

KARIN HEIDKAMP

# DIE 7 WICHTIGSTEN SCHRITTE, DAMIT DU ERFOLGREICH ABNIMMST



## Inhalt

I. Rechtliche Hinweise .....	3
II. Vorwort.....	4
1. Schritt: Nutze die Zeit! .....	5
1. Schritt: Nur wer versteht, kann richtig handeln! .....	6
2. Schritt: Ohne Bewegung geht es nicht! .....	8
3. Schritt: Der Weg der kleinen Schritte!.....	9
4. Schritt: Die ungeheure Kraft positiver Gedanken!.....	10
5. Schritt: Immer motiviert – auch auf langer Strecke!.....	11
6. Schritt: Mit alten Gewohnheiten brechen – neue annehmen! .....	13
III. Schlusswort.....	15

## **I. Rechtliche Hinweise**

Das Copyright zu diesem Ebook liegt bei Body-Upgrade Karin und Richard Heidkamp GbR. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Ebook darf, auch nicht auszugsweise, nicht ohne schriftliche Genehmigung durch die Autorin Karin Heidkamp kopiert werden. Verstöße werden sofort abgemahnt und rechtlich verfolgt.

## II. Vorwort

Übergewicht ist ein riesiges Problem in unserer Gesellschaft, für das Gesundheitswesen, für die Ärzte und Krankenkassen, bla, bla, bla, ...

**... aber in erster Linie ist es erst einmal ein riesiges Problem für DICH!**

Was hast Du in der Vergangenheit nicht schon alles versucht, unzählige Diäten, FdH, fasten und, und, und. So richtig hat nichts davon geklappt; entweder hat Dich auf halbem Wege die Motivation verlassen oder aber nach erfolgreichem Abschluss der Jo-Jo-Effekt eingeholt. Es gibt tatsächlich nur wenige Menschen, die es dauerhaft geschafft haben, ihr Übergewicht in den Griff zu bekommen.

Dabei weiß in der Theorie jeder wie's geht, aber nur die Wenigsten können es auch erfolgreich umsetzen. Denn um auf Dauer Gewicht zu verlieren, ist mehr notwendig, als nur das Richtige zu essen!



## 1. Schritt: Nutze die Zeit!

Weißt Du noch, wo Du heute vor einem Jahr warst? Wahrscheinlich nicht ganz genau, aber ich wette, dass das gleiche Problem, mit dem Du Dich heute herum schlägst, auch schon vor einem Jahr bestanden hat. Was wäre heute anders, wenn

Du die vergangenen 365 Tage darauf verwendet hättest, Dein Problem zu lösen?

Ganz genau: Du wärest ein erhebliches Stück weiter, als Du es heute bist!

Gerade Menschen, die ein großes Problem zu lösen haben – oder wie in unserem Fall, viel Gewicht verlieren möchten - neigen oft dazu, aufgrund dieses vermeintlich unbezwingbaren Berges, vor dem sie stehen, viel zu schnell aufzugeben.

Natürlich dauert es lange, z.B. 50 Kilo Gewicht zu verlieren. Hättest Du es vor einem Jahr in Angriff genommen, hättest Du heute wahrscheinlich schon die Hälfte des Weges hinter Dir.

Also: Schluß mit dem Aufschieben! Die Zeitmaschine, die uns in eine Zukunft mit einem makellosen Körper versetzt, ist noch nicht erfunden!

## 2. Schritt: Nur wer versteht, kann richtig handeln!

Hast Du schon einmal eine Aufgabe übertragen bekommen, ohne zu verstehen, welcher Sinn dahinter steckt? Je nachdem, von wem diese Aufgabe kommt, arbeitet man sie dann in der Regel ohne große Begeisterung ab, weil man ja die Hintergründe nicht kennt.

Ungefähr genau so verhält es sich mit irgendwelchen Diäten oder Abnehm-Programmen, denen man folgt, ohne zu wissen, warum man das ein oder andere tun bzw. lassen soll.

Wenn Du Dich entschieden hast abzunehmen, dann sollte das eine Entscheidung für Dein ganzes weiteres Leben sein. Denn es ist ja nicht damit getan, ein paar oder auch viele Kilos zu verlieren – das neue Gewicht muss ja auch gehalten werden. Das klappt aber langfristig nur, wenn Du verstehst, wie das funktioniert!

Keine Sorge – Du musst jetzt keine langjährige Ausbildung zum Ernährungsberater machen. Aber ein paar Basics sollte man schon wissen. Hast Du Dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, aus welchen Nährstoffen Deine Ernährung besteht und wie Dein Körper die verarbeitet? Oder wie sich zu viel Organfett auf Deine Gesundheit auswirkt? Klar lesen oder hören wir immer wieder mal etwas, aber oftmals sind die Informationen auch widersprüchlich und verunsichern uns damit noch mehr.



Die Ernährungswissenschaften sind ein Fachgebiet, bei dem noch lange nicht alles erforscht worden ist. Fast täglich gibt es neue Erkenntnisse, die vorherige Forschungsergebnisse vielleicht sogar in Frage stellen. Was wir davon mitbekommen, sind meist nur Bruchteile, die zugunsten eines gerade populären Trends gerne und häufig zitiert werden. Oftmals stecken hinter solchen Veröffentlichungen auch starke Interessengemeinschaften, die zwar nicht unbedingt die Unwahrheit sagen, aber eventuell den für sie unprofitablen Teil weglassen.

Es lohnt sich also im eigenen Interesse ein ganz klein wenig tiefer in die Materie einzusteigen und damit die Reaktionen des eigenen Körpers verstehen und für sich nutzen zu lernen.



### 3. Schritt: Ohne Bewegung geht es nicht!

Wer immer Dir etwas anderes sagt, meint es nicht gut mit Dir! Bewegung ist nun einmal das A und O beim Abnehmen. Bewegung hilft Kalorien und Fett zu verbrennen und baut Muskulatur auf, die extrem wichtig ist, um das Gewicht zu halten.

Deshalb müssen Sportmuffel nicht gleich zu Leistungssportlern mutieren. Es hilft schon, etwas mehr Bewegung in den Alltag einzubauen, indem man einfach mal die Treppe anstelle des Aufzugs nimmt, kleinere Weg zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigt, am Supermarkt nicht gleich vor der Tür parkt usw. Oder gewöhne Dich doch einfach mal daran, nach getaner Arbeit einen kleinen Spaziergang zu machen; das bringt die Fettverbrennung in Schwung, klärt den Kopf und macht glücklich!

Natürlich ist es noch besser, sich einer Sportgruppe anzuschließen oder mit Freunden ein bis zwei Mal pro Woche sportlich aktiv zu werden. Da ist man unter Gleichgesinnten und es macht auch noch Spaß!

Aber: Einen Schritt nach dem anderen...

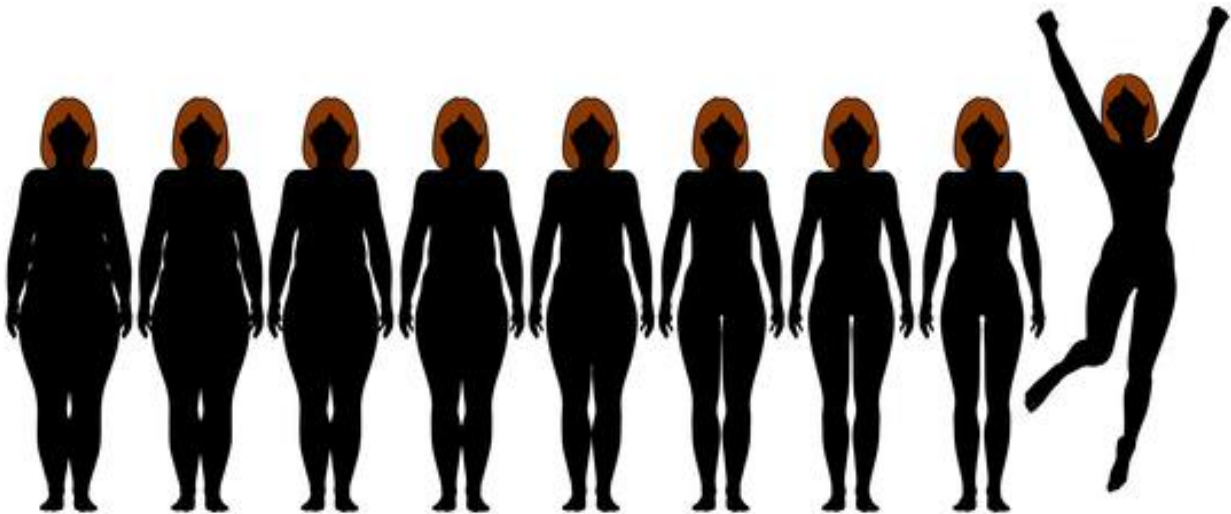




#### 4. Schritt: Der Weg der kleinen Schritte!

Wer schon einmal versucht hat abzunehmen, der weiß, wie erschreckend der Anfang ist. Man sieht vor seinem geistigen Auge nichts, als eine unglaublich lange Durststrecke, eine grauenvolle Zeit voller Entbehrungen und Qualen ☹️.

Aber auch dafür gibt es eine einfache Lösung: Nimm Dir nicht gleich das gesamte Paket vor, sondern unterteile es in kleine Päckchen! Setz Dir kleine Ziele, die einfach zu erreichen sind.



Nehmen wir einmal an, Du möchtest 50 Kilo abnehmen, dann plane z.B., in den nächsten zwei Monaten 5 Kilo zu verlieren. Das ist realistisch und überschaubar. Denke nicht an das große Ganze sondern nur an dieses eine Ziel! Und wenn Du es erreicht hast, feiere Deinen Erfolg. Du weißt jetzt, dass Du es kannst und hast darüber hinaus schon 10 Prozent Deines großen Zieles erreicht.

Und so wagst Du Dich Schritt für Schritt weiter vor. Zum einen sind die Ziele nicht so unüberschaubar hoch gesteckt; zu anderen sind die Zeiträume – und damit auch die Erfolgserlebnisse – regelmäßig wiederkehrend, was sich positiv auf die Motivation auswirkt!



## 5. Schritt: Die ungeheure Kraft positiver Gedanken!

Ganz wichtig bei Deinem gesamten Vorhaben ist, dass Du Deine Gedanken immer positiv formulierst! Du wirst jetzt vielleicht sagen: „Aber meine Gedanken formuliere ich doch nicht, die kommen einfach so.“ Das ist richtig – wenn man es zulässt! Man kann sich aber auch genau so gut dahin gehend erziehen, dass man seine Gedanken bewusst ausdrückt. Anstelle zu denken „Wie soll ich das nur schaffen?“ formuliere diesen Gedanken positiv indem Du Dir sagst: „Ich schaffe das, egal wie und wie lange es dauert!“

Zugegebenermaßen ist das am Anfang ungewohnt und erfordert eine Menge Aufmerksamkeit auf die eigenen Gedanken. Wenn Du Dich aber daran gewöhnt hast, Deine Gedanken positiv zu formulieren, wirst Du davon in Hinblick auf Dein gesamtes Leben enorm profitieren!

Es gibt Unmengen von Publikationen darüber, wie erfolgreiche Menschen es geschafft haben, so erfolgreich zu sein. Eines ihrer ‚Geheimnisse‘ ist, dass sie nie an ihrem Weg und am Erreichen ihres Zieles gezweifelt haben - selbst dann nicht, wenn sie Rückschläge erlebt haben. Diese Menschen haben sich immer wieder gesagt „Ich schaffe das!“ und damit ihr Ziel konsequent verfolgt.

## 6. Schritt: Immer motiviert – auch auf langer Strecke!

Motivation ist wohl eines der heikelsten Themen auf einer langen Liste heikler Themen. Jeder Mensch motiviert sich anders: Für die Einen ist es der Wunsch, auf Andere attraktiv zu wirken, Andere denken dabei eher an ihre Gesundheit und wieder Andere sehnen sich nach der Anerkennung, die sie für Geleistetes von ihrer Umgebung bekommen.

Zu allererst musst Du Dir darüber im Klaren sein, ob es tatsächlich Dein eigener Wunsch ist, Gewicht zu verlieren. Oder ist es vielleicht eher der Wunsch Deines Lebenspartners oder Deines Arztes? Denn nur, wenn es tatsächlich Dein eigener Wunsch ist, wirst Du dazu in der Lage sein, Dich zu motivieren, um *Dein* Ziel zu erreichen.

Wenn Du dabei zu der Erkenntnis kommst, dass es Dein eigener Wunsch ist, dann überlege Dir, was am Ende dabei heraus springen soll: Die Bewunderung Deiner Familie und Freunde, wie viel besser Du mit einigen Kilos weniger aussiehst; die Anerkennung Deiner Umwelt, dass Du so konsequent Dein Ziel erreicht hast oder das gute Gefühl, fitter und gesünder zu sein?

Wahrscheinlich treffen mehrerer dieser Wünsche zu. Nun stell Dir einmal vor, Du hättest Dein Ziel bereits erreicht. Nutze Deine gesamte Vorstellungskraft um Dir auszumalen, wie sich der Anblick Deines eigenen Spiegelbildes anfühlt, wie Du bewundernde Blicke erntest und wie gesund und energiegeladener Du Dich fühlst. Schreibe alles möglichst detailgetreu auf und schmücke es aus! Beschreib Deine Gefühle und die Reaktionen Deiner Mitmenschen haarklein. Und wann immer Du in ein Motivationsloch fällst, nimm Dir diese Aufzeichnungen hervor und klettere anhand dieser Bilder aus besagtem Loch.

Ein weiteres Motivations-Highlight ist die Belohnung, und die solltest Du Dir unbedingt zunutze machen. Dadurch, dass Du Dein Vorhaben in kleine, lösbarere Schritte – also sozusagen Etappen – unterteilt hast, erreichst Du in regelmäßigen Abständen Etappenziele. Und dafür sollst Du Dich belohnen! Gönn Dir etwas, was Du Dir wünschst; unternimm etwas, was Du schon

lange mal machen wolltest oder verschaffe Dir einfach eine Auszeit und bring einen Tag so, wie es Deinen Vorstellungen entspricht.

Und vergiss nicht, Dir schon eine Belohnung für das Erreichen Deines nächsten Etappenzieles auszudenken. Du wirst erstaunt sein, wie sehr das die Motivation beflügeln kann!

Natürlich gibt es auch noch eine Menge anderer Wege, die Motivation immer wieder zu beleben. Zu diesem Thema gibt es tausende Seiten im Internet und mindestens genau so viele Bücher. Wenn Du also nach Deinem ganz persönlichen Motivations-Schub suchst, lass Dich inspirieren. Es findet sich dabei immer etwas, was man für sich selbst anwenden kann!



## 7. Schritt: Mit alten Gewohnheiten brechen – neue annehmen!

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier! Wir alle haben im Laufe unseres Lebens eine Menge an Gewohnheiten angenommen, die wir heute schon gar nicht mehr als solche registrieren, die aber dennoch unser Leben weitestgehend bestimmen.

Wir haben in den vorausgegangenen Kapiteln schon viel darüber gelesen, was wir in Zukunft tun oder lassen sollen: Uns Kenntnisse aneignen, mehr bewegen, unserer Gedanken positiv beeinflussen...

Jetzt aber wird es praktisch: Durchforste einmal Dein Leben nach Gewohnheiten, die dem Erreichen Deines Zieles hinderlich sind und wandele sie so um, dass sie Dir in Zukunft helfen, Deinem Ziel näher zu kommen. Du wirst Dich wundern, aus wie vielen Gewohnheiten Dein Leben besteht.



Ein ganz banales Beispiel: Wenn Du es bisher gewohnt warst, den Aufzug zu nehmen, um in die zweite Etage zu kommen, nimm Sie in Zukunft die Treppe. Du kommst immer noch in die zweite Etage, hast aber dafür mehr Schritte gemacht und etwas für Deine Figur und Deine Gesundheit getan!

Ein weniger banales Beispiel: Wenn Du es gewohnt bist, es Dir abends mit einem guten Buch auf der Couch gemütlich zu machen, dann kauf Dir doch einfach einmal ein Hörbuch, lade es auf Dein Smartphone, stöpsle die Kopfhörer ein und hör Dir das Buch während eines langen Spaziergangs an. So hast Du beides: Das gute Buch und die Bewegung!

Wenn Du jetzt einmal Deine Tagesabläufe analysierst, wirst Du sicherlich jede Menge Gewohnheiten finden, die zum Abnehmen eher hinderlich als hilfreich

sind. Modifiziere sie, mache aus negativen Gewohnheiten positive Gewohnheiten!

Eine wissenschaftliche Studie besagt, dass wir durchschnittlich 66 Tage brauchen, um unsere Gewohnheiten zu ändern. Natürlich hängt die Dauer auch sehr davon ab, was wir ändern wollen: Manche Dinge werden uns leichter und schneller in Fleisch und Blut übergehen, als andere. Also, sei nicht ungeduldig; wiederhole Deine neuen Gewohnheiten so oft, bis sie Teil Deines Lebens geworden sind.

### III. Schlusswort

Wie Du siehst, gehört zum Abnehmen eine Menge mehr, als nur das Richtige zu essen und ein wenig Bewegung. Abnehmen findet auch im Kopf statt, in unserer Einstellung, unseren Gedanken und wie wir uns immer wieder motivieren.

Ich will Dir damit keineswegs Angst einjagen – ganz im Gegenteil. Ich möchte Dir damit einige Instrumentarien an die Hand geben, die es Dir definitiv erleichtern werden, Dein Gewichtsziel zu erreichen.

Und solltest Du doch noch etwas Unterstützung benötigen oder eine einfache Anleitung zur praktischen Umsetzung, möchte ich Dir unseren Video-Kurs „Projekt endlich schlank“ ans Herz legen. Darin setzen wir gemeinsam all das um, was hier nur kurz angerissen wurde und Vieles mehr.

Ich wünsche Dir nun von Herzen alles Gute und viel Erfolg beim Erreichen Deines Wunschgewichts!



Herzlichst

A handwritten signature in cursive script that reads "K. Heidkamp". The ink is dark and the signature is fluid and personal.

Karin Heidkamp



## Impressum

Body Upgrade Karin u. Richard Heidkamp GbR

Landwehr 4

52445 Titz

Wir können für die Inhalte keine Haftung übernehmen.

## Bildnachweis

- Seite 5      Jetzt! © MH / #60615501 /Fotolia.com
- Seite 6      Stick Figure Series Green Woman / Bildung© strichfiguren.de /  
#172362487 /      Fotolia.com
- Seite 8      Frühling - Sommer – 28© Salome / #148403894/ Fotolia.com
- Seite 9      Fat Fit woman diet fitness after weight loss silhouettes  
© Michael Brown / #30585831 / Fotolia.com
- Seite 10     un / möglich! © MH / #96886945 / Fotolia.com
- Seite 12     Durchbruch © fotogestoeber / #49870333 / Fotolia.com
- Seite 13     Computer Keyboard change © Oakozhan / #90528376 / Fotolia.com

