm?
- Weshalb willst du abnehmen?



Das Schreiben hilft dir, den Kopf frei zu bekommen.

Was jedoch noch wichtiger ist, du hast damit die erste (vorbereitende) Handlung getan. Alles, was wir uns notieren hat eine wesentlich verbindlichere Wirkung auf uns, als wenn wir nur über etwas nachdenken.



Es macht einen großen Unterschied, ob wir eine Idee lediglich mental erfassen, oder ob wir diese Gedanken auf Papier bringen und somit den ersten Schritt zur Verwirklichung unseres Ziels gehen. Probier es aus!

Damit dir das Finden deines Warums etwas leichter fällt, habe ich im Nachfolgenden einige Beispiele aufgeschrieben.

# Natürlich erfolgreich abnehmen

## Die Nebenwirkungen eines Lebens mit Wunschgewicht

Abzunehmen hat vielleicht für dich noch mit einem Gefühl des Verzichts zu tun. Doch wenn du erst mal deine persönliche Motivation aus der Liste der Nebenwirkungen gefunden hast, wird es dir nicht mehr wie ein Verzicht erscheinen. Betrachte es als ein spannendes Experiment und beobachte, was passiert, wenn du eine Woche, einen Monat, ein Vierteljahr deiner Motivation folgst.

Hier sind einige Beispiele, die für viele erstrebenswert sind:

- Überschüssige Pfunde verschwinden mühelos
- Nie wieder Heißhunger-Attacken
- Viel mehr Frische und Vitalität
- Mehr Lebensqualität
- Stimmungsschwankungen sind passé
- Tieferer und erholsamerer Schlaf
- Optimale Blutfettwerte
- Starkes Immunsystem
- Einen klaren Verstand und kreative Gedanken
- Schöner Haut (feinporig, ohne Pickel, weniger Falten)



## Warum willst du das erreichen?

Um noch mehr Motivation zu tanken, erlaube dir, ein paar Ebenen tiefer zu gehen und frage dich mehrfach, welches tiefere „Warum“ dahintersteht.

Beispiel: „Mein Wunschgewicht erreichen“; WARUM? - „Mehr Energie für meine Familie haben und sie mehr lieben“; WARUM - „Mich selbst geliebt fühlen“.

Was sind deine WARUMS?

.....

.....

.....

# Natürlich erfolgreich abnehmen

**WICHTIG:** Denke groß und formuliere dein Ziel positiv, realistisch und konkret! Z. B. wird aus „Ich will nicht mehr zu dick sein“; „Ich bin gesund und schlank – voller positiver Energie“.

**Frage dich:** Was willst du wirklich? Bedenke dabei unter anderem die folgenden Bereiche: Essverhalten, Gedanken über dich selbst, Gefühle und Körper.

**Wenn wir unserem Körper das geben, was er braucht, um gesund zu bleiben, bekommen wir von ihm die Fähigkeit, das zu tun, was uns gefällt.**

Betrachte die Reise zu deinem Wunschgewicht als eine rein egoistische Angelegenheit. Es geht zu allererst nur um dich, und es ist ganz wunderbar, vollkommen selbstsüchtig zu essen und zu leben, so wie es dir guttut. Du wirst genug Selbstvertrauen besitzen, um den Pfad einzuschlagen, der dir besonders guttut.



## Essenz:

- ✓ Beginne deinen Weg zum Wunschgewicht mit Respekt.
- ✓ Schreibe deine Motivation(en) in dein Tagebuch. Was willst du erreichen und warum?
- ✓ Betrachte diese Reise als ein Geschenk an dich.

