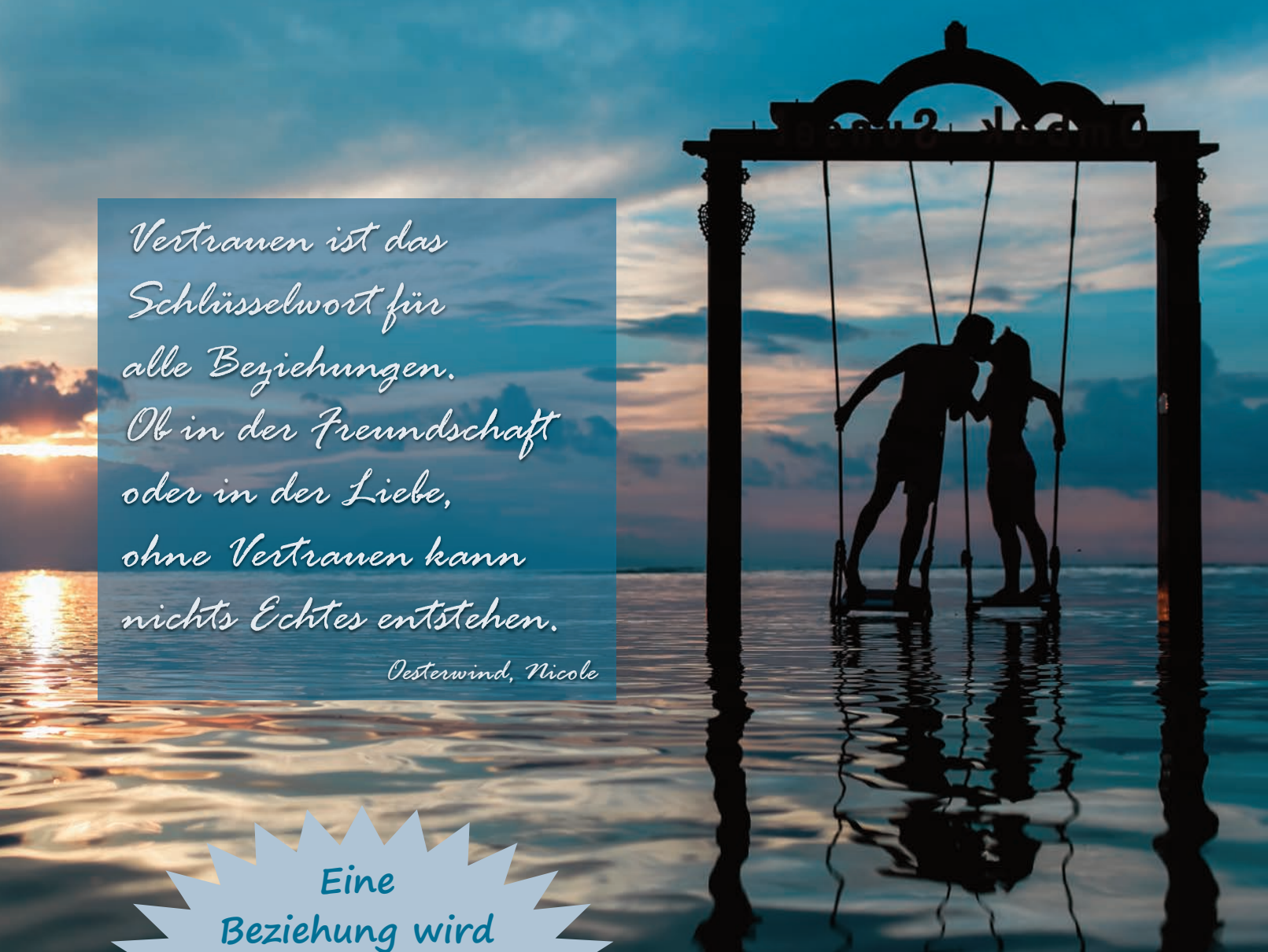




leben.bewusst.gestalten

**EMOTIONEN –  
WEGWEISER IN  
JEDER BEZIEHUNG**



A romantic scene at sunset with a couple on a swing set over water. The couple is silhouetted against the bright orange and yellow sky, and their reflection is visible in the calm water below. The swing set is a classic wooden structure with a decorative arch at the top.

*Vertrauen ist das  
Schlüsselwort für  
alle Beziehungen.  
Ob in der Freundschaft  
oder in der Liebe,  
ohne Vertrauen kann  
nichts Echtes entstehen.*

*Oesterwind, Nicole*

**Eine  
Beziehung wird  
vorwärts gelebt und  
rückwärts  
verstanden.**

*Kenneth Branagh*

**Es muss von Herzen kommen,  
was auf Herzen wirken soll.**

*Johann Wolfgang von Goethe*

**Aus einer schlechten Verbindung kann man  
sich schwerer lösen als aus einer guten.**

*Withney Houston*

**Man kann Prinzipien aufstellen  
wie Wegweiser oder wie Galgen..**

*Hans Kasper*

**Es gibt Fälle,  
in denen vernünftig sein,  
feig sein heißt..**  
*Marie von Ebner-Eschenbach*

**Dem stärksten Willen fehlt oft  
die Kraft, die einer zarten Emotion  
selbstverständlich ist.**

*Elfriede Hablé*



© Lonely - Fotolia

# Die großen Lebensentscheidungen oder warum **Diäten und Vorsätze scheitern**

**W**ährend unser Leben im täglichen Rhythmus so dahinplätschert, lassen sich viele Entscheidungen korrigieren, anpassen oder sogar diametral ändern. Denn Hand aufs Herz: Viele davon haben kaum Auswirkungen auf unser Leben und dessen Qualität. Ob wir nun in einem blauen, blau-weiß gestreiften oder weißen Hemd durch das Arbeitsleben gehen, ob wir roten oder tiefroten Lippenstift tragen, macht uns weder glücklicher noch depressiver. Dennoch strapazieren wir unser Hirn und Bauchgefühl genau bei diesen Kaufentscheidungen über Gebühr.

Abseits dieser Banalitäten aber treffen wir in unserem Leben ein paar Entscheidungen mit existenziellen Konsequenzen. Welchen Partner und Beruf wir wählen, mit welchen Freunden und Hobbys wir uns beschäftigen und wohin wir nachts unser Haupt betten, definiert über neunzig Prozent unseres Lebensinhaltes. Womit sich bereits zeigt:

Viel zu viele Entscheidungen nehmen wir viel zu wichtig. Und ein paar wenige wahrscheinlich zu sehr auf die leichte Schulter. Oder wann haben Sie sich das letzte Mal Gedanken über Ihre Freunde gemacht? Statistisch gesehen ziehen sich eben auch hier „Gleich und Gleich“ an. Wer sich also in einem Kreis mit vielen Unzufriedenen,

Dauerbesorgten und Überkritischen bewegt, wird es schwerer haben, ein glückliches, zufriedenes, unbeschwertes Leben zu führen, als jemand, der nur hauptsächlich von Glückspilzen umgeben ist. Verstehen Sie mich nicht falsch: Das ist keine Aufforderung, Menschen, die gerade eine Krise durchleben, ins Abseits zu stellen.

## Verbinden Sie Abnehmen mit etwas Positivem!

Aber notorische Nörgler, ewige Bedenkenträger und destruktive Pessimisten in Ihrem Bekanntenkreis sollten sich in Zukunft warm anziehen. Denn es ist nun mal so: Die negative Einstellung einer Person kann reichen, um Stimmung und Dynamik einer Gruppe in den Keller sausen zu lassen. Wohingegen ein Optimist alleine noch kaum einen Unterschied macht. Wer sich dessen bewusst ist, wird sich nie über das Gefühl beklagen, zwischen Hammer und Amboss des Schicksals geraten zu sein.

### Wir alle denken immer das Gleiche

Statt sich über die zentralen Dinge im Leben Gedanken zu machen, beschäftigen wir uns ungewöhnlich häufig mit immer wiederkehrenden Themen, die uns zu allem Überfluss nicht einmal Spaß machen. So haben achtzig Prozent aller Erwachsenen in der westlichen Welt schon einmal versucht abzunehmen. Insofern eine unerfreuliche Erfahrung, weil fast gleich viele dabei enttäuscht wurden. Unabhängig von der Diät sind die Gründe fürs Scheitern praktisch immer gleich:

- Wir setzen uns unrealistische Ziele.
- Unsere Pläne sind nicht alltagstauglich.
- Wir trotzen, wenn's mal nicht läuft.
- Das Vorhaben entspricht nicht unserer eigenen Motivation.
- Unsere Gewohnheiten kommen uns in die Quere.

Wer sich diese Punkte nüchtern zu Gemüte führt, merkt schnell, dass diese Stressfaktoren nicht nur Diäten scheitern lassen. Es sind genau diese Kriterien, die uns ein Leben lang in die Quere kommen, wenn wir Vorsätze fassen, Pläne schmieden oder Ambitionen hegen. Darum: Reißen Sie die-

se Seite aus Ihrer coach!n-Zeitschrift, falten Sie sie feinsäuberlich in ein handliches Format und stecken Sie das Papier in Ihre Geldtasche. Und wann immer Sie etwas Neues beginnen wollen, kramen Sie diese Liste hervor und fragen Sie sich selbstkritisch, ob einer dieser Punkte zutrifft. Falls das der Fall ist, sollten Sie sich vielleicht besser etwas anderes einfallen lassen.

### Wie aber nehmen Sie nun wirklich ab?

Egal wie viel Wohlwollen, Zustimmung und Akzeptanz diese Zeilen bei meinen Lesern finden werden, die meisten stellen sich genau jetzt die entscheidende Frage: „Wie scheitern in Zukunft meine Diätpläne nicht mehr?“

### 20.000 Entscheidungen täglich

Nun bin ich weder Ernährungswissenschaftler noch Fitnesstrainer, weiß aber, dass auch Diäten vorwiegend mit einem zu tun haben: Entscheidungen. Darum noch ein paar Worte zum leidvollen Kiloschmelzen.

Mit welcher Diät Sie sich quälen wollen, überlasse ich ganz Ihnen. Trotzdem gibt es ein paar Tipps und Tricks, wie Sie diese erfolgreicher implementieren könnten.

### Erstens: Abnehmen ist eine einfache Rechnung.

In der Theorie ist das Abnehmen ein Kinderspiel: Mann und Frau nehme täglich weniger Kilokalorien zu sich, als sie verbrauchen und schon verlieren sie Gewicht.

So einfach geht das. Nur hat dieser Weg ein paar Stolpersteine.

### Zweitens: Unterschätzen Sie die Kalorien nicht!

Was wir uns einen Tag lang in den Mund stecken, ist häufig weit mehr, als wir glauben. Denn gerade zwischen den Mahlzeiten tun wir das, was ich gerne „grasen“ nenne. Wir gönnen uns hier und da eine Kleinigkeit – und sind am Ende der Woche überrascht, dass sich die Waage den kleinen Essportionen zum Trotz nicht nach unten bewegt. Darum: Schreiben Sie genau auf, was Sie essen – und trinken. Gnadlos ehrlich. So können Sie die Kilokalorien ganz einfach berechnen, die Sie zu sich nehmen (dafür gibt es übrigens gute Apps). Womit Sie den ersten Teil der einfachen Rechnung bereits gemeistert hätten und nun ganz genau wissen, wie viel Sie verbrennen müssen.

### Drittens: Überschätzen Sie Ihren Energieverbrauch nicht!

Wenn wir schweißüberströmt vom Sport zurückkehren, glauben wir, Tausende von Kalorien verbrannt zu haben. Schön wär's. Für 500 Kilokalorien rackern Sie gut und gerne eine Stunde im Fitnesszentrum. Um sie wieder aufzunehmen, reichen dagegen ein paar Minuten Heißhunger. Was zeigt, dass die einfache Rechnung in der Praxis verdammt harte Arbeit ist.

### Viertens: Ab ins Bett!

Wir alle wissen es – und auch die Medien reiben es uns ständig unter die Nase: Wir schlafen zu wenig. Das macht uns nicht nur müde, sondern auch dick. Denn wer weniger als sechs Stunden Schlaf kriegt, hat mehr vom appetitmachenden Hormon Ghrelin im Blut. Das Resultat: Die ursprünglich so einfache Rechnung von vorhin wird immer mehr zur „Mission impossible“, weil wir mit unserem Schlafdefizit den süßen Versuchungen kaum widerstehen können.

Die neue Lust am Entscheiden,  
Wie Sie mit dem täglichen Überangebot an  
Möglichkeiten besser  
zurecht kommen,  
1. Auflage 2016, 200 S., Broschur, Haufe Ver-  
lag, € 19,95

## Fünftens: Raus aus den Federn!

Etwas sollten Sie wissen: Eine Waage bewegt sich nur nach unten, wenn auch wir unseren Allerwertesten in Schwung bringen. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper Bewegung. Bei einem Spaziergang vor dem Frühstück bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Gang, was sich auf Ihrer Waage schnell zeigen wird.

## Sechstens: Leiden und feiern.

Wir Menschen funktionieren nach ganz einfachen Prinzipien. Lässt uns etwas nur leiden, assoziieren wir damit negative Dinge. Weshalb wir bei einem allzu harten Regime dann auch gerne mit Trotz reagieren – und zu allem Möglichen greifen, was nicht unseren Diätplänen entspricht. Darum:

### Verbinden Sie Abnehmen mit etwas Positivem.

Definieren Sie vorab eine Marschroute und gönnen Sie sich bei Erreichen der Zwischenziele etwas Schönes. Ein Einkaufstag, ein Ausflug, ein Tag Auszeit – oder einen kulinarischen Leckerbissen, der die Anstrengungen der Vortage nicht komplett zunichtemacht. Und denken Sie daran: Ernährungsumstellung heißt nicht, Chips und Bier statt rechts neben der Fernbedienung nun links zu platzieren. Sollte auch das nicht helfen, dann betrachten Sie Ihre Waage im Badezimmer als Sportwagensatz: von null auf hundert in weniger als drei Sekunden.

## Die Evolution ist gegen Sie

Wer im besten Alter Gewicht abbauen möchte, nimmt es mit der Evolution auf. Die Frauen werden es nicht gerne hören, aber es ist nun mal so. Sie nehmen schneller zu und langsamer ab als Männer. Aber auch dem „starken Geschlecht“ geht’s nicht viel besser: Wenn wir älter werden, legt der Körper ein paar Pfunde als Reserven an. Das war in der Steinzeit überle-

benswichtig, im Mittelalter sexy – und heute? Kann der Versuch, abzunehmen, genau das Gegenteil bewirken. Denn die meisten Diäten geben dem Körper das Gefühl, nicht genügend Nahrung zu bekommen. Der Körper merkt sich das und wandelt die Nahrungsversorgung, wenn dann wieder Normalportionen kommen, gleich in Fettreserven um. Schließlich will er für bevorstehende „Hungersnöte“ gewappnet sein. Schon haben wir den Jo-Jo-Effekt.

## Drei triftige Gründe, warum von guten Vorsätzen meist nicht viel übrig bleibt

1. Ein Vorsatz ist noch lange kein Ziel. Wer also sagt, ich will im neuen Jahr endlich abnehmen, definiert lediglich eine Absicht. Wie viel bitteschön darf es denn sein? Quantifizieren Sie Ihre Ziele. Damit erhöhen Sie die Chancen auf Erfolg dramatisch. Das gilt übrigens nicht nur zu Jahresbeginn.
2. Wer mal anfängt, will nicht gleich ruhen. Jedenfalls übertreiben es die meisten und listen Dinge auf, die zu bewältigen selbst einen Superhelden ins Schwitzen bringen würde. Doch wie so oft im Leben gilt auch hier: Allzu viel ist ungesund. Beschränken Sie sich bei Ihren Vorsätzen darum auf ein paar wenige Ambitionen – und widmen Sie sich diesen mit dem gebührenden Engagement.
3. Und zuletzt: Fragen Sie sich, ob Ihr Vorsatz auch wirklich Ihrem innersten Wunsch entspricht. Nicht selten setzen uns die Medien einen Floh ins Ohr, weil das der Zeitgeist gerade diktiert. Der Versuch, etwas durchzusetzen, was Sie nur halbherzig gut finden, ist immer zum Scheitern verurteilt.

Und noch so ein Thema, das uns mehr leiden lässt, als Freude zu bereiten. Die obligate Vorsatzfasserei zu Jahresbeginn. Das Erstaunlichste daran ist: Obwohl dieser Brauch kaum Resultate generiert, fasst doch ein Drittel der Bevölkerung jedes Jahr aufs Neue gute Vorsätze. Wir Menschen

scheinen erstaunlich lernresistent zu sein – und treffen immer wieder die gleiche Entscheidung. Warum nur? Weil uns die Medien pünktlich zum Jahreswechsel wieder daran erinnern. Die haben in dieser Zeit oft kaum News zu berichten, jedenfalls nicht solche, die diesen Namen verdienen. Zudem haben wir über die Festtage auch endlich wieder die Zeit, uns mit unserem schlechten Gewissen auseinandersetzen. „Ja, ich sollte mich mehr bewegen. Nein, ich sollte um zehn Uhr nachts den Gang zum Kühlschrank nicht mehr antreten. Und ja, früher ins Bett gehöre ich auch.“ Ach, wir alle wollen im Prinzip besser sein, werden und leben, nur eben...

Wichtige Entscheidungen in diese Richtung treffen wir während des Jahres eher zu wenig und vor allem zu wenig bewusst.

## Kurzum

Wer diese Mechanismen durchschaut, wird das Leben bewusster gestalten. Was uns auch zur Einsicht bringt, dass nicht jede Entscheidung gleich wichtig ist; und dass manche davon mit einer spielerischen Leichtigkeit getroffen werden können, die uns selbst überrascht. Nehmen Sie auch nicht ständig neue Vorsätze in Ihre Bilanz auf – verwenden Sie zuerst die alten.