

mit  
Extra-Tipps  
und Bonus-Material

Imke Krüger  
mit Claas Krüger

In 3 x 10  
Schritten  
zum  
Erfolg!

# **Gestatten: Superheldin!**

Die umfassende Gebrauchsanleitung für  
Frauen und Mütter zum persönlichen Erfolg



# ***Gestatten: Superheldin!***

Imke Krüger

mit Claas Krüger

2. Auflage 2022

© level up! GmbH

Herbartstr. 12

26160 Bad Zwischenahn

info@seistolzaufdich.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der level up! GmbH reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhalt: Imke Krüger, Claas Krüger

Herausgeber: level up! GmbH

Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Claas Krüger

Umschlagabbildungen: Fotostudio Scheiwe

ISBN Print s/w : 9781720047087

ISBN Print Farbe : 9781720275329

# ***Gestatten: Superheldin!***

Die umfassende Gebrauchsanleitung für Frauen und Mütter zum persönlichen Erfolg

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
Über den Titel.....	12
<b>Teil 1: Die 10 effektivsten Übungen mit dem eigenen Körpergewicht</b>	<b>15</b>
Aufwärmen / Warm up .....	20
1. Kniebeuge / Squat .....	22
2. Hampelmann / Jumping Jack .....	24
3. Liegestütz / Push up .....	27
4. Planke / Plank .....	30
5. L-Sprung / Burpee .....	33
6. Brücke / Bridge .....	36
7. Arm-Bein-Heber / Arm Leg Raise .....	38
8. Käfer / Dead Bug.....	41
9. Gesprungene Kniebeuge / Squat Jump.....	44
10. Seitstütz / Side Plank.....	46
Dehnen / Cool down .....	49
<b>Teil 2: 10 Schritte für eine gesunde Ernährung</b>	<b>53</b>
1. Führe ein Ernährungstagebuch.....	55
2. Erhöhe dein Trinkvolumen.....	59
3. Iss weniger Zucker .....	61
4. Iss weniger industriell verarbeitete Lebensmittel .....	62
5. Iss mehr Obst und Gemüse .....	64
6. Iss gesunde Fette.....	66
7. Iss die richtigen Kohlenhydrate.....	67
8. Iss ausreichend Proteine .....	68

9. Lass die Finger von Nahrungsergänzungsmitteln .....	69
10. Dein Säure-Basen-Haushalt.....	70
<b>Teil 3: 10 Impulse für ein glückliches Leben</b>	<b>73</b>
1. Wie du dich selbst organisierst.....	74
2. In 4 Stufen zur Meisterschaft .....	77
3. Tägliche Dankbarkeit.....	79
4. Wie du mit Angst umgehst.....	81
5. Hilfreiche Affirmationen.....	83
6. Vergleiche dich nicht.....	85
7. Du hast die Macht .....	87
8. Du hast immer die Wahl.....	90
9. Deine Einstellung.....	91
10. Nie aufgeben.....	92
<b>Nachwort</b>	<b>96</b>
<b>Wie es weitergeht</b>	<b>97</b>
<b>Anhang</b>	<b>102</b>
Danke.....	102
Über die Autoren.....	103
Haftungsausschluss.....	104
Bildnachweis.....	105
Impressum .....	105



Die Autorin Imke Krüger

# Vorwort

Drei Schwangerschaften innerhalb von vier Jahren - da macht der eigene Körper ganz schön was mit! Leider hatte ich nach der Geburt meines dritten Kindes nicht mehr das ursprüngliche Gewicht, das ich vor meiner ersten Schwangerschaft hatte. Damit hatte ich mich ganz wohl gefühlt. Die überschüssigen Pfunde klebten förmlich an meinem Körper, durch den stressigen Alltag mit Job, Familie und Haushalt war ich körperlich und geistig erschöpft, frustriert, müde, gereizt... Das alles kam gar nicht so plötzlich, sondern war vielmehr ein schleichender Prozess - ich hatte es gar nicht gemerkt. Bis ich dann - mit einem Kind auf dem Arm beim Einkaufen - von einem Bekannten angesprochen wurde: „Bist du etwa schon wieder schwanger?!“ Nein, war ich nicht!

Dabei sollte ich es eigentlich besser wissen: Ich hatte schon früher Fitnesskurse und Personal Trainings gegeben, um damit mein Studium zu finanzieren. Oft wurde ich ermuntert, mein Hobby zum Beruf zu machen. Aber die Angst war größer als der Mut. Meine Leidenschaft - der Sport - sollte (zunächst) mein Hobby bleiben.

Selbst ich als „Fachfrau“, die es doch eigentlich wissen müsste, kam nicht alleine aus dieser unbefriedigenden Situation. Wie viele andere Frauen auch klammerte ich mich an jeden Strohalm, den ich in Zeitschriften oder im Internet fand, in der Hoffnung, die *eine* Lösung für alle Figurprobleme zu finden. Nur leider ohne Erfolg. Denn Diät- und Abnehmprogrammen behandeln nur für kurze Zeit die Symptome, aber leider nicht die Ursachen und die liegen häufig etwas tiefer... Es konnte also nicht von Erfolg gekrönt sein. Mir fehlte eine konkrete Anleitung und jemand, der mich an die Hand nimmt und sagt: „Jetzt machst du Schritt 1, dann kommt Schritt 2...“ Somit machte ich aus meiner Not eine Tugend und entwickelte selbst ein umfassendes Konzept,

um dieser Abwärtsspirale zu entkommen. Aus vielen Gesprächen mit anderen Müttern wusste ich auch, dass ich mit meinen Schwierigkeiten nicht alleine war und viele „Leidensgenossinnen“ vor denselben Herausforderungen stehen.

So ist ein umfassendes Fitnessprogramm speziell für Frauen und Mütter entstanden, das nicht nur vor Ort erfolgreich ist, sondern mittlerweile auch online verfügbar. Es geht darum, im wahrsten Sinne des Wortes wieder stolz auf sich zu sein, sich fit zu machen für seine täglichen Herausforderungen und durch gesunde Ernährung nicht nur körperlich ausgeglichener zu sein.

### **Extra-Tipp:**

Wenn du mehr über meine Geschichte und meinen Weg erfahren möchtest, dann kannst du das hier nachlesen: <https://seistolzaufdich.de/meine-geschichte/>

In den vergangenen Jahren durfte ich viele Frauen und Mütter - meine Sportsfreundinnen - auf ihrem Weg begleiten. Ihre Ziele waren oft unterschiedlich: Einige wollten deutlich Gewicht verlieren, andere wollten mehr Kraft und Ausdauer für ihren Alltag und wiederum andere wollten eine verbesserte Silhouette oder einfach ein besseres Körpergefühl. Der gemeinsame Nenner war aber immer: fitter werden! Auch wenn die konkreten Ziele unterschiedlich sind, stehen doch alle vor denselben Herausforderungen: Nämlich etwas in ihrem Alltag zu verändern, um die selbst gesteckten Ziele zu erreichen. Denn wie kann ich andere Ergebnisse erwarten, wenn ich immer wieder dasselbe tue?

Vielleicht geht es dir auch so, dass du mit deinem Gewicht unzufrieden bist und deine alte Lieblings-Jeans schon ziemlich kneift. Vielleicht hast du deshalb auch schon die ein oder andere Diät aus einer Zeitschrift ausprobiert, ein paar Fitnessübungen gegoogelt oder dir auf YouTube angeschaut (und sie sogar auch

ein paarmal gemacht). Vermutlich hast du dann aber nach ein paar Tagen wieder abgebrochen, weil es irgendwie nicht gepasst hat. Diese frustrierenden Erlebnisse haben bei dir dann den Eindruck entstehen lassen: „Es hat ja alles doch keinen Sinn“. Aber das stimmt nicht, jede(r) kann es schaffen, auch du!

Eines ist mein Ansatz ganz sicher nicht: eine Diät, oder - wie es neudeutsch viel besser klingt - eine sogenannte „Challenge“. Derlei Aktionen finden immer nur über einen bestimmten Zeitraum statt und sind selten geeignet, fester Bestandteil unseres Alltags zu werden. Dieses Buch ist das genaue Gegenteil: Es ist eine umfassende Gebrauchsanleitung für dich, deine persönlichen Ziele zu erreichen und nachhaltige Erfolge zu feiern.

## **Das Gesetz von Ursache und Wirkung**

Aus meiner eigenen Erfahrung und der Arbeit mit meinen Sportsfreundinnen weiß ich, dass das eigene Gewicht und das damit empfundene Selbst-Bewusstsein bzw. Selbst-Wertgefühl immer nur ein Spiegelbild des eigenen seelischen Zustands ist. Mir ging es ja auch so: Ich musste gar nicht auf die Waage steigen, um zu sehen, dass ich zu viele Kilos mit mir herumtrug. Ich war enttäuscht, frustriert, verärgert - die ganze Palette an negativen Emotionen und Gefühlen. Aber war tatsächlich das Gewicht die Ursache für meine schlechte Laune oder war es vielleicht sogar anders herum? War das vielleicht mein Irrglaube und der eigentliche Grund, warum weder Diäten noch Abnehmprogramme funktioniert hatten?

Wenn auch bei dir die Hose kneift und du damit unzufrieden bist, ist das Gewicht nur die Wirkung bzw. das Ergebnis, nicht die Ursache für deine Unzufriedenheit! Du bist nicht unzufrieden, weil die Hose kneift; die Hose kneift, weil du unzufrieden bist! Deine Unzufriedenheit wird durch die Hose, die nicht mehr passt, nur

noch verstärkt. Das ist ein ganz entscheidender Unterschied, den ich dich bitte, genau nachzuvollziehen:

Wir sehen immer nur das Ergebnis (hier: Übergewicht) und denken, dass dies die Ursache für unseren Zustand (hier: Unzufriedenheit) ist. Dabei ist dein Gewicht nur eine logische Folge von Bewegung, deiner Ernährung und deiner Glaubenssätze und nicht umgekehrt!

### **Ursache**

### **→ Wirkung**

Bewegung, Ernährung, Glaubenssätze → Gewicht

= Grad an Zufriedenheit

Ich will damit nicht sagen, dass weniger Gewicht grundsätzlich mehr Zufriedenheit bedeutet! Kein Extrem kann gut sein. Dass dies nicht der Fall ist, sehen wir am Krankheitsbild Magersucht (Anorexie). Ich will damit sagen, dass jeder für sich persönlich eine eigene „Wohlfühlzone“ für sein Gewicht hat, in der er bzw. sie voll leistungsfähig ist. Mit anderen Worten:

### **Fit ist das neue Schlank!**

Wenn wir nun also eine andere Wirkung erreichen wollen (den Grad an Zufriedenheit erhöhen, das Gewicht reduzieren), geht das nur, wenn wir uns an die Ursachen machen. Für dein Gewicht, also dein Wohlbefinden, gibt es - wie oben beschrieben - drei Ursachen, die wir alle drei auch zusammen betrachten müssen. Fehlt ein Faktor, so sind alle Anstrengungen, die du unternimmst, nutzlos. Erst wenn du allen drei Faktoren gleichermaßen Aufmerksamkeit schenkst und sie in Angriff nimmst, wirst du deine Ziele erreichen. Diese Faktoren sind deshalb unsere drei Themen in diesem Buch:

- deine Bewegung,
- deine Ernährung und

- deine Glaubenssätze (dein „Kopfkino“).

Es ist somit nicht nur die körperliche Fitness, um die es mir geht, sondern auch und vor allem die geistige bzw. seelische Fitness. Körperlich fit und schlank können wir mit Disziplin auf Dauer alle werden. Doch was ist mit unserem Selbst, mit unserer innerlichen Zufriedenheit? Denn sind wir mit uns selbst nicht zufrieden, sabotieren wir auf Dauer uns und unseren eigenen Erfolg. Erstaunlicherweise werden diese „weichen Faktoren“ wie Selbst-Bewußtsein und Selbst-Wertgefühl einerseits und Fitness und Ernährung andererseits immer wieder getrennt voneinander behandelt. Für mich gehören aber alle drei fest zusammen. Nur so erreichen wir ein neues Level.

### ***Meine Erfolgsgarantie für dich:***

Auf den folgenden Seiten habe ich dir aus allen drei Bereichen die effektivsten Übungen, die einfachsten Schritte und die besten Tipps zusammengestellt, die dich in die Lage versetzen, deine Wunschfigur (und noch viel mehr!) zu erreichen. Du bekommst von mir eine Gebrauchsanleitung an die Hand, die bei mir selbst und meinen Sportsfreundinnen bislang zu 100% funktioniert hat. Du hältst also meine gesammelten Erkenntnisse der letzten Jahre in deinen Händen. Ich verspreche dir, dass du - wenn du diese 30 Tipps für die nächsten Wochen befolgst und umsetzt - konkrete Ergebnisse erzielen wirst. Hast du mit meinem Buch keinen Erfolg, so erstatte ich dir den vollen Kaufpreis zurück!

Jeder von uns startet unter unterschiedlichen Voraussetzungen, daher sind die ersten Ergebnisse bei dem einen schon recht früh sichtbar, bei dem anderen vielleicht erst etwas später. Vielleicht geht zu Anfang sogar das Gewicht auf der Waage etwas nach oben! Aber gerade dann, wenn du noch keine Ergebnisse siehst, ist es umso wichtiger, dranzubleiben und den eingeschlagenen Kurs beizubehalten! Nur wenn du dranbleibst, wirst du die

Ergebnisse erzielen, die du dir wünschst! Bei mir bekommst du keine Instant-Rezepte, die dir in 24 Stunden Ergebnisse versprechen. Auch unseriöse Versprechen wie „Bauchfett verlieren in drei Tagen“ wirst du bei mir nicht finden. Wenn du aber über die nächsten Wochen meine Tipps beherzigst und umsetzt, wirst du großartige Ergebnisse erzielen, die dich stolz machen werden, versprochen!

### **Extra-Tipp:**

Wenn du noch etwas Inspiration benötigst: Auf meinem Blog <https://www.seistolzaufdich.de/blog/> findest du regelmäßig spannende Erfolgsgeschichten meiner Sportsfreundinnen! Schau einmal rein, um zu erfahren, vor welchen Herausforderungen sie standen und wie sie es mit meiner Hilfe geschafft haben.

## **Wie du dieses Buch benutzt**

Ob du das Buch im Urlaub auf einen Rutsch durchliest oder abends einzelne Kapitel Stück für Stück, überlasse ich dir. Mir ist nur eine Sache wichtig: Fang an, komm ins Handeln und lasse dich inspirieren. Du kannst nur andere Ergebnisse erwarten, wenn du selbst etwas an den Ursachen (ver-)änderst.

**Dem Gehenden schiebt  
sich der Weg unter die  
Füße.**

*Martin Walser*

Und nun wünsche ich dir viel Spaß bei der Lektüre!

Ein kleiner Hinweis: Ganz am Ende des Buches im Nachwort habe ich noch ein Geschenk für dich!

## Über den Titel

Warum gibt es Helden? Es gibt sie, weil sie uns inspirieren, wir uns mit ihnen identifizieren und wir in ihnen meist etwas sehen, was wir selbst gerne hätten. Superhelden haben darüber hinaus immer bestimmte Superkräfte, die ihnen zuteil wurden und die sie auszeichnen. Diese nach außen hin sichtbaren Superkräfte stehen für besondere menschliche Eigenschaften, die wir bewundern. In Wahrheit verkörpern wir selbst diese Superheldinnen - nur haben wir es mitunter vergessen, unsere Superkräfte, die in jeder von uns stecken, auch zu benutzen.

Der Buchtitel "Gestatten: Superheldin! - Die umfassende Gebrauchsanleitung für Frauen und Mütter zum persönlichen Erfolg" beschreibt genau mein Anliegen: Dieses Buch soll allen Frauen und Müttern nicht nur Mut machen, sich selbst (wieder) als Superheldin zu sehen. Es soll ihnen auch einen ganz konkreten Plan an die Hand geben, wieder fit für ihren Alltag und ihre Herausforderungen zu werden.

In diesem Buch beschreibe ich genau, wie du deine Superkräfte wieder entdeckst. Es sind aber nicht nur die körperlichen Superkräfte, die uns auszeichnen, sondern vor allem auch die mentalen. Superkräfte sind auch keine Frage des Alters, sie sind zeitlos - wenn wir sie regelmäßig trainieren und sie benutzen. Es reicht nicht aus, seine Superkräfte nur zu kennen. Nur, wenn wir sie täglich trainieren, können wir mit ihnen wachsen.

Sei selbst die Superheldin. Sei selbst das Vorbild, dass du dir immer gewünscht hast!

Diese Superkräfte möchte ich dir nun auf den folgenden Seiten gerne an die Hand geben und freue mich darauf, mich mit dir auf den Weg zu begeben. Freue auch du dich darauf!





# Teil 1: Die 10 effektivsten Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Um (wieder) fit zu werden, brauchst du keine teuren Trainingsgeräte, und im Fitnessstudio musst du dich auch nicht sofort anmelden. Nur mit einem neuen Crosstrainer im Schlafzimmer oder einer neuen Fitnessclub-Mitgliedschaft allein ist noch niemand fit geworden! Was nützt das schönste (und teuerste) Werkzeug, wenn man es nicht benutzt? Natürlich kannst du dir, wenn du erstmal dabei bist zu trainieren, kleinere Geräte wie Kurzhanteln oder Kettlebells anschaffen, aber ich möchte dir den Tipp geben, zunächst ohne Geräte anzufangen. (Ein Crosstrainer ist in meinen Augen auch nur ein teurer Garderobenständer.) Das ist nicht nur viel günstiger, du lernst auch erstmal dich und deinen Körper kennen und kannst so später besser beurteilen, welche Geräte und Gewichte du brauchst und welche dir Spaß machen.

Wir trainieren also nur mit unserem eigenen Körpergewicht. Das Training ohne Geräte hat noch einen weiteren Vorteil: Du kannst es Zuhause im Wohnzimmer zu jeder Zeit machen. Du brauchst nur eine Trainingsmatte, ein Handtuch und deine Trinkflasche, fertig. Wir reduzieren also die möglichen Ausreden (schlechtes Wetter, Studio geschlossen, Equipment fehlt oder ist kaputt usw.) auf ein Minimum!

Beim Training mit dem eigenen Körpergewicht gibt es eine Vielzahl von Übungen und noch mehr Variationen. Als Anfänger steht man meist wie Ochs vorm Berg und weiß vor lauter Input nicht, wo man anfangen soll: Ob Fachbücher, Blogs oder Fitness- und Modezeitschriften, ständig scheint es neue, angeblich noch

bessere Übungen für die unterschiedlichsten Problemzonen zu geben. Mein Rat: Lass dich davon nicht verrückt machen! Die folgenden zehn Übungen sind meine persönlichen Best-of-Übungen und vor allem sehr effektiv! Sie haben sich bewährt, und sie wird es auch in vielen Jahren noch geben. Mit diesen Übungen legst du also den Grundstein für deine Fitness. Wenn du sie alle beherrscht und du merkst, dass du etwas Abwechslung gebrauchen könntest, ist es an der Zeit, neue Übungen und Varianten in dein Training mit einzubauen, um neue Trainingsreize für deinen Körper zu setzen. Keines meiner Trainings gleicht dem anderen. Meine Sportsfreundinnen wissen genau, dass es bei mir kein 08/15 gibt. Denn auch die effektivsten Übungen lernt dein Körper kennen und passt sich diesen an, mit der Folge, dass der Trainingseffekt mit der Zeit geringer wird.

## Technik und Atmung

Bitte achte darauf, die Übungen technisch sauber auszuführen. Es kommt dabei nicht auf die Schnelligkeit an, sondern auf eine saubere Technik. Denn deine Technik macht die Übung erst effektiv und schützt dich dabei vor Verletzungen.

Deine Atmung solltest du den Übungen anpassen: Wenn du in die Belastung gehst, atmest du aus, wenn du in die Entlastung gehst, atmest du ein und holst dir Kraft für die Wiederholung. Gerade zum Schluss einer Übung wird dir die richtige Atemtechnik von großem Vorteil sein.

### ***Bonus-Material:***

Auf meinem YouTube-Kanal <https://goo.gl/JK9oPo> kannst du dir die technisch richtige Aus- und Durchführung der Übungen als Videos genau ansehen. Oder suche auf YouTube einfach nach „seistolzaufdich“.

Manche Übungen sind vielleicht zu Beginn noch zu schwer für dich. Das ist nicht schlimm, jeder hat mal klein angefangen. Dafür gibt es aber häufig eine leichtere Variante. Überfordere dich zu Beginn also nicht, denn das wirkt schnell demotivierend. Mit der Zeit solltest du dann aber die Intensität und die Belastung steigern, sonst bist du unterfordert und das wirkt bekanntlich ebenso demotivierend.

### ***Bonus-Material:***

Ich trainiere am liebsten mit Musik! Du kannst deine eigene Lieblingsmusik nehmen oder auch mit meiner Musik trainieren. Hier findest du eine Sammlung meiner Playlists auf Spotify: <https://www.seistolzaufdich.de/spotify/>. Jede Übung geht dabei ein Lied lang. Das hat den Vorteil, dass du während der Übung die Wiederholungen nicht mitzählen musst, sondern dich voll und ganz auf die Durchführung der Übung konzentrieren kannst.

Mit Warm up und Cool down dauert ein Workout mit zehn Übungen ungefähr 45 Minuten. Mit Umziehen und Duschen bist du somit bei einer Stunde, die du in deinem Kalender fest einplanen solltest.

### ***Extra-Tipp:***

Trainiere dreimal pro Woche. Wenn du nur einmal pro Woche trainierst, ist das besser als nichts, jedoch werden die Ergebnisse sehr lange auf sich warten lassen. Mehr als dreimal pro Woche musst du nicht trainieren, da du deinem Körper auch Erholungsphasen gönnen musst, in denen er sich regenerieren soll. Wenn du jedoch den Tatendrang verspürst dich zu bewegen, dann verändere die Belastung und gehe z.B. Schwimmen, fahre mit dem Fahrrad, gehe spazieren oder mache Yoga.

## Besiege deinen inneren Schweinehund

Gerade zu Beginn wird es dir mitunter schwer fallen, dich nach einem harten Arbeitstag auch noch zum Training aufzuraffen: „Ich habe den ganzen Tag gearbeitet, mich um die Kinder, den Haushalt, die Küche und die Wäsche gekümmert und jetzt soll ich auch noch Sport machen?! Nicht mit mir: Da lege ich mich doch lieber (mit Rotwein und Schokolade) aufs Sofa - das habe ich mir schließlich verdient!“ Ertappt? Wenn du mich vor ein paar Jahren gefragt hättest: Mich auf jeden Fall, ja!

Nun trennt sich die Spreu vom Weizen, denn jetzt kommt es darauf an: Schaffst du es, deinen inneren Schweinehund zu besiegen und tatsächlich noch zu trainieren? Vielleicht sind die ersten Minuten noch echt hart und du wünschst dir, nie damit angefangen zu haben, aber wenn du erstmal in Schwung bist, hast du einfach nur Spaß an der Bewegung. Und das Gefühl, ein erfolgreiches Training absolviert zu haben, ist unvergleichlich! Kurz nach dem Training bist du zwar erschöpft, aber am nächsten Tag wirst du - neben deinem Muskelkater - auch mehr Energie haben! Dieser positive Trainingseffekt wird sich schon sehr schnell einstellen. Und nebenbei wirst du auch besser schlafen können.

Eine Stunde Sport wird dir also um ein Vielfaches mehr Zeit geben, da du leistungsfähiger, konzentrierter und ausgeglichener sein wirst. Du wirst einfach mehr in weniger Zeit schaffen. Fast alle CEOs (Geschäftsführer) großer internationaler Konzerne machen regelmäßig Sport, trotz (oder gerade wegen) ihres vollen Terminkalenders und dem Druck, dem sie beruflich ausgesetzt sind. Macht irgendwie Sinn, oder?

Plane also dein Training! Ob du morgens, zwischendurch oder abends trainierst, musst du selbst wissen. Das ist Geschmacksache und hängt von deinem Terminkalender und deiner Tagesroutine ab. Wie du auch deine Woche planst, solltest

du dir feste Trainingszeiten in deinen Kalender eintragen. Das ist ein Termin mit dir selbst, also nimm ihn wichtig, denn du bist wichtig!

### **Extra-Tipp:**

Wenn du Mutter bist und deine Kinder abends den Schlafanzug anziehen, ziehe parallel dein Sport-Outfit an. So trickst du dich selber aus, denn mit Sport-Klamotten setzt man sich ja kaum aufs Sofa zum Fernsehen, oder? Gleichzeitig weiß deine Familie Bescheid, dass du jetzt einen wichtigen Termin mit dir selbst hast und sie dich dabei nicht stören sollte (anfeuern geht aber immer!).

## **Fett wegtrainieren**

Eines möchte ich an dieser Stelle vorwegnehmen: Du kannst nicht nur an einer Stelle gezielt abnehmen bzw. Fett verlieren. Dein Körper kann nur als Ganzes Fett abbauen. Dabei hat sich herausgestellt, dass das Bauchfett leider am hartnäckigsten ist. Wenn du also Bauchfett verlieren willst, musst du erstmal das ganze andere überschüssige Fett verlieren und dich zum Bauchfett vorarbeiten. Das ist langsam und mühselig, aber es gibt ganz ehrlich keine Abkürzung! Es macht auch keinen Sinn, nur einzelne Muskelgruppen zu trainieren und dabei andere zu vernachlässigen oder ganz auszulassen. Dein Körper ist ein stimmiges Gesamtkonstrukt. Wenn du also nur deine Bauchmuskeln trainierst, ohne an deine Rückenmuskulatur zu denken, wirst du auf Dauer Haltungsschäden bekommen. Deshalb habe ich genau diese zehn Übungen ausgewählt, mit denen du alle wesentlichen Muskelgruppen trainieren kannst. Je mehr Muskelgruppen bei der Übung in Aktion sind, desto größer ist der Trainingseffekt auf deinen gesamten Körper.

## Schmerzen beim Training

Noch ein wichtiger Hinweis zum Training selbst: Wenn du bei einer Übung einen stechenden Schmerz irgendwo am oder im Körper spürst, beende bitte die Übung! Es kann sein, dass die Ausführung nicht richtig ist oder du noch eine andere Verletzung hast, die dich bei der Übung behindert. Wenn du aber nur ein Brennen in den Muskeln spürst, hör nicht auf! Im Gegenteil, bleib dran! Deine Muskeln schmerzen und brennen, das müssen sie aber auch, wenn du Ergebnisse erzielen willst. Gib nicht gleich beim ersten Impuls auf. Ich sage immer zu meinen Sportsfreundinnen halb im Spaß: „Wenn du denkst, es geht nichts mehr, schaffst du immer noch acht Wiederholungen!“ Genau hier wollen wir auch hin: Geh jedesmal bis ans Limit, nur so erreichst du deine Ziele. Komm raus aus deiner Komfortzone, nur dort passiert die Magie! Dein Körper ist zu viel mehr imstande, als du ihm zutraust.

Im Folgenden verwende ich sowohl die deutsche als auch die englische Bezeichnung der Übungen. Beides ist richtig und im allgemeinen Sprachgebrauch werden beide Bezeichnungen gleichermaßen verwendet.

## *Aufwärmen / Warm up*

Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Bestandteil einer jeden Trainingseinheit und sollte daher verlässlich durchgeführt werden. Es erfüllt wichtige Funktionen, wie beispielsweise die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, die Erhöhung der Körpertemperatur, die Anregung der Durchblutung sowie eine tiefere Atmung (wodurch Muskeln und Gelenke optimal mit Sauerstoff versorgt werden) und eine Mobilisierung der Gelenke, Sehnen und Bänder. Auch für den Kopf selbst ist das Aufwärmen sehr wichtig: Es gibt

ihm die Möglichkeit, sich nicht nur mental auf die Belastung einzustellen, sondern steigert auch die Koordination. Somit kann der Kopf dem Körper präziser und schneller sagen, was zu tun ist. Hier wird deutlich, dass Fitness zu 100% mentales Training ist. Denn dein Körper geht nur soweit, wie dein Kopf es zulässt. Diese Bereitschaft aktivieren wir mit dem Warm up.

Beim Aufwärmen werden fließende Ganzkörperbewegungen vorgenommen, die vom Kleinen zum Großen, vom Leichten zum Schweren oder auch vom Langsamen zum Schnellen durchgeführt werden. Jedoch darfst du noch nicht an deine persönliche Leistungsgrenze kommen. Auch sogenannte Pre-Stretches gehören zum Erwärmen dazu. Ich persönlich baue sie gerne als dynamische Bewegung mit ein, damit der Bewegungsfluss nicht verloren geht. Damit ich beim Aufwärmen nicht den Überblick verliere, bewege ich strukturiert von oben nach unten den kompletten Körper einmal durch: Ich beginne am Kopf und mobilisiere den Hals-Nacken-Bereich, gehe über zu den Schultern, Armen, der Brust und Wirbelsäule. Dann fahre ich mit der Hüfte und den Beinen fort. Denn das Aufwärmen hat das Ziel, deinen Körper für deine Bestleistung vorzubereiten. Ein "Kaltstart" ohne das Erwärmen des Bewegungsapparats könnte Verletzungen nach sich ziehen.

### ***Extra-Tipp:***

Damit die Erwärmungsphase zeitlich nicht ausufert, oder du permanent auf die Uhr schauen musst, orientiere dich lieber an der Musik. Nimm dir zwei mitreißende und schwungvolle Lieder, die dich motivieren, deine Gelenke zu mobilisieren. Danach steht einer intensiven Trainingsphase nichts mehr im Wege.

# 1. Kniebeuge / Squat

## Wirkung

Bei der Ausführung der Kniebeuge liegt der Fokus auf der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, aber auch der Rücken und die Gesäßmuskulatur werden hierbei trainiert.

## Ausgangsposition

Du stehst mit aufrechtem Rücken gerade, die Beine sind etwa hüftbreit auseinander, die Arme liegen seitlich am Körper, der Blick geht gradeaus (1).

## Ausführung

Gehe nun in die Hocke und ziehe die Arme parallel nach oben, bis sie auf Augenhöhe sind (2). Beachte, dass du dein Körpergewicht hinten auf den Fersen lässt. Also: Entenpo, Fußspitzen beim Tiefgehen hochziehen und mit dem Po tief gehen, als würdest du dich auf einen Hocker setzen. Ziehe den Bauchnabel rein und spanne den Po an. Beim Hochkommen schiebst du die Hüfte noch ein Stück vor und aktivierst dabei den Beckenboden (1).

Achte auf dein Tempo: Je langsamer du die Übung ausführst, desto anspruchsvoller ist sie. Hier kannst du wunderbar variieren und dich dem Tempo der Musik anpassen. Wenn deine Knie knacken, ist das nicht schlimm. Pass aber auf, dass sie nicht stechen. Brennen darf und muss es in den Muskeln! Atme beim Runtergehen ein und beim Hochgehen wieder aus.



## Dein Workout

Wähle für diese Übung ein Lied mit einem moderaten Tempo und führe diese in unterschiedlichen Geschwindigkeiten das ganze Lied aus. Beginne mit einem langsamen Tempo, z.B. vier Zeilen, die du tief gehst und dann in der gleichen Zeit in die Ausgangsposition zurück. Verkürze das Tempo dann auf die halbe Zeit und wenn der Refrain kommt, führst du den Squat in einfacher Zeit durch. Ist der Refrain vorbei, verlangsamt du wieder das Tempo.

## 2. Hampelmann / Jumping Jack

### Wirkung

Jumping Jacks sind nicht nur eine hervorragende Ganzkörper-Übung, sondern trainieren zudem auch das Herz-Kreislauf-System und verbessern somit deine Ausdauer. Gib also ordentlich Gas und nutze den kompletten Bewegungsradius, um deinen Kalorienverbrauch anzuheizen.

### Ausgangsposition

Stehe aufrecht, die Beine weiter als hüftbreit, die Arme liegen seitlich am Körper, der Blick geht geradeaus (1). Achte darauf, dass der Bauchnabel stets nach innen gezogen bleibt und der Oberkörper sich leicht nach vorne neigt. Für diese Übung brauchst du viel Platz zur Seite.



## Ausführung

In einer dynamischen Bewegung ziehst du nun die Arme seitlich nach oben, stößt dich dabei gleichzeitig mit gestreckten Füßen vom Boden ab und öffnest die Beine (2). Atme dabei aus. Mit dem nächsten Sprung gehst du zurück in die Ausgangsposition und nimmst die Arme mit (1), atme dabei ein.

## Varianten

Wenn dir die oben beschriebene Ausführung nicht möglich ist, hier zwei Varianten für dich: Die einfachste Variante ist der abwechselnde Tipp zur Seite mit einem Bein (2a). Nimm dabei deine Arme mit. Die andere Variante ist der Jumping Jack mit angewinkelten (anstelle ausgestreckten) Armen (1b, 2b). Wähle die Variante, die zu deinem derzeitigen Fitnesslevel am besten passt und steigere dich langsam.





## Dein Workout

Für diese Übung empfehle ich dir ein Lied, das dich antreibt und schnell ist. Springe hier zwischen den oben beschriebenen Varianten hin und her. Du beginnst mit dem Tipp zur Seite im Wechsel (2a) und steigst dich zu der Variante mit den angewinkelten Armen (1b, 2b). Wenn der Refrain kommt, gehst du in die Ausgangsposition mit der dynamischen Ausführung des Jumping Jacks (1, 2). Ist der Refrain beendet, gehst du stufenweise die Varianten (1b, 2b und 2a) zurück. Das setzt du fort, bis das Lied beendet ist. Wenn du etwas trainierter bist, starte mit Variante 2b und steigere dich auf die volle Ausführung des Jumping Jacks. Wenn gerade nicht ganz dein Tag ist, bleibst du in den beiden Varianten und steigst dich beim nächsten Training.

### **3. Liegestütz / Push up**

#### **Wirkung**

Bei dem Liegestütz stärkst du gleichzeitig deine Brustmuskeln, deine Schultern, deinen Rücken, deinen Trizeps, deinen Bizeps, deinen Rumpf, ja, sogar deine Gesäßmuskeln. Bei regelmäßiger Durchführung kannst du binnen kurzer Zeit sichtbare Erfolge erzielen. Zusätzlich schulst du deinen Gleichgewichtssinn, deine Koordinationsfähigkeit und deine Beweglichkeit.

#### **Ausgangsposition**

Du befindest dich in der Position Planke: Nur deine Hände und Fußspitzen haben Bodenkontakt (1). Die Arme sind durchgestreckt und haben etwas mehr als schulterbreit Abstand. Die Fußspitzen sind maximal schulterbreit auseinander. Der Körper bildet eine Linie, weder Hohlkreuz noch Entenpo sollten zu sehen sein.

#### **Ausführung**

Winkele die Arme nach außen und bewege dich mit deinem Oberkörper so weit nach unten, bis du fast am Boden ankommst (2). Drücke dann deinen Oberkörper wieder hoch (1). Halte die Spannung in Gesäß und Rumpf. Atme beim Runtergehen ein und beim Hochgehen wieder aus.



## Variante

Wenn du noch keinen ganzen Liegestütz schaffst, kannst du mit der einfacheren Variante anfangen, indem du das Gewicht statt auf die Fußspitzen auf oberhalb der Knie verlagerst (1a). So hast du weniger Gewicht, das du absenken (2a) und wieder hochdrücken musst. Um deine Knie zu schonen, lege dir ein mehrfach gefaltetes Handtuch darunter.



## Dein Workout

Die Liedauswahl sollte moderat, aber motivierend sein. Du hast jederzeit die Möglichkeit, die Übung deinem Tempo anzupassen. Die Musik hilft dir, den Rhythmus zu halten und mitzuziehen. Beginne mit der Variante 1a/2a, wenn der Refrain kommt, gehst du über in die beschriebene Ausgangsposition 1 und die Ausführung 2. Ist der Refrain beendet, gehst du zur Ausgangsübung 1a/2a zurück. Wenn nichts mehr geht und die Liegestütze in keiner Variante mehr möglich sind, kannst du die Ausgangsposition (1, 1a) stets halten und kurz Kraft schöpfen.

## 4. Planke / Plank

### Wirkung

Die Planke sieht total unscheinbar aus, hat es aber gewaltig in sich! Planking ist eine hervorragende Möglichkeit, den ganzen Körper herauszufordern, weil sie mehr Kalorien verbrennt und mehr Bauchmuskeln trainiert als andere traditionelle Bauch-Übungen, wie z.B. Crunches oder Sit-ups. Planking verbessert darüber hinaus deine Fähigkeit, gerader und stabil zu sitzen oder zu stehen.

Durch die Verbesserung deiner Balance verbesserst du deine Haltung und Trittfestigkeit. Du wirst flexibler, denn diese Form der Übung erweitert und dehnt alle hinteren Muskelgruppen – Schultern, Schulterblätter und Schlüsselbein – sowie auch deine Oberschenkel, Fußbögen und Zehen.

### Ausgangsposition

Lege dich mit dem Bauch auf den Boden. Drücke dich mit den Armen hoch und platziere die ausgestreckten Arme unterhalb der



Schultern (1). Die Fußspitzen drückst du tief in den Boden und spannst deinen Po an.

## Ausführung

Achte darauf, mit dem Po nicht zu hoch und auch nicht zu tief zu kommen und halte die Spannung! Schau auf die Uhr, wie lange du durchhältst. Achte darauf, dass dein Körper vom Scheitel bis zur Ferse eine Linie bildet. Konzentriere dich auf deine Atmung und ziehe ganz bewusst den Bauchnabel nach innen. Den Rumpf hältst du stabil, das Becken eher leicht angehoben. Den Po behältst du jedoch so tief wie möglich. Jetzt musst du „nur“ noch halten. Sollte die Übung am Anfang zu herausfordernd sein, hältst du die Planke vier Zeiten. Anschließend schiebst du den Po weit nach oben in Richtung Decke. (Im Yoga heißt die Position „Herabschauender Hund“: Der Körper bildet nun ein Dreieck, bei dem der Po der höchste Punkt ist.) Hier hältst du ebenfalls vier Zeiten und gehst wieder in die Planke. Je öfter du die Planke machst, desto länger wirst du die Position halten können.



## Variante

Du kannst die Planke auch als Unterarm-Stütz (1a) durchführen. Die Ausführung ist ansonsten identisch.

## Dein Workout

Für diese Übung ist das Tempo eher nebensächlich. Es geht hier vielmehr um das Halten und die korrekte Ausführung der Übung. Wähle daher dein Lieblingslied, was dich bei Laune hält. Gehe in die Ausgangsposition der oben beschriebenen Variante und halte die Übung. Wenn der Refrain des Liedes kommt hältst du die Planke. Ist der Refrain beendet, gehst du zurück in die Variante. Sollte es eine zu große Herausforderung sein, so lange die Planke und die Variante zu halten, so hältst du auf vier oder acht Zeiten jeweils Planke und Variante.

## 5. L-Sprung / Burpee

### Wirkung

Burpees gehören zu den anstrengendsten und gleichzeitig effektivsten Eigengewichtsübungen und trainieren deinen ganzen Körper. Große Hauptmuskelgruppen, wie Brust-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur, aber auch kleinere Hilfsmuskeln in Rumpf, Schulter und Armen werden auf intensivste Weise gefordert. Vor allem aber wird deine Kondition gefordert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert, wenn du die Burpees dynamisch hintereinander weg absolvierst.

### Ausgangsposition

Stelle dich aufrecht hin und positioniere dich hüftbreit (1). Der Blick geht geradeaus.

### Ausführung

Gehe in die Hocke und stelle beide Hände mit gespreizten Fingern auf dem Boden auf (2). Springe mit beiden Beinen nach hinten, sodass du in die Liegestütz-Position bzw. Planke kommst (3). Der Oberkörper setzt kurz am Boden (4) auf und du gehst zurück in die Planke. Von dieser Position springst du nun wieder zurück in die Hocke nach vorne (5), um dich mit einem Streck sprung wieder aufzurichten (6). Dabei nimmst du die Arme in derselben Bewegung mit nach oben.

Wichtig ist, dass du beim Sprung in die Liegestütz-Position darauf achtest, den Bauch richtig anzuspannen und deinen Rumpf stabil zu halten. Sonst gehst du ins Hohlkreuz und der Rücken schmerzt.

## Variante

Du kannst es zu Beginn ruhig noch etwas langsamer angehen lassen, indem du in der Hocke nicht mit beiden Beinen plötzlich nach hinten springst, sondern du ein Bein nach dem anderen nach hinten ziehst, kurz mit dem Fuß auftrittst und wieder nach vorne nimmst. Ebenfalls musst du auch zu Beginn keinen Hocksprung machen, dich jedoch explosiv und mit absoluter Körperspannung in die gestreckte Haltung nach oben drücken. Gehe dabei auf die Fußspitzen, damit du die Anspannung auch in den Oberschenkeln spürst.

## Dein Workout

Hier empfehle ich dir ein Lied, was dich antreibt, ein schnelles Tempo hat und dich vor allem mitzieht. Du beginnst mit einem



Joggen auf der Stelle. Bereite dich mental auf die anstehende Belastung vor. Wenn der Refrain kommt, führst du die Burpees aus. Hierbei ist es wichtig, einfach den Kopf auszuschalten, sich auf die Übung zu konzentrieren und es durchzuziehen. Ist der Refrain beendet, kehrst du zum Joggen auf der Stelle zurück. Sollte der Burpee noch zu herausfordernd sein, kannst du das Auflegen des Oberkörpers auch auslassen und von der Hocke mit beiden Beinen nach hinten springen. Das ist dann der Sprawl. Ist in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System überhaupt nicht dein Tag, dann bleibst du in der Variante mit den nacheinander nach hinten gezogenen Beinen. Behalte jedoch die Körperspannung bei!



## 6. *Brücke / Bridge*

### **Wirkung**

Die Brücke ist vielleicht nicht ganz so herausfordernd wie die anderen Übungen, aber deshalb nicht weniger effektiv. Hier trainierst du deine Beckenboden-Muskulatur, aber auch die Beweglichkeit der Wirbelsäule in ihrer ganzen Länge. Durch unterschiedliche Varianten kannst du deinen Rücken und auch deine Beinmuskulatur intensiver kräftigen. Die Vorderseite des Körpers dehnt du auf diese Weise hervorragend. Zudem dehnt du deine Brustmuskulatur, was bei häufigem Durchführen auch Beschwerden im Lendenwirbel lindern kann. Noch ein Vorteil der Brücke: Sie kann Verspannungen in Nacken und Schultern lösen.

### **Ausgangsposition**

Du begibst dich in Rückenlage und legst die Arme parallel zum Körper oder seitlich ausgebreitet auf Schulterhöhe ab. Stelle beide Beine auf (1). Die Füße sind hüftbreit und parallel zueinander aufgestellt. Der Blick ist zur Decke gerichtet.

### **Ausführung**

Drücke kraftvoll die Fersen so fest in den Boden, dass sich der Beckenboden aktiviert und sich das gesamte Becken hebt. Schiebe die Knie nach vorne, sodass sich auch die Wirbelsäule bis zu den Schultern aufrollt. Das Gewicht liegt nun auf den Schultern (2). Es ist eine schiefe Ebene entstanden, bei der die Oberschenkel mit dem Oberkörper eine Linie bilden. Die aufgestellten Beine zeigen weiter parallel zueinander. Entspanne den Hals-Nacken-Bereich und senke bewusst die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel in die Ausgangsposition (1) wieder ab.



## Dein Workout

Für diese Übung empfehle ich dir ein Lied mit moderatem Tempo. Spiele bei dieser Übung mit dem Zeitenwechsel. Du gehst in die Ausgangsposition und beginnst die Wirbelsäule in zwei Zeiten - jedoch in fließender Bewegung - aufzurollen. Oben angekommen, geht es in gleicher Bewegung wieder abwärts. Wenn der Refrain kommt, erhöhst du das Tempo und hebst in einfacher Zeit das Becken an und senkst es wieder ab. Ist der Refrain beendet, verlangsamst du wieder das Tempo.

## 7. *Arm-Bein-Heber / Arm Leg Raise*

### **Wirkung**

Der Arm-Bein-Heber, oder auch Diagonale im Vierfüßlerstand genannt, ist eine Flexibilitäts- und Kräftigungsübung zugleich. Mit dieser Übung stärkst du deine gesamte Rückenmuskulatur und tust gleichzeitig etwas für deine Balance.

### **Ausgangsposition**

Du gehst mit Händen und Knien in den Vierfüßler-Stand. Die Hände stehen unter den Schultern (1). Die Fingerspitzen zeigen nach vorne und die Ellbogen nach außen. Deine Kniegelenke stehen unter den Hüftgelenken, die Oberschenkel sind senkrecht und deine Fußrücken liegen auf der Matte. Der Blick ist auf den Boden gerichtet.

### **Ausführung**

Von der Ausgangsposition aus streckst du nun den rechten Arm lang nach vorne aus. Lasse dabei den Oberarm dicht am Ohr. Gleichzeitig schiebst du dein linkes Bein lang nach hinten raus (2). Achte darauf, dass die Hüfte parallel zum Boden zeigt und lasse den Kopf zur Verlängerung der Wirbelsäule. Ziehe deinen Kopf und dein Gesäß auseinander, lass deinen Rumpf stabil. Führe jetzt Ellenbogen und Knie diagonal unter dem Körper zusammen (3). Dabei rundet sich dein Rücken. Gehe anschließend wieder in die Arm-Bein-Streckung (2). Denke daran, einen Seitenwechsel vorzunehmen.

1.



2.



3.



## Variante

Sollte dir die Ausführung noch Schwierigkeiten bereiten, kannst du diese Übung variieren. Es verschiebt sich jedoch auch der Fokus der Übung, denn hier werden dann hauptsächlich die Gesäßmuskulatur und der Lendenwirbel aktiviert: Vom Vierfüßlerstand legst du die Unterarme auf der Matte ab. Von dieser Schräglage hebt und senkt sich lediglich das Bein. Konzentriere dich auf eine kraftvolle Durchführung, achte auf deine Beckenhaltung und lasse den Kopf zur Verlängerung der Wirbelsäule.

## Dein Workout

Die Liedauswahl für diese Übung sollte moderat sein, dich aber immer noch motivieren. Du gehst in die Ausgangsposition und streckst in einer fließenden Bewegung und auf zwei Zeiten Arm und Bein, wie in der Ausführung beschrieben, aus. Kommt der Refrain des Liedes, ist es Zeit für einen Seitenwechsel. Ist der Refrain wieder beendet, folgt wieder der Seitenwechsel. Achte auf die Körperspannung und die korrekte Ausführung der Übung.

## 8. Käfer / Dead Bug

### Wirkung

Diese Übung fördert Balance, Stabilität und Konzentration. Beim Käfer wird nicht nur die gerade, sondern auch die seitliche Bauchmuskulatur trainiert. Außerdem wird der Hüftbeuger aktiviert.

### Ausgangsposition

Gehe in Rückenlage auf die Matte und hebe den Oberkörper an, sodass sich die Schultern von der Matte lösen. Ziehe die Ohren weit weg von den Schultern. Winkele die Beine ca. 90 Grad an und erhöhe die Bauchspannung, indem du die Beine vom Oberkörper wegschiebst. Die Arme zeigen zur Decke (1). Wichtig: Deine komplette Wirbelsäule liegt auf der Matte. Das Hohlkreuz wird kommen und versuchen, die Bauchspannung auszugleichen. Dann zieh die Beine lieber wieder etwas mehr zum Oberkörper heran.

### Ausführung

Von der Ausgangsposition streckst du ein Bein lang in Richtung Boden aus. Der Fuß ist geflext (die Fußspitze zu dir herangezogen) und die Ferse senkt sich bis kurz vor dem Boden ab. Die Arme gehen parallel und gleichzeitig über den Kopf in Richtung Boden (2). Beim Absenken des Beines atmest du aus. Hebe das Bein und die Arme wieder an (1) und wechsele dynamisch die Seite. Führe die Übung kontrolliert und mit Kraft aus.



## Variante

Um die Übung etwas zu erleichtern, kannst du den Oberkörper zu Beginn am Boden ablegen. Ebenfalls lässt du die Arme in ausgestreckter Haltung seitlich neben dem Körper am Boden liegen. Somit kannst du dich auf die Beinbewegung und das Fixieren der Wirbelsäule konzentrieren. Halte dabei die Bauchspannung!

## Dein Workout

Ein schwungvolles Lied, was ein mäßiges Tempo hat, ist für diese Übung meine Empfehlung. So kannst du dich voll auf die Durchführung der Übung konzentrieren. Gehe zunächst in die Ausgangsposition und beginne mit der oben beschriebenen Variante. Somit ist der Bewegungsfluss der Beine gegeben. Wenn der Refrain kommt, gehst du in die volle Ausführung der Übung und löst den Oberkörper vom Boden und ziehst beim Tiefgehen der Beine die Arme über den Kopf. Ist der Refrain beendet, gehst du in die Ausführung der Variante zurück.

## 9. Gesprungene Kniebeuge / Squat Jump

### Wirkung

Sehr effektiv für Bauch, Po und Hüftgelenk sind Squat Jumps, die bei richtiger Ausführung auch Bauchmuskeln und Rücken mittrainieren. Hauptsächlich wird durch den Sprung das Herz-Kreislauf-System aktiviert, was die Übung sehr anspruchsvoll, aber auch so effektiv macht. Ein hoher Kalorienverbrauch ist so gut wie garantiert!



## **Ausgangsposition**

Du stehst zunächst aufrecht, die Füße etwa schulterbreit auseinander, die Arme liegen seitlich am Körper (1). Der Blick geht geradeaus.

## **Ausführung**

Bei dieser dynamischen Variation der Kniebeuge gehst du - wie gewohnt - nach unten in die Hocke (2). Der Oberkörper ist gerade, der Blick nach vorne gerichtet und das Gewicht auf den Fersen. Achte darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen herausragen und die Schulterblätter nach hinten gezogen bleiben. Der Körperschwerpunkt wird dabei weit nach hinten verlagert. Anschließend drückst du dich explosiv vom Boden ab und springst in die Höhe (3). Durch die Sprungbewegung und das Abfangen des Gewichts werden die Muskeln intensiv beansprucht. Achte daher auf eine optimale Körperhaltung und ein weiches Abfedern, um Verletzungen zu vermeiden.

## **Dein Workout**

Du solltest dir jetzt einen wirklichen „Knaller-Song“ raussuchen! Denn jetzt brauchst du Tempo, Motivation und gute Laune. Beginne den Song mit der Ausführung des einfachen Squats. Bleibe dabei im einfachen und fließendem Tempo, passend zu Musik. Wenn der Refrain kommt, führst du die Squat Jumps aus. Ist der Refrain beendet, gehst du zurück in den Squat.

## 10. Seitstütz / Side Plank

### Wirkung

Der Seitstütz ist eine Form der Planke. Er beansprucht sowohl die seitliche und gerade Bauchmuskulatur als auch den Rückenstrecker sowie die Schultern. Die Bauch- und Rückenmuskulatur ist besonders wichtig, um unseren Körper in einer aufrechten Position zu halten. Mit dem Seitstütz stärkst du genau diesen Bereich und formst deine Taille.

### Ausgangsposition

Du gehst auf den Boden in die Seitlage und stützt dich auf deinem Unterarm ab (1). Dein Ellenbogen ist dicht unter den Schultergürtel gezogen. Der Unterarm zeigt dabei nach vorne. Die Beine liegen parallel übereinander und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.



## Ausführung

Hebe den Körper bzw. die Hüfte an, wobei die Fußaußenkante und der Oberarm in den Boden drücken (2). Den oberen Arm kannst du entweder in die Hüfte stützen oder du legst die Hand auf das Handgelenk des unteren Armes. Somit erreichst du einen Dreipunktstütz. Jetzt heißt es halten! Wenn du die Hüften weit anhebst und dann leicht absenkst, ohne komplett abzulegen, erhöhst du den Schwierigkeitsgrad der Übung.

## Variante

Setze die Knie auf, statt die Beine lang zu lassen und führe die Übung wie oben beschreiben aus (1a und 2a). Achte jedoch darauf, dass die Oberschenkel mit dem Oberkörper eine Linie bilden. Diese Variante solltest du ebenfalls machen, wenn dein Rücken nicht in Ordnung ist. Dadurch verringerst du den Hebel, was weniger Gewicht bedeutet und gleichzeitig Entlastung im Rücken schafft.





1a



2a

## Dein Workout

Wähle für diese Übung ein Lied mit einem moderaten Tempo. Du gehst in den Seitstütz wie in der Ausgangsposition und der Ausführung beschrieben. Wenn der Refrain des Liedes kommt, hebst du die Hüfte an und senkst sie in die Ausgangsposition wieder ab. Ist der Refrain beendet, gehst du in die Halteposition zurück und wechselst die Seite. Sobald der Refrain folgt, hebst und senkst du die Hüfte wieder. Achte auf die kraftvolle und saubere Ausführung der Übung.

## *Dehnen / Cool down*

Wenn du hart trainierst, solltest du dich im Anschluss auch gut dehnen. Auch das ist ein elementarer Bestandteil deines Trainings. Es ist der Gegenpol zur vorangegangenen Belastung und soll die Anspannung im Körper auflösen. Durch die Belastung des Trainings wird die Spannung im Körper erhöht, wodurch sich die Durchblutung natürlich auch verschlechtert. Das hat zur Folge, dass der Abtransport von diversen Stoffwechselprodukten (welche beim Training automatisch anfallen) schlechter vonstatten gehen kann. Auch die damit verbundene Nährstoffversorgung verschlechtert sich. Um dies zu verhindern, solltest du auf jeden Fall das Dehnen nach dem Training durchführen. So kannst du erreichen, dass die oben beschriebene Spannung in den Muskeln abgebaut wird und eine schnellere Regeneration möglich ist. Durch die Anspannung kontrahieren die Muskeln und ziehen sich zusammen. Die Länge, die wir beim Dehnen erzielen, bringt uns die Beweglichkeit und Mobilität zurück, die wir für den Alltag brauchen. Jedoch kommt es beim Dehnen auch immer etwas darauf an, welche Muskelgruppen im Training beansprucht wurden. Grundsätzlich sollten Brust und Nacken, aber auch die - meist verkürzte - Oberschenkelrückseite, der Hüftbeuger, die Oberschenkel und die Wirbelsäule mobilisiert werden.

Hier eine kleine Hilfestellung, wie man ein Cool down fließend in ein Dehnen übergehen lässt und Entspannung sowie Mobilität erzielt. Versuche dies: Du legst dich in Rückenlage mit ausgestreckten Beinen auf eine Matte. Die Arme liegen parallel am Körper. Du atmest achtmal durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus. Spüre, wie dein Atem ruhiger wird. Stelle nun die Beine auf. Deine Arme streckst du auf Schulterhöhe seitlich aus. Lasse die Knie geschlossen zu einer Seite fallen, der Kopf geht zur entgegengesetzten Richtung. Halte diese Position fünf

Atemzüge lang. Der Kopf dreht zur Mitte und du wechselst die Seite. Im Anschluss streckst du das rechte Bein ausgestreckt zur Decke und dehnt die Oberschenkelrückseite. Die Fußspitze zeigt erst zur Decke, ziehe nach drei Atemzügen mit den Händen die Fußspitze zu dir heran. Lass das Bein ganz durchgestreckt und spüre die intensive Dehnung für weitere fünf Atemzüge. Senke das Bein ab und mache die gleiche Abfolge mit dem anderen Bein. Lasse anschließend einen Oberschenkel umfasst und komme mit etwas Schwung hoch in den Sitz. Hier dehnt du noch einmal die Brust und den Rücken durch das weite Öffnen und Schließen der Arme, so als wenn du dich selbst umarmst. Was sich immer gut anfühlt und wohl tut, ist das „in die Länge ziehen“ des Nackens. Dafür legst du das rechte Ohr auf die rechte Schulter und ziehst die Schultern tief. Die Arme liegen seitlich am Körper. Ziehe die Fingerspitzen nach oben und halte diese Position für fünf Atemzüge. Löse den Druck der Schultern, senke die Fingerspitzen wieder ab, rolle mit dem Kopf über das Brustbein zur anderen Seite und mache dort das Gleiche. Danach solltest du dich gelöst und entspannt fühlen.

### ***Bonus-Material:***

Wenn du bei all diesen Übungen Unterstützung benötigst: Melde dich auf <https://app.seistolzaufdich.de/registration/> an und du kannst mein Online-Programm mit einem Probetraining absolut kostenlos testen! Hier machen wir auch ein gemeinsames Warm up und Cool down.





## Teil 2: 10 Schritte für eine gesunde Ernährung

Bewegung und gesunde Ernährung sind zwei Seiten derselben Medaille. Wenn du fit werden und abnehmen möchtest, geht nur beides zusammen. Häufig begehen wir aber den Fehler, dass wir eine Diät (was immer nur kurzfristig und nie langfristig oder gar nachhaltig ist) starten, ohne etwas an unserer Bewegung zu verändern. Oder wir beginnen mit Sport und ernähren uns weiter wie bisher. Beides ist ineffektiv und wird dich nicht zum Ziel bringen! Aus meiner Erfahrung würde ich sagen, dass 20% des Erfolgs von der Bewegung und 80% von der Ernährung abhängt! Es ist also sehr wichtig, dass du deiner Ernährung die Aufmerksamkeit schenkst, die sie auch verdient.

Die folgenden zehn Schritte sind die Basics, die für jeden von uns gelten. Es sind keine neuen Ernährungstrends, keine neue Diäten oder angebliche neue Wunderwaffen für oder gegen sonst etwas. (Das meiste davon ist in meinen Augen nämlich völliger Blödsinn und verwirrt die Menschen nur noch mehr.) Wenn du diese zehn Schritte beherzigst, kannst du 95% aller Tipps und Ratschläge in Zeitschriften getrost ignorieren.

### **Ich verspreche dir: Du musst auf Nichts verzichten!**

Ich halte nichts von diesen sogenannten Cheat Days. Warum? Weil du dich sechs Tage lang selbst geißelst und dir alles sprichwörtlich vom Munde absparrst, um dann am siebten Tag hemmungslos alles in dich reinzustoßen was geht. Das kann doch nicht der Sinn des Lebens sein: Sich sechs Tage lang zusammenzureißen, nur um am siebten Tag alle Selbstdisziplin über Bord zu werfen nach dem Motto „Das habe ich mir verdient!“ Ganz ehrlich, das macht doch keinen Spaß! Du betrügst nur dich

selbst (deswegen heißt es ja auch Cheat Day). Ich esse selbst auch Schokolade und hin und wieder einmal einen leckeren Burger. Dagegen ist überhaupt nichts einzuwenden, solange du dich mit deiner Ernährung in Balance hältst. So beugst du auch wirksam Heißhunger-Attacken vor. Kannst du dich noch an die Kindergeburtstage erinnern, bei denen auch Kinder, die sonst zuhause nie (!) Cola trinken oder Süßigkeiten essen durften, dabei waren? Das waren am Ende immer diejenigen, die soviel gefuttert haben, bis sie Bauchschmerzen hatten. Ist das etwa erstrebenswert?

Bevor ich nun auf die zehn Schritte für eine gesunde und nachhaltige Ernährung eingehe, möchte ich dir noch zwei goldene Regeln mit auf den Weg geben:

### **1. Gesunde Ernährung beginnt beim Einkauf!**

Hört sich eigentlich schon fast banal an, aber du kannst zuhause eben nur das essen, was du vorher auch eingekauft hast. Wenn du also eine Heißhunger-Attacke hast und den Vorratsschrank plündern willst, macht das schon einen Unterschied, ob du dir eine Handvoll Nüsse oder Studentenfutter reinschiebst oder eine ganze Packung Kinderschokolade verhaftest.

Und das führt uns auch schon zur zweiten goldenen Regel:

### **2. Gehe nie hungrig einkaufen!**

Du glaubst mir nicht? Dann probiere es einmal aus: Frühstücke nicht und fahre mit hungrigem Magen in den Supermarkt. Weil dein Insulinspiegel im Keller ist, ist dein Gehirn für all die Reize aus den Supermarktregalen so empfänglich, dass du unbewusst viel mehr zuckerhaltiges, fettreiches und salziges Essen einpackst, als wenn du gesättigt einkaufen gehen würdest.

Wenn du aber nach dem Mittagessen oder nach einem guten Frühstück zum Einkaufen fährst, bist du nicht mehr so impuls gesteuert und kannst deine Einkaufsliste Stück für Stück abarbeiten - ohne dass du den Verführungen auf dem Weg zur Kasse erliegst.

Beherrzt du diese beiden Regeln, hast du schon den Grundstein für eine gute Ernährung gelegt.

## 1. *Führe ein Ernährungstagebuch*

Wenn du ein Ziel hast (hier: deine Fitness) und auch noch eine Landkarte (hier: dieses Buch), dann musst du, bevor du losgehst, erstmal wissen, wo du stehst. Ganz klar, oder? Deshalb startest du erst einmal damit, Buch darüber zu führen, was du den ganzen Tag über isst und trinkst. Das klingt langweilig und das ist es vielleicht auch. Aber nur so schaffst du Fakten und die Grundlage, deine Ernährung zu verändern. Wie willst du etwas an deiner Ernährung verändern, wenn du gar keinen Überblick darüber hast, was du die ganze Woche lang isst und trinkst?

**Jedes Ziel ohne Weg ist nur ein Traum.**

*Robert Kiyosaki*

Schreibe also mindestens eine Woche lang (am besten drei Wochen lang) jeden Tag ganz genau auf, was und wieviel du wann isst und trinkst, vom Frühstück bis zum Abendessen (und auch was danach vielleicht noch kommt). Wieviele Kekse du zum Kaffee (war er mit oder ohne Milch?, wieviel Zucker hast du genommen?) gegessen hast, ob du abends vor dem Fernseher ein Glas Wein getrunken oder eine halbe Tüte Chips gegessen hast. Sei penibel und schreibe alles ganz genau auf. Damit sollst du dich nicht schlecht fühlen und ich kritisiere auch nicht, was du isst. Es geht um eine offene und ehrliche Bestandsaufnahme deiner

momentanen Ernährungssituation. Also: ehrlich und genau notieren, was du isst und trinkst, ohne zu werten und dich dabei selbst schlecht zu machen! Du wirst erstaunt sein, was da im Laufe eines Tages alles zusammenkommt.

### ***Bonus-Material:***

Auf <https://www.seistolzaufdich.de/tagebuch/> kannst du dir eine kostenlose Vorlage eines Ernährungstagebuchs herunterladen und dir ausdrucken.

Wenn du dir dein Ernährungstagebuch dann anschaust, hast du a) einen genauen Überblick über deine momentane Situation und b) den nötigen Abstand, dich besser mit deinen Ernährungsgewohnheiten auseinanderzusetzen. Ich habe es beispielsweise erlebt, dass eine meiner Sportsfreundinnen drei Kannen (!) Kaffee pro Tag getrunken hat und das ganz normal fand! Jeder Außenstehende natürlich nicht und sie, nachdem sie es notiert und mit etwas Abstand betrachtet hatte, dann auch nicht mehr.

Ich habe schon viele hunderte Ernährungstagebücher gelesen und kann daher recht schnell erkennen, welche Muster dahinterstecken. Häufig ist es das Belohnungsprinzip: „Das habe ich mir jetzt verdient!“ Manchmal sind es auch Routinen, die wir womöglich von anderen (unserem Partner oder unseren Eltern) übernommen haben, die man selbst gar nicht hinterfragt. Solche Gewohnheiten schleichen sich langsam ein und sind besonders hartnäckig. Das macht es ja so schwer, hinderliche Gewohnheiten abzulegen. Fang deshalb als erstes mit deinem Ernährungstagebuch an.

### ***Extra-Tipp:***

In meinem Online-Programm seistolzaufdich biete ich dir als Upgrade ein ganz persönliches Ernährungskoaching an: Du

schickst mir per Email alle deine Ernährungstagebücher und ich sage dir ganz genau, was du wo verändern kannst, um an dein Ziel zu kommen. So wird aus deinem Ziel ein ganz konkreter Plan, den du Schritt für Schritt umsetzen kannst.

## **Iss bewusst**

Schau auf dein Ernährungstagebuch: Wie häufig isst du am Tag? Lässt du das Frühstück aus und wenn ja, warum? Hast du feste Zeiten oder isst du, wenn zu Zeit hast oder einfach hungrig bist? Bist du im Alltag gestresst und isst einfach irgendwas, um dich und deine Nerven zu beruhigen? Dank deines Ernährungstagebuchs solltest du einen guten Überblick haben.

Gib den Mahlzeiten den Stellenwert, den sie brauchen: Setze dich beim Essen hin und iss nicht im Stehen (oder gar im Laufen!). Iss, wenn du isst und lies nicht nebenbei die Zeitung und schreibe WhatsApp-Nachrichten auf deinem Handy. Das wird deinem Körper, deiner Verdauung und deinem Geist guttun! Gehe achtsam mit dir um. Dazu gehört auch das achtsame und bewusste Essen.

Wie ich schon geschrieben habe, kannst du alles essen und trinken: Das Glas Rotwein am Freitag Abend, das Stück Obstkuchen am Sonntag Nachmittag - nur bitte in Maßen und bewusst! Belohne dich für einen anstrengenden Tag gerne mit einem Latte Macchiato, aber denke an die Dosis. Kein Lebensmittel ist per se böse oder giftig, sonst dürfte es auch nicht verkauft werden. Erst die Art und Weise, wie und wie häufig wir es konsumieren, kann negative Auswirkungen auf uns und unseren Körper haben. Ich zitiere hier immer gerne Paracelsus: "Die Dosis macht das Gift!"

## Miste aus

Wenn das Wetter mal richtig mies ist und du am Wochenende mal ein paar Stunden Zeit hast, nimm dir mal deine Vorratsschränke in der Küche vor: Sortiere alten Kram großzügig aus und schaffe damit Platz für Neues!

Du wirst überrascht sein, wieviele alte Konserven, Packungen aller Art und sonstigen Kram du in deiner Küche findest. Ob nun das Verfallsdatum überschritten ist oder nicht: Alles, was du nicht in den letzten 12 Monaten gebraucht hast, wirst du auch in Zukunft nicht benötigen! Ich will damit nicht sagen, dass du genießbare Lebensmittel wegwerfen sollst, du kannst sie auch dem Nachbarn geben oder der Tafel spenden. Dieses Aufräumen hat auch einen großen psychologischen Effekt: Wir trennen uns von alten Dingen, die uns nicht gut tun und schaffen Platz und Raum für neue Dinge, die uns gut tun.

### *Extra-Tipp:*

In meinem Online-Programm *seistolzaufrichtig* bekommst du unter anderem ein bebildertes Kochbuch mit mehr als 100 leckeren Rezepten, die ich alle selbst ausprobiert habe und die alltagstauglich und familienkompatibel sind.

## Weniger Kalorien

Bei allem, was du machst, berücksichtige, dass du - um tatsächlich auch abzunehmen - einfach weniger Kalorien zu dir nehmen solltest als du über den selben Zeitraum verbrennst. Erst durch ein Kaloriendefizit geht unser Körper an unsere Fettspeicher und verbrennt Fett um die mangelnde Zufuhr an Kalorien auszugleichen.

Jetzt denkst du dir vielleicht: „Prima, und wenn mein Kaloriendefizit noch größer ist, verbrenne ich noch mehr und noch schneller Fett!“ Doch ganz so einfach geht das Spiel leider nicht. Du musst bedenken, dass, wenn du anfängst Sport zu treiben, du Muskeln aufbaust, die wiederum mehr Kalorien brauchen, die du ihnen geben musst. Dein Grundumsatz an Kalorien wird also mit der Zeit steigen. Du darfst aber nicht deine Kalorienzufuhr zu drastisch einschränken, dann fühlt dein Körper einen Mangel, senkt den Stoffwechsel und setzt Fett an. Unser Körper hat immer noch die Programmierung aus der Steinzeit und da war wenig Nahrung ein deutliches Alarmsignal für den Körper, der in den Überlebensmodus geschaltet hat. Wenn du zu wenig Kalorien zu dir nimmst, hast du zudem schlicht keine Power mehr, bist müde und schlecht gelaunt.

## **2. Erhöhe dein Trinkvolumen**

Wir alle trinken zu wenig! Trinken hilft meist ganz schnell im Alltag: Fühlst du dich müde? In den meisten Fällen bist du tagsüber nicht müde, sondern du bist durstig! Bist du hungrig? Dann trinke erstmal ein Glas Wasser, das zügelt den Appetit. Auch wenn du bei der Arbeit nicht konzentriert bist, solltest du erstmal ein großes Glas Wasser trinken.

Trinke in erster Linie Wasser und warme oder kalte Tees (vorzugsweise Kräutertees). Kaffee ist (in Maßen) auch in Ordnung. Aber meide Fruchtsäfte, die meist viel Zucker enthalten. Wenn Säfte, dann bitte als Schorle! Meide auch Softdrinks (Zucker!) oder die Light-Versionen davon. Die darin enthaltenen Zucker-Austauschstoffe verwirren dein Sättigungsgefühl und gaukeln dir Appetit vor, den du eigentlich gar nicht hast. Du kannst dir auch Tees selbst zubereiten: Probiere frische Minze, ein paar Stückchen Ingwer oder eine Stange Zimt mit heißem Wasser aus. Ganz

nebenbei wird dadurch dein Stoffwechsel ordentlich auf Touren gebracht.

Schaffe dir Routinen, die dir dabei helfen, auf dein tägliches Trinkvolumen zu kommen. Ich trinke beispielsweise morgens gleich nach dem Aufstehen einen halben Liter lauwarmes Wasser mit dem Saft einer ausgepressten Zitrone. Damit habe ich den Flüssigkeitsverlust, den wir nachts alle haben, schon ausgeglichen. Das lauwarme Wasser regt meinen Stoffwechsel an und der Zitronensaft sorgt dafür, dass der Säure-Basen-Haushalt meines Körpers sich regulieren kann.

Mache es dir zur Gewohnheit, aus großen und nicht aus kleinen Gläsern zu trinken. Wenn ich am Schreibtisch sitze, habe ich immer einen großen Becher Tee (500ml Fassungsvermögen!) neben mir stehen. Habe immer ein Glas oder eine Trinkflasche griffbereit. Kaufe dir eine möglichst große Trinkflasche und nimm dir vor, sie bis zum Mittag- oder Abendessen auch immer zu leeren.

Zu Anfang wird es dir noch unangenehm sein, weil du einfach häufiger auf Toilette musst, aber auch den Harndrang trainierst du gleich mit. Und für mich gesprochen: Ich bin lieber fit und vital und gehe zweimal häufiger auf Toilette, als schlapp und träge zu sein ohne Toilettengang! ;-)

Wenn es nur eine Sache sein sollte, die du aus diesem Buch umsetzt, dann ist es mehr zu trinken!

### **Extra-Tipp:**

Du erkennst an deinem Urin, ob du ausreichend getrunken hast: Ist er gelb, hast du zu wenig getrunken! (Das gilt nicht für den Morgenurin.) Ist er zitronenfalterweiß, ist alles in Ordnung.

### 3. *Iss weniger Zucker*

Reduziere deinen Zuckerkonsum! Unser Körper braucht Kohlenhydrate in Form von Zucker, aber bei weitem nicht so viel, wie wir über unsere tägliche Nahrung meist zu uns nehmen. Du sollst jetzt nicht radikal alles streichen, wo Zucker enthalten ist. Das wäre nur eine Diät und nicht nachhaltig. Schau auf dein Ernährungstagebuch: Wo verwendest du Zucker? Müssen es wirklich drei Löffel Zucker im Kaffee sein oder reichen auch zwei (und später nur noch einer)? Muss der Geburtstagskuchen mit raffiniertem weißen Zucker gebacken werden oder geht es auch mit einer geringeren Menge braunem Zucker? Vielleicht probierst du das nächste Mal aber auch einfach mal Agavendicksaft als Süßungsmittel aus? Du liebst Stracciatella-Joghurt? Mische ihn doch halb und halb mit Naturjoghurt oder Magerquark! Gönn dir dein Nutella-Brötchen statt jeden Morgen eben nur am Sonntag. Du siehst, es gibt viele Möglichkeiten, deinen Zuckerkonsum zu verringern. Achte aber vor allem bei industriell verarbeiteten Lebensmitteln auf den Zuckergehalt. Praktisch in allen Lebensmitteln ist Zucker enthalten, sogar in der Wurst. Zucker ist nicht nur ein günstiger Rohstoff. Er befriedigt auch unsere Gelüste als Verbraucher und lässt und dabei nach immer mehr davon schreien.

Schau auf dein Ernährungstagebuch und fange mit den Punkten, die dir am leichtesten fallen, an. Gebe den Dingen, die du verändern möchtest, Prioritäten. Hast du die erste Ernährungsgewohnheit verinnerlicht, gehst du zum nächsten Punkt. Mach aber bitte nicht alles auf einmal. Das wird nicht funktionieren! Auch hier gilt: Probiere das eine oder andere aus und gib nicht sofort auf. Gewohnheiten lassen sich eben nur langsam verändern.

Zucker ist in gewisser Hinsicht eine Droge. Du kennst vielleicht die Experimente, bei denen Ratten, denen zuvor immer Zucker gegeben wurde, auf Zuckerentzug gesetzt wurden. Ihr Gehirn hat dieselben Muster für Entzugserscheinungen gezeigt, wie es auch bei Heroin-Abhängigen vorkommt: In einem Teil des Gehirns löst Zucker die Ausschüttung von Dopamin - dem so genannten Glückshormon - aus. Wie bei so vielem, gewöhnen wir uns mit der Zeit immer stärker und die Wirkung wird geringer, so dass wir mehr konsumieren müssen, um das Level an Glücksgefühlen zu halten. So ist es auch bei uns Menschen: Wir haben uns so sehr an Zucker gewöhnt, dass es uns selbst nicht mehr auffällt, dass wir immer mehr von ihm haben wollen - und gereizt reagieren, wenn wir ihn nicht bekommen. Das ist wie bei einem Drogenabhängigen, richtig? Du begibst dich also auf einen langsamen Entzug, das ist sprichwörtlich kein Zuckerschlecken. Nach einiger Zeit verändert sich dann aber auch dein Geschmackempfinden: Mir ist Cola mittlerweile viel zu süß und auch normalen Joghurt esse ich nur zur Hälfte mit Naturjoghurt oder Quark. Stellenweise hat das auch bereits die Industrie erkannt und reduziert in manchen Lebensmitteln sogar mittlerweile den Zuckergehalt.

## ***4. Iss weniger industriell verarbeitete Lebensmittel***

Durch unseren stressigen Alltag essen wir zwangsläufig industriell verarbeitete Lebensmittel. Es ist ja auch bequem und geht schnell: ob morgens der schnelle Snack vom Bäcker, den du im Auto oder in der Bahn isst, die Tiefkühlpizza am Abend oder der Schokoriegel zwischendurch. Convenience-Food heißt das im Neudeutschen. All diese Produkte machen dich zwar irgendwie satt, aber gesund sind sie selten!

Du sollst jetzt auch nicht anfangen, zum Selbstversorger zu werden und alles, was du isst, selbst anzubauen und herzustellen. Das geht an der Wirklichkeit vieler Menschen vorbei und ist nicht praxistauglich. Ich selbst könnte das auch gar nicht, denn ich habe sicherlich keinen grünen Daumen.

Unser Gehirn passt sich evolutionär gesehen nur extrem langsam den sich ändernden Lebensumständen an. Vor hunderttausenden von Jahren gab es noch keine Supermärkte und volle Kühlschränke. Unsere Vorfahren waren auf der Jagd (die Männer) und haben Beeren gesammelt (die Frauen), bevor sie dann abends wieder in der Höhle am Feuer (heute unser Fernseher bzw. Smartphone) zusammen kamen. Und weil es auch noch keine Fußbodenheizung, Wasserhähne und Klimaanlage gab, war das Leben ein einziger Existenzkampf. Diese Zeiten haben wir zum Glück hinter uns gelassen, aber unser Gehirn ist immer noch so programmiert wie zur Steinzeit. (Das erklärt bei manchen Menschen einige Dinge im Alltag.) Weil unsere Vorfahren eben nur selten bzw. unregelmäßig Süßes, Salziges und Fetthaltiges gefunden oder erlegt haben, haben sie so viel gehortet und gejagt, wie sie nur konnten. Man konnte eben nie sicher sein, ob die Beeren am nächsten Tag noch da waren oder andere Tiere sich darüber hergemacht hätten. Das hatte zur Folge, dass vielleicht auch manchmal zu viel davon da war, aber die Alternative wäre eben der Hungertod gewesen.

Und genauso funktioniert unser Gehirn noch heute: Wir kaufen Süßes, Salziges und Fetthaltiges als wenn es kein Morgen geben würde! Unser Steinzeit-Gehirn macht uns beim Thema Fitness einen dicken Strich durch die Rechnung, weil es denkt, wir müssten immer noch um unser Überleben kämpfen.

Natürlich sind die Lebensmittel-Verpackungen verlockend und du sollst jetzt nicht nur noch im Bio-Laden unverpackte Lebensmittel einkaufen. Überlege dir lieber anhand deines

Ernährungstagebuchs, wo du einfach und sinnvoll Lebensmittel austauschen kannst: Es muss nicht immer die billige Tiefkühlpizza sein. Eine gesunde Alternative zum gleichen Preis kann eine selbst belegte Pizza aus Wrap-Scheiben sein. Lass die Industriekexse links liegen und mache selbst leckere Cookies mit Dinkelmehl (ich wette, du merkst keinen Unterschied zu normalem Mehl) und Agavendicksaft anstelle von raffiniertem Zucker. Gesunde Ernährung ist nicht unbedingt teurer.

Mein besonderer Wunsch: Lass die Finger von Energy-Drinks! Wenn du einen Energieschub brauchst, trink einen Espresso oder iss ein Stück Schokolade mit mindestens 80% Kakao-Anteil. Probiere Dinge aus und schaffe neue Gewohnheiten. Natürlich sind industriell verarbeitete Lebensmittel nicht immer zu vermeiden. Dann gilt die Faustregel: Je kürzer die Zutatenliste, desto besser!

### ***Extra-Tipp:***

Neue leckere und gesunde Rezepte findest du regelmäßig auf meinem Blog unter <https://seistolzaufdich.de/blog/>

## ***5. Iss mehr Obst und Gemüse***

Obst und (vor allem grünes) Gemüse gehört auf deinen täglichen Speiseplan. Punkt. Sie enthalten wertvolle Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe die für deinen Körper wichtig sind. Das leuchtet ein und jedes Kind weiß, dass Obst und Gemüse gesund sind. Allen voran ist Gemüse die Wunderwaffe schlechthin. Ich kenne niemanden, der von Gemüse dick geworden ist! Davon kannst du so viel essen, wie du möchtest.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt in ihrer Kampagne „5 am Tag“, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Die Frage ist häufig: Wie schaffe ich das,

täglich Gemüse zu essen? Hier machen es uns gerade die Supermärkte sehr leicht, uns gesund zu ernähren: Du bekommst praktisch jedes Obst und jedes Gemüse zu jeder Jahreszeit und kannst fix und fertige Salatmischungen auswählen. Probiere in der Mittagspause das nächste Mal einen Salat mit Nüssen und einem leckeren Essig & Öl-Dressing anstelle Schnitzel & Pommes und du wirst mehr Energie für den Nachmittag haben. Ich persönlich mag diese kleinen Snack-Karotten und Snack-Gurken. Die kann ich auch bei der Arbeit am Schreibtisch knabbern. Ich trinke fast täglich frisch gepressten Gemüse- und Obstsaft sowie leckere Smoothies (vor allem mit Spinat), die ich am Abend zuvor zubereite. Pack dir anstelle eines Schokoriegels eine Banane oder einen Apfel ein. Probiere es bei der Arbeit mal mit Studentenfutter bzw. Nussmischungen. Vielleicht entdeckst du deine Lieblingsnüsse. (Ich liebe diese Haselnüsse, die es leider nur in Spanien zu kaufen gibt!) Ungezuckerte Trockenfrüchte beispielsweise sind besonders für deine Verdauung förderlich. Auf dem Grill muss es nicht immer das Nackensteak oder die Industrie-Bratwurst sein. Probiere mal selbst marinierte Zucchini- oder Auberginen-Scheiben. Zucchini-Spaghetti sind auch eine tolle Alternative zu herkömmlicher Pasta. Es gibt so viele Möglichkeiten, du musst nur über den Tellerrand schauen!

Obst ist ebenfalls wichtig, auch, wenn manche Sorten wie Bananen oder Weintrauben relativ viel Fruchtzucker enthalten. Die Natur hat dies clever gelöst, indem sie den Fruchtzucker in viele Ballaststoffe verpackt hat. Gerade Beeren enthalten viele Antioxidantien, die beispielsweise dazu beitragen, dass unsere Haut nicht so schnell altert. Probiere unterschiedliche Obstsorten aus und bringe immer mal wieder Abwechslung auf deinen Speiseplan. Isoliert betrachtet, hat jedes Obst und jedes Gemüse spezielle Eigenschaften, die für deinen Körper nützlich sind. Es gibt aber nicht genau die eine Obst- oder Gemüsesorte, die gegen oder für alles hilft. Lege deinen Fokus auf eine pflanzenreiche

Ernährung und verlasse dich darauf, dass dein Körper den Rest machen wird.

## 6. *Iss gesunde Fette*

Zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung gehört auch Fett. Ja, du liest richtig: Fett! Im Prinzip gibt es zwei Gruppen von Fetten: die gesunden und die ungesunden. Die gesunden Fette sind die einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die meist in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Die ungesunden sind die gesättigten Fettsäuren und gehärteten Fette. Du ahnst es schon: Sie kommen in erster Linie in industriell hergestellten Lebensmitteln vor. Gehärtete Fette sind bei Raumtemperatur eigentlich flüssig aber industriell so verarbeitet, dass sie eben hart sind. Sie sind in vielen Lebensmitteln enthalten, die streichfähig sind wie beispielsweise Nutella.

Gerade Fisch wie Lachs oder Thunfisch enthält viel (mehrfach ungesättigte) Omega-3-Fettsäuren, von denen behauptet wird, dass sie Alzheimer vorbeugen können. Auch Nüsse sind ein hervorragender Lieferant gesunder Fette. (Nicht umsonst hat ein Walnusskern die Form eines Gehirns.)

Du darfst also Fett nicht mit „fett sein“ oder „fett machen“ gleichsetzen. Vielmehr sind die gesunden Fette eine Art Schmierstoff für deinen Körper. Dein Auto funktioniert ja auch nur, wenn er ausreichend Schmierstoff, sprich Öl im Motor hat, richtig? Fette sind aber nicht nur für deinen Bewegungsapparat und deinen Blutkreislauf wichtig. Auch dein Gehirn benötigt Fette als „Brennstoff“. Such dir also Lebensmittel, in denen möglichst viele (einfach oder mehrfach) ungesättigte Fettsäuren enthalten sind. Dies sind beispielsweise Avocado, Lachs oder Olivenöl. Meide nach Möglichkeit gesättigte und gehärtete Fette.

Wenn du also das nächste Mal auf einer Verpackung „fettarm“ liest, schau genauer hin: Meist ist es nicht das Fett, das uns schadet, sondern das Maß an Kohlenhydraten, meist in Form von Zucker. Lass dich also nicht von einem niedrigen Fettgehalt blenden. Häufig kommt es darauf an, wieviel Zucker enthalten ist.

## ***7. Iss die richtigen Kohlenhydrate***

Wie bei den Fetten auch, sind Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate. Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen, die sich durch Einfach- (bspw. Fruchtzucker), Zweifach- (bspw. Lactose) und Mehrfachzucker (bspw. Ballaststoffe) unterscheiden. Diese wirken sich unterschiedlich stark auf deinen Blutzuckerspiegel aus. Langkettige Kohlenhydrate, also Mehrfachzucker, sättigen besonders gut, denn dein Körper verdaut sie langsamer als Einfachzucker. Traubenzucker liefert dir zwar schnell Energie, erhöht aber auch den Blutzuckerspiegel. Daher sollten stärke- und ballaststoffreiche Lebensmittel, wie Vollkornbrot mit ganzen Körnern, grünem Gemüse, diversen Kohlsorten und Hülsenfrüchte den größten Teil deiner Kohlenhydratversorgung ausmachen.

Eine Orientierungshilfe zu einer gesunden Ernährung ist hier der Glykämische Index (GI). Der GI gibt die blutzuckererhöhende Wirkung von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln an. Kurzkettige Kohlenhydrate haben einen hohen GI, langkettige Kohlenhydrate einen niedrigen GI. Somit gilt: Je niedriger der Glykämische Index, desto besser.

### ***Extra-Tipp:***

Im Internet kannst du auf diversen deutsch- und englischsprachigen Seiten nachschauen, wie hoch der Glykämische Index einzelner Lebensmittel ist.

Häufig werden die flüssigen Kohlenhydrate in Form von Alkohol aus den Augen gelassen. Es spricht überhaupt nichts gegen ein Glas Wein oder ein Glas Bier. Es muss aber nicht jeden Abend sein und am Wochenende nicht bis zum Exzess.

Mein Tipp für den Alltag: Lass beim nächsten Restaurant-Besuch das vor dem Essen gereichte Brot weg (oder iss nur den Rand) und bestelle anstatt der Pommes oder der Bratkartoffeln lieber Reis oder Salz-Kartoffeln (oder du nimmst eine doppelte Portion Gemüse). Beim Brot ist es dasselbe: Greife statt zu den normalen Brötchen aus Weißmehl (zu Hause heißen sie bei uns nur „Luftbrötchen“) mal zu einem der unterschiedlichen Vollkorn-Brötchen mit ganzen Körnern, die dein Bäcker im Angebot hat. Du wirst merken, dass dein Sättigungsgefühl länger anhalten wird.

## **8. Iss ausreichend Proteine**

Unser Körper braucht neben Kohlenhydraten und Fetten auch Proteine, so viel ist bekannt. Als Protein-Lieferanten denkt man da gleich an Rindfleisch, Quark und Eier, also tierische Lebensmittel. Aber auch einige pflanzliche Lebensmittel enthalten viel Protein. So enthalten gerade Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Kichererbsen besonders viel Protein. Wenn du also die Wahl hast zwischen tierischen und pflanzlichen Proteinen, dann nimm die pflanzlichen Proteine!

Auch deine Muskeln brauchen Proteine. Proteine haben die konkrete Aufgabe, die minimalen Risse in deinem Muskelgewebe, die durch die körperliche Belastung beim Sport entstanden sind, zu reparieren. Diese Risse spürst du oft am nächsten oder übernächsten Tag als Muskelkater. Proteine reparieren diese Risse und es entsteht ein festeres Muskelgewebe, sprich: Du baust langsam aber sicher Muskeln auf. Wenn du also anfängst, dich mehr zu bewegen und Sport zu treiben, solltest du deine

Proteinzufuhr steigern. Achte aber auch darauf, dass du nicht zu viele Proteine zu dir nimmst: Wenn du zwei Proteinshakes am Tag trinkst, kann dein Körper diese Menge an Protein nur in Fett umwandeln und so speichern. Außerdem leidet heutzutage bei uns kein Mensch mehr an einer Protein-Unterversorgung.

Der Proteinshake direkt nach dem Training ist gar nicht so wichtig, wie man vielleicht meint. Wenn du dich für dein absolviertes Training mit einem leckeren Shake belohnen möchtest, dann gerne. Aber es hat keinen sonderlichen Effekt auf deine Regeneration. Vielmehr ist eine Proteinzufuhr über den Tag verteilt wesentlich besser, da das Protein ja erst einmal den Weg von deinem Magen-Darm-Trakt aus ins Blut und in die Muskeln finden muss und das dauert eben. Nach dem Training kann dein Körper aber gut kurzkettige Kohlenhydrate gebrauchen, um sich besser regenerieren zu können.

## **9. *Lass die Finger von Nahrungsergänzungsmitteln***

Du kannst eine ganze Menge Geld sparen, indem du es nicht für Vitaminpräparate, so genanntes Functional oder Health Food oder andere teure Nahrungsergänzungsmittel in Form von Pulvern, Pillen, Tabletten oder Ampullen aus gibst. Die versprochenen Effekte wie ein besseres Hautbild, bessere Fingernägeln, bessere Abwehrkräfte kannst du mit einer ausgewogenen Ernährung aus frischen Lebensmitteln viel besser und viel günstiger erreichen. Auch von Produkten wie Actimel solltest du die Finger lassen. Es sei denn, du bist Danone-Aktionär. Actimel ist nichts anderes als ein süßer Trinkjoghurt. Das Versprechen mit der Gesundheit und den Abwehrkräften beschert Danone jedoch höhere Gewinnmargen als bei jedem anderen

normalen Joghurt. Aber es ist ja auch so schön zu glauben, mit ein, zwei kleinen Tricks und Kniffen etwas für seine Gesundheit zu tun und sich ansonst weiter ernähren zu können wie bisher.

Wie immer gibt es aber ein paar Ausnahmen: Solltest du nicht schwanger (Folsäure) oder Veganer (Vitamin B12) oder am Polarkreis wohnen (Vitamin D3) benötigst du neben einer ausgewogenen Ernährung keine weiteren Präparate. Wenn du einmal (zu) stark trainiert hast und nicht nur Muskelkater sondern auch Muskelkrämpfe hast, so hilft dir eine Magnesium-Tablette weiter.

Wie auch bei industriell verarbeiteten Lebensmitteln gilt: So wenig Verpackung im sprichwörtlichen Sinne wie irgendwie möglich. Das ist nicht nur gesünder, sondern schont auch häufig deinen Geldbeutel.

### **Extra-Tipp:**

In meinem Online-Programm bekommst du ein von mir selbst entwickeltes Handbuch, in dem ich auf die oben beschriebenen Schritte noch näher eingehe, konkrete Lebensmittel nenne und Do's & Dont's beschreibe.

## **10. Dein Säure-Basen-Haushalt**

Bist du tagsüber müde, verspürst manchmal Sodbrennen oder hast brüchige Nägel? Hast du vielleicht chronische Gelenk- oder Muskelentzündungen? Dann kann es sein, dass dein Körper übersäuert ist. Häufig sind Entzündungen auf Mineralstoffe zurückzuführen, die durch eine Übersäuerung des Körpers freigesetzt werden.

Es gibt Lebensmittel, die machen uns sprichwörtlich sauer und es gibt Lebensmittel, die wirken basisch bzw. alkalisch auf

unseren Körper. Die unterschiedlichen Bereiche und Organe unseres Körpers haben unterschiedliche pH-Werte. Normalerweise reguliert sich unser Körper bei einer ausgewogenen Ernährung selbst. Doch wenn wir über einen längeren Zeitraum die falschen Lebensmittel zu uns nehmen und wir körperlich oder seelisch gestresst sind, kann irgendwann einmal auch unser Körper nicht mehr gegensteuern: Er kann den pH-Wert nicht mehr im Gleichgewicht halten und zeigt die oben beschriebenen Symptome.

Entlaste und unterstütze daher deinen Körper, indem du basische Produkte, in der Regel alles Pflanzliche, bevorzugt auf deinen Speiseplan setzt und saure Lebensmittel (dies sind in der Regel industrielle und tierische Lebensmittel) reduzierst.

Schränke deinen Konsum bei diesen säurebildenden Lebensmitteln nach Möglichkeit ein. Dies sind unter anderem: Weißmehl, Fleisch, Eier, Milchprodukte, Kaffee, Alkohol, Fisch, Hülsenfrüchte, Limonade, Zucker, gebratene Lebensmittel und getrocknete Früchte.

Besonders geeignet für eine basenreiche Ernährung sind Avocados, reife Bananen, Mandeln, Spargel, Wassermelone, Cayennepfeffer, Papaya, Zitronen, Brokkoli und Knoblauch.



## Teil 3: 10 Impulse für ein glückliches Leben

Wenn du bis hierher gelesen hast, wirst du dir vielleicht denken: „Mensch, ist doch alles ganz logisch, was die Imke da schreibt und gar nicht so schwer!“ Ja, in der Theorie hast du Recht, aber es gibt da bekanntlich noch die Praxis bzw. den Alltag. Und gerade daran scheitern immer wieder so viele. Viele von uns sind Wissensriesen, aber Umsetzungszwerge! „*Kennst* du es nur, oder *kannst* du es auch?“ würde der Motivationsexperte Boris Grundl jetzt sagen. Damit dir die Umsetzung im Alltag gelingt, habe ich hier daher zehn wertvolle Impulse für dich zusammengetragen, die dir dabei helfen werden, das Wissen aus Teil 1 und Teil 2 konsequent anzuwenden und in die Aufwärtsspirale zu kommen.

In der Einleitung habe ich geschrieben, dass ich in all den Büchern zum Thema Fitness und Ernährung die emotionale bzw. psychische Komponente vermisse. So möchte ich dir in diesem Teil des Buches eben genau dieses Wissen vermitteln, dass dich dazu befähigt, ein Mindset zu entwickeln, dass dir dauerhaft und nachhaltig zu einem glücklichen und zufriedenen Leben verhelfen kann. Das ist es, was ich damit meine, dass Fitness noch viel mehr bedeutet als das reine Gewicht auf der Waage.

In den vergangenen Jahren habe ich viel Zeit auf die Frage verwendet, worum es im Leben eigentlich geht. Habe viele tolle Gespräche mit inspirierenden Menschen geführt, habe neue und alte Bücher zum Thema gelesen, war weit weg von zuhause auf körperlich und geistig herausfordernden (und teuren) Seminaren. Sprich, ich habe mich auf den Weg gemacht, auch mein Innerstes zu erkunden. Ich will nicht behaupten, dass ich am Ziel wäre. Und ich glaube auch gar nicht, dass man je an ein Ziel kommt. Vielmehr ist es wieder der persönliche Weg, auf den man sich

machen muss. Die folgenden 10 Impulse sollen dein persönliches Handwerkszeug sein, dich ebenfalls auf diesen, deinen Weg zu begeben.

Nimm dir also bitte die Zeit, die Impulse auf dich wirken zu lassen. Es kann sein, dass du bei dem einen oder anderen Punkt instinktiv zurückschrickst oder es pauschal ablehnst. Sei offen für das, was auf den nächsten Seiten kommen wird. Ich selbst hatte mit einigen Punkten zu Anfang meine Probleme, aber sie haben mir nur den Spiegel vorgehalten und gezeigt, welche meiner Glaubenssätze, die ich unbewusst in der Vergangenheit entwickelt hatte, für mich und meine Ziele hinderlich waren.

Dieser letzte Teil des Buches ist für mich persönlich der wichtigste. Wenn wir es schaffen, uns trotz unseres stressigen Alltags mit uns selbst und unseren Gedanken, unseren Glaubenssätzen auseinanderzusetzen und dabei vielleicht auch schmerzhaft Erkenntnisse zu haben, erst dann können wir das erreichen, was wir uns im Innersten wünschen.

### ***Extra-Tipp:***

Lies dir gerade die Impulse aus diesem Teil immer wieder durch. Der Alltag mit seinen vielen Routinen lässt uns beim Schaffen neuer Gewohnheiten und Glaubenssätze nicht so leicht los. Umso wichtiger ist es, dass du dir regelmäßig - vielleicht einmal pro Woche - deine angestrebten Denk- und Verhaltensweisen vor Augen führst.

## ***1. Wie du dich selbst organisierst***

Organisation ist alles! Auch wenn es spießig klingt: Plane deine Woche, wann du was wo einkaufst, wann du deinen Sport machst, wann du deine Mahlzeiten vorbereitest, die Freizeitveranstaltungen der Familienmitglieder usw.. Mein Mann

und ich besprechen sonntags immer, was in der nächsten Woche beruflich und privat alles anliegt. Auch die Einkäufe werden genau geplant. Ich habe eine klare Liste und die Familienmitglieder haben ihre Wünsche geäußert. Ich versuche dann, meist mit einem großen Wocheneinkauf hinzukommen. So vermeide ich unnötigen Stress. Eine Sportsfreundin von mir ist bis zum Beginn des Kurses tatsächlich täglich zum Einkaufen gefahren! Stell dir bitte mal vor, wie planlos und ineffektiv das ist. Was willst du da denn am Tag schaffen? Ob in deinem Smartphone oder mit einem herkömmlichen Kalender: Du brauchst einen Plan! Wenn du noch nichtmal deine Woche planst, wie willst du dann dein Leben planen?

Wenn du also deine Woche planst, takte nicht immer alles ganz eng hintereinander weg, sondern lass auch bewusst Platz für Unvorhergesehenes. Das kommt nämlich häufiger vor, als du denkst.

Kennst du das Eisenhower-Prinzip? Dadurch stellst du sicher, dass du die wichtigsten Dinge zuerst erledigst und du die unwichtigen Dinge aussortierst. Es ist eigentlich weniger ein Tool als vielmehr ein Grundgedanke: Anhand der beiden Kriterien Wichtigkeit (wichtig / unwichtig) und Dringlichkeit (dringend / nicht dringend) ergeben sich für deine Aufgaben vier verschiedene Möglichkeiten:

- a) wichtig / dringend: Diese Dinge solltest du umgehend erledigen. Manche Dinge kannst du nicht planen, sie passieren einfach. Beispiel: Eine volle Windel deines Babys ist wichtig (für dein Baby, denn es schreit) und für dich dringend (warte damit bloß nicht zulange...). Da sie nicht planbar sind, solltest du jeden Tag etwas Luft für solche unvorhersehbaren Aufgaben lassen.

b) wichtig / nicht dringend: Diese Dinge kannst du wunderbar planen und gehören in deinen Wochenplan, wie bspw. der Wocheneinkauf, der Friseurbesuch. (Ja, das ist für uns Frauen wichtig!)

c) unwichtig / dringend: Diese Dinge solltest du am besten delegieren, beispielsweise an deinen Partner (wie Rasenmähen oder die Garage aufräumen) oder deine Kinder, wenn sie dazu bereits in der Lage sind.

d) unwichtig / nicht dringend: Diese Dinge solltest du gar nicht bearbeiten.

Mithilfe des Eisenhower-Prinzips kannst du somit (ausreichend komplexe) Aufgaben in deinem Alltag genau ordnen, indem du Wichtiges von Unwichtigem und Dringendes von Nicht-Dringendem unterscheidest. Es liegt an dir selbst, zu beurteilen, welche Dinge wichtig und dringend sind. Es gibt da kein richtig oder falsch, da jeder von uns andere Prioritäten hat.

Nimm dir die Zeit und überlege, wie du deine bereits erledigten und noch anstehenden Aufgaben einordnen würdest. Dieses Einordnen bringt dir nicht nur mehr Zeit in deinem Alltag, sondern schafft dir auch eine enorme mentale Entlastung. Und ganz wichtig: Erledige die wichtigen Dinge, bevor sie dringend werden!

## Soziale Medien

Hast du dich schonmal dabei erwisch, wie du minutenlang und selbstvergessen durch deinen Facebook-Newsfeed oder durch Instagram scrollst? Ist das etwa wichtig oder gar dringend? Dringend ist es meiner Meinung nach sicherlich nicht. Ist es wichtig? Das liegt an dir. Wenn es nicht wichtig ist, dann lass es. Was dahinter steckt, hat schon einen wissenschaftlichen Namen: „FOMO“ (fear of missing out), die Angst, etwas zu verpassen. Wenn du aber wissen möchtest, was deine Freunde so treiben

oder dir einfach Mode-Inspiration auf Instagram holen möchtest, dann plane auch das: 5 Minuten zur Mittagspause, 10 Minuten nach dem Zähneputzen am Abend. Aber vergeude nicht deinen kostbaren Tag, indem du gedankenlos wie ein Zombie auf dein Handy starrst und dabei mit dem Daumen auf einem Stück Glas von unten nach oben wischst! Schon die alten Römer sagten: „Carpe diem! / Nutze den Tag!“ Facebook und Instagram hätten sie damit sicher nicht gemeint.

## Nein sagen

Häufig bringen wir kein „nein“ über die Lippen, um den anderen nicht zu verletzen. Was ist aber so schlimm daran, öfters mal „nein“ zu sagen? Sage nicht „ja“, nur weil du denkst, der andere wünscht es sich so oder du bist ihm noch etwas schuldig. Begib dich nicht in diese Abhängigkeit. Wenn du aber „ja“ sagst, dann stehe dazu voll und ganz. Ebenso musst du selbst klare Ansagen machen und deutlich machen, was du von anderen erwartest.

## *2. In 4 Stufen zur Meisterschaft*

Kannst du dich daran erinnern, wie du Fahrradfahren gelernt hast? Vielleicht hast du es sogar bei deinem eigenen Kind oder Patenkind noch gut in Erinnerung? Vielleicht hast du selbst irgendwann mit einem Laufrad angefangen und hast dann bei deinen älteren Geschwistern oder deinen Eltern gesehen, wie scheinbar mühelos Fahrradfahren geht. Deine Motivation war geweckt: Das wolltest du auch! Als du dann das erste Mal auf ein Fahrrad ganz ohne Stützräder gestiegen bist, hast du gemerkt, dass es doch gar nicht so einfach ist, die Balance zu halten, gleichzeitig zu treten und zu lenken. Du wusstest nicht, was für ein Koordinationsaufwand dafür nötig ist. Doch du bist drangeblieben

und hast mit deinen Eltern zusammen weiter fleißig geübt und geübt, bis dann die ersten Fahrversuche ganz alleine irgendwann klappten. Nach gefühlt einer Ewigkeit des Übens ging es plötzlich. Du konntest, wenn auch wackelig, die ersten Meter alleine fahren. Und bereits nach ein paar weiteren Minuten des Übens fuhrst du schon viel leichter und flüssiger. Ein paar Tage später konntest du dann ohne Nachzudenken und irgendwelche Probleme alleine Fahrrad fahren und hast den ersten kleinen Ausflug zum Spielplatz mit deinen Eltern unternommen.

Warum erzähle ich diese kleine Anekdote vom Fahrradfahren, die wir alle so mehr oder weniger kennen? Nun, ich möchte dir damit zeigen, dass das Erlernen einer neuen Tätigkeit bzw. Fertigkeit immer in vier Stufen vonstatten geht. Wenn du dieses Modell kennst, fällt es dir viel leichter, das in diesem Buch gelernte Wissen in der Praxis anzuwenden. Du weißt dann, in welcher Stufe du dich gerade befindest.

#### Das 4-Stufen-Modell der Kompetenz-Entwicklung:

##### 1. Stufe: die unbewusste Inkompetenz

Nehmen wir unser Beispiel mit dem Fahrradfahren, so ist hier die erste Stufe, dass du - solange du noch gar nicht den Wunsch und die Motivation verspürst, Fahrradfahren zu können - gar nicht weißt, dass du (noch) nicht Fahrradfahren kannst.

##### 2. Stufe: die bewusste Inkompetenz

Nachdem du das erste Mal versucht hast, alleine mit dem Fahrrad zu fahren, hast du selbst gemerkt, dass du es noch nicht kannst. Du weißt nun, dass dir die Fähigkeiten und Fertigkeiten zum Fahrradfahren, vor allem die koordinatorischen, noch fehlen.

##### 3. Stufe: die bewusste Kompetenz

Jetzt kannst du bereits alleine Fahrrad fahren, wenn auch nur ein paar Meter. Es kostet dich enorme Anstrengung und Konzentration, in die Pedalen zu treten, den Lenker fest zu halten und auch noch das Gleichgewicht zu behalten. Du weißt aber, du kannst es endlich, weil du dir die Kompetenz dafür durch eifriges Üben angeeignet hast.

#### 4. Stufe: die unbewusste Kompetenz

Jetzt passiert die Magie: Scheinbar wie von Zauberhand und viel schneller als du es selber merkst, kannst du nun so richtig Fahrrad fahren. Es kostet dich keine (mentalen) Anstrengungen mehr und alles ist eine flüssige, vollkommen selbstverständliche Bewegung. Wenn man dich fragen würde, wie du das gerade machst, könntest du das gar nicht so genau erklären, weil es dir schon so sehr in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Die meisten bleiben bei Stufe 2 hängen (jetzt nicht beim Fahrrad fahren). Sie haben den Wunsch und spüren die Motivation, etwas zu ändern, zu verbessern oder zu erlernen. Sie merken aber nach den ersten Versuchen recht schnell, dass sie es aber noch nicht können und geben dann viel zu früh auf, anstatt es durch beständiges Üben weiter zu versuchen und dran bleiben - auch, wenn es hart und mühselig ist.

Sei dir also bewusst, dass der Weg zum Erlernen einer neuen Fähigkeit und zum Erfolg in vier Stufen erfolgt und bekanntlich noch kein Meister vom Himmel gefallen ist.

### **3. *Tägliche Dankbarkeit***

Ist es dir auch schon mal so ergangen, dass du aus einem Urlaub im Ausland zurückgekommen bist und dir gedacht hast:

„Mannomann, das ist echt schon ein toller Lebensstandard, den wir hier in Deutschland haben: saubere Bürgersteige, Wasser, das man direkt aus dem Wasserhahn trinken kann, eine solide Infrastruktur.“ Dieser Anflug von Dankbarkeit hält dann aber meist nur bis zum nächsten Arbeitstag und ist schnell wieder verflogen.

**Das Revolutionärste, was ein Mensch heute tun kann, ist, öffentlich glücklich zu sein.**

*Robin Williams in „Patch Adams“*

Aber es stimmt: Wir leben im absoluten Luxus und merken es im Alltag gar nicht.

Dankbarkeit ist ein entscheidender Schlüssel zu einem glücklichen Leben. Es lenkt den Fokus auf das, was wir haben (sowohl das

Materielle als auch das Immaterielle) und weg von dem, was wir eben nicht haben. Konzentrieren wir uns nur auf das, was wir nicht haben, ist das Mangeldenken. Es geht bei Dankbarkeit auch gar nicht unbedingt um die scheinbar großen Dinge, sondern vielmehr um die vermeintlich kleinen Dinge im Alltag, die wir so häufig übersehen. Sie fallen uns meist leider erst dann auf, wenn sie plötzlich fehlen oder es uns weggenommen wird. Seien wir also dankbar für das, was wir haben: körperliche und geistige Gesundheit für uns und unsere Familie, ein Dach über dem Kopf, eine warme Mahlzeit am Tag. Damit geht es uns schon wesentlich besser als über 6 Milliarden anderen Menschen auf diesem Planeten! Wenn wir täglich Dankbarkeit empfinden, werden unsere anderen - meist unbegründeten Sorgen und Ängste - automatisch kleiner bzw. wir können sie in einem anderen Licht betrachten.

Wie schaffst du es aber, täglich Dankbarkeit zu empfinden? Wie bei so vielem im Leben geht auch dies nur über tägliches Üben. Schaffe dir eine Routine und schreibe ein Dankbarkeitstagebuch! Jeden Abend, wenn du ins Bett gehst, schreibe in dieses Tagebuch mindestens drei Dinge, die du erlebt hast, für die du

dankbar bist. Das müssen keine großen Dinge sein, sondern können vor allem kleine Dinge sein. Mache es dir zur Gewohnheit, täglich Dankbarkeit zu verspüren. Wenn du weißt, dass du abends drei Dinge notieren musst, wirst du automatisch achtsamer im Alltag. Mit dem Dankbarkeitstagebuch schaffst du eine neue, positive Gewohnheit und veränderst langsam aber sicher deine Geisteshaltung und deinen Fokus. So wirst du auch die vermeintlich kleinen und unbedeutenden Dinge im Alltag mehr zu schätzen wissen.

### ***Extra-Tipp:***

In meinem Online-Programm *seistolzaufdich* kannst du im Trainingscockpit nicht nur deine physischen Erfolge auf der Waage und mit dem Maßband festhalten, sondern auch die sonst nicht so leicht greifbaren Faktoren wie Zufriedenheit und Dankbarkeit festhalten. Das ist wirklich spannend zu sehen, welche Veränderungen es hier über die Zeit gibt!

## ***4. Wie du mit Angst umgehst***

Warum haben wir überhaupt Angst? Das liegt tatsächlich an unserem kleinen Reptiliengehirn, unserem Stammhirn. Dieser Bereich ist der älteste Teil unseres Gehirns und hat uns (bzw. unsere Vorfahren, die überlebt haben) davor bewahrt, in die nächste Schlucht zu stürzen, von einem Säbelzahn tiger gefressen oder von einem Mammut plattgetreten zu werden. Angst war vor Urzeiten also ein überlebenswichtiger Instinkt: Wer keine Angst hatte, der überlebte eben nicht. Auch heute kann uns diese Angst davor bewahren, dumme Dinge anzustellen. (Am Verhalten einiger Jugendlicher sehen wir, dass sich diese Angst manchmal erst noch entwickeln muss.) Selbst wenn wir an etwas Beängstigendes nur denken, reagiert unser Reptiliengehirn und in der Folge unser

Körper. Denn das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob die Gefahr real oder nur eingebildet ist. Unser Verstand arbeitet pausenlos und produziert am laufenden Band Gedanken, Sorgen und Ängste. Durch äußeren Druck, Manipulation und Zwänge unserer Umwelt bleiben viele von uns in einem Zustand der permanenten Angst, mit der Konsequenz einer pausenlosen inneren Unruhe, die sich manchmal zu ausgewachsenen Panikattacken und Phobien ausweiten kann.

Angst vor eingebildeten Gefahren ist also für uns und unseren Körper schädlich. Aber warum schreibe ich denn hier von Angst? Du denkst vielleicht: „Ich habe doch keine Angst. Und was soll Angst bitte schön mit Fitness zu tun haben?“ Eine ganze Menge, wie ich finde. Denn Wörter wie Stress, Nervosität oder Sorge sind nur Synonyme für Angst. Was ist das Gegenteil von Angst? Viele werden sagen: „Mut“. Mark Twain sagte hierzu: „Mut ist Widerstand gegen die Angst, aber nicht die Abwesenheit von Angst.“ Schauen wir also genau hin: Angst ist ein Gefühl, Mut ist eher eine Einstellung, aber kein Gefühl. Ich kann auch mutig sein, wenn ich Angst habe bzw. gerade dann, wenn ich Angst verspüre und dennoch etwas tue, handele ich mutig.

Setzen wir uns mit diesem Gefühl noch etwas näher auseinander, auch wenn es uns überhaupt nicht behagt: Es geht doch bei Angst immer um unsere Sorge, dass uns etwas weggenommen wird, wir Schaden nehmen, wir fremden oder eigenen Ansprüchen nicht genügen oder ähnliches. Es geht also im Kern immer um einen Mangel, verbunden mit unserer Person. Kehren wir dies um, so geht es hier um Reichtum und Überfluss. Wenn wir das Gegenteil von Angst suchen, sollten wir auch die Präposition „vor“ uns anschauen und in der Folge umkehren. Vor etwas Angst haben ist etwas Passives, die Präposition „für“ ist da schon weitaus aktiver. Nehmen wir diese beiden Punkte

zusammen, ist das Gegenteil von „Angst vor etwas haben“ demnach „Dankbarkeit bzw. Liebe für etwas verspüren“.

Deshalb ist die Dankbarkeitsübung (siehe 3.) so wichtig: Denn genauso wie die Abwesenheit von Licht Dunkelheit ist, ist die Abwesenheit von Dankbarkeit und Liebe Angst. Wo Dankbarkeit und Liebe ist, ist niemals Angst.

Häufig sind unsere Ängste unbegründet. Wir machen uns ständig Gedanken über die Zukunft - und leben damit am Leben hier in der Gegenwart vorbei. Wenn du also täglich deine Dankbarkeitsübung machst und jeden Tag Stück für Stück dankbarer wirst, wird auch deine gefühlte Angst Schritt für Schritt kleiner werden.

**Ich hatte mein ganzes Leben viele Probleme und Sorgen. Die meisten von ihnen sind aber niemals eingetreten.**

*Mark Twain*

Und wenn du wirklich mal vor etwas ganz Konkretem Angst hast: „Kill the Monster when it's little!“ Du hast etwas, was dir Angst bereitet? Ein Telefonanruf, der gemacht werden muss; ein Brief, der beantwortet werden muss? Erledige es sofort, schiebe es nicht beiseite, bis es dich zu erdrücken droht. Es ist wichtig, mache es auch dringend. Wenn du es ausblendest oder leugnest, wird das in einem Fiasko enden. Schon Eleanor Roosevelt, die Gattin des früheren US-amerikanischen Präsidenten, sagte: „Tue jeden Tag etwas, was dir Angst macht!“ Nur so kommst du aus deiner Komfortzone heraus, nur so veränderst du etwas!

## **5. Hilfreiche Affirmationen**

Wenn du dich beim Autofahren auf der Landstraße nur auf die Bäume am Rand konzentrierst anstatt auf die Straße zu schauen,

wirst du irgendwann gegen einen Baum fahren. Wenn du deine Konzentration auf die Straße lenkst, wirst du auf der Straße bleiben. Was ich damit sagen will: „Where focus goes, energy flows!“ Und so ist es auch mit unserem Denken: Wenn wir immer nur daran denken, was wir nicht haben, was gerade schief gegangen ist oder was uns an anderen stört, wird es sich auch so manifestieren. Das sind sich selbst erfüllende Prophezeiungen! Unser Gehirn denkt ständig und flüstert uns permanent Gedanken ins Ohr. Nur ganz, ganz selten kannst du diese Gedanken abstellen, das nennt man dann „Flow“. Für uns Erwachsene ist es sehr schwer, in diesen Zustand zu kommen. Für Kinder ist das sprichwörtlich noch kinderleicht. Schau deinen Kindern beim Spielen zu: Sie spielen einfach. Warum? Darum! Sie denken nicht groß darüber nach, sie tun es einfach.

Das erste, was du tun kannst, ist deine Gedanken durch sogenannte Affirmationen in die richtige Richtung zu lenken. Das hat nichts mit Pseudo-Motivation à la „Tschakka“ oder leeren Worthülsen zu tun mit denen du dich betäubst, sondern ist erwiesenermaßen ein sehr wert- und machtvoll Instrument für dein Selbst! Wie gehst du also vor? Gehe in dich und notiere dir die Eigenschaften, die du an dir nicht magst und gerne verändern möchtest. Nimm dir für den Anfang drei dieser Eigenschaften, bspw. „hektisch, launisch, schwach“, und formuliere zu jeder Eigenschaft das genaue Gegenteil, also hier „ruhig, ausgeglichen, stark“. Schon alleine diese Umwandlung gibt dir enorm viel Energie! Sage dir also: „Ich bin ruhig, ich bin ausgeglichen, ich bin stark!“ und wiederhole dies 5 Minuten lang. Wenn du alleine bist, sage es auch ruhig laut, das verstärkt die Wirkung.

Schaffe dir Routinen, in denen du deine Affirmationen wiederholst, ob morgens beim Duschen, abends im Bett vor dem Einschlafen, auf dem Weg zur Arbeit oder in der Mittagspause. Übe die Affirmationen täglich ein und du wirst merken, dass sie dir

nach einiger Zeit in Fleisch und Blut übergehen. Auch in akut stressigen Situationen oder vor einem wichtigen Termin können dir deine Affirmationen helfen!

### **Extra-Tipp:**

Wenn du die drei ersten Eigenschaften verinnerlicht hast, nimm dir die drei nächsten vor. So entsteht für dich Stück für Stück dein persönliches Affirmations-ABC (von A wie achtsam bis Z wie zielstrebig), dass du immer griffbereit hast.

## **6. Vergleiche dich nicht**

Hast du dich auch schon mal dabei ertappt, wie du jemanden von Kopf bis Fuß gemustert und damit gleich beurteilt und bewertet hast? Wie er oder sie angezogen ist, ob er oder sie schlanker ist als du?

Ein weiterer wichtiger Schlüssel zu mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und innerer Gelassenheit ist: Schau auf dich selbst und vergleiche dich nicht mit anderen! Es ist egal, ob jemand anderes mehr Geld auf dem Konto, ein dickeres Auto oder ein größeres Haus hat oder schlanker ist als du. Es hilft dir überhaupt nicht, dass du dich immer wieder schlecht fühlst, wenn du permanent Vergleiche zu anderen herstellst.

Dasselbe gilt auch andersherum. Das geht dann so: „Ich mache andere schlechter, um mich selbst besser zu fühlen!“ Damit befriedigst du zwar für kurze Zeit dein Ego, aber es hilft dir nicht, zu anderen und somit besseren Ergebnissen zu kommen. Ob nun direkt oder indirekt (das nennt sich dann lästern): Diese Form des Vergleichens solltest du dir schnell abgewöhnen.

Mal im Ernst: Sind die Stars und Berühmtheiten in den bunten Zeitschriften denn tatsächlich so viel besser dran als wir? Häufig

trösten sie sich mit Status-Symbolen nur über ihr eigenes Unglücklichsein hinweg. Nur durch einen neuen Ferrari oder eine neue Louis Vuitton-Handtasche ist niemand (langfristig) glücklicher geworden. Im Gegenteil: Wer es nur auf solche Status-Symbole anlegt, der muss seiner Umwelt permanent einen hohen Außenstatus zeigen, nur weil er selbst einen niedrigen Innenstatus besitzt. Im Grunde genommen sollten wir mit solchen Menschen Mitgefühl (nicht Mitleid!) haben. Meine Erfahrung: Je glitzernder und schillernder die Fassade, desto übler sieht es im Keller aus! Nur weil jemand anderes mehr materiellen Besitz angehäuft hat, ist es für mich kein Grund, in Ehrfurcht zu erstarren. Ich sage immer: „Die stehen auch nur nackt unter der Dusche!“

Es gibt noch einen anderen Grund, weshalb du dich nicht mit anderen vergleichen solltest. Es ist das Gesetz der Anziehung: Was wir selbst aussenden, wird zu uns zurückkommen. Senden wir also Gefühle von Neid und Missgunst aus, werden wir selbst auch Neid und Missgunst von anderen an uns erleben, denn unsere Umwelt spiegelt unser eigenes Verhalten. Du kennst es von Babys: Lächeln wir es an, lächelt es zurück und umgekehrt genauso. Das ist die Kraft der Spiegelneuronen.

Kehre also diese Einstellung um: Anstatt dich darüber zu ärgern, dass dein Nachbar (schon wieder) ein neues Auto hat, gehe auf ihn zu und beglückwünsche ihn ehrlich dazu! Du wirst merken: Das, was du an positiver Energie aussendest, wird dir zurückgespiegelt werden.

Wie ich bereits bereits geschrieben habe, startet jede(r) von uns unter unterschiedlichen Voraussetzungen. Es kommt nicht darauf an, besser zu sein als andere, sondern besser zu sein als gestern. Nur das zählt! Wenn du heute einen Liegestütz mehr geschafft hast als gestern, dann ist das großartig, dann ist das deine Leistung! Wenn du heute auf die Sahnetorte gut verzichten konntest, ist das dein Erfolg! Wenn die Waage heute ein Kilo

weniger anzeigt als beim letzten Mal, waren es deine Anstrengungen, die sich gelohnt haben! Das ist ein viel befriedigenderes Gefühl, als sich mit anderen zu vergleichen.

Vergleiche dich also nicht mit anderen, das ist noch nie gut gegangen. Schau nur auf dich, denn nur hier kannst du etwas verändern. Wenn es nicht geklappt hat, starte neu, bleib dran. Wenn es geklappt hat, dann sei stolz auf dich!

## **7. Du hast die Macht**

Ganz ehrlich: Ich hasse Ausreden! Das macht mich wahnsinnig und bringt mich auf die Palme! Ich komme mit Vielem klar und toleriere und akzeptiere sehr viel. Aber wenn ich eines nicht packe, dann sind es Ausreden. Es gibt für mich zwei Arten von Ausreden.

Die eine geht so: „Ich kann nicht trainieren, weil ich noch aufräumen und Staub saugen muss.“ oder ganz schlicht: „Ich habe keine Zeit!“. Übersetzt heißt das - und so sollte man es auch ehrlich für sich selbst sagen: „Ich nehme mir dafür keine Zeit, denn andere Dinge sind mir wichtiger!“ Wenn man es so formuliert, ist es für einen selbst und das Gegenüber in Ordnung, denn man kann es verstehen und nachvollziehen, dass man seine Prioritäten setzt (siehe Eisenhower-Prinzip). Jeder Tag hat für jeden von uns genau 24 Stunden, aber zu sagen, man hätte "keine Zeit", ist Unfug. Damit betrügt man sich selbst und andere.

Wenn du Staub saugst und aufräumst, anstatt dein zu Training absolvieren, dann ist dir das Training einfach nicht wichtig (genug). Punkt. Das ist okay, weil es deine eigenen Prioritäten sind und du selbst für dich entscheidest, was wichtig und was unwichtig, was dringend und nicht dringend ist. Ich will damit nicht sagen, dass Staub saugen und aufräumen nicht wichtig sind, aber sie sind in meinen Augen nicht dringend (es sei denn, der Besuch kommt in 5

Minuten). Mache also die Dinge, die dir am Herzen liegen, wichtig und (!) dringend und erzähle dir selbst keine Ausreden.

**Der Weg zum Ziel  
beginnt an dem Tag, an  
dem du die  
hundertprozentige  
Verantwortung für dein  
Tun übernimmst.**

*Dante Alighieri*

Die andere Ausrede geht so: „Ich konnte mich nicht gesund ernähren, weil niemand es mir beigebracht hat.“ oder „Die Umstände haben es mir nicht anders erlaubt.“ oder auch ganz plump „Ich hatte eben eine schwere Kindheit!“ Was denn, bitte, sind „Umstände“?! Wenn jemand von Umständen spricht, meint er häufig eine negative, für ihn nicht günstige Situation. Aber

für diese Umstände sind wir immer selbst verantwortlich, wir wollen es nur nicht wahrhaben. Übersetzt heißen diese Ausreden: „Ich mache andere für mein Glück (oder Unglück) verantwortlich.“ Kurz: Man macht äußere Zwänge oder Umstände für seine eigene Situation verantwortlich! Sind wir wirklich so unmündig? Es ist in meinen Augen einfach nur traurig, wenn sich erwachsene Menschen mit solchen Ausreden hinter etwas verstecken und selbst nicht Verantwortung für ihre Situation übernehmen können und wollen.

Ich habe einmal, als ich auf der Autobahn im Stau stand, an einer Lärmschutzwand mit Graffiti gesprüht gelesen: „Ihr steht nicht im Stau, ihr seid der Stau!“ Tja, das ist eine Spur weiter gedacht. Ich, mit meinem Verhalten (Auto fahren) trage meinen (wenn auch kleinen) Anteil dazu bei, dass ein Stau entstanden ist, dessen Bestandteil ich geworden bin.

Ich sage immer: „Wem du die Schuld gibst, dem gibst du die Macht!“ Wenn du also anderen Menschen oder den mysteriösen „Umständen“ die Schuld an etwas gibst, dann gibst du denen

auch die Macht über dich. Tja, wenn das so ist, habe ich gerne die Schuld, dann habe ich auch die Macht! Nur du selbst hast dein Schicksal selbst in der Hand. Macht hat für einige von uns einen negativen Beigeschmack, da für sie Macht mit Machtmissbrauch oder „Macht über andere“ einhergeht. Aber von „Macht“ kommt „machen“ und das Gegenteil von „Macht“ ist „Ohnmacht“. Und das ist bestimmt kein Zustand, den ich anstrebe!

**Solange du glaubst, dass an allem immer die anderen schuld sind, wirst du viel leiden.**

*Dalai Lama*

Das Spannende dabei: Mit der Zeit erweiterst du Stück für Stück deinen Bereich, den du beeinflussen kannst und gewinnst immer mehr Macht. Macht, für dich und deine eigene Situation, für die du verantwortlich bist.

## **Der Umgang mit Problemen**

Hast du auch Probleme? Herzlichen Glückwunsch, dann geht es dir wie allen 7 Milliarden Menschen auf dieser Erde denn die einzigen Menschen ohne Probleme, liegen auf dem Friedhof 2 Meter unter der Erde! Probleme sind also ein Zeichen dafür, dass du lebendig bist. Ersetze das Wort „Problem“ durch „Herausforderung“ und schon hast du einen anderen Blick auf die Sache! Probleme bzw. Herausforderungen helfen uns, uns zu entwickeln und zu wachsen. Denn die meisten Probleme lassen sich nur lösen, indem wir eine andere Sichtweise auf die zu lösende Sache entwickeln. Dies schaffen wir am besten, indem wir uns vom „Problem lösen“. Wir müssen also buchstäblich Abstand zum Problem gewinnen, indem wir es aus einer anderen Perspektive (vielleicht einmal die Perspektive deines Gegenübers

mit dem du ein Problem hast) oder aus der übergeordneten Vogelperspektive betrachten.

## **8. Du hast immer die Wahl**

Wenn ich also immer die Macht habe, dann habe ich auch immer die Wahl. Die Wahl, Entscheidungen zu treffen. Wenn du mit einer Situation, die du selbst beeinflussen kannst, unzufrieden bist, hast du somit immer genau drei Möglichkeiten:

- a) Love it - liebe es!
- b) Change it - ändere es!
- c) Leave it - trenne dich davon!

Das mag dir vielleicht etwas krass und radikal erscheinen, aber das ist nun einmal die Wahrheit. Wenn du mit etwas unzufrieden bist, es aber nicht änderst, obwohl du die Möglichkeit dazu hättest, dann nur deshalb, weil du zu bequem dazu bist! Wir haben immer die Wahl, nur sind wir auch bereit, den Preis dafür zu bezahlen?

Unsere Handlungen haben immer Folgen bzw. Konsequenzen (siehe Ursache und Wirkung im Vorwort). Wenn wir eine Entscheidung treffen, dann entscheiden wir uns von etwas. Das heißt, wir akzeptieren das eine und trennen uns von dem anderen. Und jede Entscheidung hat ihren Preis.

Wenn du fit werden willst, entscheidest du dich für Bewegung, Sport und gesunde Ernährung. Du entscheidest dich damit gleichzeitig gegen Rumsitzen, Trägheit und schlechte Ernährung. Der Preis, den du zu zahlen hast: Mühen und Anstrengungen, vor allem gegen alte Gewohnheiten anzukämpfen. Das Ergebnis wird dafür mehr Zufriedenheit und mehr Gesundheit sein.

Das ist nicht nur bei Fitness so. So ist es auch in deinen Beziehungen, in deinem Beruf, in deinem ganzen Leben! Das sind die Spielregeln des Lebens und du spielst dieses Spiel seit deiner Geburt. Wie ent-scheidest du dich? Du hast die Wahl!

## **Der Umgang mit Freiheit**

Die Erkenntnis, selbst die Macht zu haben und somit auch immer die Wahl zu haben, ist für manche Menschen eine befremdliche und beängstigende Vorstellung. Als Kind besaßen unsere Eltern in gewisser Weise (und mit den Jahren abnehmend) Macht über uns, später die Lehrer, dann der Chef und auch irgendwie der Partner.

Wenn man das erste Mal diese Freiheit realisiert, kommt man sich vor, als wenn man im luftleeren Raum schweben würde ohne Kontakt zum Boden. (Manche verkriechen sich dann wieder in ihren Kaninchenbau und geben ihre Macht schnell wieder ab, weil sie ihnen nicht geheuer ist.) Im Idealfall gibt dir das Gefühl dieser Wahl-Freiheit eine große innere Ruhe und trägt zu deiner Gelassenheit bei.

## **9. *Deine Einstellung***

Manchmal laufen die Dinge nicht so, wie wir es uns wünschen. Dann musst du genau hinschauen und beurteilen: Liegt es innerhalb oder außerhalb meines Einflussbereichs? Gewisse Dinge liegen außerhalb unserer Macht, wie beispielsweise das Regenwetter im Urlaub oder der verspätete Zug. Kannst du hier trotzdem etwas machen? Ja, auch und gerade wenn du etwas nicht beeinflussen kannst, so kannst du immer noch deine Einstellung dazu beeinflussen! Natürlich kannst du dich über den verregneten Urlaub und den verspäteten Zug ärgern, aber was

bringt es dir? Scheint dadurch etwa die Sonne oder kommt der Zug pünktlicher an? Die Dinge sind, wie sie sind. Akzeptiere sie, ohne sie (negativ) zu werten. Erst unsere eigene Bewertung, unsere Einstellung zu diesen Dingen machen sie gut oder schlecht. Begegne also den Dingen, die du nicht beeinflussen kannst, mit Gleichmut (nicht mit Gleichgültigkeit!). Akzeptiere sie, wie sie sind und bestimme deine Einstellung dazu! Sage dir also: „Okay, es regnet jetzt im Sommer auf Mallorca, das gibt mir die Möglichkeit, endlich die Bücher zu lesen, die ich immer mal lesen wollte oder endlich mal die Kathedrale und die Museen zu besuchen.“ oder „Wenn der Zug 15 Minuten später eintrifft, hole ich mir eben noch einen leckeren Kaffee und eine Zeitung.“

Viktor Frankl, der während des Zweiten Weltkriegs im Konzentrationslager saß und aller Dinge und Menschen beraubt wurde, die ihm lieb und wertvoll waren, sagte: „Alles kann man einem Menschen nehmen, außer seine letzte Freiheit: in jeder Situation seine Einstellung zu wählen!“

Alein diese Erkenntnis, jederzeit deine Einstellung wählen und ändern zu können, wird dich gelassener machen. Es bringt nichts, wenn du dich über den Stau ärgerst, in dem du stehst. Es bringt dir nichts, wenn du dich über den Regen ärgerst, wenn du im Urlaub bist. Du kannst es nicht ändern, also halte dich nicht damit auf. Denn: Der Kern allen Verhaltens und den daraus folgenden Konsequenzen und Ergebnissen ist deine innere Einstellung!

## **10. Nie aufgeben**

Dann und wann passiert es eben, dass du vor lauter Stress und Ärger eine halbe Tafel Schokolade isst. Oftmals isst man dann auch noch die andere Hälfte, nach dem Motto: „Jetzt ist es ja eh egal!“ Doch diese Scheiß-egal-Mentalität ist die falsche Einstellung und gefährlich! Natürlich kann es passieren, dass du

das Falsche isst. Das ärgert dich, verständlich. Aber aus lauter Frust und Ärger über dich selbst auch noch weiterzumachen, ist grundverkehrt und macht viele deiner Erfolge zunichte!

Sei nicht so hart und streng mit dir selbst, wenn dir ein Ausrutscher unterläuft. Das ist eben passiert und somit Vergangenheit! Auch wenn es nur 5 Sekunden Vergangenheit sind, du kannst die Vergangenheit nicht ändern. Also hör auf, dich darüber zu ärgern oder zu jammern! Sage dir auch nicht „Okay, morgen fange ich dann wieder von vorne an!“ und ziehst dir bis dahin noch die Süßigkeiten rein. Du bist in der Gegenwart (und nirgendwo sonst) und kannst immer noch entscheiden, die andere Hälfte der Tafel Schokolade ganz nach hinten in den Schrank zu legen.

Von Winston Churchill, dem englischen Premierminister während des Zweiten Weltkriegs, erzählt man sich, dass er in Vorbereitung zu seiner letzten großen Rede gebeten wurde, all sein Wissen, all seine Lebensweisheiten in diese eine letzte große Rede zu packen. Verständlich, dass alle wahnsinnig gespannt waren, was Churchill erzählen würde. Alle rechneten mit einer großen, langen und ausufernden Rede. Als er dann auf der Bühne vor dem gespannten Publikum stand, sagte er nur einen Satz:

„Geben Sie nie, nie, nie auf!“

und setzte sich wieder. Das Publikum war erst irritiert, dann brandete aber riesiger Applaus los. Denn genau diese Einstellung - nie aufzugeben, egal, was passiert - zeichnet alle erfolgreichen Menschen aus. Bei Sonnenschein sein Ziel zu verfolgen ist einfach, aber schaffst du es auch, im Regen dabeizubleiben? Das Wetter ist eigentlich eine ganz passende Metapher, denn auf Sonnenschein folgt Regen, folgt Sonnenschein, folgt Regen. Du kannst es nicht beeinflussen. Alle erfolgreichen Menschen sind schon mal hingefallen, aber sie sind immer wieder aufgestanden

und sind weitergegangen, egal, was passiert ist. Oder wie mein Freund Boris Thomas zu sagen pflegt: „Fang niemals an, aufzuhören!“

Du hast dieses Buch gekauft, weil du etwas ändern möchtest, weil du ein Ziel hast. Bleib also dran, auch, wenn es mal regnet oder es heftigen Gegenwind gibt! Warte nicht darauf, bis dir etwas in den Schoß fällt. Nimm dein Schicksal selbst in die Hand. Das gilt nicht nur für deine Fitness, sondern für alles in deinem Leben.

In diesem Sinne hoffe ich, dass ich dir einige Impulse liefern konnte und freue mich, wenn du dich auf deinen Weg begibst und dran bleibst!

Sportliche Grüße

deine Imke

### **Extra-Tipp:**

Alleine trainieren kann manchmal hart sein. Mit meinem Online-Programm *seistolz auf dich* hast du deshalb exklusiven Zugang zu unserer geschlossenen Sportsfreundinnen-Gruppe auf Facebook! Hier motivieren und unterstützen wir uns gegenseitig.



## Nachwort

Du merkst: Fitness ist eine Lebenseinstellung, die die Bereiche Sport, Ernährung und mentaler Einstellung umfasst. Auf den vorangegangenen Seiten habe ich versucht, dir das wichtigste Handwerkszeug aus diesen drei Bereichen zu vermitteln. Jetzt liegt es an dir! Nur das Wissen allein bringt uns nicht weiter; es geht darum, dieses Wissen auch im Alltag anzuwenden.

Fitness ist ein Weg. Bekanntlich ist der Weg das Ziel und dieses Motto gilt hier ganz besonders. Natürlich ist es wichtig, Ziele zu haben, denn nur so kommen wir ins Handeln. Aber setze dir realistische Ziele, die dich motivieren, ins Handeln zu kommen. Auch die größte Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Und vergiß nicht, den Weg zu deinem Ziel auch zu genießen. Denn wenn du dein Ziel erreichst hast, wirst du schnell merken, das ist immer noch nicht das Ende der Fahnenstange, da geht noch was!

Ich selbst habe mich vor 5 Jahren auf diese Reise begeben, nachdem ich - nach drei Schwangerschaften in vier Jahren - nicht mehr auf mein ursprüngliches Gewicht gekommen bin und unglücklich mit meiner Situation war. Jetzt habe ich nicht nur mein Wohlfühlgewicht, sondern bin vor allem mit mir selbst im Reinen und habe ein Selbstwertgefühl, das ich vorher nicht kannte. Ich freue mich, wenn du dich auch auf diesen Weg begibst. Ich bin gespannt, wie es dir dabei ergeht. Schreibe mir gerne! Auch wenn du Fragen oder Anregungen hast, kannst du mich sehr gerne kontaktieren:

E-Mail : [info@seistolzaufdich.de](mailto:info@seistolzaufdich.de)

Facebook : <https://www.facebook.com/seistolzaufdich.de>

Instagram : <https://www.instagram.com/seistolzaufdich/>

## Wie es weitergeht

Bist du auf den Geschmack gekommen? Dann bleibe dabei und beschreite weiter diesen Weg. Mit meinem Online-Programm *seistolzaufdich* und meinem Personaltraining auf 10 DVDs möchte ich dir eine Unterstützung bieten, mit der du deine Ziele auch erreichen kannst.

Ich habe es für mich als meine Aufgabe erkannt, möglichst viele Frauen und Mütter auf ihrem Weg zu begleiten. Sowohl in meinen Kursen vor Ort als auch online habe ich schon vielen Sportsfreundinnen nicht nur zu mehr Fitness sondern auch zu ihrem Wunschgewicht verhelfen können. Ich möchte von ganzem Herzen, dass auch du den Erfolg hast, den du dir wünschst. Daher habe ich hier noch ein Geschenk für dich, wie ich es dir in der Einleitung des Buches versprochen habe: Mit dem Gutscheincode „buch“ bekommst du daher auf das Online-Programm und das Personaltraining auf DVD jeweils 20 EUR geschenkt!

# Mein Programm für Frauen und Mütter

Du findest eine Übersicht aller Onlineprogramme - inclusive seistolzaufdich Gesundheit - auf unserer Website <https://www.seistolzaufdich.de>



## 10 Trainingsanleitungen

## 10 Trainingseinheiten



persönliches

Begleit-Handbuch



**Kochbuch mit mehr  
als 100 Rezepten**

Du kannst zusätzlich zum Programm eine persönliche Ernährungsberatung und ein begleitendes Coaching während deiner 10 Wochen mit mir dazu buchen!

Und denke daran, deinen Gutschein im Wert von 20 EUR am Checkout einzulösen.

## **10 Stunden Personaltraining auf DVD**

Wenn du nur trainieren möchtest, dann empfehle ich dir mein DVD-Set bestehend aus 10 kompletten Fitnesstrainings von jeweils rund 45 Minuten auf 10 DVDs!



Wenn du das DVD-Set über meine Website kaufst, kannst du am Checkout deinen Gutschein im Wert von 20 EUR einlösen! Hier kommst du zur Seite: <https://www.seistolzaufdich.de/dvd/>



Bei diesen professionell gedrehten Personaltrainings habe ich immer die Unterstützung von zwei Sportsfreundinnen, so dass ich dir die Übungen immer genau erklären kann. Wenn möglich, zeige ich dir auch Alternativübungen, falls du einmal nicht ganz so gut drauf bist. Das Trainingsniveau steigert sich von DVD zu DVD und ist somit sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Du brauchst dabei praktisch keine Geräte.

Lass dich von der positiven Energie mitreißen - einfach eine DVD einlegen und sofort loslegen!

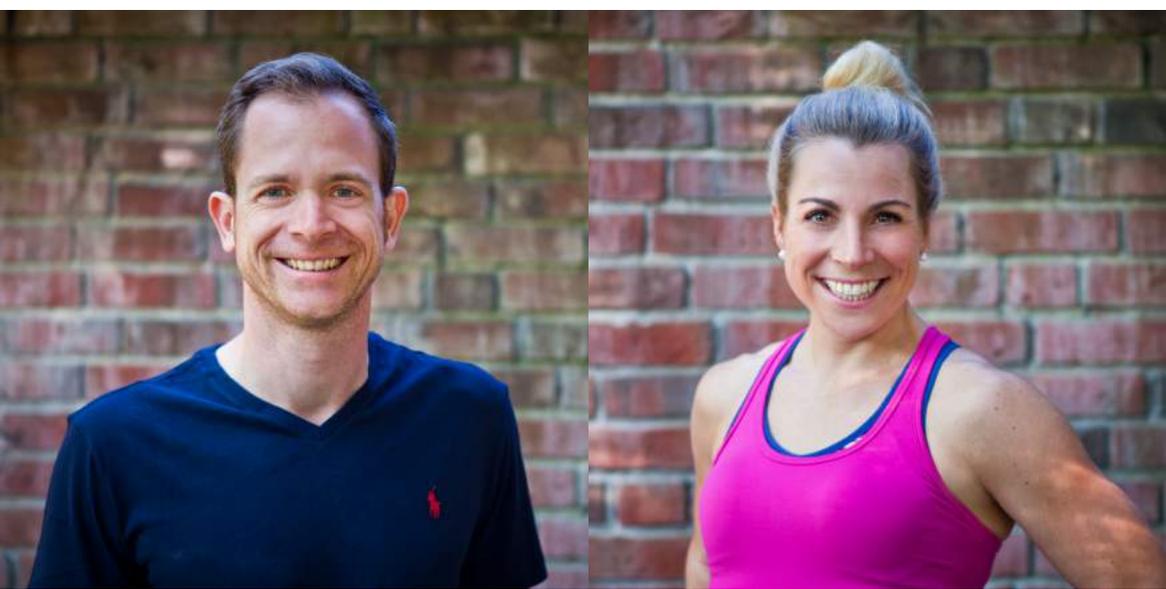
# Anhang

## Danke

Ich möchte mich in erster Linie bei meinem Mann bedanken, der immer versucht, das Beste aus mir herauszuholen. Der mich in meinen Visionen unterstützt und mir mit Rat und Tat zur Seite steht. Aber auch bei meinen Kindern, die voller Stolz hinter mir stehen und es toll finden, was ich mache. Sie sind meine „raving fans“, ohne die ich nur halb so weit gekommen wäre.

Ebenso möchte ich meine ganzen Sportsfreundinnen erwähnen: Ohne sie und mit all den gewonnenen Erfahrungen aus den Trainings und Coachings hätte ich das Buch gar nicht erst ins Leben rufen können. Ich trainiere zum Teil bereits seit vielen Jahren mit ihnen und möchte keine von ihnen missen!

Auf meinem Weg haben mich aber auch viele andere inspirierende Menschen begleitet, wofür ich sehr dankbar bin. Danken möchte ich an dieser Stelle Christian Dietz und seinem Team von \_NEUBLCK, die beim Design meine Wünsche genau verstanden und perfekt umsetzen haben. Vielen Dank auch an Daniel Steffen mit seiner Agentur Novinet, der es geschafft hat, mein Programm so zu digitalisieren, wie ich es mir gewünscht habe. Danke an Sara Müller und das Fotostudio Scheiwe für die professionellen und perfekt inszenierten Bilder. Ganz besonderer Dank geht an Matthias Sachal und Mattias Kranz von Schwarzseher für die tollen und lustigen Dreharbeiten. Danken möchte ich ebenso allen, die mich bei diesem Projekt begleitet und sich mit all ihrem Wissen eingebracht haben: Ob Kati Wascher als Buchexpertin, Simone Schipper mit ihrem journalistischen Fachwissen oder auch Lieblingsemenschen wie Susanne Broers, die mir wichtiges Feedback gegeben haben. Ich danke euch allen!



## *Über die Autoren*

**Imke Krüger** ist verheiratet und lebt zusammen mit Ihrer Familie in Bad Zwischenahn. 2015 hat sie ihr Hobby zum Beruf gemacht. Seitdem hat sie mit ihrem selbst entwickelten 10-Wochen-Programm level up! bereits vielen hundert Frauen und Müttern wieder in die Aufwärtsspirale verholffen. Mit ihrem Online-Programm seistolzaufdich bietet sie Frauen und Müttern auch außerhalb der Region die Möglichkeit, wieder fit zu werden.

**Claas Krüger** studierte Wirtschaft an der Hochschule für Wirtschaft und Recht in Berlin und der International Business School (ESCE) in Paris. Er ist seit 2004 als Unternehmer selbstständig und arbeitet parallel als Coach.

## Haftungsausschluss

Bitte beachte, dass du auf eigene Gefahr trainierst. Bei bestehenden körperlichen Problemen, krankheitsbedingten Einschränkungen, Schwangerschaft, Asthma, Bluthochdruck, erhöhtem Augeninnendruck sowie bei Erkrankungen der Atemwege empfehle ich unbedingt, vor Beginn des Trainings ärztlichen Rat einzuholen. Bei akuten Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfällen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder allgemeinen Infektionen ist von einem Training abzuraten.

Achte darauf, dich nicht zu überfordern und trainiere nur soviel, wie es deine körperliche Verfassung zulässt. Warte nach dem Essen mindestens eine halbe Stunde, bevor du mit dem Training beginnst. Solltest du bei komplexen Übungen Schwierigkeiten haben, konzentriere dich auf die exakte Ausrichtung der Position und Ausführung der Bewegung.

Sämtliche Inhalte dieses Buches, die Übungen, die Ernährungshinweise und die Coaching-Impulse habe ich nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem ist dieses Buch kein Ersatz für eine persönliche Fitnessberatung und medizinische Beratung. Wenn du medizinische Beratung einholen möchtest, wende dich bitte an einen qualifizierten Arzt. Die Autoren und der Herausgeber übernehmen keine Haftung für nachteilige Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang zu den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

## ***Bildnachweis***

Alle Bilder: Fotostudio Scheiwe, mit Ausnahme Seite 101:  
Schwarzseher GmbH

Alle Mockups: level up! GmbH, mit Ausnahme Seite 100:  
\_NEUBLCK

## ***Impressum***

level up! GmbH

vertreten durch die Geschäftsführerin Imke Krüger

Herbartstr. 12

26160 Bad Zwischenahn

<https://www.seistolzaufdich.de>

# DIE GEBRAUCHSANLEITUNG FÜR SUPERHELDINNEN

Wir Frauen und Mütter stehen jeden Tag vor besonderen Herausforderungen, die wahre Superkräfte von uns erfordern: Job, Familie und Haushalt müssen unter einen Hut gebracht werden. Doch oft sind wir gestresst, weil wir selbst dabei auf der Strecke bleiben.

**Es ist Zeit, deine Superkräfte wieder zu aktivieren!**

Dieses Buch ist eine umfassende Gebrauchsanleitung für uns Superheldinnen: Es setzt bei den Ursachen an - nicht bei den Wirkungen.

In 3 x 10 Schritten zeige ich dir, wie es dir gelingt, nicht nur nachhaltig abzunehmen, sondern auch wieder fit für deine täglichen Herausforderungen zu werden und dabei glücklich und zufrieden zu sein.

- Praxisnah und alltagstauglich
- Leicht nachzuvollziehen und umsetzbar
- Inspirierend und Mut machend
- Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

 *seistolz auf dich*