

Betriebsanleitung

In diesem Buch „gendern“ wir nicht jeden Satz! Es ist ganz Ihnen überlassen, ob Sie sich als DER Mensch fühlen, um den es geht, oder DIE Person, von der wir sprechen. Wir haben versucht, annähernd gleich viele Beispiele mit männlichen und mit weiblichen Protagonisten bzw. mit weiblichen und mit männlichen zu bringen und diese nicht gängigen Geschlechterrollen zuzuordnen. Viele der im Folgenden angeführten Beispiele wurden uns von Kursteilnehmern zur Verfügung gestellt. In diesen Fällen haben wir die originale Fassung beibehalten. Und wenn sich Männer beschwerten, dass mehr Frauen hier zum Zug kommen: Es sind offenbar die Frauen, die mehr auf ihre Gesundheit achten und unsere Kurse besuchen. Sie, mein Herr, sind die löbliche Ausnahme!

Sie wollen etwas an Ihrem Leben endgültig ändern. Vielleicht haben Sie sich schon zuvor die Frage gestellt: „Will ich schlank sein oder glücklich?“ Oder die Frage: „Will ich schlank sein oder gesund?“ Sie werden sich die Frage wohl selbst beantworten müssen. Oder Sie dürfen sich die Frage selbst beantworten, denn Sie müssen hier nichts. Aber wenn Sie wirklich wollen, dann sollten Sie einen Stift und Papier bereithalten. Es wird Sätze und Konzepte geben, die Sie sich notieren wollen. Sie werden auch Übungen durchführen. Die können Sie im Buch ausfüllen oder die Formulare ausdrucken oder auf Papier aufschreiben. Also geben Sie sich nun einen Ruck und holen Sie Stift und Papier. Jetzt!
Wie warten so lange, versprochen!

*

*

*

Alles da? Wir gratulieren Ihnen herzlich!

Warum wir wegen dieser „Kleinigkeit“ so begeistert sind? Weil immer noch der eine oder die andere dasitzt und einfach weiterliest, ohne Möglichkeit, das wirklich Wichtige herauszuschreiben und darauf aufbauend das eigene Leben zu gestalten. Wenn Sie bis jetzt noch kein Arbeitsmaterial organisiert haben, erlauben

Sie uns die Frage, wie Sie ernsthaft etwas ändern wollen? Wie wollen Sie das Erfolgskonzept Ihres Lebens entwerfen, denn um nichts weniger geht es, wenn Sie

- a) die vorgeschlagenen Übungen gering schätzen,
- b) das notwendige Wissen nicht strukturieren,
- c) die für Sie wichtigen Planungen nicht niederschreiben?

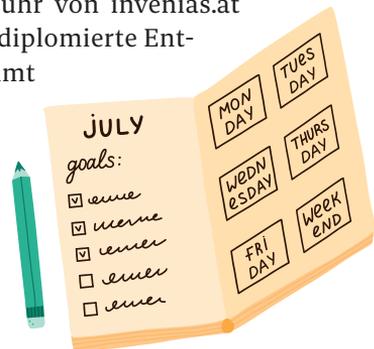
Ah, was für ein Glück, Sie haben ja eh schon alles! Wussten wir es doch, wir können uns auf Sie verlassen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie nehmen also nicht nur Ihr Leben, sondern auch einen Stift in die Hand, um Ihre innersten Wünsche nach Gesundheit, Fitness, Ihrem Wunschkörper und noch vieles mehr möglich zu machen!

Denn darum geht es hier: Sie haben die Gestaltung Ihres Geschicks, Ihres Glücks und Ihres Lebens nun übernommen! Keine Vorschriften, die ein anderer aufgestellt hat und die damit auch für andere gedacht sind, lenken Sie, sondern wir werden gemeinsam aus Ihren Vorlieben und Ihren Wünschen ein Konzept erstellen, das einzigartig nur auf Sie zugeschnitten ist.

Wie klingt das? Ihr ganz persönliches Konzept zum Glücklichsein, Sichwohlfühlen – und das Sie nach Ihren Wünschen an Ihr Lieblingsgewicht heranführt! Fühlt sich gut an, oder?

Um Sie weiter zu unterstützen, haben wir Traumreisen und Meditationen aufgenommen. Wir, das sind Katharina Muhr von invenias.at und Bernhard Baumgartner. Katharina Muhr ist diplomierte Entspannung- und Mentaltrainerin und übernimmt diese Bereiche bei unseren Kursen und Vorträgen. Sie finden die Traumreisen und Meditationen, wenn Sie den Links an den entsprechenden Stellen folgen. Im Text weisen wir darauf hin, welche Übung durchgeführt werden kann – oder sollte oder soll. Manche Aufnahmen können Sie auf Ihr Smartphone überspielen, um immer wieder ein paar Minuten in das Erreichen Ihrer Ziele investieren zu können.



Also lassen wir es losgehen!

Einleitung

Sie wollen etwas an Ihrem Körper ändern. In unseren Kursen wollen die Teilnehmer meist Gewicht verlieren, um einen schöneren Körper zu haben, sie wollen fitter sein. Oft wollen Teilnehmer ihre Gesundheit erhalten oder wiederherstellen. Das sind ausgezeichnete Gedanken.

Leider erweisen sich diese im Endergebnis als Ideen oder Absichtserklärungen, ohne dass sich die Menschen darüber im Klaren sind. Wir sind ständig umgeben von unrealistischen Körperklischees und modischen Ernährungsformen. Mittlerweile geht der Wechsel der Modediäten so schnell, dass sie sich überschneiden, und wir kennen uns gar nicht mehr aus. Lieber Paleo oder vegan, vegetarisch oder frutarisch, fasten oder viel Eiweiß, low carb oder doch lieber high carb? Und immer sehen Sie glückliche Menschen, die es nun endlich geschafft haben, schlank – ach was sage ich – superschlank und toll geformt zu sein, fit, glücklich, beliebt und bewundert. Allerdings haben wir das schon in anderen Werbungen gesehen: Chips oder Bier, Sie brauchen nur die richtige Marke zu wählen und schon haben Sie Erfolg, Freunde, kurvenreiche Freundinnen, Freunde mit Six-Packs und ein spannendes Leben. Frauen lassen sich von dieser Art der Werbung anscheinend nicht so leicht locken. Wobei wir zugestehen, dass es sehr vom Land abhängt, was in der Werbung präsentiert wird. Während in Österreich eher Familie und Freunde im Vordergrund stehen, geht es in deutscher Werbung eher um Erfolg und Sieg, z.B. im Fußball. Wählen Sie den Sender mit Ihrer Lieblingswerbung also mit Bedacht!

Kurz gesagt, Werbung ist ein schlechter Berater, wenn es darum geht, Zufriedenheit und Glück zu finden.

Leider hört der Einfluss nicht bei Bier und Chips auf. Wir sehen ständig perfekte Körper, glatte Haut, weiße und gerade Zähne, erfolgreiche Menschen, denen alles gelingt. Und dann blicken wir auf unser Leben ... Was empfinden Sie, wenn Sie auf Ihr Leben blicken – jetzt abgesehen vom Körperbau? Empfinden Sie Stolz auf das Erreichte? Scham für das, was Sie nicht erreicht haben? Minderwertigkeit, weil Sie nicht mithalten können mit den Schlanken und Schönen? Unsicherheit, weil Sie schon öfters Diäten gemacht haben und trotzdem nicht so schlank sind, wie Sie sich das vorstellen? Dankbarkeit, weil Ihnen wertvolle Dinge im Leben geschenkt wurden (uns ist es an der Stelle egal, ob Sie an materielle Werte oder nicht materielle Werte denken)? Unsicherheit, ob es Ihnen diesmal gelingen wird? Freude, weil Sie schon so viel erleben durften und es Ihnen eigentlich eh recht gut geht?

Wie fühlen Sie sich nun? Bestimmt haben Sie Punkte aufgeschrieben, auf die Sie stolz sein können, und andere, die Sie gerne ändern möchten. Beides ist wichtig, denn Ihre Stärken werden Ihnen helfen, und Ihre Schwächen wollen wir ein wenig austricksen. Man muss den Feind kennen, wenn man ihn erfolgreich bekämpfen will. Und man muss den Verbündeten gut kennen, wenn man sich auf ihn verlassen will!

Leider kennen die Werbefachleute unsere Schwächen sehr genau und wissen, wie man den Schweinehund wachhält, so dass er jede Gegenwehr im Keim erstickt. Jetzt, wo wir diesen Satz lesen, klingt er auch für uns ein wenig platt und nach dem allgemeinen „DIE wollen ja, dass wir dick und faul sind und ihre Produkte kaufen“. Tatsächlich ist die Macht der Werbung ein sehr wichtiger Faktor geworden, ein mächtiger Gegenspieler, der in den Fachgremien sehr ernst genommen wird. Noch scheint kein Kraut gegen diese Übermacht gewachsen zu sein. Achten Sie darauf, für welche Lebensmittel besonders viel Werbung gemacht wird. Es handelt sich zumeist um relativ günstige Lebensmittel, die in großen Mengen verkauft werden. Ein lokaler Produzent hochwertiger Lebensmittel kann da nicht mithalten. Dabei sprechen wir noch gar nicht von der Effizienz der Werbeleute: Immer wenn ich mit einer Diät begonnen habe, haben sie die Schaltungen der Schokoladewerbung verdoppelt!

Andererseits ist es schwer, sich den Berichten von erfolgreichen Anwendern einer Diät oder eines Abnehmproduktes zu entziehen. Es klingt sehr sexy, wenn man hört: „Vollkommen mühelos und ohne zu hungern habe ich 10 kg in drei Wochen abgenommen, und ich halte mein Gewicht seither ohne Probleme. Seither läuft es im Bett auch wieder wie am Anfang unserer Beziehung ...“ Und wie öde klingt die Empfehlung: „Essen Sie drei Portionen Gemüse oder Salat und zwei Portionen Obst täglich und Ihr Körper ist mit allem Notwendigen versorgt. Durch die verminderte Kalorienaufnahme verringert sich Ihr Körpergewicht.“ Na toll!

Möglicherweise wollen Sie jetzt von uns hören, was denn besser ist: eine Diät, bei der man rasch abnimmt und damit hochzufrieden ist, oder eine Ernährungsumstellung, bei der es langsam aber beständig geht? In welcher Ausprägung auch immer. Nun, es gibt Studien, die alles bestätigen. Und das liegt nicht daran, dass die Forscher gekauft wurden oder ihre Daten fälschen. Es liegt daran, dass die Menschen, die an Studien teilnehmen, eben unterschiedlich sind. Generell kann man sagen, dass Leute, die am Anfang einer Diät viel abnehmen, ein niedrigeres Zielgewicht erreichen und dieses Gewicht auch länger halten. Aber nach

fünf Jahren sind sie alle wieder beim Startgewicht. Oder darüber. Und hier gilt es anzusetzen!

Woher wissen Sie also, was für Sie das Richtige ist? Wir schlagen vor, Sie nutzen dafür den besten Informationsservice, den Sie befragen können: Suchen Sie in sich selbst! Wir werden übrigens in diesem Buch öfter auf die Publikation *Search inside yourself* von Chade-Meng Tan zurückkommen, die sich genau mit diesem Thema befasst. Allerdings: Was für andere funktioniert, muss für Sie noch lange nicht funktionieren. Tut es ohnehin nur selten.

Wir werden uns übrigens immer wieder auf Studien beziehen, denn es gibt viele gesicherte Erkenntnisse zu unserem Thema. Aber das alles hilft nichts, wenn es Ihnen nicht hilft. Wie wir es drehen oder wenden: Ihr Gesundheitsfahrplan hat viele Kreuzungen, enge Gassen, Kreisverkehre, Einbahnstraßen und Sackgassen. Man könnte schon meinen, da braucht man eine Fahrschule, um die Regeln zu lernen und sich souverän im Gesundheitsverkehr zu bewegen! Na gut, diese Herausforderung nehmen wir an!

Sie betreten einen unübersehbaren Dschungel an Möglichkeiten, Verlockungen, wirren Wegsystemen etc., bis Sie genug Ortskenntnis haben, um sich souverän in Ihrem Lebensplan zu bewegen. Ein lieber Freund, Mag. Martin Seibt, Leiter von softskills.at, hat ein Kommunikationstraining für unsere Arbeitsgruppe abgehalten. Dazu sind wir extra von Göttingen nach Salzburg gefahren, um uns trainieren zu lassen. In einer Übung zitierte er den Satz: „Umwege erhöhen die Ortskenntnis.“ Wer nur den gewohnten Weg entlangfährt oder nur geradeaus fahren kann, wird niemals ein guter Fahrer! Dazu bedarf es des Mutes zum Irrtum!

Und der Mut zum Irrtum wird auch uns begleiten! Sie werden verschiedene Möglichkeiten denken, testen, korrigieren, erneut testen, bis Sie genug Ortskenntnis haben, um sich in jeder Situation souverän zu bewegen!

Nun gut, Ortskenntnis, aber von welchem Ort? Der Startpunkt ist einfach gewählt: jetzt und hier, so wie Sie sind und sich fühlen. Der Zielpunkt der Reise ist viel schwerer zu bestimmen. Vielleicht wollen Sie 10 kg abnehmen? Ein gutes Ziel! Nur: Wie oft haben Sie dieses Ziel bereits erreicht? Oder ein ähnliches Ziel? Schon öfter? Dürfen wir leichte Zweifel anmelden, dass dieses Ziel stark genug ist, so dass Sie Ihr Leben so ändern, dass Sie die 10 kg abnehmen und auch wirklich halten? Oder haben Sie sich vorher noch gar nicht richtig überlegt, wie Ihr Leben NACH der Diät aussehen muss, damit Sie das Gewicht halten?

Diäten sind nicht schlecht, denn sie tun das, was sie tun sollen: Man reduziert Gewicht. Meistens funktioniert das ganz gut. Ob das dauerhaft ist oder gesund, war ja nicht die Frage. Und dass man während einer Diät seine Willenskraft aufbraucht und nach dem Beenden der Diät eben keine Kraft mehr übrig ist, um den wirklich fordernden Teil durchzustehen, nämlich die Haltephase, danach hat ja keiner gefragt. Und so glauben viele, der Jo-Jo-Effekt sei eine Schwäche der Diät. Richtig ist, dass der Jo-Jo-Effekt ein Ausdruck schlechter Planung ist!

Wir möchten hier Thomas Jaklitsch zitieren, einen Motivationstrainer, der selbst 24-Stunden-Radrennen fährt und Christoph Strasser coacht, den mehrfachen Gewinner und Rekordhalter des „Race Across America“ (das härteste Radrennen der Welt). Im Zuge der Betreuung eines Kampfsportlers hat er diesem geraten, nicht den Punkt anzuvisieren, den er mit seinem Schlag erreichen möchte, um den Gegner zu besiegen, sondern einen Punkt, der dahinter liegt! Im Kampf hat dies für den Sportler zum Erfolg geführt. Für uns heißt dies: Die 10 kg sind nicht das Ziel! Was kommt dahinter? Wir sollten die Energie nicht auf das unmittelbare Ziel lenken, sondern auf das, was dahinter kommt.

Was kommt dahinter? Was ist, wenn Sie die 10 kg abgenommen haben? Jetzt sind Sie 10 kg leichter, na und? Wenn Sie denken, wir machen uns über Sie lustig, dann können wir Ihnen das Gegenteil versichern! Wenn Sie denken, wir wollen Sie davon abhalten, die 10 kg abzunehmen, dann gilt nicht nur die Unschuldsvermutung, sondern auch das zuvor Gesagte! Wir wollen Sie dabei voll und ganz unterstützen! Aber wie können wir das tun, wenn Sie selbst nicht wissen, was so toll daran ist, Gewicht reduziert zu haben? Was sich an Ihrem Leben ändert, das Sie jede Mühsal vergessen macht? Was sich an Ihrem Leben ändert, so dass Sie weniger Kalorien zu sich nehmen und sich mehr bewegen? Bisher hat es nicht so gut geklappt, was wird jetzt anders sein? Denn wenn Sie das nicht mit sich selbst vor dem Abnehmen ausgemacht haben, dann hilft nur eines: die nächste Wunderdiät probieren und das nächste Wunderprodukt kaufen.

Wenn Sie aus diesem Kreislauf ausbrechen wollen, dann folgen Sie uns durch die nächsten Kapitel. Wir können Ihnen nicht genau sagen, was passieren wird. Wir können nur versprechen, es wird spannend und es wird Ihr Leben sehr positiv beeinflussen!