

# **JETZT** **SCHLANK**

**Es kann so einfach sein!**

Fachbuch/Ratgeber

## JETZT SCHLANK

Hallo, ich bin Steffi, ich habe schon so vieles ausprobiert. Was ich auch tue, nichts funktioniert dauerhaft.



Hallo Steffi, ich bin Michael. Ich habe die Lösung für dich: Mein Konzept "Jetzt schlank".



Und so geht's:

Deine „ICH-WILL-STRATEGIE“ - du lernst Ziele so zu setzen, dass du sie auch wirklich erreichst

-10Kg



Das Bewegungsprogramm wird so aufgebaut, dass es in deinen Alltag passt.



Auch dein Ernährungskonzept wird auf dich persönlich zugeschnitten.



Siehst du Steffi, es ist gar nicht so schwierig.



Yuppie, ich bin 10 kg leichter !



Du kannst das auch. Melde dich jetzt an!

[www.jetztschlank.de](http://www.jetztschlank.de)

# VORWORT

Jens Werner, CEO Europa Penske Automotive AG

Vorsätze, besser: Gute Vorsätze – wer kennt sie nicht? Es gibt sie wie Sand am Meer. Sie beginnen meistens im Konjunktiv: »Ich könnte ... ich sollte ... ich müsste«. Dabei haben wir meist klare Vorstellungen davon, wie wir unser Leben, unsere Lebensführung gestalten sollten.

Sehr oft sehen wir uns sogar in unserem neuen, besseren Dasein. In diesem Fall haben wir das Ziel scheinbar klar vor Augen. Jetzt wäre es so einfach, unserem Ziel näherzukommen, wäre es nicht so groß, gewaltig und scheinbar unerreichbar. Es ist nur zu menschlich, sich in diesem Augenblick zurückzulehnen und die ganze Sache nochmals zu überdenken. Meist endet diese Selbstreflektion mit den Worten: »Aber morgen ...«

Das Problem ist, dass das größte vorstellbare Hindernis gleich am Anfang auf uns lauert: DER ERSTE SCHRITT

JETZT SCHLANK setzt genau hier an: Es vermittelt Ihnen die Fähigkeit, Ihre Ziele realistisch zu formulieren und den Weg dorthin in einzelne, realistisch erreichbare Zwischenziele aufzuteilen. Dabei vermittelt das Buch Ihnen Detailwissen über den menschlichen Organismus, räumt mit populärwissenschaftlichen Irrtümern auf und setzt auf permanente Motivation auf Ihrem Weg zum Ziel.

Ich selbst (Leistungssport: Schwimmen) war immer sportlich und habe nach der Maxime: »Viel Training ist gut, mehr ist besser« gelebt. Dabei habe ich mich zunehmend darüber geärgert, dass das Ergebnis doch sehr überschaubar war. Mit einem besseren Verständnis für die Vorgänge in meinem Körper, einer Strategie der erreichbaren Schritte und vor Allem: Einem klar ausformulierten Ziel habe ich endlich Ergebnisse erzielt (-23 kg in 12 Monaten, Gewicht wird seit 2 Jahren gehalten) und bin heute nicht mehr nur im Kopf schlank.

Lassen auch Sie sich von Michael Bauer's Begeisterung anstecken und machen Sie den ersten Schritt ...

# INHALT

## 1. EINLEITUNG

EINLEITUNG	008
------------	-----

## 2. MICHAEL BAUER - MEIN WEG ZUM PERSONAL TRAINER

ERFAHRUNG, PHILOSOPHIE, KONZEPTE & ERFOLGE	016
DESHALB SCHREIBE ICH DIESES BUCH	022

## 3. JETZT SCHLANK

DEINE »ICH-WILL-STRATEGIE«!	028
ESSEN WIE EIN STEINZEITMENSCH	037
FETTE MACHEN WENIGER FETT ALS KOHLEHYDRATE	041
DIÄT – WAS BEDEUTET DAS EIGENTLICH?	042
FINGER WEG VON LIGHT-PRODUKTEN	043
GESCHMACKSVERSTÄRKER GLUTAMAT, SÜSSSTOFFE	044
DIE BELOHNUNGSSCHOKOLADE	046
EIWEISS – DIE ESSENZ DES LEBENS	047
L-CARNITIN MACHT SCHLANK	048
DEIN TRAINING	049
ZEITPLAN UND TRAININGSDAUER	051
FRÜH ZU TRAINIEREN MACHT AM MEISTEN SINN	053

## 4. DAS TRAINING

WARM-UP ÜBUNGEN	056
ÜBUNGEN	072
STRETCHING	126

## 5. ABSCHLUSS

DEIN PERSÖNLICHER ERFOLGSPLAN	142
-------------------------------	-----

## 6. REZEPTE

FRÜHSTÜCK	148
MITTAGESSEN	160
ZWISCHENDURCH SNACKS	176
ABENDESSEN	186
GEHEIMTIPPS	198

## 7. NAHRUNGSMITTEL AMPEL

NAHRUNGSMITTEL-AMPEL	210
----------------------	-----

//EINLEITUNG

# EINLEITUNG

Etwas mehr bewegen und etwas weniger essen. So einfach könnte es sein. Fitness- und Abnehmratgeber gibt es wie Sand am Meer. Und dennoch ist jede dritte Frau und jeder zweite Mann in Deutschland übergewichtig. Wie kann das sein, wenn es doch anscheinend so einfach ist?

Essen ist seit unserer Kindheit mit Emotionen verbunden. Wir wurden mit Süßigkeiten belohnt und fühlten uns gut. Wir hatten Langeweile und aßen genüsslich eine Tüte Chips, wir sollten schön brav sein und aßen den Teller leer, obwohl wir längst satt waren.

Die wenigsten von uns haben gelernt, sich aktiv mit Lebensmitteln, Genussmitteln und allem was dazu gehört, zu beschäftigen. Dass zuviel Zucker nicht nur dick machen kann, sondern sogar die Wahrscheinlichkeit erhöht, an Diabetes oder Krebs zu erkranken war oftmals weder unseren Eltern noch uns bewusst. Sie kauften uns, was in den Supermärkten als gut und gesund angepriesen wurde.

Dazu kamen und kommen Ernährungstrends, die uns weiß machen, dass bestimmte Lebensmittel besonders gut und andere schlecht sind. Beispiel Kohlehydrate. Heute oft verpönt, gab es in den 90er Jahren die allgemeine Überzeugung, dass es wichtig ist, reichlich Kohlehydrate zu uns zu nehmen. Dabei hat man vergessen, dazu zu sagen, dass es nicht die Kohlehydrate aus Süßigkeiten wie Schokolade und Bonbons sind, die wir brauchen, um unsere Kohlehydratspeicher zu füllen. Leider hat man auch vergessen uns zu erzählen, dass überflüssiger Zucker als Fett in den Fettzellen abgelagert wird.

So wuchsen wir auf ohne auch nur darüber nachzudenken, was wir essen. Wenn wir etwas gut gemacht hatten, gab es ein schönes Stück Kuchen. Damit wurde in unserem Gehirn positiv = Belohnung = süß abgespeichert. Da wir uns als Kinder meistens viel bewegt haben, konnte der Körper dies gut verarbeiten. Wenn wir uns bewegen, passieren ganz viele Dinge. Wir bauen Stress ab, schütten Glückshormone aus, stärken unser Immunsystem und und und ...


Das änderte sich bei vielen in der Schulzeit.

Irgendwann kam der Zeitpunkt, an dem unsere Eltern uns sagten »sitzen bleiben«. Im Restaurant, bei den Hausaufgaben... Erst Hausaufgaben machen, dann spielen, hieß es. Dabei wäre es eindeutig besser gewesen, sich erst zu bewegen, denn das hätte uns entspannt. Denn: Kopf und Körper sind zwei paar Schuhe. Es muss ein harmonisches Gleichgewicht zwischen beiden Komponenten hergestellt werden. Andernfalls werden wir hyperaktiv, depressiv, haben Konzentrationsprobleme und so weiter. Und schon sind wir in der Schulzeit angekommen. Unser Gehirn hat bereits abgespeichert: Belohnung = Süßes. Jetzt speichert es dazu: Erst Hausaufgaben erledigen, dann bewegen.

Und jetzt kommt noch ein weiterer, folgeschwerer Fakt hinzu. Nachdem wir uns für gute Noten belohnt haben und unsere Hausaufgaben gemacht haben, sind wir k.o. Denn durch die Süßigkeiten schütten wir Insulin aus. Das wiederum macht uns müde. Zucker wird zunächst in den Kohlehydratspeichern abgelagert. Und wenn die voll sind, in den Fettzellen. Bei vielen von uns ging die erlernte Ernährung also so: Süßigkeiten, Hausaufgaben, erschöpft. Und jetzt gibt es zur Belohnung Abendessen. Bewegung? Null. Echter Stressabbau? Nein.

Danach waren wir so erschlagen, das wir vielleicht noch ein wenig Ferngesehen haben oder gleich eingeschlafen sind. Die am Abend aufgenommene Energie in Form von Kohlehydraten wurde erst in den Kohlehydratdepots und dann in den Fettzellen abgelagert. Und der in Fett umgewandelte Zucker hält sich dort besonders lang, denn der Körper verbrennt zunächst die Kohlehydrate.

Viele von uns sind mit diesem Ernährungs- und Bewegungsverhalten aufgewachsen. Das ist nun das Programm, welches auf unserer Festplatte gespeichert ist. Wir leben es als Erwachsene automatisch weiter, und geben es vielleicht auch an unsere eigenen Kinder weiter. Mit Süßem verbinden wir positive Gefühle. Der Tag ist gut gelaufen, wir belohnen uns mit einem Stück Kuchen. Hatten wir Ärger im Büro gönnen wir uns etwas Leckeres als Entspannung.



Auch Stress wird dann oft ein Faktor, der mit Essen bekämpft wird. Ob im Beruf, zu Hause mit der Familie oder mit Freunden. Stress lässt sich nicht vermeiden. Grundsätzlich ist Stress auch nichts Schlechtes. Nur, was haben wir gelernt? Wenn du isst, geht es dir besser. Also belohnen wir und nach einem stressigen Tag mit Essen. Natürlich essen wir Dinge, die uns schmecken. Süßigkeiten. Auch, wenn wir wissen, dass zuviel Zucker nicht gut ist, tun wir es. Hier läuft ein Automatismus ab, den wir seit frühester Kindheit gelernt haben. Die Emotionen, die wir mit dem Essen verbinden, sind stärker als die Furcht vor Krankheiten wie Krebs oder Diabetes durch krank machendes Essverhalten. Und eine Überdosis Zucker ist Gift für unseren Körper.


Ob zu viel Zucker, Rauchen oder Alkohol trinken, eigentlich wissen wir, was für uns gut und was für uns schlecht ist. Einfach ablegen können wir unser Verhalten nicht, weil es seit Jahren antrainiert wurde.

Belohnen wir uns bei Stress mit noch mehr Zucker, resultiert daraus noch mehr Stress: Wir nehmen zu, bauen aber den Stress nicht wirklich ab. Dadurch wird der Stress noch intensiver, und wir fühlen uns nicht wirklich besser. Wir werden dicker, und es fällt uns schwerer uns zu bewegen. Das Schlafen fällt uns schwer. Manchmal ist es fast unmöglich ein- oder durchzuschlafen. Manche helfen dann mit Schlafmitteln nach.

Das ist die Realität. Tag für Tag geht es zehntausenden Menschen in Deutschland so. Was also tun? Wir fühlen uns verloren. Also gehen wir zum Arzt. Der diagnostiziert Bluthochdruck, schlechte Blutwerte, zu viel Stress und schreibt uns krank, gibt uns Medikamente, setzt uns auf Diät oder schickt uns in Kur.

Helfen uns die Medikamente? Nein. Natürlich nicht. Und warum nicht? Weil uns essen Spaß macht, und weil wir es als Ventil nutzen. Es besteht eine unglaublich starke emotional positive Assoziation mit Essen.

Vier oder sechs Wochen Diät oder Kur, hilft uns das weiter? Ja, das tut es. Schließlich sind wir gezwungen, das zu essen was man uns auf den Tisch



stellt bzw. der Arzt uns sagt. Zudem ist es so, dass wir uns in der Kur bewegen müssen. Die Blutwerte verbessern sich. Das Gewicht geht runter, wir können besser schlafen. Das alles führt dazu, dass wir weniger Stress empfindlich sind. Die wenigsten schaffen es jedoch, diesen aktiven Lebensstil lange in ihrem Alltag durchzuhalten.


90 Prozent verfallen zurück in ihre alten Ess-Gewohnheiten. Meistens essen sie sogar noch mehr als zuvor. Das ist der so genannte Jojo Effekt. Auch dieser ist also hausgemacht.

Nur 5 Prozent schaffen es tatsächlich länger, die neu angelernten Ess- und Bewegungsgewohnheiten bei zu behalten.

Wer dauerhaft abnehmen möchte, sollte nicht nur seine Ess- sondern auch seine Trinkgewohnheiten ändern. Stichwort Koffein. Koffein putscht unseren Organismus künstlich. Das wiederum ist Stress für unseren Körper. Wir leben zwar im 21. Jahrhundert, unser Körper ist allerdings noch auf Steinzeit programmiert und kennt nur Flucht oder Angriff. Nur mit einem von beiden Möglichkeiten kann er auf Stress reagieren.

Wenn wir unseren Körper also künstlich aufputschen, und dieser glaubt, ein Säbelzahn tiger will uns fressen, schüttet er ein Hormon aus. Cortisol, das sogenannte Stresshormon. Das tut er um Energiereserven einzusparen. Wenn es ausgeschüttet wird, wird der Fettabbau blockiert. Kaffee oder Energydrinks können den Fettabbau blockieren. Wer also abnehmen möchte, muss auch seinen Koffeinkonsum reduzieren, um die Fettabbau nicht zu blockieren.

Lediglich 5 Prozent schaffen es, aufgrund einer verschriebenen Diät oder Kur länger als drei Jahre durchzuhalten. Allen anderen geht es schlechter als vorher. Sie essen meist noch mehr, und reagieren noch sensibler auf Stress. Auch das Schlafen fällt noch schwerer. Das biologische Alter geht um bis zu 10 Jahre nach oben!



Und hier ist der Punkt, an dem wir uns fragen sollten, warum wir essen. Haben wir Hunger? Macht der leckere Duft Appetit? Sitzen wir mit Freunden zusammen und essen, weil die anderen essen. Essen wir, weil es gerade 18:00 Uhr ist, und wir immer um 18:00 Uhr essen? Essen wir, weil wir heute schlecht behandelt wurden oder weil etwas richtig gut gelaufen ist?

Wenn wir wirklich abnehmen möchten, müssen wir uns diese Fragen ehrlich beantworten. Erst dann können wir lernen, zu essen, wenn wir wirklich Hunger haben und essen nicht als Belohnung oder Stressventil zu sehen. Das geht natürlich nicht von jetzt auf gleich. Es ist ein langer Prozess, der viel Ausdauer benötigt. Ein Essverhalten, dass wir 30, 40 oder mehr Jahre praktiziert haben, ändert sich nicht von heute auf morgen. Es wird anstrengend. Aber, es ist es wert. Schlank, fit und bewusst zu leben und nebenbei das biologische Alter um bis zu 15 Jahre zu reduzieren ist es wert, denke ich.

Um die Umstellung deiner Ernährung durchzuhalten, brauchst Du einen Plan. Deine persönliche Ich-Will-Strategie. Denn schlank werden beginnt im Kopf. Es wird nicht einfach werden, aber ich behaupte, langfristig gibt es keinen anderen Weg. Viel Spaß und Erfolg auf deiner Reise. Ich freue mich, dich begleiten zu dürfen. Und los geht 's. **AbJETZT SCHLANK!**

//MICHAEL BAUER


MEIN WEG ZUM PERSONAL TRAINER

## **Erfahrung, Philosophie, Konzepte & Erfolge**

Ich war ein eineinhalb Jahre alt, als ich das erste Mal gegen einen Ball trat, sagt meine Mutter. In einem Fußballverein spielte ich das erste Mal mit sechs Jahren. Aber auch das Laufen machte mir sehr viel Spaß. Ich kapierte nur nie so wirklich, wo sich meine richtige Position auf dem Spielfeld befand. Also lief ich dorthin, wo der Ball war und versuchte ihn zu ergattern. Was mir allerdings nur selten gelang, wenn ich ehrlich bin. Mein Ballgefühl war, naja, sagen wir mal, ... mittelpärchtig. Mein Trainer meinte dann zu meiner Mutter, ich sei wohl ziemlich sportlich veranlagt und auch engagiert, doch Fußball sei nicht der richtige Sport für mich. Es folgten weitere Sportarten: Turnen, Tischtennis, Badminton. Im Alter von zwölf Jahren fing ich an mich mit der Leichtathletik zu beschäftigen. Konkret, dem Zehnkampf. Der Zehnkampf, wow, was für ein Sport: Springen, Werfen, Laufen. So viele unterschiedliche Disziplinen und der Einzige auf den ich mich konzentrieren musste, das war ich selbst. Perfekt.

Aber es gab eine weitere Sportart, die mir noch mehr Spaß bereitete und meine Konzentration und Disziplin immens herausforderte. Das Boxen! Und an diese Sportart verlor ich mein Herz. Dies geschah nicht, weil man sich (vermeintlich) gegenseitig nur die Köpfe einschlägt. Beim Boxen werden sowohl die körperliche als auch die geistige Fitness aufs Äußerste herausgefordert. Es geht weniger darum den Gegner, als sich selbst zu besiegen. Man muss wach, aufmerksam und beweglich bleiben. Eine Aufgabe, die höchste Konzentration erfordert. Für mich ist das Boxen vergleichbar mit Schach. Nur, dass es etwas mehr weh tut, wenn man »getroffen« wird ...

Unglücklicherweise zog ich mir damals eine Verletzung an der linken Hand zu, was dazu führte, dass ich das Boxen leider aufgeben musste. Worum es sich dabei genau handelte kann mir bis heute niemand sagen. Trotz MRT und Röntgen wurde nie festgestellt, welche Verletzung mich außer Gefecht gesetzt hat. Erst vor kurzem verspürte ich nach langer Zeit die Lust wieder mal gegen einen Boxsack zu schlagen. Ich sprang zuvor noch etwas Seil und machte einige Beweglichkeitsübungen und Liege-



stütze. Ich rollte mir dann meine Bandagen um und zog anschließend meine Handschuhe an. Nach so vielen Jahren müsste es verheilt sein, dachte ich mir. Zwei Minuten und vier Schläge später wurde mir schmerzlich bewusst, dass dem nicht so ist. Meine linke Hand tat nach einer »Geraden« derart weh, dass es mich in die Knie zwang. Ich zog den Handschuh sofort wieder aus. Und meine Hand war, genau wie damals, total geschwollen. Adieu geliebtes Boxen.

Das erste Mal stand ich mit sechzehn Jahren in einem Fitnessstudio. Ich denke, ich konnte mich zu diesem Zeitpunkt bereits als einen relativ fitten Sportler bezeichnen. Aber Muskeln besaß ich nicht so viele, wie ich gerne gehabt hätte. Ich war beeindruckt von den »Muskelmännern« und wie sie mit den Hanteln umgingen. Das will ich auch können, dachte ich mir. Außerdem könnten ein paar mehr Muskeln sicherlich auch nicht schaden. Von da an ging ich (parallel zum Boxen) regelmäßig ins Fitnessstudio.

Bis heute – einundzwanzig Jahre später – ist viel Wasser ins Meer geflossen. Geändert hat sich einiges. Aber meine Leidenschaft zum Sport ist unverändert geblieben. Seit meinem fünfundzwanzigsten Lebensjahr bin ich nunmehr als Personaltrainer tätig. Meine Motivation war und ist es, dir und anderen Menschen zu zeigen, dass Sport Spaß machen soll und eine Lebensbereicherung sein kann. Ja, es kann und soll weh tun. Das gehört jedoch dazu. Es ist ein süßer und wohltuender Schmerz. Sport half und hilft mir dabei den Kopf freizubekommen, Stress abzubauen, mich wohler zu fühlen und mich selbst zu lieben. Er steigert mein Selbstbewusstsein und hält mich gesund. Mental, wie körperlich.

Es war und ist meine Intension, dieses Wissen weiterzugeben. Wie, wenn nicht als Trainer? Um mir das hierfür nötige Wissen anzueignen, lies ich mich von den wahrscheinlich Besten ihres Fachs ausbilden:

- Dr. Ulrich Strunz  
*Internist und »Fitness Papst«. Von ihm lernte ich richtig zu laufen.*
- Dr. Axel Gottlob  
*Experte auf dem Themengebiet Biomechanisches Krafttraining*
- Professor Dr. Jürgen Freiwald  
*Legte seinen Schwerpunkt auf funktionales Beweglichkeitstraining*
- Professor Dr. Bram Van Dam  
*Er ging bis ins kleinste Molekül in Sachen Ernährungswissenschaften*
- Professor Dr. Dietmar Schmidtbleicher – Eine Koryphäe in  
*Trainings- und Bewegungswissenschaften*

Von diesen Experten lernte ich alles was nötig war, um funktionelle und professionelle Trainings- und Ernährungskonzepte zu entwickeln. Theoretisch ...

Praktisch war all' dies Wissen nur bedingt anzuwenden. Denn die Menschen, für die ich von nun an Fitnesskonzepte entwickeln durfte, hatten weder Zeit noch Lust, sich an das von mir gestaltete Konzept anzupassen. Die Realität sieht anders aus. Jeder ist verschieden. Es gibt kaum jemanden, der einem wie aus dem Lehrbuch entspricht. Dies gilt auch für Ernährungs- und Ruhegewohnheiten eines jeden Einzelnen.

Also, was tun? Ich musste umdenken und mein theoretisches Wissen so anpassen, dass es in die reale Welt passte. Ich kann behaupten, dass ich den richtigen Weg gefunden habe. Heute zähle ich Profisportler ebenso zu meinen Kunden, wie Vorstände und prominente Klienten aus der Welt der Medien.

Irgendwann fiel mir auf, dass meine Klienten während des Sports des Öfteren ihre Stimmung änderten. Und dies nicht immer nur zum Positiven. Zuerst dachte ich mir nichts dabei. Dann jedoch machte ich es mir zur Aufgabe zu verstehen, warum dies so ist. Heute weiß ich es. Das Gehirn und der Körper sind zwei verschiedene Individuen. Zwar spielen beide im

gleichen Team, doch eigentlich steht jeder Spieler für sich. Lassen wir das im Moment einfach mal so stehen. Im folgenden Kapitel Deswegen habe ich dieses Buch geschrieben gehe ich konkreter auf dieses Thema ein.

Ich musste mir noch mehr Wissen aneignen, um das Zusammenspiel von »Kopf und Körper« zu verstehen. Also begab ich mich erneut auf die Suche nach Experten, die genügend Erfahrung und Kompetenz auf diesem Gebiet aufweisen konnten. Und ich wurde fündig.

- Dr. Maja Storch  
*Psychologie und Motivation*
- Professor Dr. Dirk Hagemann  
*Persönlichkeitsforschung und Psychologische Diagnostik*
- Professor Dr. Samy Molcho  
*Körpersprache*
- Antony Robbins  
*NLP (neurolinguistisches Programmieren)*
- Pater Anselm Grün  
*Nachhaltige Kommunikation*

Ich entwickelte mein eigenes Fitness-Konzept namens »KKK«: Körper – Kopf – Kommunikation. Anhand dieses Konzeptes entwickelte ich Gesundheitsstrategien für Lufthansa, Deutsche Bahn, Würth, sowie weitere Unternehmen. Außerdem verfasste ich noch einige weitere Bücher, bin Kolumnist für Internetportale sowie Magazine, halte Vorträge und betreibe interaktive Workshops.

Es gab und gibt viel zu tun. Das Allerwichtigste (für mich) jedoch ist die Tatsache, dass ich heute noch genauso viel Energie aufweisen kann, wie am ersten Tag meines Schaffens. Es gibt immer noch viel zu erforschen und zu (er)lernen. Es macht mir Spaß Fitnesskonzepte zu entwickeln und den Menschen zu zeigen, wie sie diese als festen Bestandteil in ihr Leben integrieren können. Zu sehen, wie sie daraus Freude, Motivation, Selbstvertrauen und Kraft gewinnen können, ist noch immer das Schönste, was ich mir als Trainer und Coach vorstellen kann.


Die größte Freude für mich ist es, wenn Menschen am eigenen Leib erfahren, dass sie sich mit den »Qualen des Trainings« etwas nachhaltig Gutes tun. Mit dem »Schmankerl«, dass sich die Qualen bei sichtbar eintretendem Erfolg immer mehr zum Spaß wandeln. Und wenn Spaß süchtig macht, dann ist eine lang anhaltende Gesundheit und Fitness garantiert.

## **DESHALB SCHREIBE ICH DIESES BUCH**

Ist es nicht großartig, was der Homo sapiens (lat.: der weise Mensch) alles erschaffen hat? Autos, Schiffe, Flugzeuge, das Smartphone, den Laptop, ... und noch so einige weitere tolle Dinge. All diese Erfindungen ermöglichen es uns, jederzeit und auf den schnellsten Weg mit unseren Lieben und Freunden zu kommunizieren. Wir können die gesamte Welt bereisen – kein Problem! Und dies in einer überschaubaren Reisezeit.

Ist es nicht einfach fantastisch, wie uns diese Annehmlichkeiten das Leben erleichtern? Die Realität sieht allerdings meistens etwas anders aus. Ja klar, all' das ist möglich. Aber wie häufig nutzen wir diese technischen Errungenschaften tatsächlich dazu, uns unser Leben wirklich zu erleichtern? Und wie häufig erschwert uns dieser unaufhaltsame Fortschritt das Leben in Wirklichkeit?

Beispiele gibt es genügend. Viele meiner Freunde und Klienten können kaum oder nur sehr selten in Ruhe ihren benötigten Schlaf genießen, da sie zwanghaft auf ihr Smartphone starren oder dringende E-Mails checken müssen? Nachts! Das vielgeliebte Auto bringt die meisten von uns in erster Linie mal an ihren Arbeitsplatz. So weit, so gut. Doch schon auf dieser täglichen Strecke gibt es nicht selten einen ersten Rückschlag. Stau! Keine Seltenheit auf unseren Straßen. Das Auto verursacht (wenn wir mal ganz ehrlich sind) mehr Ärger als Freude. Aber wir brauchen es. Denn wir arbeiten in der Stadt oder müssen längere Strecken als Pendler bewältigen. Wohnen können wir in der City allerdings nicht. Mieten und Kaufpreise sind viel zu teuer. Also ziehen wir (wenn möglich) aufs Land oder in die nächstgelegene, günstigere Kleinstadt und nehmen das



ungewollte Schicksal weiterhin auf uns. Aber ändern tut sich im Endeffekt nichts. Kommt dir bekannt vor?

Der Laptop. Fast jeder von uns besitzt einen. Und wenn wir ehrlich sind: Er ist auch nicht mehr wegzudenken. Aber wie viel Zeit des Tages verbringst du vor ihm? Sechs Stunden? Im Büro und zu Hause?


Flugzeuge. Ohne diese unglaubliche Errungenschaft hätte ich wohl kaum so viele fantastische Orte dieser, unserer wunderschönen Erde gesehen. Tatsache jedoch ist: Leider ist es auch bei dieser genialen Erfindung so, dass der größte Teil der Menschen sie in erster Linie für den Beruf und das Business nützt. Mal eben schnell von Frankfurt nach Berlin und wieder zurück. Am nächsten Tag nach London. Dann geht's weiter nach Paris ...

Aber warum erzähle ich dir dies alles? Ist doch sicherlich nichts Neues für dich?

Natürlich würde unser aktuelles Umfeld – sozial, wie beruflich – anders aussehen, gäbe es nicht all diese bedeutenden Erfindungen der Neuzeit. Und selbstverständlich freue ich mich darüber, dass es sie gibt und nutze sie, wo immer es nur geht. Wer tut das nicht? Aber, sie tun uns nicht nur Gutes! Tatsächlich ist es sogar so, dass sie uns mehr schaden (können), als dass wir Positives daraus ziehen.

Der Supermarkt um die Ecke. Wirklich super? In der Mittagspause kannst du schnell rüber rennen, dir etwas zu Essen holen, es dir in wenigen Minuten reinwürgen, um anschließend weiterzuarbeiten. Oder aber du rennst schnell nach der Arbeit rüber. Es ist ja schließlich bis 22 Uhr geöffnet. Essen tust du dann im Stau. Das soll gesund sein?

Wir leben mittlerweile in einem schnelllebigen Zeitalter. Es gab Zeiten, da hatte man ein bis zwei Wochen Zeit, um ein bestimmtes Konzept, Manuskript oder Projekt abzuliefern. Heute erwartet man es innerhalb von drei Tagen. Schnell, noch schneller, ... Wahnsinn!




Und ja, wir nutzen das Flugzeug auch, um in den Urlaub zu fliegen. Ja, wir nutzen das Auto, um mit der Familie übers Wochenende in einen Freizeitpark zu fahren. Das macht alles Sinn und optimiert unseren Lebensstandard. Keine Frage.

Aber sind wir doch mal ehrlich. Den größten Teil unseres Tages, sprich, unseres Lebens, verursachen diese Erfindungen doch meistens nur Stress. Stress, der dazu führt, dass wir nicht schlafen können. Stress der dazu führt, dass wir uns nicht konzentrieren können. Stress der dazu führt, dass wir zu viel Alkohol trinken. Stress der dazu führt, dass wir zu viel essen und dadurch dicker werden. Stress der dazu führt, dass wir die meiste Zeit des Tages gestresst und unglücklich sind. Ganz schön stressig, oder? Ist dir was aufgefallen?

Ich schreibe dieses Buch weil ich seit vielen Jahre sehen kann, dass wir uns in einem Hamsterrad bewegen, aus dem die meisten von uns alleine nicht mehr rauskommen. Egal, aus welchem sozialen Umfeld wir auch kommen. Ob reich oder arm, dick oder dünn, jung oder alt. Es gilt für jeden. Kluge Menschen. Menschen mit Entscheidungsgewalt. Angestellte oder Patriarchen. Egal, das macht alles keinen Unterschied. Denn letztlich sind wir alle emotionsgesteuert.

Wir wollen doch nur glücklich sein und in Frieden leben!/? Aber wer von uns schafft es tatsächlich diesen Wunsch auch umzusetzen? In Wirklichkeit sind es die Wenigsten. Und wenn, dann meistens nur von kurzer Dauer. Denn dann zieht uns die Realität, die wir uns selbst geschaffen haben, wieder zurück in das Hamsterrad. Das frustriert. Aber warum rennen wir weiterhin in diesem Hamsterrad? Um glücklich zu sein? Nicht wirklich. Also, was stimmt da nicht?

Des Weiteren schreibe ich dieses Buch weil ich glaube, dass es gar nicht so schwierig ist aus diesem negativen »Kreislauf« (im wahrsten Sinne des Wortes) zu entkommen und sein Leben wieder selbst zu steuern. Es ist möglich. Für Jedermann. Vergiss das nicht!




Natürlich kannst du nicht einfach die Beine hochlegen und hoffen, dass es Geld regnet oder der freundliche Nachbar deinen Strom zahlt. Aber es ist möglich, sich den Stress weitestgehend fernzuhalten, respektive, anders mit ihm umzugehen. So, dass er dir eben nicht mehr den Schlaf rauben kann. Klingt gut?

Weder dein nörgelnder Arbeitgeber, dein meckernder Ehepartner oder dein nervendes Smartphone sind im Grunde schuld an deinem persönlichen Stress. Du ganz alleine bist es. Du ganz alleine entscheidest, wie du mit den Strapazen um dich herum umgehst. Wenn du es nicht zulässt, dass man dich stresst, dann bist du dem Druck auch gewachsen. Natürlich gelingt das nicht immer, da man im Leben oft mit den berühmten Windmühlen zu kämpfen hat – ob man will oder nicht. Niemand kann wirklich alles von sich fernhalten. Da gibt es zu viele Ämter, nervige und unbelehrbare Mitmenschen oder schlechte Fußballspiele ...

Jedoch hat ein jeder von uns die Möglichkeit den Großteil der psychischen Belastung, denn, das ist es im Endeffekt, von sich abprallen lassen. Überlege einmal, wie schön es für dich wäre, den Stressfaktor lediglich um nur fünfzig Prozent abzubauen? Das entspricht fünfzig Prozent mehr an Lebensqualität! Und ist es nicht das, worum es letztendlich geht? Lebensqualität?

Eines darfst du nicht vergessen: Wenn du gestresst bist fehlt dir die dringend benötigte Motivation! Die Lust und Kraft zu, naja, sagen wir mal, ...zu ziemlich allem, oder? Du kennst das Gefühl, wenn du gut gelaunt bist und dich fühlst als könntest du schweben oder Bäume ausreißen. Fühlst du dich dann nicht besser? Entschuldige, blöde Frage. Und beinahe hätte ich dich gefragt, warum du dich dann nicht häufiger so fühlst. Aber ich stelle sie dir nicht. Denn du weißt ja (noch) nicht, wie du selbst dafür sorgen kannst, dass du dich den größten Teil des Tages einfach nur großartig fühlen wirst.



Und das ist gar nicht so schwer. Alles was du dazu brauchst ist ein guter Plan. Einen, den du auch wirklich umsetzen kannst. Du brauchst Ziele! Vorsätze, die du auch wirklich umsetzen möchtest. Nichts, was man dir vorgibt erreichen zu müssen weil es sich so gehört oder alle anderen es wollen. Deine Bestrebungen müssen vor allem dein Herz erfreuen.

Um deine Ziele greifbar und messbar zu machen, müssen sie zeitlich fixiert werden. Allerdings in dem Maße, dass sie auch erreichbar für dich sind. Wenn du beispielsweise zwanzig Kilo abnehmen möchtest ist es unwahrscheinlich, dass du dies in einer Woche schaffst. Klar, oder? Du sollst deine Ziele deswegen nicht aufgeben oder aus den Augen verlieren. Ändere lediglich den Weg. Formuliere es dir so, dass es für dich erreichbar ist. Beispielsweise in 5-Kilo-Schritten abnehmen. Du weißt, was ich meine? Im Grunde ganz einfach, oder?

Wenn dich jemand versucht zu ärgern, wenn Stress aufkommt, oder du Lust verspürst, etwas »Falsches« zu essen – genau dann brauchst du etwas, worauf du dich konzentrieren kannst. Etwas, das viel stärker in dir brennt als dass dich Worte oder Gedanken von außen negativ beeinflussen können: Du brauchst einen guten Plan!



//JETZT SCHLANK

# DEINE ICH-WILL-STRATEGIE

## **Motivation – schärfe deine Vorstellungskraft**

Was kann ich tun, um dauerhaft motiviert zu bleiben. Diese Frage wird mir gestellt, seit dem ich Trainer bin. Dabei habe ich den Eindruck, man erwartet von mir die geheime Zauberformel wie »Du musst dich zwei Mal täglich mit Ziegenmilch einschmieren« oder »jeden Morgen 5 Minuten lang mit kaltem Wasser abduschen«. Als müsste irgendwo ein Knopf gedrückt werden, und wir sind dauerhaft motiviert. Als würde es irgendwelche Tricks geben. Aber, es gibt keine Tricks.

Motivation kommt von innen. Genauso wenig, wie du dich wirklich besser fühlst, nur weil du chacka sagst, bist du nicht motivierter, weil du dich an irgendwelchen Tipps orientierst, die bei jemand anderem funktionieren, aber nicht zu Dir passen. Viele resignieren, wenn sie Diäten oder irgendwelche »Geheimrezepte« an sich ausprobiert haben, weil diese nicht funktionieren. Deshalb sind über die Hälfte der Deutschen zu dick. Auch Motivationssprüche wie »Du schaffst das!«, »Glaub an dich.«, »Alles ist möglich, du bist etwas Besonderes« bewirken meist nur ein kurzes Motivationshoch. Klappt es danach auch nicht, fällt man umso tiefer.

Was ist also zu tun? Tatsächlich ist es so: Bisher hast Du nach Gründen gesucht, nicht wirklich etwas an Deiner Lebensweise zu ändern. Ob bewusst oder unbewusst, das weißt nur du allein. Aber, tatsächlich kann man Probleme nur lösen, wenn man sich ihrer annimmt. Und was ist das Problem? Fehlende Motivation, oder? Und was bedeutet das? In dem Wort Motivation steckt das unscheinbare Wörtchen Motiv. Dieses Wort, so unscheinbar es auch wirken mag, ist ausschlaggebend für deinen Erfolg oder Misserfolg.

Um dein Handeln, und deine Motivation tatsächlich so zu verändern, dass du dein Vorhaben dauerhaft umsetzen kannst, brauchst du Kraft. Kraft, die von innen, aus dir heraus erwächst. Du brauchst ein Motiv. Nicht nur einen Grund wie, »der Arzt hat gesagt, ich muss abnehmen, sonst werde ich wohl Probleme mit den Gelenken bekommen«. Das kann auch funktionieren. Aber nur dann, wenn du wirklich Angst davor hast, in diesen Zustand zu geraten. Denn, mit deinem Motiv muss ein emotionaler

Wunsch einhergehen. In diesem Fall wäre das wohl: Nicht unbeweglich, oder steif zu werden. Positiv Formulierungen funktionieren jedoch um ein Vielfaches besser.

Ich möchte schlank sein, weil ... Das erzeugt Freude in dir und ein Lächeln auf den Lippen. Wenn du dir nun noch vorstellst, wie du schlank am Strand entlang läufst, und die anderen dir nach sehen ... Merkst du, wie du beginnst zu lächeln?

Hast du bemerkt, was gerade geschehen ist? Du hast ein Motiv: Schlank sein. Dieses Motiv hast du in Bilder vor dein geistiges Auge gepackt. Daraus resultiert eine Kurzgeschichte, die nur du sehen kannst und dir ein Lächeln auf die Lippen gezaubert hat.

Das Bild, oder die Bilder, die dir dieses Empfinden verursachen, das ist dein Motiv. Diesen Wunsch in dein Ziel zu verwandeln ist Aufgabe dieses Buches.

Wir brauchen also ein Ziel. Dein Wunsch ist schlank sein und dich wohl mit dir selbst fühlen. Aber was genau bedeutet das? Diesen Wunsch müssen wir mit Hilfe deines Motivs in einen Plan verwandeln.

Du brauchst ein mess- und greifbares Ziel. Danach bauen wir gemeinsam deinen Plan auf, wie du dein ganz persönliches Ziel erreichst. Es gibt keine Einschränkungen. Wir gehen mit der Vorstellung »Alles ist möglich« an die Sache ran. Schränke dich nicht ein. Wenn du nicht daran glaubst, dass es möglich ist, deinen Wunsch in ein greifbares Ziel zu formulieren, wird es auch nicht funktionieren.

Wir beginnen jetzt damit dein jetziges Leben in ein schlankes, glückliches zu verwandeln. Und los geht's.

## **Deine »ICH-WILL-Strategie«**

Deine »ICH-WILL-Strategie« besteht aus deinen fünf Ws.

Was, warum, wann, wie, will ich!

Es ist wichtig, dass du diese Fragen so konkret wie möglich beantwortest. Durch Worte erzeugen wir Vorstellungen. Also Bilder im Kopf. Und das, so haben wir bereits gelernt, ist unsere einzige Waffe gegen unsere täglichen Feinde. Umso genauer du deine Worte wählst und aufschreibst, umso genauer werden die Bilder in deinem Kopf. Und umso konkreter diese werden, umso klarer und greifbarer wird dir dein Ziel.

Ich habe oben geschrieben, dass meine Klienten oft erstmal nach einem Trick, einer Wunderwaffe fragen um dauerhaft schlank zu werden. Diese Fragen zu beantworten, sind der Anfang für deinen ganz persönlichen Plan. Damit hast Du noch nicht den Schalter umgelegt, aber du hast den ersten Schritt getan. Was jetzt folgt braucht Hingabe, viel Kraft und Konzentration. Aber vor allem, Kontinuität!

## **WAS?**

Was ist dein Ziel. Was hierauf die häufigste Antwort ist: Ich möchte etwas abnehmen, so 5 bis 10 Kilo, und etwas fitter sein. Was sagst du, ist das eine klare Zielformulierung? Ist an der Aussage etwas Greifbares? Absolut nicht! Es ist mehr als schwammig. Aus diesen Worten lässt sich kein greifbares Bild für deine Motivation aufbauen.

Klar formuliert bedeutet, in deinen Worten so konkret wie möglich aufzuschreiben was du erreichen möchtest. Zum Beispiel: 8 Kilo abnehmen. Einen straffen Bauch, feste Oberschenkel oder Kleidergröße 36 erreichen. Ich möchte 60 Minuten am Stück laufen können ohne danach erschöpft zu sein.

## Impressum

Michael Bauer  
**Jetzt schlank**  
**Es kann so einfach sein!**

Fachbuch/Ratgeber

1. Auflage Juli 2018

ISBN Buch: 978-3-95683-137-9

ISBN E-Book PDF: 978-3-95683-235-2

Umschlaggestaltung: Ralf Böhm  
info@boehm-design.de www.boehm-design.de

© 2018 KLECKS-VERLAG  
Würzburger Straße 23 D-63639 Flörsbachtal  
info@klecks-verlag.de www.klecks-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Alle Rechte, auch die der Übersetzung des Werkes, liegen beim KLECKS-VERLAG. Zuwiderhandlung ist strafbar und verpflichtet zu Schadenersatz.

Alle im Buch enthaltenen Angaben wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Der Verlag übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unstimmigkeiten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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