

## Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Internetangebotes, insbesondere Texte sind urheberrechtlich geschützt (Copyright). Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sann Stephan. Bitte fragen Sie MICH [info@inforatgeber.de](mailto:info@inforatgeber.de), falls Sie die Inhalte dieses Ebooks verwenden möchten.

Inhalte, die unter der inforatgeber-Lizenz veröffentlicht wurden, dürfen nach den maßgeblichen Lizenzbedingungen Strato verwendet werden.

Beim Coverbild handelt es sich um ein, für die Allgemeinheit freilizenziertes, Bild. Kein Bildnachweis erforderlich.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. die Inhalte unerlaubt auf die eigene Homepage kopiert), macht sich gem. [§ 106 ff Urhebergesetz](#) strafbar. Er wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten. Kopien von Inhalten können im Internet ohne großen Aufwand verfolgt werden.

11.11.2014

## Impressum

Tipps gesund abnehmen

Der natürliche Weg

Autor: Samm Stephan

Lektorat: Johann

Beratung: Andrea

Copyright: © 2014 Samm Stephan  
published by: epubli GmbH, Berlin  
[www.epubli.de](http://www.epubli.de)

ISBN 978-3-

## Inhaltsverzeichnis

- (1) Vorwort
- (2) Motivation
- (3) Einleitung
- (4) Die Problematik von Diäten
- (5) Der natürliche Weg
- (6) Innere Einstellung
- (7) Motivation / Selbstprogrammierung
- (8) Die entscheidenden Fragen
- (9) Natürliche Tricks (1)
- (10) Speisen verbannen?
- (11) Genuss
- (12) Natürliche Tricks (2)
- (13) Light – die Lösung?
- (14) Speisen ersetzen
- (15) Bewegung / Sport / Aktivität
- (16) Zufriedenheit
- (17) Der Wohlfühltag
- (18) Rechnung für Skeptiker
- (19) Gewicht ein Leben lang
- (20) Schlusswort

Lieber Leser,

es ist an dieser Stelle allgemein üblich, Danke zu sagen. Auch ich möchte mich davor nicht verschließen.

Deshalb ist es mir ein Bedürfnis Ihnen meinen Herzlichen Dank auszudrücken. Nein, nicht für den Kauf dieses Buches. Das haben Sie schließlich selbst entschieden. Vielmehr möchte ich Ihnen danken, dass Sie maßgeblich zum Gelingen des Buches beitragen werden. Wie? Das werden Sie in den nachfolgenden Seiten erfahren.

Weiterhin danke ich Ihnen im voraus für Ihre Geduld, Ihren Enthusiasmus und Ihre Freude bei der Bearbeitung dieses Buches.

Das Buch ist meiner ungeborenen Tochter gewidmet. In der Hoffnung, dass sie in einem gesunden Körper zurückkehren wird.

Herzlichen Dank

Ihr Samm Stephan

## Motivation

Ich habe über einen Versuch, ein kleines Experiment so zu sagen, gelesen. Es war, soweit ich mich erinnere, in der Zeitschrift Psychologie heute.

Dort erhielten 3 Gruppen den gleichen, kleineren Geldbetrag.

Die Bedingung für Gruppe 1 lautete, Sie sollten sich dafür etwas kaufen. Also etwas Sächliches, Materielles z. B. einen Gegenstand.

Die 2. Gruppe sollte das Geld in ihr Wohlbefinden investieren. Z. B. indem sie sich ein wenig Wellness, eine Massage oder einen Kinobesuch gönnten.

Gruppe 3 sollte den kleinen Geldbetrag in jemanden investieren, der es nötiger hatte, als sie selbst.

Als die Gruppen im Nachhinein befragt wurden, kam es zu folgendem Ergebnis.

Gruppe 1 war ganz zufrieden, würde sich aber für die nächste Aktion mehr Geld wünschen.

Gruppe 2 hat es sehr genossen etwas in ihr Wohlbefinden und somit ihre Gesundheit zu investieren. Es gab auch keine Forderung nach einer weiteren Aktion. Schon gar nicht nach einem höheren Geldbetrag.

Und Gruppe 3? Ich lade Sie ein, es heraus zu finden. Vorsorglich habe ich Ihren kleineren Geldbetrag für dieses E-Book im Sinne von Gruppe 3 verwendet.

Das heißt, ich habe in Ihrem Namen ein kleines Geschenk gekauft und dieses einer hiesigen integrativen Kita, als Bote überbracht.

Ich habe kein Foto gemacht, denn ich möchte niemanden vorführen.

Denken Sie einen kleinen Augenblick darüber nach. - - -

Meine Motivation ist es, benachteiligten Kindern eine kleine Freude zu bereiten, im Rahmen meiner Möglichkeiten.

Ich würde mich freuen, wenn es von nun an unsere gemeinsame Motivation wäre.

## Einleitung

Also worum geht es überhaupt?

Ich möchte keine Methoden an den Mann bringen, denn sie werden nicht von Erfolg gekrönt sein. Sie berücksichtigen keine Lebensumstände, Alter, Berufe, Körperbau, Gene und vieles mehr.

Natürlich können Sie 100 Diäten in 20 Jahren probieren. Nur wenn ein bis zwei nicht funktionieren, warum sollte es dann bei der 47. klappen? Außerdem bleiben dann ja 46 Misserfolgserlebnisse! Das soll Spaß machen?

Oder ein teures persönliches Coaching absolvieren. Mag sein, dass dies im Einzelfall hilft, aber wissen Sie, was mich daran stört?

Diejenigen, die entsprechende Zeit haben und sich stundenlang mit Ernährung / Kochen beschäftigen können, die brauchen dies eigentlich nicht. Die werden schon Möglichkeiten finden Sport zu treiben, auch ohne dass sie jemand antreibt.

Die anderen. Lesen Bücher, lesen jeden erdenklichen Tipp im Internet, machen wohlmöglich Coachings, probieren jede Modediät nach der anderen und geben viel Geld aus und soll ich Ihnen sagen, was die nach einiger Zeit im Alltag anwenden?

Nichts!

Während des Experimentes werden Sie mehr Selbstbewusstsein entwickeln können, aber es wird nicht ausreichen um 46 Misserfolge zu ertragen. Ich würde es auch nicht anraten, denn was ist der sicherste Weg um Selbstwert zu zerstören?

Ständiger Misserfolg.

Es gibt aber auch einige natürliche Wege, die weit weniger beschwerlich, teils sogar kostenlos und mit geringerem Aufwand zu erforschen sind.

Warum überhaupt ein Experiment?

Experimentieren, forschen, spielen = Spaß

Keine Methode = vorgeschriebener Weg, sondern ...

Stellen Sie sich vor, Sie wollen von A nach B.

Jetzt können Sie Bus, Bahn, Taxi, Auto was auch immer nutzen oder mit dem Fahrrad fahren, zu Fuß gehen.

Innerhalb dieser Transportmittel können Sie noch entscheiden Autobahn, Bundesstraße, Landstraße, Kreisstraße, Feldweg und einiges mehr zu nutzen. Ich möchte Ihnen einige dieser Wege (bekannte und neue) zeigen. Welche Sie nutzen oder ausprobieren wollen, ist alleine Ihre Entscheidung.

Es wird also jeder seinen eigenen Weg herausfinden und bestreiten. Manchmal entscheiden Sie sich vielleicht für das Auto, entscheiden sich für den kürzesten Weg und stehen im Stau oder Sie nehmen den steinigen Feldweg. Jeder kommt vorwärts auf seine Weise und sammelt Erfahrung. Wenn Sie 100 Menschen befragen würden, wie sie Ihr Idealgewicht erreicht haben, dann werden Sie 100 Geschichten hören. Jede für sich speziell und einzigartig. Es wird hie und da Gemeinsamkeiten geben. Das war's dann aber schon.



Diese Erfahrungen können dann im Forum ausgetauscht werden und so lernt jeder von jedem.

Deshalb verzichte ich bewusst auch auf meine Geschichte oder ausschmückendes Beiwerk. Ich gebe Ihnen einen Rahmen für das Experiment, weil ansonsten Chaos herrscht und stelle viele Straßen, Wege und Wissen zur Verfügung. Lade Sie zu Experimenten ein. Stelle Thesen zur Diskussion und biete einen Erfahrungsaustausch an. Ich werde Ihnen aber auch Schilder erklären, vor Baustellen warnen und Abkürzungen zeigen.

Was Sie damit machen, probieren, ignorieren, Experimente teilnehmen Ja/Nein, Diskutieren, ist alleine an Ihnen.

Miteinander macht es mehr Spaß, wie so vieles im Leben, einfach eine größere Motivation.

Der Ausgang ist offen. D. h. es gibt keine Vorgabe, nur wenn jenes Ergebnis erzielt wird, ist es ein Erfolg.

Es wird ein paar Experimente geben. So kann es jede Menge Erfolge geben.

Ich möchte eine Alternative zu den üblichen Diäten anbieten

Warum ist das Experiment auf 1 Jahr angelegt?

Wie an anderer Stelle bereits angedeutet, ist ein schneller, großer Gewichtsverlust durchaus möglich. Allerdings ist die Frage von welcher Dauer dieser ist und ob nicht der bekannte JoJo - Effekt eintritt. Wenn

ich aber mein Gewicht in etwa 1 Jahr lang halten kann, habe ich auch die Chance, dass dies dauerhaft beibehalten werden kann.

Ein Jahr Spaß ist doch besser, als nur 14 Tage. Dann sind diese Veränderungen nicht über Nacht möglich. Experimentieren dauert.

Vielleicht wollen oder müssen einige auch alle Transportmittel nutzen und alle Straßen kennen lernen. Aber dieses Jahr ist auch nicht in Stein gemeißelt. Es kann kürzer oder länger sein.

Die Problematik von Diäten

Diäten funktionieren oder zumindest einige von ihnen. D. h. ich kann mit einer Diät mein Gewicht, meistens sogar in relativ kurzer Zeit reduzieren.

Das Problem ist nur.

Sie setzen Ihren Körper unter Stress. Wenn Sie also nach 2 oder 4 Wochen Ihre Diät beendet haben und wieder Ihren „normalen“ Essgewohnheiten nachgehen, speichert Ihr Körper alles, was er kriegen kann. Er sorgt so zu sagen für schlechte Zeiten vor, falls Sie mal wieder eine Diät machen wollen. Ziemlich intelligent von ihm. Gift für unseren Wunsch Gewicht dauerhaft zu reduzieren.

Und das ist so gleich der entscheidende Punkt. Mit einer Diät geht eine Umstellung der Essgewohnheiten einher. Die wird vom Erfinder der jeweiligen Diät nicht mal verschwiegen, aber daran scheitert es.

Oder es werden Rezeptbücher (nach Diätkonzept) mitgeliefert. Das würde dann bedeuten, dass ich ein Leben lang Diät halten müsste.

Vorzugsweise nach Konzept dieses Herstellers / Erfinders. Was besseres, kann ihm gar nicht passieren.

Für den Hersteller / Erfinder.

Je länger die Kundenbindung, desto grösser der Gewinn und dafür werden schließlich Millionen an Werbung ausgegeben.

Aber wir sind alt genug. Wir können selbst bewerten und entscheiden, ob wir diesen Werbeversprechen und Verlockungen nachgeben oder vernünftig an die Sache herangegangen wollen?

### **Der natürliche Weg**

Im Internet geistern alle möglichen Diäten, Pillen, Medikamente, Systeme, Methoden, Tipps und Tricks zum Thema Abnehmen / Gewichtsreduktion um her. Was sie alle gemeinsam haben ist, sie machen keinen Spaß!

Zumindest nicht für 99,x% der Bevölkerung.

Haben Sie wirklich Lust z. B. 1000 Shakes in einem Jahr zu trinken?

Das hat nicht einmal ausschließlich etwas mit Monotonie zu tun. Es ist einfach nur absurd. Ich meine, das soll ein Leben lang funktionieren? Niemals.

Wir sind einfach bequem geworden. Haben Dinge verlernt, die Oma schon wusste.

Stressbedingt muss alles schnell gehen und wir neigen zu extremen Handlungsweisen. Also entweder viel und ungesund essen oder fast nichts und auch nicht unbedingt gesünder (Diät). Mit natürlich hat dies schon rein gar nichts zu tun.

Es wird gegessen was auf den Tisch kommt. Wenn der Teller nicht leer gegessen wird, gibt's kein ...

Also spielt noch die Erziehung mit rein. Apropos Erziehung. Wir sind ebenfalls durch Werbung erzogen worden.

Und zu guter Letzt durch die Industrie. Aus ca. 20 fertigen Backmischungen werden sämtliche Brote / Brötchen hergestellt, die uns z. Zt. angeboten werden. Die Vielfalt und Kreativität der Bäcker wurde ihnen durch den Preiskampf und Konkurrenz zu großen Ketten abgewöhnt. Viele kleinere Bäckereien sind mittlerweile insolvent.

Und wir geben uns damit zufrieden. Stattdessen bleiben die Sucht nach Zucker und Konservierungsstoffen. Da werden Lebensmittel ins Ausland gekarrt, weil ein Bearbeitungsschritt dort günstiger ist. Anschließend wieder zu uns zurück und verkauft.

Wir möchten Obst, Gemüse auch außerhalb der Saison. Fisch auch wenn kein Gewässer in der Nähe ist. Irgendwie aberwitzig!

Was ist also der natürliche Weg?

- ⇒ Essen bis man satt ist
- ⇒ Saisonlebensmittel nur in der Saison
- ⇒ Regionale Speisen aus der Region zu essen (keine langen Lieferketten durch Nachfrage zu verursachen)

- ⇒ Obst, Gemüse, Salat und Gewürze selbst anbauen
- ⇒ Kreativität und einzigartigen Geschmack durch einen angemessenen, höheren Preis zu belohnen
- ⇒ Ein konstantes Gewicht statt von einem extrem zum anderen zu taumeln
- ⇒ Die notwendige Nahrungsaufnahme und Genuss mit einander zu kombinieren
- ⇒ Logisch vorzugehen und nicht irrsinnig

### **Also was ist das Entscheidende?**

Gehen Sie davon aus, dass alles was Ihnen mit Millionen Etats versucht wird zu verkaufen, meist nicht logisch, natürlich und ggf. auch ungesund ist. Wäre es natürlich, müssten Sie sich nicht mit diesem Nachdruck überzeugen lassen.

Sie würden auch ohne Werbung zugreifen, oder?

Stellen Sie sich einen Augenblick vor, wie Sie sinnvoll essen und Spaß am Leben hätten, weil Sie keinen Süchten nachgeben müssten. Hört sich das interessant für Sie an. Vielleicht haben Sie auch Ihre eigenen Ideen?

### **Das ist der natürliche Weg.**

Es geht nicht um Methoden, die an den Mann gebracht oder bei der Frau ausprobiert werden sollen. Expecten Sie keine Diäten, Pillen und Medikamente. Wenn Sie für so etwas empfänglich sind, probieren Sie sie alle aus und kommen dann zurück, wenn Sie die Schnauze voll davon haben.

Manchmal ist die eigene Einsicht überzeugender, als das beste Argument eines Außenstehenden.

## **Innere Einstellung**

Die innere Einstellung wird maßgeblich von unseren Zielen und der Definition Erfolg geprägt.

Ein Bsp.: Es gibt Ratgeber, die geben das Ziel/Erfolg vor.

Dort heißt es sinngemäß, macht es so und so, in 14 Tagen zur Bikinifigur.

Nun, ich will den Inhalt gar nicht bewerten oder in Abrede stellen. Ich frage Sie nur, wie realistisch ist dieses Ziel?

< 1%

Erfolgsaussichten?

Was passiert, wenn dieses Ziel nicht erreicht wird. Nicht morgen, nicht übermorgen, nicht nächste Woche. Nun was ganz zwangsläufig passieren muss.

Man gibt auf. Fühlt sich gescheitert, wohlmöglich als Versager, der eben keinen Erfolg hat.

Was ist mit dem Selbstwertgefühl?

Wie würden Sie bei so einer ferngesteuerten Methode fühlen? Wie hoch bewerten Sie die Erfolgsaussichten? Wie viel Zeit würde es in

Anspruch nehmen? Wie würden Sie reagieren, wenn nach 50 Versuchen nichts Nennenswertes bei rumkommt?

Bikinifigur in 14 Tagen, Waschbrettbauch in 6 Wochen und was auch immer.

Im Zeitalter wo Super nicht mehr ausreicht. Ultra und Mega sind längst kalter Kaffee. Da scheinen nur die kurzfristigen Ziele und Erfolge zu zählen. Immer wahnwitziger werden die Versprechungen.

Wahrscheinlich haben Sie selbst schon das ein oder andere ausprobiert. Ich gestehe, ich habe. Zu verlockend waren die angepriesenen Aussichten.

Darf ich davon ausgehen, dass unsere Erfolge recht überschaubar gewesen sind. Wahrscheinlich, sonst würden Sie dies hier nicht lesen und ich nichts darüber schreiben.

Nun, woran liegt das?

Gut Ding will Weile haben. Rom wurde auch nicht an einem Tag gebaut. Ohne Fleiß kein Preis. Was haben all diese Aussagen gemeinsam?

**Es gibt keinen Erfolg der über Nacht passiert!**

Selbst für einen glücklichen Zufall muss man erst etwas dafür tun. Wollen wir uns nun darauf verlassen? Nein.



Man hört im Zusammenhang Erfolg immer wieder in etwa folgendes. „Ich hatte Glück, ich war zur rechten Zeit am rechten Ort“. „Es war eine göttliche Fügung“. „Das Schicksal hat es gut mit mir gemeint“.

Wenn ich nichts dafür tue, muss ich in Tat auf Glück, Schicksal oder Gott hoffen. Nur mal ganz ernsthaft, hätte er dann nicht reichlich viel zu tun?

Oder wenn ich jede freie Minute auf der Couch verbringe, dann war es tatsächlich Glück, wenn ich irgendwie abnehme. Nein, es wäre ein Wunder und damit wären wir dann wieder bei Gott.

Zurück zum Thema Erfolgsdruck durch falsche Zeitvorgaben.

Bestenfalls wird über Nacht eine Idee geboren. Diese in den darauf folgenden Tagen/Wochen/Monaten ausgestaltet und entsprechende Strategien entwickelt. Bis dies dann zum endgültigen Erfolg führt, vergeht nicht selten ein Jahr, Jahre oder sogar Jahrzehnte.

Ich rede jetzt nicht von der Idee das Bäumchen aus dem Vorgarten in den hinteren Teil zu versetzen, weil es ihm dort besser bekommen könnte. Ich betrachte Gewichtsreduzierung /-erhaltung nicht als Bäumchen im Vorgarten. Also doch zum Scheitern verurteilt? Nein.

Ich versuche es mal an einem Beispiel zu verdeutlichen. Stellen wir uns für einen Moment vor, wir wollten ein Haus bauen.

Ziel / Erfolg = Haus.

Wir suchen uns also ein passendes / schönes Grundstück. Beginnen mit Fundament / Keller. Weiter geht's mit dem Rohbau. Irgendwann ist Richtfest. Der Innenausbau wird vorgenommen. Der Umzug organisiert und nach 1,5 Jahren ziehen wir ein. Ziel erreicht.

Kein Mensch käme auf die Idee, man könne dies nach einer Woche oder innerhalb eines Monats realisieren.

Also als

erstes, brauchen wir ein realistisches Ziel – sowohl bzgl. Inhalt, also auch Zeit

Am Beispiel „Haus“ sehen wir, dass es verschiedene Teilschritte bedarf, bevor wir unser endgültiges Ziel erreichen werden.

Es sind also Teilschritte oder in der Projektsprache Meilensteine erforderlich.

Nun es ist bekannt, dass z. B. ein Richtfest gefeiert wird, wenn der Dachstuhl steht. Nicht nur das. Die Freude über das bis dahin geschaffene und die Vorfreude auf das noch kommende sind ständiger Begleiter dieses Projektes.

Wir wollen Vorfreude, Freude, Spaß und Teilerfolge während der gesamten Laufzeit des Experimentes

Nun, ich denke, jetzt ist es klar, warum das Experiment auf 1 Jahr angelegt ist und es maßgeblich auf Spaß und Erfolg ausgelegt ist.

Realistische Ziele

Sprechen wir also über Ziele. Und zwar Ihre Ziele!

Nicht was Ihnen die Werbung vorgibt. Eine Freundin / Ein Freund zu Ihnen sagt. Sie in irgendwelche Zeitungen/Filmen sehen.

Warum nicht?

Nun, ich gebe Ihnen zwei von unzähligen Gründen. Erstens werden Sie nicht die Zeit / Geld zur Verfügung haben, um 4x die Woche mit einem Personal Trainer zu arbeiten, weil Sie nicht Madonna oder Klum heißen.

Zweitens müsste Ihnen bekannt sein, dass selbst bei den sogenannten „Schönheiten“ mit Photoshop retuschiert wird. In Filmen werden Bodydoubles eingesetzt.

Wenn Ihre Basis also Veronica Ferres / Ottfried Fischer ist, können Sie nicht Mila Kunis / Ashton Kutcher erwarten.

Sie müssen sich von der Vorstellung lösen, die Marionette äußerer Einflussfaktoren zu sein. Sie sind diejenige / derjenige für die / den Sie verantwortlich sind.

Die Ziele, die ich Sie bitte gleich zu formulieren, müssen 2 Kriterien erfüllen.

**Es muss ausdrücklich Ihr Wunsch / Ziel sein**

**Es muss realistisch sein**

Ich möchte Sie bitten, sich in den nächsten Tagen Gedanken über Ihre Ziele zu machen. Sie können sich auch Wochen Zeit lassen. Sie haben die Zeit, die Sie brauchen.

Stecken Sie sich ein Ziel, das so hoch ist, dass Sie damit ausnahmslos glücklich und zufrieden wären, wenn Sie es erreichen. Und so niedrig, dass Sie bedingungslos daran glauben, es auch zu erreichen.

Wenn Sie dieses Ziel gefunden haben, dann ist dies Ihr langfristiges Ziel. Dies entspricht sozusagen Ihrem Traumhaus.

Es ist vielleicht hilfreich, Ihr Ziel an einem Maßstab o. ä. fest zu machen. Sie können Ihre Erfolge / Fortschritte besser verifizieren, als bei undefinierten Zielen. Wie alles, ist dies aber lediglich ein Vorschlag. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre eigene Definition verwenden, in dem Sie z. B. sagen „Ich möchte mich langfristig in meinem Körper wohlfühlen“. Dann ist das Ihr Ziel. Basta.

Apropos wohlfühlen. Ihr Wohlfühlgewicht muss nicht zwangsläufig das Idealgewicht nach BMI oder sonst was sein.

Kennen Sie Ihr Wohlfühlgewicht? Ich meine, nicht das, was Ihnen irgendwer oder eine Formel vorgibt.

Sondern das Gewicht, welche sich aus der Kombination Gesundheit / Leistungsfähigkeit / Aussehen ergibt. Da ist auch durchaus eine Spanne von 2 bis 3 Kg möglich, in der man sich wohlfühlt. Vielleicht auch mehr? Das sollte Ihnen niemand vorschreiben und Sie sollten dies auch nicht zulassen.

Als nächstes müssen Sie sich Teilziele überlegen, die Sie zu Ihrem langfristigen Ziel durchlaufen werden. In meinem Beispiel gebe ich 3 Ziele an. Es können ebenso 4 oder 5 sein. Ich denke, es sollten nicht mehr sein. Wir wollen nicht den wöchentlichen Druck einer Erfolgskontrolle haben. Es soll schließlich Spaß bereiten den „Erfolgsweg“ zu bestreiten.

Beispiel: Nehmen wir an, Sie haben Kleidergröße 42. Sie möchten am Ende des Jahres in eine „echte“ 38 passen. Sie haben noch die ein oder andere wenig getragene 38 im Schrank.

Eine Traumvorstellung für Sie. Über deren Erreichung Sie sich sehr freuen würden.

Ihr Realismus begründet sich damit, dass Sie sie schon mal getragen haben. Es gibt keine Krankheiten oder hormonellen Veränderungen, die dem entgegenstehen. Gut. Ihr Zwischenziel könnte also sein, Kleidergröße 40 zu erreichen. Und kurzfristig sollte sich die 42 weiten, dass Sie je nach Schnitt 40 oder 42 wählen würden.

Bei Männern sagen wir einfach beispielhaft. Aus Bundgröße 38 wird über 36 langfristig eine 34.

Kurzfristig

meint etwa den Zeitraum 6-8 Wochen

Mittelfristig

Nach einem halben Jahr

Langfristig

1 Jahr oder länger

Wir haben also die in Kapitel 2 besprochenen Ziele nach den entsprechenden Kriterien definiert (Zeit, Inhalt, Realismus, Wunsch).

**Sie sind die Person**, die nicht nur den Wunsch einer Veränderung haben muss. Das alleine reicht nicht. **Sie müssen** aufstehen und ein paar Schritte gehen. Dann benötigen Sie weiterhin noch einen langen Atem. Bei letzterem werden wir Sie begleiten.

Allerdings brauchen Sie viel weniger Willenskraft, als bei einer Diät. Beim natürlichen Weg, brauchen Sie nicht zu hungern. Der 1. Schritt muss getan werden und wie schon gesagt, **von Ihnen**.

Sie stehen auch nicht unter ständigem Erfolgsdruck. Tägliche Gewichtskontrolle ist nicht erforderlich, wenn Sie sich davon lösen in ein paar Tagen / Wochen ein bestimmtes Gewicht erreichen zu müssen.

Keine Tagespläne / Essenspläne. Kein sklavisches Einhalten von Mengen oder Rezepten.

Kein Punkte zählen / Kalorien zählen oder sonst was zählen.

**Sie entscheiden sich nach logischen / natürlichen Gesichtspunkten. Und vor allem nach dem, was für Sie funktioniert.**

Sind Sie dazu bereit?