



STAY AT
HOME

DEIN GUIDE FÜR
MINDSET &
ERNÄHRUNG

Inhalt

DEIN GUIDE FÜR MINDSET & ERNÄHRUNG

1 DAS RICHTIGE MINDSET

- 1.1 Was ist dein Ziel?
- 1.2 Prioritäten
- 1.3 Willensstärke und Disziplin
- 1.4 Motivations-Hacks für Notfälle

3 DIE PASSENDE ERNÄHRUNG

Das richtige Mindset

DEIN ZIEL

Bevor du eine Reise antrittst, solltest du wissen, wo sie überhaupt hingehen soll. Findest du nicht auch? Deshalb setzt du heute als ersten Schritt deiner bombensicheren Motivation dein SMARTES Ziel.

Dein Ziel gibt dir die Richtung an, in die es gehen soll.
Dein Ziel ist dein Ankerpunkt, wenn du mal ins Straucheln gerätst. Dein Ziel hilft dir, Meilensteine festzulegen und den Fokus zu wahren.

FINDE DEIN WARUM

Wenn du willst, dass dein Training ein fester Bestandteil deines Alltags und ein Selbstläufer wird, dann brauchst du ein Ziel. Und zwar ein Ziel, das dich begeistert, das du erreichen willst und für das du brennst.

Auf deinem Weg zum fitten Ich mag sich mal die akute Motivationslosigkeit melden, der Alltag dich hindern wollen oder das Leben anders spielen als geplant. Doch all sowas ist viel leichter zu überwinden, wenn du weißt, wofür du es tust. Wenn du dein SMARTES Ziel kennst und dich dafür begeistern kannst.

Warum also willst du dein Leben in die Hand nehmen? Warum willst du trainieren, dich bei HIIT quälen oder dich bei Minusgraden in Laufklamotten in die Kälte zwingen?

Sicher hast du ein Bild vor deinem inneren Auge, das dich bewegt und antreibt. Erlaube dir doch mal für einen Moment, in dieses Bild einzutauchen und darin zu baden. Denn so näherst du dich deinem SMARTEN Ziel. Am sinnvollsten finde ich es, wenn du dir dieses Ziel bewusst aufschreibst, indem du die folgenden Punkte einer guten Zielsetzung durchgehst. Mach dir wirklich Schritt für Schritt Notizen und Gedanken und nimm dir einige Minuten Zeit. Denn: wer schreibt, der bleibt.

SMARTE ZIELSETZUNG - SO GEHT'S

Gute Ziele sind SMART. Das bedeutet nicht nur, dass sie klug gewählt sind. Du solltest sie auch klug formulieren und sie sollten bestimmte Eigenschaften enthalten. SMART steht dabei für die folgenden Kriterien, die dein Ziel erfüllen sollte:

Das richtige Mindset

S wie SPEZIFISCH

Das Ziel ist so genau wie möglich definiert und erklärt. Du kannst es greifen und spüren, wenn du es aussprichst und andere wissen, was gemeint ist.

M wie MESSBAR

Es gibt Parameter, mit denen du deinen Fortschritt messen kannst. Beim Gewichtsverlust kann das beispielsweise das Körpergewicht in Kilogramm sein, aber auch der Körperfettanteil oder deine Körperumfänge. Vielleicht bezieht sich das Ziel aber auch vielmehr auf dein Energielevel, auf dein Wohlbefinden oder deine Gesundheit. In dem Fall können Skalen eine gute Idee sein. Zum Beispiel dein Energielevel von 1-10 oder dein Wohlbefinden von "ich fühle mich unwohl" bis "ich liebe meinen Körper und meine Leistungsfähigkeit!".

A wie AKTIONSORIENTIERT

Wenn du dein Ziel aussprichst oder liest, passt es zum Trainingsplan.

R wie REALISTISCH

Ein gut gesetztes Ziel ist erreichbar. Wenn du insgesamt 30 Kilogramm abnehmen willst, macht es Sinn, den Weg in kleinere Schritte zu unterteilen. So kannst du beispielsweise je nach Startgewicht mit einem realistischen Gewichtsverlust von etwa 0,5 bis 1 Kilogramm pro Woche rechnen. Allerdings solltest du dir einige Wochen Startzeit erlauben, weil mein Ansatz so langfristig funktioniert und sich Zeit lässt.

T wie TERMINIERT

Je konkreter das Ziel gesetzt ist, umso leichter erreichst du es. Dazu gehört auch ein klarer Termin, bis zu dem du es geschafft hast. Dieser Termin sollte auf jeden Fall einem Datum entsprechen.

Das richtige Mindset

MACH DICH ZUR PRIORITÄT

Prioritäten entscheiden über dein Handeln. Auch, wenn du bewusst vielleicht deine Prioritäten nicht kennst – dein Unterbewusstsein kennt sie. Und dort sind sie verankert und steuern deine alltäglichen Handlungen und Gedanken.

Bewusstes Erkennen und Setzen von Prioritäten hilft dir, Wichtiges und Unwichtiges voneinander zu trennen. Es unterstützt dich dabei, den Fokus auf Wesentliche zu behalten, bessere Entscheidungen zu treffen und mehr Zeit für dich zu haben. Durch Prioritäten wirst du besser organisiert und erfährst ein besseres Selbstmanagement. Es geht also darum, Verantwortung für dich und deine Zeit zu übernehmen. Und nur wenn du Verantwortung für deine Zeit und dein Leben übernimmst, kannst du auch Verantwortung für dein Gesundheit und deine Ernährung übernehmen.

Durch das bewusste Setzen von Prioritäten wird die Antwort auf die Frage: "Was ist jetzt am Allerwichtigsten?" zur Selbstverständlichkeit. Gehst du der aktiven Prioritätenfindung aus dem Weg, übernimmt dein Unterbewusstsein diese Arbeit. Und das bedeutet, dass du genau das tust, was von dir erwartet wird und was du immer getan hast.

Wohin geht deine Energie? Womit verbringst du die meiste Zeit und die meisten Gedanken? Die Dinge, mit denen du dich am meisten beschäftigst, dann sind ganz logischerweise deine Prioritäten.

Ersetze "keine Zeit" durch "keine Priorität".

Streiche "keine Zeit" aus deinem Mindset und ersetze es durch "keine Priorität" und beobachte, was passiert.

Räume Zeit ein für das Prioritätensetzen

Plane beispielsweise jeden Sonntag deine Prioritäten und überlege dir: was ist das Allerwichtigste nächste Woche?

Hinterfrage jeden Abend: was ist das Allerwichtigste morgen?

Integriere die wichtigsten Aufgaben aus verschiedenen Lebensbereichen

Dein Unterbewusstsein übernimmt die Entscheidung, was das Allerwichtigste ist und welcher Lebensbereich der Wichtigere ist, wenn du dich selbst nicht darum kümmerst.

Darum: Werde proaktiv und entscheide bewusst!

Mache dir bewusst: maximal sieben Aufgaben bleiben zeitgleich im Bewusstsein.

Welche sieben Aufgaben sollen im Bewusstsein bleiben?

Wie kriegst du deine Ernährung und Fitness unter?

Aus wiederkehrenden Prioritäten werden Gewohnheiten.

Nach circa vier bis acht Wochen sind deine wiederkehrenden Prioritäten Gewohnheit.

Das bedeutet, dass du dann zum Beispiel ein gesundes Frühstück oder deinen täglichen Sport nicht mehr priorisieren musst, weil es automatisch abläuft.



Das richtige Mindset

DISZIPLIN

Kennst du das Gefühl, dass du einfach keine Motivation und Willenskraft aufbringen kannst, um dich zum Sport zu schleppen? Erscheint es dir manchmal unerträglich, nach einem langen Arbeitstag noch etwas für dich zu tun? Damit ist jetzt Schluss. Du lernst heute, wie du dauerhaft motiviert, diszipliniert und voller Willenskraft wirst - und das, OHNE dich mehr anstrengen zu müssen.

Was im ersten Moment so schön klingt, um wahr zu sein, ist tatsächlich mehr als wahr. Aber bevor du erfährst, wie das funktioniert, müssen wir ein paar Begrifflichkeiten klären.

WAS IST DER WILLE?

Der Wille, etwas zu verändern und dafür Energie aufzuwenden, besteht im Prinzip aus zwei Dingen: Der Willensstärke und der Willenskraft. Die Willensstärke ist dabei eine trainierbare Fähigkeit, die du besitzt und stärken kannst. Und die Willenskraft ist dann das, was du entsprechend wie einen Muskel trainierst, um an Willensstärke zu kommen. Aber genau wie ein Muskel kann die Willenskraft ermüden und braucht Phasen der Regeneration, um stärker zu werden.

Du kannst Willensstärke und Willenskraft also eigentlich vergleichen mit Muskelstärke (also die maximal mögliche Kraft deines Muskels) und Muskelkraft (entsprechend die Kraft, die der Muskel je nach Ermüdung oder Tagesform aufwenden kann).

Das richtige Mindset

WAS MINDERT DIE WILLENSKRAFT?

Die Energie für die Selbstkontrolle (sprich deine Willenskraft und Disziplin) ist endlich, aber regenerierbar.

Sowohl körperliche Faktoren als auch Dinge aus deiner Umwelt können eine große Rolle spielen und über deine Fähigkeit, dich zu motivieren, entscheiden. Die wichtigsten Faktoren sind hierbei:

- Aufwand
- Komplexität
- Folgen
- Erschöpfungsgrad
- Blutzuckerspiegel

Das heißt also, deine mangelnde Disziplin und Motivation ist nicht bloß eine Frage der „Faulheit“. Besonders körperliche Faktoren wie Erschöpfungsgrad und Blutzucker sind nicht ausser Acht zu lassen und helfen dir vielleicht zu verstehen, weshalb du eine Lowcarb-Diät gepaart mit exzessivem Sport nicht lange durchhalten kannst und willst. Je aufwändiger und komplexer die Aufgabe ist, vor die du dich stellst, umso größer ist die Hemmschwelle. Und damit einhergehend umso niedriger deine Disziplin.

Die Willensstärke hingegen entwickelt sich über die Zeit - je öfter du deinen Schweinehund überwunden und dich quasi "diszipliniert" hast, desto stärker wird dein Wille.

Wenn du also parallel sparsamer mit deiner Willenskraft umgehst und gleichzeitig deine Willensstärke durch regelmäßige Übung wächst, wird dein Wille in wenigen Wochen unbezwingbar!

5 TIPPS FÜR MEHR WILLENSKRAFT

Halte deinen Blutzuckerspiegel konstant.

Durch die regelmäßige Zufuhr langkettiger Kohlenhydrate gehst du sicher, dass dein Blutzucker nicht absinkt und du dadurch körperlich deine Willenskraft gemindert wird.

Schlafe ausreichend.

Um deine Erschöpfung niedrig zu halten, solltest du ausreichend schlafen. Auch auf deinen Blutzuckerspiegel hat eine richtige Dosis Schlaf einen positiven Einfluss.

Lege regelmäßig (aktive) Pausen ein.

Achte auf ausreichend Erholung, damit deine Willenskraft sich regenerieren kann und du deine Erschöpfung minimierst.

Bevorzuge simple Wege zum Ziel.

Reduziere Aufwand und Komplexität der Tätigkeiten, die dich ans Ziel bringen sollen.

Setze Prioritäten auf die Wege mit der größten Wirkung.

Je mehr dir eine bestimmte Tätigkeit in der Folge nutzt, desto leichter wird es dir fallen, dich dafür zu disziplinieren. Deshalb solltest du dich auf das Wesentliche fokussieren.

Das richtige Mindset

WENN DER SCHWEINEHUND ZUSCHLÄGT

Manchmal schlägt der Schweinehund trotz Allem zu. Du kennst dein Ziel, du weisst, was dahintersteckt und was dich näher heran bringt, du hast Prioritäten gesetzt und berücksichtigst die fünf Tipps für mehr Willensstärke und Motivation im Alltag. Und trotzdem kannst du dich gerade nicht aufraffen, etwas Gesundes zu kochen oder zum Sport zu gehen. Der Schweinehund meldet sich. Er versucht dich mit allen Mitteln dazu zu zwingen, es heute nicht zu tun...

Die Tipps, die ich dir heute mitgebe, sind rein symptomatische Tipps. Sie helfen dir in Akutsituationen, deinen Schweinehund zu überwinden und ein bisschen Motivation zu tanken. Wenn du immer mit Motivationslosigkeit zu kämpfen hast, macht es Sinn, nochmal einen Blick auf deine Ziele, dein Warum und den Plan, wie du sie erreichen willst, zu werfen.

- Tanke Tageslicht, Sonnenlicht, Tageslichtlampe.
 - Ziehe deine Sportsachen an.
 - Drehe Musik auf.
 - Trinke eine Tasse Kaffee.
 - Nimm Wasser (mit Zitrusfrüchten) zu dir.
 - Iss ein paar Kohlenhydrate.
 - Lass dich von Social Media motivieren.
 - Trainiere nur fünf Minuten und schau, ob dich die Motivation packt.
 - Nimm den Druck heraus - Du musst gar nichts!
-

Die passende Ernährung

Ein entscheidender Faktor, wenn es darum geht, ob du Muskeln aufbaust, deinen Körper definierst und deine Leistung steigert, ist die Ernährung.

In diesem Guide nimmt die Ernährung nur einen sehr kleinen Teil ein. Das hat vor allem den Grund: Ich kann dir nicht auf zwei Seiten alle Tipps für die Ernährung mitgeben. Dafür habe ich das aber auf 250 Seiten in meinem Ebook und Buch "Selbstläufer" getan. Zusätzlich findest du auf meinem Blog zahlreiche kostenlose Artikel und Tipps rund um deine gesunde Ernährungsumstellung.

Grundsätzlich gilt: Achte auf deine körperlichen Bedürfnisse und ernähre dich ausgewogen. Du musst keine Kalorien zählen und keine strenge Diät machen. Es reicht, wenn du regelmäßig isst, alle Mikro- und Makronährstoffe zuführst und dich zu 90% satt ist.

Du musst nicht hungern. Du musst dich nicht überfressen. Dein Körper weiß, was gut für ihn ist, wenn du ihn lässt. Wenn du das gerade noch nicht erkennst, empfehle ich dir mein Buch.

Wenn du das bereits erkennst: GROSSARTIG! Bleib dran.
