



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Abnehmen ohne Stress? Und dabei glücklich sein? Ab sofort kein leeres Versprechen mehr. Statt einer weiteren Extremdiät leitet Coaching-Expertin Dr. Julia Milner die Leser Schritt für Schritt an, ihr Leben insgesamt glücklicher und zufriedener zu gestalten. Denn sobald die emotionalen Auslöser des Über- und Frustessens gefunden und die kriselnden Lebensbereiche in Balance gebracht sind, schwindet mit dem Seelenballast auch das überflüssige Gewicht. Darüber hinaus gibt es 50 leicht umsetzbare Tipps und Anleitungen für eine gesündere Ernährung sowie ein moderates Sportprogramm. Somit erfolgt die Gewichtsabnahme quasi nebenbei auf dem Weg zu einem glücklicheren und zufriedeneren Leben!

Autorin

Dr. Julia Milner ist Coach und Trainerin, zu ihren Klienten gehören internationale Großkonzerne sowie Einzelpersonen. Sie lehrt und forscht an renommierten Universitäten in Australien und Deutschland im Bereich Coaching, 2010 wurde sie für ihre Arbeit mit dem Deutschen Coaching Award ausgezeichnet.

Dr. Julia Milner

So geht's leichter: Coach dich schlank!

50 Strategien, die funktionieren

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage
Deutsche Originalausgabe August 2011
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: Getty Images / © Gianni Diliberto,
Kollektion: Stock Image
Redaktion: Manuela Knetsch
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17227-6

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Einleitung: Kohlsuppendiät & Co. ade!	9
Diäten helfen nicht!	10
Wenn nicht Diät, was dann?	15
Die drei Komponenten erfolgreichen Abnehmens	19
Dauerhaft abnehmen	23
Grundwissen über Ernährung und Sport	24
Die Bereitschaft, für Ihr Ziel Veränderungen vorzunehmen	24
Einige erlernbare Fähigkeiten und Strategien	25
Übersicht	26
Glück	27
Konzentration auf alle Lebensbereiche	29
Balance statt Extreme	48
Dankbarkeit praktizieren	54
Negativen Gefühlen die Bedeutung nehmen	63
Dos and Don'ts	68
Sollte tägliches Wiegen vermieden werden?	69

Was hält Sie zurück?	74
Warum sich bisher nichts geändert hat	75
Innere Konflikte in Angriff nehmen	78
Pausen machen	88
Was andere so meinen	91
Konzentration auf das Positive	96
Abschied von falschen Vorbildern	101
Veränderung oder Beschwerde-Stopp!	104
Verantwortung für das eigene Glück	113
Eine positive Einstellung entwickeln: Vergangenheit ..	118
Eine positive Einstellung entwickeln: Zukunft	119
Eine positive Einstellung entwickeln: Gegenwart	127
Mehr Selbstbewusstsein	130
Was tun, wenn Überessen droht?	135
Zurück zu guten Essgewohnheiten	149
Die Sache mit dem Sättigungsgefühl	154
Die Kunst, sich nicht mehr über Kleinigkeiten aufzuregen	158
Kümmern Sie sich um Ihr Äußeres!	163
Wenn ich erst einmal schlank bin, dann	168
Das Leben entgiften	171
Gutes tun!	175
Unterstützung von Experten – Coaching	179
Resümee: Glücklich werden	180
Ernährung	191
Welcher Ernährungstyp sind Sie?	195

Der Snacker	198
Die Mahlzeit-Persönlichkeit	199
Der Abendschlemmer	200
Die Süße	202
Der Alkoholliebhaber	203
Die Deftige	204
Binge-Persönlichkeit	205
Mut zum Basiswissen	206
Profitieren Sie von Ihren Erfahrungen!	216
Was darf's denn sein? Kohlenhydrate? Protein? Fett? ..	223
Fett	230
Protein	233
Kohlenhydrate	234
Der GI-Index	235
Keine Verbote mehr!	238
Getränke – die heimlichen Kalorienbomben	244
(Auf-)Essen, was auf den Tisch kommt?	249
Die Lügen der Lebensmittelindustrie	253
Strategien zum Abnehmen – ganz individuell	255
Sie werden zu viel essen? Der Notfallplan	262
Sie haben zu viel gegessen? Der Notfallplan	267
Freunden Sie sich mit Gemüse und Frühstück an	271
Resümee: Ernährungsstrategien	276
Bewegung	285
Gute Gründe für Sport	286
Weshalb sollten Sie Sport treiben?	288

Eine Sportart finden, die Spaß macht	294
Sport – der Freibrief fürs Schlemmen?	296
Intervalltraining	298
Krafttraining	303
Ein Personal Trainer – warum nicht?	307
Auch im Alltag oft und zügig gehen	310
Machen Sie den Sport alltagstauglich!	312
Eine flexible Routine ist das Ziel	318
Auf den Körper hören	321
Was tun nach einer längeren Sportpause?	325
Resümee: Sport zum Teil des Lebens machen	329
So geht's leichter: Coach dich schlank!	333
Anhang	339
Danksagung	340
Anmerkungen und Literaturliste	341
Register	346

Einleitung:
Kohlsuppendiät &
Co. ade!

Diäten helfen nicht!

Als Coach bin ich mit meinem eigenen Unternehmen »Life Coaching International« in Deutschland und international tätig. Eine meiner Spezialitäten ist die Thematik Gewichtsreduktion oder auch *Weight Loss Coaching* genannt. Egal, in welchen Kulturen ich mich bewege, stets sind es dieselben Probleme und Themen, die meine Klienten in meine Praxis führen: Unglücklich mit dem eigenen Gewicht und an einer hohen Zahl von Diätversuchen gescheitert haben alle immer noch den Wunsch, ihr Traumgewicht zu erreichen. Um noch mehr Menschen im Prozess des Abnehmens zu unterstützen und ihnen zu zeigen, dass sie auch **ohne** Diät erfolgreich Gewicht verlieren können, habe ich dieses Buch geschrieben.

Diäten verhindern nachhaltiges Abnehmen: Vor einigen Jahren kam jemand auf die grandiose Idee, zu propagieren, dass man mit einer Kohlappendiät Gewicht verlieren kann. Nur weil irgendjemand sagt: »Ernähre dich nur von Kohl und Wasser, dann bekommst du endlich die Figur, die du dir schon immer erträumt hast«, machen wir das!?! Sicher, ist man willensstark wie ein Ochse, kommt man über den ersten Tag hinaus. Ich kenne sogar einige Menschen (nur Frauen), die diese Diät tatsächlich über eine ganze Woche durchgehalten haben. Aber alle, ja wirklich alle haben die verlorenen Kilo wieder zugenommen – und zwar in aller kürzester Zeit!

Es mag sein, dass eine Diät kurzfristig »funktioniert«, Sie also Gewicht verlieren. Aber abgesehen von der Selbst-Geißelung werden Sie am Ende die verlorenen Kilo wieder zunehmen, weil es eben nicht **Ihr** individueller Abnehmplan ist. Auf jede strikte Diät folgt eine »Zu-viel-essen-Phase«, das ist so sicher wie das Amen in der Kirche. Unterbewusst wissen wir das auch alle, aber wir klammern uns trotzdem am nächsten vermeintlichen Diät- »Rettungsanker« fest und hoffen auf ein Wunder, das alles einfach macht und durch das wir morgen gleich mit unserer Traumfigur aufwachen. Wie viele Menschen kennen Sie, die mit einer Crash-Diät langfristig Gewicht verloren haben? Wohlgermerkt langfristig. Genau – niemanden! Unser Unterbewusstsein verlangt nach der Einhaltung einer strengen Diät nach einer Phase des »Loslassens« – und schwupp, schnellt die Waage wieder in die Höhe.

Haben Sie es satt, die gleichen fünf, zehn oder mehr Kilo immer wieder ab- und zuzunehmen? Haben Sie bereits die Punkte-Zähl-Diät, die Fertig-Gericht-Diät, die Pulver-Diät, die Keine-Kohlenhydrate-Diät, die Kein-Fett-Diät, die Ananas-Diät, die Kohlsuppen-Diät und die »Wie-Sie-es-auch-immer-nennen-wollen-Diät« ausprobiert? Ihnen fehlt garantiert weder das Durchhaltevermögen noch der Wille zur Selbstkasteiung.

Diäten funktionieren deshalb nicht, weil sie erstens zu weit von jeglichem natürlichen Essverhalten entfernt sind und weil sie zweitens nicht auf die individuellen Bedürfnis-

se der Menschen eingehen, also nicht maßgeschneidert sind. Das ist ungefähr so, als ob man für ganz Deutschland nur eine Kleidergröße produziert und sagt: »Schau selbst, wie du da hineinpasst, egal, wie groß, schwer und alt du bist!« Drittens funktionieren Diäten auch deshalb nicht, weil sie die psychologische Komponente des Essverhaltens ausblenden und ignorieren. Sie wissen beispielsweise, dass Pommes nicht gut sind, aber interessiert Sie das wirklich, wenn Sie einen extrem stressigen Arbeitstag hatten, einen Termin im Büro einhalten müssen, einen Streit mit dem Partner austragen, sich einsam oder frustriert fühlen? Nein, nicht wirklich ...

Falls Sie immer noch einen Beweis dafür brauchen, dass Diäten nicht funktionieren und es endlich an der Zeit ist, sich für einen neuen Ansatz zu entscheiden, schauen Sie sich doch einfach einmal aktuelle Statistiken an: Zwar ist das Angebot an Diätprogrammen, Diätpulvern & Co. in den letzten Jahren exponentiell gestiegen, allerdings auch das Übergewicht: Ungefähr zwei Drittel (!) aller Menschen in Industrienationen wie den USA, Großbritannien, Australien und Deutschland sind übergewichtig oder sogar adipös. Für viele geht es also erst einmal gar nicht darum, eine Traumfigur zu erreichen, sondern darum, gesund zu bleiben oder zu werden und die eigene Lebenszeit zu verlängern. Wenn es soooo einfach wäre, mit der nächsten Wunderdiät abzunehmen, dann stellt sich doch die Frage, warum wir nicht alle rank und schlank sind? Die Antwort lautet: Es bedarf

dazu eben mehr, als sich einmal für ein paar Wochen an einen strikten Essensplan zu halten.

Diäten alleine sind nicht genug, ja, ich möchte sogar die Behauptung aufstellen, dass sich jeder für eine **kurze** Zeitspanne disziplinieren und Gewicht verlieren kann. Aber solange man keine langfristigen Strategien integriert, die zum eigenen Lebensstil und zur Persönlichkeit passen, ist niemand in der Lage, dauerhaft Gewicht zu verlieren und die neue Figur zu halten! Solange wir also schwierige Situationen und negative Emotionen, die ungesundes und übermäßiges Essverhalten hervorrufen, nicht in den Griff bekommen, ist es kaum möglich, dauerhaft schlank zu bleiben! Noch einmal: Schlank werden durch Diäten mag kurzfristig funktionieren. Schlank bleiben und Diäten schließen sich jedoch aus. Ja, dies ist eine gewagte Aussage, aber erklären Sie mir, warum die meisten aller Diätwilligen nach einer Abspeckkur genauso viel wie zuvor oder sogar noch mehr wiegen? Ganz einfach deswegen, weil Diäten nicht funktionieren! Trotzdem klammern sich fast alle Abnehmwilligen immer wieder an den Strohalm der nächsten Wunderdiät oder investieren horrende Geldsummen, selbst wenn sie schon x-fach an Diäten gescheitert sind.

Mittlerweile habe ich das Gefühl, dass es nur noch Extreme gibt. Extreme Diät, extremes Übergewicht oder auch extremes Essverhalten – und das alles leider schon bei den Jüngsten. Neulich saß ich in der U-Bahn und wurde unfreiwillig Zeugin eines Gesprächs zwischen einem Mädchen

und einem Jungen, nicht älter als zwölf Jahre vielleicht, die mir gegenüber saßen. Nennen wir sie Louisa und Max. Die beiden amüsierten sich prächtig, und Max machte Louisa ein Kompliment über ihr Outfit. »Wie süß«, dachte ich. Wie jedoch reagierte Louisa? Sie erklärte erst einmal en détail, was sie alles für bzw. gegen ihren Körper tat. Ich gebe Ihnen jetzt einmal die Kurzfassung, aber glauben Sie mir, es war ziemlich beängstigend: »Ich esse niemals Süßes, Fettiges oder Kohlenhydrate. Na ja, und übergeben muss man sich schon auch mal, um in Form zu bleiben.« Max schaute genauso irritiert aus der Wäsche wie ich. Dann, als ob nichts passiert sei, wechselten die beiden zum nächsten Thema.

Es ist verrückt, um nicht zu sagen traurig, zu sehen, wie weit wir als Gesellschaft gekommen sind, wenn solche Gespräche unter Kindern und Jugendlichen geführt werden. Das Problem ist, dass der Zugang zu Diäten & Co. immer früher erfolgt. Und ist der erste Schritt erst einmal gemacht, folgt oft eine lange Phase des Jojo-Effekts, in der Sie, liebe Leserinnen und Leser, sich vermutlich gerade befinden. Der einzige Ausweg ist, mit den Diäten aufzuhören! Wenn Sie einmal gegen eine Wand gelaufen sind, versuchen Sie doch auch nicht, noch zwanzigmal dagegenzurrennen, in der Hoffnung, dass sich wie durch Magie eine Pforte öffnet. Stattdessen würden Sie sich einfach einen anderen Weg zu Ihrem Ziel suchen. Genauso sollten Sie jetzt auch mit Ihrem Vorhaben abzunehmen verfahren. Ich helfe Ihnen mit diesem Buch dabei, **ohne** Diät zu Ihrer Traumfigur zu finden. Sie

müssen aufhören, Kalorien zu zählen, und wieder lernen, auf die Signale Ihres Körpers zu hören, die Ihnen durch das Auf und Ab während der Diäten abhandengekommen sind.

Das Schlimmste, was Sie also tun könnten, ist, einem genauen Diätplan zu folgen. Ich weiß durchaus, dass dies für viele von Ihnen erst einmal völlig absurd klingen muss, wird uns doch von Seiten der Diätindustrie genau das Gegenteil eingetrichtert: »Essen Sie 120 Gramm XY zum Frühstück, nehmen Sie 50 Gramm Z zum Mittagessen usw.« Mit einem solchen Tagesprogramm geben Sie den Hungerinstinkt Ihres Körpers an der Tür ab und folgen einem irrwitzigen Plan, den irgendjemand entworfen hat, um mit unseren Unsicherheiten zu spielen und viel Geld zu verdienen. Dagegen entwickeln Menschen, die erfolgreich **und** dauerhaft abnehmen, Strategien, die eng an ihre eigenen Bedürfnisse anknüpfen. Außerdem bearbeiten sie die Themen in ihrem Leben, die sie in der Vergangenheit zum Zu-viel-Essen geführt haben. Diäten sollten genauso wie Menschen sein: absolut unterschiedlich.

Wenn nicht Diät, was dann?

Eine meiner Klientinnen, Lea, hat neulich treffend ausgedrückt, was meine Methode ausmacht: »Erst dachte ich, es geht nur ums Abnehmen. Aber nachdem ich die ersten zehn Kilo verloren hatte, wurde mir durch den Coaching-Prozess

auf einmal schlagartig bewusst, dass es um viel mehr geht.« In Leas Fall war es so, dass sie sich selbst immer an die allerletzte Stelle setzte. Erst kamen ihre drei Kinder, dann der Freund, ja sogar den Ex-Ehemann stellte sie über ihre eigenen Bedürfnisse. Sie sagte nie Nein, zeigte ihre Grenzen nicht auf oder ließ diese von anderen einfach überqueren. Wir widmeten uns all diesen Punkten, und Lea sagte nach vier Monaten Coaching zu mir: »Es hat sich bis heute immer noch nicht wie eine Diät angefühlt.« Das lag daran, dass wir zwar auch an ihren Essgewohnheiten und sportlichen Aktivitäten arbeiteten und sie mit meiner Hilfe Verbesserungen in beiden Bereichen erzielte, zusätzlich aber die Gründe für ihr Übergewicht in Angriff nahmen und analysierten, was sie mit dem Essen zu kompensieren versuchte.

Egal, ob Sie nur ein wenig oder viel Gewicht verlieren möchten, dieses Buch ist für all jene geschrieben, die ihre überflüssigen Kilo für **immer** loswerden wollen. Es eignet sich für Frauen und Männer, für junge und alte Menschen, und es ist egal, wer Sie sind, solange Ihr Wunsch darin besteht, endlich schlank zu werden, **ohne Diät** halten zu müssen. Dieses Buch ist nicht für Personen mit einer ernsthaften Essstörung geeignet. Falls dies auf Sie zutrifft, wenden Sie sich bitte an einen auf diesem Gebiet qualifizierten Psychologen oder Ihren Hausarzt. Dennoch glaube ich an eine psychologische Komponente, die auch Menschen ohne Essstörungen dabei helfen kann, ihr alltägliches Essverhalten zu optimieren. Genau diese Verbindung von

Psychologie und Essen ist es, die bei den gängigen Diäten fehlt! Haben Sie sich jemals dabei ertappt, zu essen, obwohl Sie nicht hungrig waren? Haben Sie jemals einfach nur gegessen, weil Sie unglücklich, gelangweilt, traurig, verärgert, frustriert, nervös waren oder sich schuldig gefühlt haben? Kennen Sie auch diese Situationen, in denen Sie vielleicht nur gegessen haben, weil Sie mit anderen zusammen waren oder weil Ihre Freundin ja auch zwei Nachtische hatte? Am allerwichtigsten: Haben Sie sich jemals gefragt, warum Sie nicht endlich an Gewicht verlieren, obwohl Sie es sich doch so sehr wünschen? Wenn nur eine dieser Situationen auf Sie zutrifft, lohnt es sich für Sie, dieses Buch zu lesen.

Ich glaube fest daran, dass es Ihr erstes Ziel sein sollte, so glücklich wie möglich zu werden, und somit den Emotionen, die Sie zum Essen verleiten, die Bedeutung zu nehmen. Nein, damit meine ich nicht, dass alle übergewichtigen Menschen generell unglücklich sind. Eine solche Behauptung würde ich nie aufstellen. Aber ich sage, dass viele emotionale Situationen uns zum (Zu-viel-)Essen verleiten. Anstatt immer nur auf dem Symptom herumzureiten, sollten wir uns endlich das eigentliche Problem anschauen. Zu viel zu essen dient oft als Ventil für eine andere Problematik – genau wie zu viel Alkohol zu trinken, Zigaretten zu rauchen und Ähnliches. Experten haben bewiesen, dass man das Ausmaß der eigenen Zufriedenheit aktiv steigern kann und dass Faktoren wie unsere Gene oder das Umfeld den eigenen Gradmesser an »Glück« nicht dominieren.¹ Das bedeutet,

man muss etwas Energie aufwenden, um alte Muster, Denkprozesse und Sichtweisen zu ändern. Wenn Sie nicht abnehmen wollen, wenn Sie mit sich zufrieden sind und keine Veränderungen vornehmen wollen, dann ist das Ihr gutes Recht und auch völlig in Ordnung. Keinesfalls müssen alle Menschen schlank sein. Nur beides zusammen ist ungünstig: Unglücklich mit dem eigenen Gewicht zu sein, aber gar nichts ändern zu wollen. Da Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, nehme ich an, dass Sie bereit sind, einen neuen Ansatz auszuprobieren.

Manche von Ihnen werden jetzt sagen: »Aber ich bin doch vollkommen glücklich mit meinem Leben, ich will lediglich ein paar Kilo verlieren.« Sicher, es gibt auch Menschen, die zu viel essen, wenn sie glücklich, z. B. gerade mit ihrem Partner zusammengezogen sind, sich wohl fühlen oder auf einer Party in Gesellschaft einfach zu viel essen und trinken. Auch auf solche Situationen wird in diesem Buch eingegangen. Einige von uns essen jedoch zu viel, weil etwas im Leben nicht so läuft, wie wir es uns wünschen. Deswegen werde ich in diesem Buch viele Aspekte Ihres Lebens unter die Lupe nehmen und Ihnen Lösungen und Strategien für die unterschiedlichen Situationen anbieten.

Manche Menschen wiegen auch zu viel, weil sie in puncto Ernährung und Fitness einfach nicht wissen, was gut und was nicht so gut ist. Falls Sie zu diesen Menschen gehören, dann nutzen Sie dieses Buch, um sich auf den neuesten Stand zu bringen. Andere wiederum kennen alle Dos and Don'ts

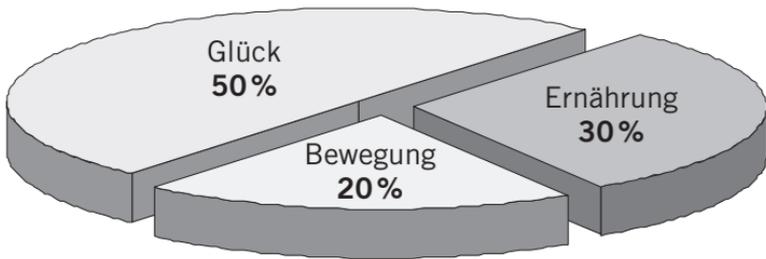
und bekommen ihr Gewicht trotzdem nicht in den Griff. Wenn Sie zu dieser Gruppe gehören, dann wird Ihnen dieses Buch helfen, einen Blick auf die Gründe für Ihr Essverhalten zu werfen. Sie können so Ihre »Blockaden«, die Sie am Abnehmen hindern, lösen.

Die drei Komponenten erfolgreichen Abnehmens

Schon seit mehreren Jahren beschäftige ich mich aus verschiedenen Blickwinkeln mit dem Thema Abnehmen. Warum Diäten scheitern und warum so viele Menschen übergewichtig sind, diese Fragen interessieren mich besonders. Und: Was ist die Alternative zu Diäten? Welche Strategie funktioniert? Zunächst dachte ich, »Sport« sei die Lösung, und ließ mich neben meinem Studium als Fitnesstrainerin ausbilden. Doch schon bald wurde mir klar, dass Bewegung alleine nicht die Lösung sein kann. Also qualifizierte ich mich im Ernährungsbereich weiter. Obwohl ich viele Erkenntnisse gewinnen konnte, war das Bild immer noch nicht komplett. Erst als ich mein Zweitstudium in Coaching begann und einen Schwerpunkt auf die Positive Psychologie legte, wurde mir klar, dass man die Erkenntnisse auf diesen Forschungsgebieten auch auf das Thema Abnehmen anwenden sollte.

Der Kreis begann sich zu schließen, als ich die drei Kom-

ponenten Glück, Ernährung und Bewegung miteinander verband. Die Thematik »Glück« erkläre ich im Laufe dieses Buches noch genauer. Vorab sei nur so viel gesagt: Dabei geht es prinzipiell darum, Ihr Leben als Ganzes zu betrachten und alles zum Positiven zu verändern, was Ihrer Gewichtsabnahme bislang im Wege stand. Glück macht den größten Teil der Lösung auf dem Weg zur Gewichtsreduktion aus, denn langfristig müssen Sie Ihr Leben so gestalten, dass Sie zufrieden sind! Ernährung macht etwa ein Drittel und Bewegung ein Fünftel des Gesamtpaketes aus.



Selbst wenn Sie sich hervorragend in einem oder sogar zwei der obigen Bereiche schlagen, den dritten aber ignorieren, wird Ihnen das Abnehmen sehr schwerfallen bzw. fast unmöglich sein. Nehmen Sie nur einmal die folgenden Beispiele:

- Der übergewichtige Sportliche, der zwar mehrmals die Woche trainiert, aber am Wochenende viel zu viel Alkohol trinkt und beim Essen gerne über die Stränge schlägt.

- Die Gesundheitsfanatikerin, die zwar sehr gesund isst, aber keinerlei Sport treibt und es nicht schafft, die letzten zwei bis fünf Kilo abzunehmen, die ihr noch zum wohlgeformten Traumkörper fehlen.
- Die Happy Queen, die zwar glücklich und mit ihrem Leben zufrieden ist, aber keine Ahnung von Sport und Ernährung hat und deswegen nicht abnimmt.

Ja, natürlich sind dies Stereotypen, und wir lassen uns nur schlecht in Formate pressen, aber was ich ausdrücken möchte, ist, dass alle drei Bereiche wichtig sind, um Ihnen beim Abnehmen langfristige Erfolge zu sichern. Sie werden Ihren Traumkörper bekommen, wenn Sie das »Projekt Abnehmen« als Marathon und nicht als Sprint begreifen. Schnelligkeit wird Ihnen nicht helfen, Ausdauer schon. Stellen Sie sich diesen Marathon aber nicht als Schmerzen bringendes Ereignis vor. Sie müssen keine Crash-Diäten befolgen! Sie können den Lauf genießen, einiges über sich selbst lernen und Ihr Leben insgesamt glücklicher gestalten.

Wie kann man Gewicht verlieren und schlank werden? Dieses Buch basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, nämlich gesund, glücklich **und** schlank zu werden. Diese ganzheitliche Sichtweise und die Integration verschiedener Strategien unterstützen Sie dabei, Ihr Gewicht langfristig zu reduzieren. Anstatt immer wieder an den Symptomen »herumzudoktern«, also eine Crash-Diät nach der anderen durchzuführen, haben Sie mit diesem Buch die Möglich-

keit, Emotionen und psychologische Effekte zu beleuchten, um Ihr Wohlbefinden insgesamt zu steigern und somit eine Gewichtsreduktion nicht nur möglich, sondern endlich auch einfach zu machen (erster Teil des Buches, »Glück«). Daneben sind noch zwei weitere Komponenten wichtig, um dauerhaft schlank zu werden: Ernährung (zweiter Teil des Buches) und Sport (dritter Teil des Buches).

Das Besondere an diesem Buch ist, dass Sie sich Ihren individuellen Abnehmplan selbst zusammenstellen können. Jeder ist anders, und dementsprechend sollten auch die Strategien zur Gewichtsreduzierung unterschiedlich sein. Daher müssen Sie bei meinem Konzept selbst aktiv werden und mithilfe dieses Buchs herausfinden, was zu Ihnen passt und was nicht. Klar ist aber auch, dass sich Ihr Gewicht nicht ändern wird, wenn Sie genauso weitermachen wie bisher. Oder wie es ein englisches Sprichwort ausdrückt: *If you do what you've always done, you'll get what you've always gotten* – Wenn Sie weiter das tun, was Sie immer tun, werden Sie bekommen, was Sie immer bekommen. Ändern Sie also Ihre Herangehensweise, wenn Sie andere Resultate sehen wollen!

Auch wenn ich des Öfteren von Emotionen spreche, ist dies kein sentimentales, tief analysierendes »Gefühlbuch«. Wir werden einen kurzen Blick auf die jeweils für Sie schwierigen Situationen oder Emotionen werfen, aber dann geht es darum, Lösungen zu finden und vorwärtszukommen. Da Ihnen in Ihrem Leben immer wieder Schwierigkeiten begeg-

nen werden – ich kann leider nicht zaubern und alles Negative aus dieser Welt verbannen –, unterstütze ich Sie vor allem dabei, neue Wege zu beschreiten, um in harten Zeiten mit Ihren Emotionen besser umgehen zu können und Ihre Gefühle, den Stress und negative Gedanken somit auch weniger mit Essen kompensieren zu müssen. Ich kombiniere wissenschaftliche Erkenntnisse aus den Bereichen Sport, Ernährung und Positiver Psychologie mit praktischen und einfach durchzuführenden Selbst-Coaching-Tools, sodass Sie Ihr Ziel der Gewichtsabnahme erreichen können.

Dauerhaft abnehmen

Wenn Sie erfolgreich und dauerhaft abnehmen wollen, benötigen Sie die folgenden Zutaten:

- Ein Grundwissen über Ernährung und Sport,
- die Bereitschaft, für Ihr Ziel Veränderungen vorzunehmen,
- einige erlernbare Fähigkeiten und Strategien, um mit Herausforderungen und schwierigen Situationen besser umgehen zu können.

Ich werde Ihnen bei all diesen Zutaten helfen und Sie auf Ihrem Weg des Abnehmens unterstützen.



Dr. Julia Milner

So geht's leichter: Coach dich schlank!

50 Strategien, die funktionieren

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17227-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2011

Abnehmen mit dem Baukasten-Prinzip: der individuelle Plan zum Selberbauen

Abnehmen und glücklich sein? Ab sofort kein leeres Versprechen mehr! Anstatt einer weiteren Extremdiät leitet Coaching-Expertin Julia Milner Schritt für Schritt dazu an, das eigene Leben glücklicher und zufriedener zu gestalten. Denn sobald die emotionalen Auslöser des Über- und Frustessens gefunden, die kriselnden Lebensbereiche in Balance gebracht sind, schwindet neben dem Seelenballast auch das überflüssige Gewicht. Somit erfolgt die Gewichtsabnahme quasi nebenbei!