ABSPECKEN
KANN JEDER

DIE 17



KILLER



DEIN ABNEHM-COACH

Dirk Diefenbach

Dirk ist Abnehm-Coach, Podcaster, Autor und Fachmann für Ernährungs- und Gewichtsmanagement.

Er hat bisher tausende von Menschen in hunderten Vorträgen und Coachings auf ihrem Weg zum Wunschgewicht begleitet.

Dirk ist Experte dafür, dich auf deinen individuellen Abnahmeweg zu bringen (OHNE, dass du dich dabei quälen musst) und darüber hinaus im weiteren Verlauf zu begleiten.

DEIN PODCAST

Abspecken kann jeder!

Abspecken kann jeder! Ja, auch du! ;-)
In diesem Podcast nimmt dich Dirk von www.abspecken-kann-jeder.de mit auf den Weg zu deinem Wunschgewicht.

Dirk ist leidenschaftlicher Esser und hat selbst 20kg abgenommen, die er dauerhaft unten hält. Dabei ist er weder besonders "diszipliniert", noch Leistungssportler!

Von daher steht er voll hinter der Aussage "Abspecken kann jeder!" und wird dir Schritt für Schritt zeigen, wie du das Thema "Abspecken" in deinen Alltag integrieren kannst.

Alle Folgen und Kanäle findest du

hier!

Dieses eBook ist für dich. Für dich, die/der du mutig genug bist, deinen persönlichen Weg zu deinem Wunschgewicht zu beschreiten. Für dich, die/der du auf diesem Weg immer wieder vor Herausforderungen gestellt wirst, die dich mal mehr und mal weniger versuchen in die Knie zu zwingen. Genau deshalb habe ich hier 17 Stolpersteine für dich zusammengestellt, die dir auf deinem Abnahmeweg früher oder später begegnen können.

Manche Punkte werden dir vielleicht das Gefühl geben, du wurdest voll ertappt und das ist überhaupt nicht schlimm. Denn dafür dürfen wir immer dankbar sein und das sage ich nicht nur als Floskel, sondern ich empfinde das wirklich so. Wenn wir Dinge finden, an denen wir arbeiten dürfen, dann ist das automatisch ein Lösungsansatz, den wir nutzen können.

Manches wird dir vielleicht auch neu vorkommen und manches hast du bereits hinter dir gelassen. Sei stolz auf dich! Geh los für dich und dein Wunschgewicht. Denn: Abspecken kann jeder!



Punkt Nummer 1:

NUR EINE WOCHE, IN DER DU ABGENOMMEN HAST IST EINE GUTE WOCHE

...und du bist immer enttäuscht, wenn du zugenommen hast. Das heißt nichts anderes, als dass du dein Wohlbefinden von einer Zahl auf der Waage abhängig machst. Doch die Waage ist unberechenbar und hat nicht immer auch etwas mit deinem konkreten Verhalten zu tun. Statt der Waage also die Macht über dein Wohlbefinden in die Hand zu legen, betrachte lieber dein Verhalten. Denn dein Verhalten ist die Lösung für alles, was du momentan (noch) nicht auf der Waage siehst. Bist du zufrieden oder unzufrieden damit? Das ist das Einzige, was zählt!

Punkt Nummer 2:

ICH MUSS MICH PERMANENT WIEGEN - ICH BRAUCHE DIE KONTROLLE

Falsch! Deine Waage ist kein Instrument, was dir innerhalb von 7 Tagen, oder sogar noch weniger, ein zuverlässiges Ergebnis oder eine zuverlässige Rückmeldung zu deinem Verhalten geben kann. Was also willst du damit kontrollieren? Wenn du gerade merkst, dass auch du noch im Wiegekreislauf gefangen bist, dann mache dir bitte ehrlich bewusst, dass du dem Weg, den du gehst, noch nicht vertraust. Du ziehst deshalb das (falsche) Kontrollinstrument heran und du manipulierst auf diese Weise deine Gefühlswelt. Das nützt keinem etwas!



Punkt Nummer 3:

DU GLAUBST, ERNÄHRUNGSWISSEN IST DER ENTSCHEIDENDE FAKTOR FÜR DEINEN DAUERHAFTEN ERFOLG



Uns hapert es nicht an Wissen, das ist der größte Trugschluss beim Abnehmen. Unser Problem ist die Umsetzung. Wie oft sagst du dir „Eigentlich weiß ich doch, wie es geht“ und trotzdem bekommst du es nicht richtig hin. Das ist vollkommen normal und genau dafür gibt es Unterstützung. Statt im neusten Buch über Ernährung ist dein Geld wesentlich besser in einem verhaltensorientierten Coaching angelegt. Denn es geht nie darum, zu verstehen, dass eine Karotte am Abend auf dem Sofa besser wäre, als die Schokolande, sondern darum, zu verstehen, warum ich trotz des Wissens lieber die Schokolade essen will.

Punkt Nummer 4:

VOR LAUTER FRAGEN KOMMST DU NICHT INS TUN

Informationen sind gut, "einfach mal machen" ist besser. Das Einzige, was du durch ständiges Fragen erreichst, ist, dass du nicht ins Tun kommst. Wenn du dir immer wieder sagst „Ja, ich brauche aber noch diese Informationen und dann kann ich“, dann schadest du dir selbst. Denn auf dem Weg, während du tust, passt du deine Verhaltensweisen an. Während du tust, findest du deine Antworten und erkennst vielleicht, dass manche Fragen gar nicht mehr relevant sind. Fragen hingegen verzögern nur deinen Start! Also lass es sein, leg los, triff eine Entscheidung, anstatt zu fragen. Du wirst schneller ans Ziel kommen.



Punkt Nummer 5:

DU SIEHST PROBLEM UND LÖSUNG BEI ANDEREN UND NICHT EINZIG UND ALLEIN BEI DIR

Natürlich gibt es Dinge oder Personen in unserem Umfeld, die unsere Abnahme nicht wirklich leichter machen. Doch diese Faktoren liegen nicht in deiner Hand. Was aber in deiner Hand liegt, ist deine Entscheidung, was du daraus machst. Denn niemand steckt uns das Essen in den Mund, niemand zwingt uns zuzugreifen. Wir sind einzig und allein selbstverantwortlich und das ist das Großartige. Wir haben es in der Hand! Also hör auf damit, den Grund für dein Scheitern ständig im Außen zu suchen, sondern konzentriere dich auf dich selbst. Du kannst über dich hinauswachsen und alles erreichen, was du willst. Du hast es in der Hand – immer!

Punkt Nummer 6:

DU BIST IN EINEM PROGRAMM UND NICHT AUF DEINEM WEG

Die Aufgabe ist es, dass wir unseren Weg finden, und zwar einen Weg, den wir bis zum Rest unseres Lebens gehen wollen. Nicht müssen, wollen! Doch solange du noch mit einem Programm starten musst, mit etwas anfängst, mit etwas aufhörst, solange bist du noch nicht da, wo es am Ende hingehen soll. Das ist überhaupt nicht schlimm, denn es kann dauern, bis man seinen Weg gefunden hat. Wir sollten uns trotzdem bewusst machen, dass es mit einem einfachen Programm absolvieren nicht getan ist. Also, wie sehr gehst du schon deinen Weg?

Punkt Nummer 7:

DU HÖRST MEINEN PODCAST NICHT, WEIL PODCASTS NICHTS FÜR DICH SIND

Ich höre so oft von Menschen den Satz „ja ich hab ja gehört das das gut ist, aber ich glaube das ist nichts für mich“, obwohl diese Menschen es vielleicht noch nie ausprobiert haben. Wenn du also merkst, du lehnst Dinge ab, einfach weil sie neu für dich sind und du denkst zu wissen, wie es sich für dich anfühlen wird, dann lass es. Probiere es aus und höre auf, deinen Erfolg durch theoretische Annahmen zu boykottieren. Vielleicht ist es wirklich nichts für dich, vielleicht aber auch dein absoluter Gamechanger! Nur, wenn du immer wieder neugierig bist und neue Dinge ausprobierst, wirst du am Ende auch deinen Weg finden!



Punkt Nummer 8:

DU GÖNNST DIR KEIN COACHING

Du merkst, dass du nicht weiterkommst. Du merkst, dass du nicht so richtig weißt, wo genau der Hund begraben liegt. Und doch versuchst du alles allein zu schaffen. Wir geben Geld für all die ungesunden Lebensmittel aus, die sich in unserem Schrank stapeln, aber gönnen uns keine gute Unterstützung. Beim Coaching denken wir „Nee!". Doch das ergibt keinen Sinn. Denn beim Abnehmen geht es darum, seine Verhaltensweisen zu ändern und in die Umsetzung zu kommen. Würdest du versuchen dein Eigenheim vollkommen allein, nur mit der Unterstützung von Youtube Videos zu bauen? Wenn du also merkst, du bist gerade in einer Situation, in der es harkt, gönne dir ein Coaching. Was du in einem Coaching für dich bewirken kannst, in einer 1:1 Situation mit einem Coach, das kann Berge versetzen! Spare niemals an der falschen Stelle und erst recht nicht bei dir selbst!

Punkt Nummer 9:

DU DENKST, DASS BEI DIR ALLES ANDERS ODER BESONDERS SCHWIERIG IST

Oft sind wir für unsere eigenen Themen blind. Wir denken bei anderen geht alles immer so viel leichter. Doch beim Abnehmen ist es eben einfach so, dass wir alle gleich sind. Wir nehmen ab, mit einer negativen Energiebilanz. Wenn der eine abnimmt und ich nicht, dann ist der Unterschied, dass der eine die negative Energiebilanz hat und ich nicht. Deshalb macht es Sinn, sich nicht in die Position zu begeben „Ach, bei mir ist alles so schwierig und bei mir funktioniert alles nicht", sondern sich einfach eben auch Unterstützung zu holen. Also lass dich da supporten oder schaue dir deine eigenen Verhaltensweisen und deine blinden Flecken noch mal ganz genau an.

Punkt Nummer 10:

DU HAST KEIN WARUM AUS DEM HERZEN

Unser Warum ist der Dreh- und Angelpunkt einer erfolgreichen Abnahme. Es gibt uns Motivation und hilft uns Herausforderungen zu meistern. Und immer dann, wenn du plötzlich keine Motivation mehr hast oder Herausforderungen nicht mehr widerstehst, dann kommt dein Warum sicher nicht mehr aus deinem Herzen. Vielleicht haben wir ein Warum in unserem Kopf, was logisch und passend erscheint, aber es macht emotional nichts mit uns. Wenn es dir so geht, dann arbeite an deinem Warum! Denn nur ein Warum, was wirklich aus deinem Herzen kommt, wird dir auch über die schweren Zeiten hindurchhelfen!



Punkt Nummer 11:

DU HAST ANGST VOR SCHÖNEN DINGEN

Kein Urlaub, keine Einladungen, kein Kuchen. Ich erlebe es so oft, dass Menschen eine Angst vor den schönen (aber aus ihrer Sicht schlechten) Dingen entwickeln, weil diese ihre Abnahme zerstören könnten. Doch Abnehmen funktioniert nicht, wenn du alles aussperrst, was deinem perfekten Abnahmeweg entgegensteht. Ganz im Gegenteil! Denn wir scheitern nicht am Urlaub, am Geburtstag oder am Abendessen, sondern daran, dass wir es danach nicht schaffen, wieder in unsere normale Balance zurückzufinden. Wir brechen stattdessen lieber ab, weil wir denken es sei jetzt eh alles egal. Doch das ist es nicht! Es gehört zu jedem Leben dazu, sich auch mal schöne Dinge zu gönnen. Wenn du also jetzt merkst, dass diese Angst ein Thema für dich ist, dann arbeite an deinem Mindset und frage dich immer „Was kann denn schlimmstenfalls passieren?" Vielleicht nimmst du durch einen Urlaub zu, aber du kannst danach auch wieder abnehmen. Es kann also gar nichts passieren. Von daher musst du auch keine Angst haben.



Punkt Nummer 12:

DEINE WELT BRICHT ZUSAMMEN, WENN DU DEIN TAGES- ODER WOCHENBUDGET ÜBERSCHREITEST

Der Abnahmeweg ist nicht kerzengerade und er ist schon gar nicht perfekt. Und es gehört zum Leben eines jeden dazu, dass wir mal die Tage- und auch die Wochenpunkte überziehen. Denkst du, wenn du einem oder einer Schlanken, vier Wochen lang, die Weight Watchers - App in die Hand drücken würdest, dass dann kein Tag über den Tagespunkten wäre? Meinst du, dass da keine Woche über den Wochenpunkten wäre? Doch natürlich wäre das so. Es ist also völlig normal, dass wir mal das Tagesbudget überschreiten und auch das Wochenbudget. Es ist einfach nur wichtig, dass wir immer wieder den Ausgleich dafür finden und immer wieder überprüfen, warum wir das grade so machen. Das ist das was immer unter diesem Wort Balance verstanden wird, denn das ist die natürliche Balance, die die Menschen haben, die sich mit dem Thema Gewicht nicht beschäftigen müssen. Das ist die Balance, die wir uns durch Verhaltensänderung aneignen dürfen.



Punkt Nummer 13:

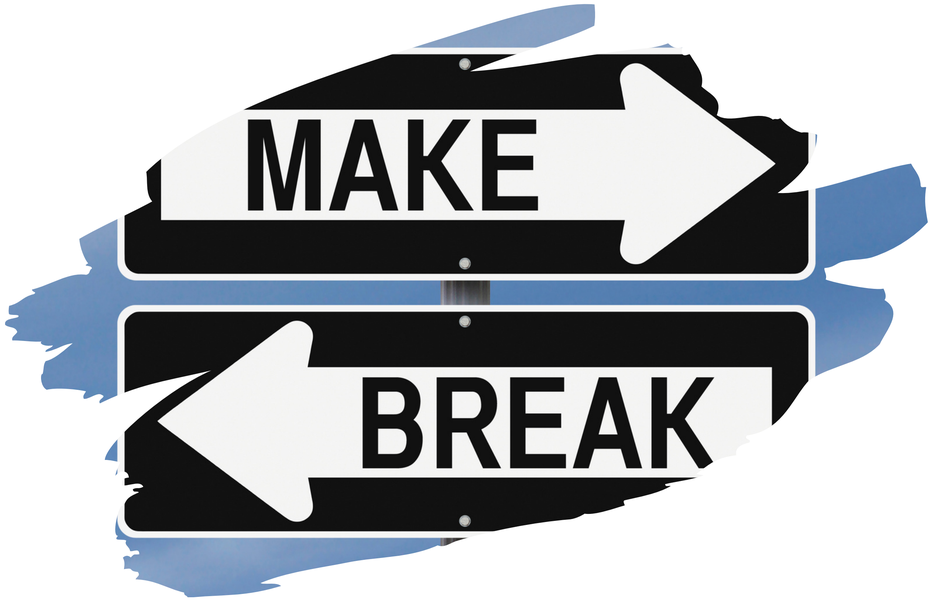
DU DENKST NOCH, JETZT WIRD ES DOCH EH ALLES EGAL

Dieser Gedanke ist aber einfach falsch. Denn was meinen wir eigentlich mit „Jetzt ist es doch eh egal"? Wir meinen damit unsere Vorstellung, dass Abnehmen nur funktioniert, wenn alles perfekt läuft und wir uns perfekt verhalten. Und wenn wir das nicht schaffen, ist alles kaputt. Doch das stimmt nicht. Abnehmen tun wir, wenn wir in einer negativen Energiebilanz sind. Und, wenn unsere Energiebilanz positiv ist, dann nehmen wir zu. Doch diese positive Energiebilanz hat keine Deckelung nach oben. Je mehr ich esse, desto mehr nehme ich auch zu. Das bedeutet, es ist nicht egal. Es ist nicht egal, ob ich 500 g, 1 Kilo oder 3 Kilo zunehme. Also mach dir bitte bewusst, dass es nie einen Punkt gibt, an dem alles egal ist. Denn was du eigentlich sagen möchtest, wäre ,,ich kann das so nicht mehr durchhalten, ich möchte nicht mehr!" Also mach dir bitte in solchen Momenten klar, was an deinem Abnahmeweg für dich nicht funktioniert und ändere es. Aber lass dich nicht von dieser ,,alles egal" Idee in die Irre führen!



Punkt Nummer 14:

DU MACHST VON IRGENDETWAS EINE PAUSE



Wenn wir auf unserem Weg sind, dann müssen wir von nichts eine Pause machen. Wir müssen mit nichts anfangen und mit nichts aufhören. Wenn ich meine Ernährung so umgestellt habe, dass sie mich dauerhaft zufrieden macht, dann muss ich von nichts pausieren. Und wenn ich das Gefühl habe, ich müsste von etwas pausieren, dann scheint es mich ja immer noch anzustrengen. Und somit ist es nicht der richtige Weg.

Punkt Nummer 15:

DU FÄNGST WIEDER AN ODER HÖRST MIT IRGENDETWAS AUF

Das gleiche gilt fürs Anfangen und Aufhören. Das gibt es nicht. Viele sagen zum Beispiel vor dem Urlaub „Ich mache jetzt eine Pause“. Doch ein Urlaub ist keine Pause, er ist Teil unseres Weges. Er verläuft, wie er verläuft und danach gehe ich meinen normalen Weg weiter. Es ist immer der gleiche Weg. Also höre ganz genau hin, wenn du für dich das Gefühl hast, immer aussteigen, einsteigen oder pausieren zu müssen. Denn immer dann bist du nicht auf deinem Weg.





Punkt Nummer 16:

DU DENKST ABNEHMEN IST ANSTRENGEND

Egal, was du gehört hast: Disziplin allein lässt uns nicht ans Ziel kommen. Denn dafür ist so viel Kraft nötig, dass es unmöglich ist, das dauerhaft durchzuhalten. Ich sage dir, dass es durchaus möglich ist, entspannt abzunehmen. Also finde diesen entspannten Weg für dich. Damit meine ich nicht, dass du zu etwas, bei dem du dir vorgenommen hast, es nicht zu tun, plötzlich ,,ja“ zu sagen. Es gehört zum Weg dazu, nein zu sagen. Das hat aber nichts mit Disziplin und Anstrengung zu tun. Das hat etwas damit zu tun, dass du deine Verhaltensweisen verändert hast und dich gut dabei fühlst, deinen Weg zu gehen. Denn du weißt, du tust das alles für das große Ganze. Du tust es für dein Warum. Wenn sich das anders anfühlt, sei nicht stolz, dass du gerade diszipliniert bist, sondern stelle fest, dass das nicht der richtige Weg ist und du daran arbeiten darfst. Somit kannst du am Ende auch mit Spaß und Freude dein Ziel erreichen.

Punkt Nummer 17:

DU DENKST, DASS DU ES NICHT SCHAFFEN KANNST

Ich selbst bin vermutlich einer der hoffnungslosesten Fälle gewesen, die man sich vorstellen kann, denn ich liebe Essen, ich hatte keine Ahnung von Ernährung, ich denke 24 Stunden ans Essen. Und auch ich habe es geschafft abzunehmen und mein Gewicht seit acht Jahren zu halten. Deswegen sage ich aus voller Überzeugung und jahrelanger Erfahrung heraus: Jeder kann es schaffen! Abspecken kann jeder! Es ist egal, wie lang der Weg zu sein scheint. Es ist egal, wie viel Kilo du für dein Wohlfühlgewicht abnehmen musst. Das wichtigste ist, dass du für dich weißt, dass du es schaffen kannst. Egal wie sehr du dich von deinen alten Gewohnheiten ferngesteuert fühlst, egal, wie oft du todunglücklich nach einem Fressanfall auf dem Sofa sitzt. Du kannst es schaffen, all diese Verhaltensweisen umzuprogrammieren. Denn Abnehmen ist die negative Energiebilanz und die ist für jeden erreichbar! Egal, wie schwer du bist. Egal, wie alt du bist. Egal, wie stark du dich fühlst. Egal, wie schwach du dich fühlst. Abspecken kann jeder!

UND JETZT BIST DU DRAN!

Wenn du jetzt so richtig in die Umsetzung gehen- und endliche vom "Wiederholungstäter" zu einer Person werden möchtest, die dauerhaft ihr Wunschgewicht erreicht hat, gönne dir im nächsten Schritt meinen beliebten und erfolgreichen Abspeck-Audio-Kurs (<- klick) und vertiefe dein Wissen weiter mit meinem Nr. 1 Bestseller-Buch "Abspecken kann jeder" (<- klick).

Denke immer daran: Abspecken kann jeder!

Dein Dirk
Dein virtueller Abnehmcoach

