Du willst dich jeden Tag gut fühlen, schlank, fit, stark, gesund und voller Energie und Lebensfreude – einfach so, wie du dir die beste Version von dir selbst vorstellst? Mit dem 7-Schritte-Programm von Ralf Bohlmann ist das möglich.

Ralf Bohlmann, zertifizierter Coach, Kommunikationstrainer und einer von Deutschlands beliebtesten Podcastern für Gesundheit, Fitness und Ernährung, ist der Experte, wenn es darum geht, den optimalen Lebensstil zu finden. Er zeigt dir, wie du es schaffen kannst, das Idealbild von dir selbst zu erreichen, indem du dir die richtigen Ziele im Leben setzt und sie konsequent verfolgst. Ob Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und Sport, Entspannungsmethoden und Stressmanagement oder Verbesserung deiner Schlafgewohnheiten – mit simplen Analysetools kannst du herausfinden, an welchen Bereichen in deinem Leben du arbeiten musst, und Strategien entwickeln, um Blockaden aus dem Weg zu räumen, Prioritäten zu überprüfen, Stärken zu bestimmen und Ziele zu definieren. So gelingt dir Schritt für Schritt der Weg in ein gesundes und glückliches Leben – bis zur besten Version von dir!

riva

riva Verlag
www.rivaverlag.de

ISBN 978-3-7423-0264-9

ERSCHAFFE DIE BESTE VERSION VON DIR

Ralf Bohlmann

riva

Ralf Bohlmann

ERSCHAFFE DIE BESTE VERSION VON DIR

Dein Neustart in ein gesundes und glückliches Leben

MIT 7-SCHRITTE-PROGRAMM

riva

INHALT

VORWORT

Dein Neustart in ein gesundes und glückliches Leben 6

WAS ANDERE KÖNNEN, KANNST DU AUCH 8

Übernimm die Verantwortung und gehe deinen Weg 11

Was ist dein Thema? 13

Von anderen lernen 17

Wie sieht die beste Version von dir aus? 19

Wenn du alle Möglichkeiten hättest 21

DIE FÜNF ZEHEN AM FUß DEINER GESUNDHEIT 28

Fünf essenzielle Lebensbereiche 30

Die richtige Ernährung 30

Bewegung und Sport 43

Entspannung und Stressmanagement 58

Schlaf ist dein Jungbrunnen 67

Denken und Gesundheit 75

FINDE HERAUS, WO DU STEHST 84

Das Lifestyle-Diagramm 86

Deine Bestandsaufnahme 88

Dein Lifestyle auf einen Blick 95

7 SCHRITTE ZUR BESTEN VERSION 98

Planung ist alles 100

Schritt 1: Definiere dein Ziel 101

Schritt 2: Überprüfe deine Prioritäten 106

Schritt 3: Nutze deine Stärken 111

Schritt 4: Schieb die Blockaden beiseite 116

Schritt 5: Finde deine Helfer 124

Schritt 6: Sortiere dein Know-how 133

Schritt 7: Plane Schritt für Schritt 137

HINDERNISSE ERKENNEN UND ÜBERWINDEN 144

Erfolgsverhinderer und wie du sie besiegst 147

Kleine Tricks für deinen Erfolg 153

Wage einen Blick in deine Zukunft 158

Der einzige Körper, den du jemals haben wirst 162

ANHANG

Zum Ausfüllen 164

Sachregister 168

Über den Autor 170

Dank 171

WAS ANDERE KÖNNEN, KANNST DU AUCH

»Wie würde ich aussehen und wie würde ich mich fühlen, wenn ich das eine oder andere besser machen würde?« Ich erlebe jeden Tag, dass beinahe jeder eine Idee von seiner besten Version hat. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie die beste Version von dir aussehen könnte.

In einem Jahr kannst du Unglaubliches erreichen. Kein Weg ist zu weit.

ÜBERNIMM DIE VERANTWORTUNG UND GEHE DEINEN WEG

Was immer dich bisher daran gehindert hat, deine Ziele zu erreichen – du kannst diese Hindernisse überwinden. Kein Weg ist zu weit, um ihn zu gehen, und nichts wird dich aufhalten, sobald du bereit bist, die Verantwortung für deine Gesundheit, Fitness und Vitalität zu übernehmen. Arthur Boorman und Alessandro Zanardi haben genau das getan und hier sind ihre Geschichten.

Arthur Boorman: Auch wenn der Weg weit ist

Arthur Boorman verpflichtete sich als gesunder junger Mann für den Militärdienst bei der US Army. Er wurde zum Fallschirmspringer ausgebildet. Dabei sind harte Landungen die Regel und Verletzungen an der Tagesordnung. Für Arthur waren es wohl zu viele Sprünge und zu viele Verletzungen, sowohl in der Ausbildung als auch bei militärischen Einsätzen. Als er entlassen wurde, waren seine Knie kaputt und der Rücken geschädigt. Er konnte sich kaum mehr normal bewegen.

In den Jahren nach seiner Entlassung nahm Arthur massiv zu. Zuletzt wog er 134 Kilogramm, ein Mann nicht viel größer als 1,70 Meter. Irgendwann konnte sein verletzter Körper das eigene Gewicht nicht mehr tragen und er brauchte Schienen an den Kien und ein Korsett, das seinen Rücken stabilisierte. Die Ärzte sagten ihm, er würde nie wieder ohne Gehhilfen gehen können.

Arthur erkannte in seinem Spiegelbild einen fetten, kranken, verwahrlosten Loser und war kurz davor, sich in sein Schicksal zu ergeben. Bis er einen Yogalehrer fand, der bereit war, mit ihm zu arbeiten. Arthur trainierte und übte. Er fiel hin und stand wieder auf. Stundenlang, tagelang, wochenlang. In sechs Monaten verlor er 45 Kilogramm. Er konnte wieder ohne Krücken gehen, sogar laufen. Voller Übermut versuchte er, einen Kopfstand zu machen, und dabei stürzte er gegen einen Schrank in seinem Wohnzimmer. Doch er rappelte sich wieder auf, fiel erneut und erhob sich wieder. Stundenlang, tagelang, wochenlang.

In zehn Monaten hatte er schließlich sein Gewicht um 63 Kilogramm verringert. Er konnte gehen, laufen und rennen. Er war schlank, gesund, beweglich und er war wieder glücklich. Das YouTube-Video mit der spektakulären Geschichte von Arthur Boorman hat bis heute mehr als 13 Millionen Klicks. In weniger als einem Jahr hat er sich in der besten Version erschaffen, die er sich zu Beginn seines Weges vorstellen konnte.

Ich erzähle diese Geschichte immer dann, wenn jemand glaubt, dass sein Weg zu weit ist, um ihn bis zum Ende zu gehen. Egal, wie schlecht es dir heute gehen mag, in einem Jahr kannst du Unglaubliches erreichen.

Brauchst du ein neues Ziel, eine neue Herausforderung?

Willst du wieder kerngesund sein und voller Energie?

Larissa: Die Umkehr schaffen

Larissa studierte seit etwas mehr als einem Jahr und sie kam auf Empfehlung ihres Arztes zu mir. Gefühlt war sie in letzter Zeit häufiger krank als gesund gewesen. In den vergangenen zwei, drei Jahren hatte sie so ziemlich jede Infektion angezogen, die sich in ihrer Nähe hatte blicken lassen. Ihre Haut war gerötet und empfindlich, die Haare stumpf. Sie hatte verschiedene Nahrungsmittelunverträglichkeiten entwickelt und fühlte sich müde und kraftlos. Das Studium verlangte ihr alles ab. An Ausgehen und Feiern war da nicht mehr zu denken.

Larissa wollte einfach nur wieder gesund sein. Sie wollte die Power und Lebensfreude zurück, die sie früher einmal besessen hatte. Wir fanden den Grund für ihr schwaches Immunsystem und die fehlende Energie schnell. Larissa stellte ihre Ernährung um, glich Defizite bei der Versorgung mit Vitalstoffen aus und brachte wieder mehr Bewegung in ihr Leben. Sehr schnell fühlte sie sich besser und nach einigen Wochen war sie wieder fit, gesund und hatte Spaß am Studium und am Leben an sich. In ein paar Lebensbereichen war Larissa in der falschen Richtung unterwegs gewesen. Sie musste nur die Richtung korrigieren.

Jari: Neue Ziele setzen

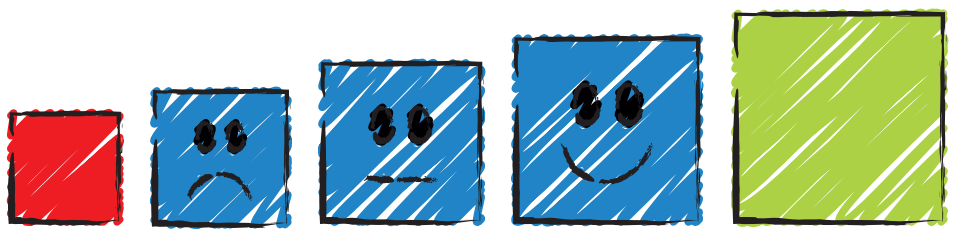
Jari war gut in Form, als er in mein Seminar kam. Schlank, gesund, glückliche Familie, tolle Kinder, beruflich etabliert. Und er wollte eventuell einen Marathon laufen, vielleicht aber auch nicht. Irgendein sportliches Ziel wollte er sich allerdings setzen. Er war nicht gelangweilt im eigentlichen Sinne, aber irgendetwas fehlte ihm. Was ihn am Marathon störte, war die hektische Volkslauf-Atmosphäre mit Tausenden von Startern, Zuschauern, Helfern in irgendeiner deutschen Innenstadt. Und die Jagd nach einer bestimmten Zeit oder Platzierung, die am Ende ohnehin bedeutungslos war. Das Laufen an sich, die Möglichkeit, locker und leicht stundenlang durch eine traumhafte Landschaft zu laufen, das faszinierte ihn.

Nach dem Seminar hatte Jari einen Floh im Ohr: Ultraläufe, Distanzen über 42 Kilometer, Landschaftsläufe in herrlichen Gegenden. Mit dieser Idee fuhr er heim und begann zu trainieren. Seine erste Halbmarathon-Distanz lief er einige Wochen später, ganz allein an einem Samstag im Urlaub an der niederländischen Nordseeküste. Im letzten Sommer lief er allein einige Tage mit Zelt, Schlafsack und wenig Gepäck zu Fuß durch Finnland. Jari brauchte nur ein neues Ziel und eine neue Vorstellung von seiner besten Version.

VON ANDEREN LERNEN

Das waren sechs völlig unterschiedliche Geschichten und von jeder einzelnen kannst du etwas lernen. Arthur Boorman hatte Pech mit seinen Verletzungen beim Militär, aber einen Großteil seines Problems hatte er sich selbst eingebrockt. 15 Jahre lang hatte er sich in Selbstmitleid ergangen und sich hängen lassen. Die 60 Kilogramm Übergewicht hatte er sich allein angefuttert. Aber eines Tages traf er eine Entscheidung und blieb dran, bis er sein Ziel erreichte. Wenn Arthur das schaffen kann, dann kannst du das auch. In einer Show wurde Arthur gefragt, welchen Rat er den Menschen geben würde: »Start and don't quit« war seine Antwort, also: »Fang an und hör nicht auf.« Alles beginnt mit deiner Entscheidung.

Alex Zanardi ist ein Phänomen. Erfolgreich zu sein ist Teil seiner Persönlichkeit. Er wurde durch einen schlimmen Unfall zurückgeworfen und doch kämpfte er sich, kaum aus dem Koma aufgewacht, zurück ins Leben. Er wollte Rennen gewinnen und er gewann Rennen. Dann eben ohne Beine. Er wollte Marathon laufen und anstatt zu sagen: »Das kann ich nicht, ich bin ein Krüppel«, gewann er den New-York-Marathon in seinem Handbike. Seine Einschrän-



Eines der drei blauen Kästchen beschreibt vermutlich recht gut, wie du dich derzeit fühlst.

Du hättest einen sportlichen, athletischen Körper. Du wärst kerngesund, topfit, hättest Kraft und Ausdauer, du wärst beweglich und agil. Du würdest dich super fühlen, voller Energie und Lebensfreude, wärst selbstbewusst und gut drauf, wach, aufmerksam, souverän und du könntest dich über Stunden konzentrieren.

Ich weiß genau, wie die beste Version von mir aussieht. Aber wie sieht die beste Version von dir aus? Hast du ein Bild davon? Ich rede nicht von der besten Version von dir als Mutter, als Geschäftsmann oder als Partner. Ich meine deine Körperlichkeit. Davon, wie du aussiehst und wie du dich fühlst in deinem Körper. Und auch davon, was du mit dir und deinem Körper anstellen kannst. Wie leistungsfähig du bist, körperlich und geistig. Beim Sport, im Job, mit der Familie und in deiner Freizeit. Hast du das als Bild im Kopf?

Dann gehe bitte noch einen Schritt weiter. Hast du eine Vorstellung davon, wie du mit 50, 60 oder mit 70 Jahren sein möchtest? Wie willst du dann aussehen? Wie fit und wie beweglich möchtest du sein? Wie möchtest du dich fühlen und was willst du tun? Stell dir einen Samstag im Mai vor, in dem Jahr, in dem du 70 Jahre alt wirst. Du stehst auf einer Wiese, die Sonne scheint. Kinder spielen Fußball und der Ball rollt auf dich zu …

Erinnerst du dich an die Geschichte von Arthur Boorman? Dem ehemaligen Fallschirmspringer, der 15 Jahre nach seiner Entlassung vom Militärdienst mit Schienen an den Knien, einem Korsett am Rücken und mit 60 Kilogramm Übergewicht krank und deprimiert, wie er war, geglaubt hat, er sei am Ende? Arthur kam sich vor wie die schlechtestmögliche Version seiner selbst. 15 Jahre lang hatte er alles falsch gemacht, was man falsch machen kann. Er hatte sich ungesund ernährt, sich kaum bewegt und sich selbst bemitleidet. Für ihn ging es gefühlt gar nicht mehr schlechter.

Die absolut schlechteste Version von dir ist wie das rote Kästchen in der Grafik auf Seite 22. Und die beste Version von dir, das ist das grüne Kästchen.

Das kleine blaue Kästchen steht für »Ich bin absolut unzufrieden mit meiner Figur, meiner Gesundheit und meiner Fitness. Ich habe keine Energie, ich fühle mich nicht gut und ich bin schlecht drauf.« Das mittlere blaue Kästchen bedeutet: »Alles soweit ganz okay, und ja, da geht noch einiges mehr.« Das große blaue Kästchen kennzeichnet hingegen eine Überzeugung wie »Ich fühle mich prima. Ich bin mit meiner Figur ziemlich zufrieden und ich bin auch recht fit. Ich habe Energie und ich bin gut drauf und ich möchte trotzdem noch mehr. Ich weiß, dass die beste Version von mir noch gesünder und fitter ist, noch fröhlicher und glücklicher, als ich das bisher bin.«

Das rote Kästchen steht für eine Version, von der du gottlob weit entfernt bist. Rot würde bedeuten, dass jemand körperlich praktisch am Ende ist, und das bist du natürlich ganz und gar nicht.

Das große, leuchtend grüne Kästchen symbolisiert die beste Version von dir. Die ideale und perfekte Version, die du erschaffst, wenn du eine Zeit lang wirklich alles perfekt und richtig machst, in allen Lebensbereichen, die etwas mit deiner Körperlichkeit und deinem Wohlbefinden zu tun haben. Diese Version von dir verändert sich übrigens, je näher du ihr kommst. Wenn du heute davon träumst, eines Tages zehn Kilometer am Stück laufen zu können, wirst du vielleicht von einem Halbmarathon träumen, sobald du dieses Ziel erreicht hast, und von einem Marathon, sobald du deinen ersten Halbmarathon gelaufen bist. Oder du bekommst Lust auf einen sportlicheren Körper, sobald du dein Übergewicht los bist. Vielleicht versteckt sich bereits die nächste beste Version von dir hinter deinem aktuellen Ziel.

Wir stehen tatsächlich alle irgendwo zwischen der hypothetischen, schlechtesten Version und der besten Version von uns. Auch unsere Vorbilder haben eine Vorstellung von einer besseren Version von sich selbst. Ein Typ wie Mats Hummels mag vielleicht denken: »Ich bin in Form, ich bin Weltmeister, ich fühle mich super. Aber nach meiner aktiven Karriere hätte ich gern mehr Muskeln und einen Sixpack wie Robert Lewandowski.« Eine Jessica Biel schielt vielleicht auf den sportlichen Körper eines Fitnessmodels. Auch deine Vorbilder stehen hin und wieder vor dem Spiegel und denken: »Hm, da geht noch was.«

Wie fühlst du dich heute in puncto Gesundheit, Figur und Wohlbefinden? Würdest du

DIE FÜNF ZEHEN AM FUß DEINER GESUNDHEIT

In Gesprächen berichten mir die Menschen von ihren Versuchen, ihre Ernährung zu verändern und mehr Sport zu treiben. Das sind vermutlich gute Ideen, aber der Fuß deiner Gesundheit hat fünf Zehen, nicht nur zwei. Im Folgenden möchte ich dir die fünf entscheidenden Lebensbereiche vorstellen und dir zeigen, warum sie alle gemeinsam darüber entscheiden, wie du aussiehst, wie du dich fühlst und wie fit du bist.

FÜNF ESSENZIELLE LEBENSBEREICHE

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einer Frau, die mir beschrieb, wie sie exakt nach Plan ihre Ernährung optimiert hatte. Sie versicherte mir zudem, dass sie sich äußerst penibel an ihr anspruchsvolles Sportprogramm hielt, und das neben all ihren beruflichen und privaten Verpflichtungen als Unternehmerin und Mutter von zwei Kindern. An ausreichend Schlaf war dabei natürlich nicht zu denken und außerdem, so sagte sie, »habe ich gleich einen dringenden Termin und dann gleich noch einen direkt im Anschluss …« Die Arme wusste nicht, wo ihr der Kopf stand. Sie hatte in Bezug auf ihr Gewicht und ihre Figur bisher nur auf Ernährung und Sport geachtet. Ihrer besten Version war sie damit bisher jedoch nicht wesentlich nähergekommen.

Denn die beste Version entsteht nicht nur durch gute Ernährung und Sport. Es gibt weitere Lebensbereiche, die einen enormen Einfluss darauf haben, wie du aussiehst, wie du dich fühlst und wie leistungsfähig du körperlich und mental bist. Die Bereiche Entspannung und Stressmanagement, Schlaf und Denken werden in Bezug auf Gesundheit, Fitness und Lebensenergie vielfach unterschätzt und teilweise überhaupt nicht mit der Körperlichkeit in Verbindung gebracht. Oft liegt jedoch gerade in diesen Lebensbereichen ein großes Potenzial und die Möglichkeit, mit kleinen Veränderungen große Schritte voranzukommen. Um kerngesund, topfit und voller Energie und Lebensfreude zu sein, sind fünf Lebensbereiche von essenzieller Bedeutung:

1. Ernährung
2. Bewegung und Sport
3. Entspannung und Stressmanagement
4. Schlaf
5. Denken

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Neulich war meine Frau mit meiner fünfjährigen Tochter im Zoo. Meine Kleine will Tierpflegerin werden und sie kennt den Zoo und seine Tiere in- und auswendig. Als sie meine Frau fragte, ob sie Schokolade

◀ Die fünf Zehen am Fuß deiner Gesundheit

Wie sieht eine »artgerechte« Ernährung für Menschen aus?

haben dürfe, meinte meine Frau: »Siehst du den Tiger da vorn? Würdest du dem Schokolade geben?« »Nein, davon wird der doch krank«, war die Antwort. Meine Tochter geht noch nicht in die Schule, und dennoch weiß sie schon, welche Nahrung ein Tiger braucht und was ihm schadet. Sie weiß auch, dass Kaninchen Blätter und Kräuter fressen und dass Waschbären Allesfresser sind. Jedem von uns ist klar, dass ein Tier nur bei einer artgerechten Ernährung wächst, gedeiht und gesund bleibt.

Für uns Menschen gilt das ebenso, nur, was ist eine artgerechte Ernährung für uns? Biologisch gesehen sind wir Omnivoren, also Allesfresser. Das bedeutet, wir sind in der Lage, sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel zu verdauen. Schon unsere Vorfahren jagten und verzehrten vor mehr als 2,5 Millionen Jahren tierische Beute und sammelten pflanzliche Nahrung. Der moderne Mensch (Homo sapiens) hat in den vergangenen 200 000 Jahren viele Lebensräume erobert und sich an das dortige Nahrungsangebot angepasst. Es gibt Völker, die sich über Jahrtausende weitgehend von Fleisch und Fisch ernährt haben. Ursprünglich lebende Eskimos im ewigen Eis tun das bis heute. Und es existieren Stämme und Religionsgemeinschaften, die fast ausschließlich vegetarisch leben, wie die Jains in Indien. Dazwischen gab und gibt es viele verschiedene Ernährungsformen, die offenbar alle für uns Menschen funktionieren. Aber welche Ernährung ist die richtige

für dich, hier und heute im 21. Jahrhundert mitten in Europa? Welche Nahrungsmittel machen dich schlank, stark, fit, kerngesund und fröhlich? Und warum ist deine Ernährung so entscheidend für die beste Version von dir?

Die drei Aufgaben der Ernährung

Auf der Suche nach der richtigen Ernährung sollten wir uns zunächst klarmachen, wozu Nahrung überhaupt da ist. Nur wenn du weißt, welche Aufgaben die Ernährung im biologischen Sinn für dich erfüllt, kannst du beurteilen, ob deine spezifische Ernährung hilfreich oder hinderlich in Bezug auf deine Ziele ist. Also: Wozu nimmst du überhaupt Nahrung zu dir?

Nahrung versorgt dich mit drei Dingen:
1. Energie
2. Baustoffe für deinen Körper
3. Hilfsstoffe für biologische Prozesse

Diese drei Aspekte solltest du zumindest im Grundsatz verstehen und dazu ist es nicht erforderlich, tief in wissenschaftliche Details einzusteigen. Im Folgenden findest du die wichtigsten Informationen, die dir helfen, zukünftig die richtigen Entscheidungen in Bezug auf deine Ernährung zu treffen.

Aufgabe Nummer eins: Nahrung liefert Energie für jede Zelle deines Körpers. Dein Körper ist im Grunde eine komplizierte biochemische Maschine und jede Maschine braucht Energie. Die Energie für jede Zelle deines Körpers beziehst du aus der Nahrung. Du bestehst aus 70 bis 100 Billionen Körperzellen, die nur funktionieren können, wenn sie mit Energie versorgt werden. Dafür gibt es in jeder einzelnen Zelle viele eigene kleine Kraftwerke: die Mitochondrien. Die Mitochondrien verwandeln die in der Nahrung enthaltene Energie in den eigentlichen Zelltreibstoff Adenosintriphosphat (ATP). ATP wiederum ist der Stoff, der dafür sorgt, dass sich eine Muskelzelle zusammenzieht, dass eine Sehzelle einen Lichtimpuls verarbeitet, eine Gehirnzelle einen Gedanken weiterleitet oder eine Immunzelle einen Virus bekämpft.

Energie, die wir durch unsere Nahrung aufnehmen, ist nicht nur Treibstoff für unsere Muskeln. Wir brauchen Energie auch für die Aufrechterhaltung unserer Körpertemperatur und als Antrieb für alles, was wir tun: fürs Laufen, Denken, Sprechen, Fühlen, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken ebenso wie für Verdauung, Wachstum oder für Immunfunktionen. Unser Körper ist dabei recht flexibel, was die Energieträger angeht. So wie ein Ofen, der sowohl mit alten Zeitungen, mit Pappe, mit gutem Bauholz oder mit Kohlen befeuert werden kann, kann dein Körper die folgenden Stoffe in Energie umwandeln:

1. Alkohol
2. Kohlenhydrate
3. Fett
4. Eiweiß

Diese vier Stoffe haben allerdings spezifische Vor- und Nachteile, so, wie auch die Brennstoffe Papier, Pappe, Holz und Kohle jeweils Vor- und Nachteile haben. Bei deinem Ofen würdest du dir genau überlegen, womit du ihn befeuerst. Du solltest daher auch bei der Energie, mit der du deinen Körper betreibst, eine gute Entscheidung treffen.

Alkohol: Tatsächlich wird auch Alkohol im Körper zu Energie verarbeitet (circa 7 kcal/g). Dabei ist Alkohol eigentlich ein Zellgift und sollte als Energielieferant für dich keine Rolle spielen. Alkohol ist wie altes, bedrucktes Papier in deinem Ofen. Es brennt, aber es macht eine Menge Rauch. Papier verrußt deinen Ofen dermaßen, dass du lieber darauf verzichtest, dein Haus damit zu heizen. Für Alkohol als Energielieferant für deinen Körper gilt das Gleiche: Du richtest mehr Schaden an, als dir lieb ist. Alkoholische Getränke in kleinen Mengen hin und wieder als Genussmittel sind okay. Als Energieträger kommen sie für die beste Version von dir nicht infrage. Denn Alkohol ist ein schlechter Brennstoff für deinen Körper.

Kohlenhydrate verwandelt dein Körper ausschließlich in Energie. ▶

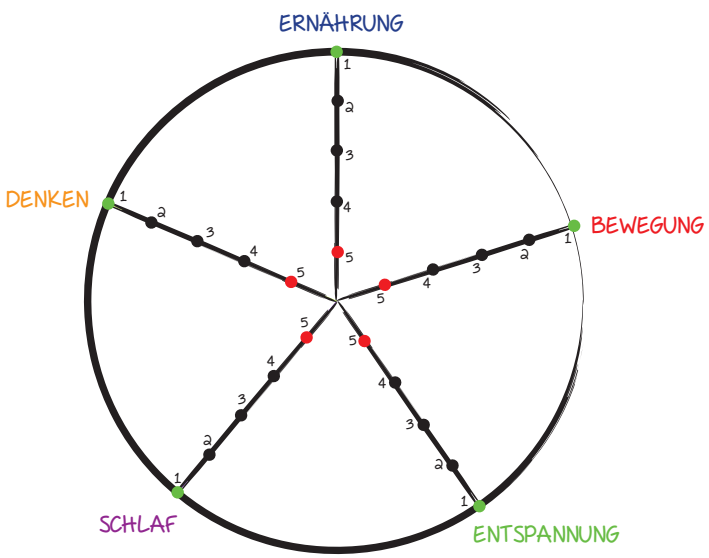
FINDE HERAUS, WO DU STEHST

Wenn du etwas besser machen willst, wo fängst du an? Du solltest nicht spontan einen Lebensbereich herausgreifen und losmarschieren. Es ist gar nicht so leicht, den eigenen Lifestyle mit einem Blick zu erfassen. Lass uns gemeinsam herausfinden, wo du derzeit tatsächlich stehst. Überprüfe offen alle Lebensbereiche und entscheide dann, wo es sich am meisten lohnt, die eine oder andere Gewohnheit durch eine bessere zu ersetzen.

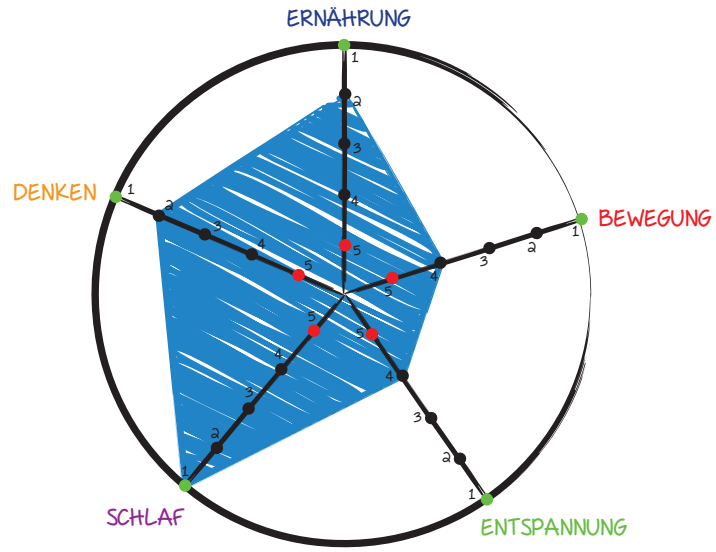
DAS LIFESTYLE-DIAGRAMM

Du braucht eine Methode, die dir auf einfache und nachvollziehbare Art und Weise einen Überblick darüber verschafft, wie du derzeit mit deinen Gewohnheiten aufgestellt bist. Sobald du einen Überblick hast, wirst du entscheiden können, in welchem der Lebensbereiche es sich lohnt, die eine oder andere Gewohnheit zu ersetzen. Eine solche Methode möchte ich dir in diesem Kapitel vorstellen. Ich nenne sie das Lifestyle-Diagramm. Dein Lifestyle in Bezug auf deine Gesundheit, Fitness und Vitalität ist die Summe deiner Gewohnheiten in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Sport, Entspannung und Stressmanagement, Schlaf und Denken. Das Lifestyle-Diagramm zeigt dir klar und deutlich, ob deine Gewohnheiten dich zu der besten Version von dir führen oder eher nicht.

Dein persönliches Diagramm kannst du ganz leicht für dich selbst erstellen. Du brauchst nicht viel mehr als eine Vorlage (siehe auch Seite 96 und 165) oder ein Blatt Papier und einen Stift. Ich werde dir auf den folgenden Seiten einige wenige Kriterien an die Hand geben, mit denen du eine ganz persönliche und nachvollziehbare Einschätzung des Status quo vornehmen kannst. Sobald du fünf Punkte in den fünf Bereichen in dem Diagramm eingetragen und mit Strichen verbunden hast, wirst du auf einen Blick erkennen, wo du derzeit stehst. Das Diagramm dient dir als Entscheidungshilfe, zur Motivation und auf deinem Weg auch zur Überprüfung deiner Fortschritte.



Die Vorlage für dein persönliches Lifestyle-Diagramm



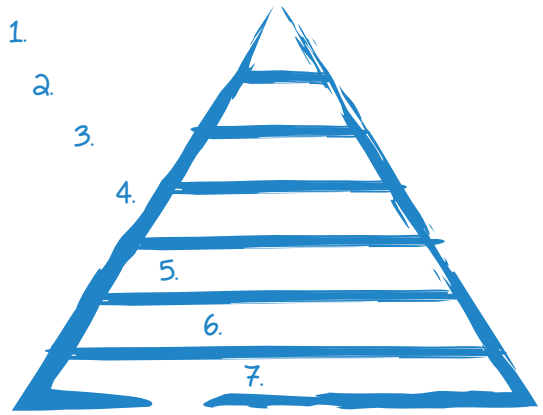
Hier ein Beispiel für ein ausgefülltes Diagramm

Ausgangspunkt ist ein Kreis, den du in fünf gleich große Segmente unterteilst, so als würdest du eine Torte in fünf gleich große Stücke zerschneiden. Die fünf Linien vom Mittelpunkt zum Kreisrand stehen jeweils für einen der Lebensbereiche, die darüber entscheiden, wie schlank, gesund, fit, energiegeladen und lebensfroh du sein kannst. Auf jeder der Linien findest du sechs Punkte, die mit den Zahlen 1 bis 6 bezeichnet sind, wobei jeweils die Zahl 1 auf dem Außenkreis liegt und die Zahl 6 im Mittelpunkt des Kreises. Für das Lifestyle-Diagramm gibst du dir für jeden Lebensbereich eine Schulnote nach dem bekannten Prinzip:

- 1 für sehr gut
- 2 für gut
- 3 für befriedigend
- 4 für ausreichend
- 5 für mangelhaft

7 SCHRITTE ZUR BESTEN VERSION

Ich möchte dich mit diesem Buch unterstützen, die beste Version von dir zu erschaffen. Und ich möchte, dass du dein Ziel auch wirklich erreichst. Du hast das nötige Know-how und du hast deine Prioritäten geklärt. Jetzt brauchst du einen Plan, mit dem du Schritt für Schritt sicher zum Ziel kommst. Hier ist der Plan, der dich in sieben Schritten zur besten Version von dir führt.



Lass uns gemeinsam deinen Weg zur besten Version von dir planen. In 7 Schritten kommst du ans Ziel.

PLANUNG IST ALLES

Stell dir vor, du möchtest eine Urlaubsreise mit deiner Familie unternehmen. Wie bereitest du dich vor? Zunächst suchst du dir ein Ziel aus und machst dir sicher die Mühe, es relativ genau festzulegen. »Ans Meer« ist da sicher nicht präzise genug. Welches denn? Mittelmeer oder Nordsee? Ich vermute, du wirst dir eine bestimme Stadt am Meer aussuchen, sagen wir Venedig, und wahrscheinlich wirst du sogar dein Hotel im Voraus buchen. Du bist dir vermutlich auch im Vorfeld darüber im Klaren, welche Prioritäten diese Reise für dich hat: Ein Regenschauer am Abreisetag wird dich nicht abhalten, ein krankes Kind möglicherweise schon. Auch wirst du dir vor der Abfahrt darüber Gedanken machen, ob du dir die lange Autofahrt ohne Übernachtung zutraust und ob man überhaupt mit dem Auto nach Venedig fahren kann. Natürlich verlässt du dich darauf, dass dein Partner dich während der Fahrt unterstützt. Dann besorgst du dir das nötige Kartenmaterial für dein Navigationsgerät und planst deine Route, vielleicht auch einzelne Etappen und Pausen. So vorbereitet machst du dich auf den Weg in den Urlaub.

Du erreichst dein Ziel, weil du bewusst einige Planungsschritte unternommen hast. Darüber hinaus hast du einige Dinge mal so nebenbei im Kopf geklärt: Wenn es regnet, wirst du fahren. Wenn das Kind krank wird, bleibst du daheim. Die Autofahrt nach Venedig traust du dir zu und man kann sicher Venedig mit dem Auto erreichen. Außerdem wird dich ein Partner unterstützen. Anders gesagt: Du hast deine Prioritäten geklärt, bist dir deiner Stärken bewusst, du erwartest keine Blockaden und du hast einen Helfer.

Ohne ein Ziel kommst du nirgendwo an. Du brauchst zuallererst ein Ziel und zwar eines, das funktioniert.

Den Weg zur besten Version von dir möchte ich mit dir genauso planen wie eine Autofahrt in den Urlaub. Dabei kommen auch die Schritte vor, die du bisher vielleicht übersehen hattest. Das folgende 7-Schritte-Programm deckt alle Vorbereitungspunkte ab: die offensichtlichen und die unbewussten. Wenn du das Programm sukzessive durchgehst und auf jeder Ebene Lösungen findest, dann wirst du dein Ziel leicht und sicher erreichen. Sei also wachsam und lass keinen Schritt aus.

SCHRITT 1: DEFINIERE DEIN ZIEL

Mein Auto hat ein Navigationssystem. Wenn ich es fragen könnte, »Wohin soll ich fahren«, würde es mir keine Antwort geben. Genau so laufen viele Menschen durchs Leben. Sie haben ihr Navigationssystem dabei, fragen nach dem Weg und erhalten keine zufriedenstellende Antwort. Also biegen sie mal rechts ab und mal links und gehen im Zickzack durchs Leben. Wo liegt der Fehler?

Das beste Navigationssystem ist nichts wert, wenn du kein Ziel eingibst. Denn ohne ein Ziel kommst du nirgendwo an. Das klingt banal, aber in meiner Wahrnehmung scheitern die meisten Menschen im Bereich Gesundheit, Fitness und Wohlbe-

Was ist dir wichtig?

Schreibe eine neue Liste der Dinge, die dir wichtig sind im Leben. Was steht in der Wolke, die über den anderen Dingen schwebt?

In deiner Wolke steht:

1 _____

_____

2 _____

_____

3 _____

_____

4 _____

_____

5 _____

_____

Sei dir deiner Stärken bewusst und nutze sie, um dein Ziel zu erreichen.

mir die Zeit, Sport zu treiben, weil ich anschließend gut drauf bin und entspannt mit meiner Familie den Abend verbringen kann, anstatt daheim zu bleiben und über mein Gewicht zu jammern. Die beste Version von mir steht in einer Wolke ganz oben, und alle, die mir wichtig sind, haben auch etwas davon.

Ich möchte dich bitten, eine neue Liste der Dinge zu schreiben, die dir wichtig sind, und der besten Version von dir solltest du dabei den richtigen Platz einräumen. Gern in einer Wolke ganz oben. Präge dir das Bild ein und schau es dir hin und wieder an. Bei all den kleinen Entscheidungen, die du Tag für Tag triffst, solltest du dir im Klaren sein, was dir wichtig ist. Was in deiner Wolke steht, das wirst du dir merken können, und es wird von nun an immer die Grundlage deiner großen und kleinen Entscheidungen sein.

SCHRITT 3: NUTZE DEINE STÄRKEN

Du hast in den vorherigen Kapiteln dein Ziel festgelegt und es so formuliert, dass es als Programmierung für dein Unterbewusstsein auch funktioniert. Dann hast du die beste Version von dir in der Liste der Dinge, die dir wichtig sind, fest verankert. Dein Navigationssystem weiß also, wohin die Reise geht und nach welchen Kriterien es entscheiden soll, wenn es an eine Weggabelung kommt. Allerdings weiß es noch nichts über dich. Bist du eher ein Sport-

Die perfekte Mahlzeit. Was wirst du im Bereich Ernährung besser machen als bisher?

Dein To-do beim Thema Ernährung:

- _____
- _____
- _____

Bewegung und Sport

1. Gehe oder laufe jeden Tag! 10 000 Schritte am Tag oder 70 000 Schritte in der Woche sind das Ziel.
2. Benutze oder trainiere deine Muskeln! Alle zwei bis drei Tage für mindestens 20 Minuten. Zum Beispiel mit einfachen, funktionalen Übungen wie Kniebeuge, Ausfallschritt, Unterarmstütz, Liegestütz, Klimmzug, Kreuzheben.
3. Einmal in der Woche gibst du Vollgas! Du powerst dich richtig aus. Es reichen ein paar Minuten: beim Laufen, beim Radfahren, bei einem Zirkeltraining, im Fitnessstudio oder im Treppenhaus.

Dein To-do beim Thema Bewegung und Sport:

- _____
- _____
- _____

Entspannung und Stressmanagement

1. Löse deine Themen! Wenn du etwas hast, das dich belastet, dann gehe es mutig an und finde eine Lösung. Stress macht alt, krank und dick. Darum: Change it, like it or leave it.
2. Lerne, dich zu entspannen! Finde deine Methode, dein Ritual, um einfach und schnell zu entspannen. Entspannung macht schlank, gesund und fröhlich. Meditation ist leicht und funktioniert überall und jederzeit.

Dein To-do beim Thema Entspannung und Stressmanagement:

- _____
- _____
- _____

HINDERNISSE ERKENNEN UND ÜBERWINDEN

Im letzten Kapitel hast du die sieben Schritte kennengelernt, mit denen du die beste Version von dir erschaffen kannst. Du weißt, worauf es ankommt und wo du gerade stehst. Was kann da noch schiefgehen? In diesem Kapitel geht es darum, Hindernisse, die sich dir in den Weg stellen oder die bisher im Weg standen, zu erkennen und aus dem Weg zu räumen.

Ich habe mich zum Beispiel schon bei folgenden Gedanken ertappt: »Ach ja, der will mir jetzt was vom Laufen erzählen. Mir, einem 10-fachen Marathon-Finisher« oder »Ich habe noch nie nach dem Training meine Muskeln gedehnt. Dann kann das ja wohl nicht so wichtig sein« oder auch »Das war jetzt 20 Jahre lang richtig, dann wird es auch in Zukunft gut sein.« Solche oder ähnliche Gedanken verhindern allerdings nur Veränderungen. Viele erfolgreiche Menschen zeichnet im Gegensatz dazu die Fähigkeit aus, offen für Neues zu sein und immer neugierig zu bleiben.

»Kann es sein, dass ich zu überheblich bin?«

- Wieso sollte ich glauben, was andere mir sagen?
- Wieso sollte ich tun, was andere mir vorschlagen?
- Wieso sollte ich mir ein Heft besorgen und die beste Version von mir schriftlich planen?
- Wieso sollte ich mir eine Liste mit den Gewohnheiten erstellen, die ich ändern sollte?
- Wieso sollte ich in ein Fitnessstudio gehen oder zum Joggen in den Park?
- Wieso sollte ich überhaupt eine bessere Version von mir brauchen?

Du wirst dir keinen Zacken aus der Krone brechen, wenn du neugierig und offen bist, wenn du zuhörst und einen guten Ratschlag einfach mal annimmst.

Wenn ich in meinem bisherigen Leben ein Ziel nicht oder nicht sofort erreicht habe, dann war immer einer dieser drei Erfolgsverhinderer im Weg. Oder es war eine Kombination davon. Es liegt nie am fehlenden Know-how. Das kannst du dir besorgen, wenn du nicht faul, feige oder überheblich bist. Schuld ist nie die fehlende Unterstützung. Auch die wirst du bekommen, wenn du dich traust zu fragen und bereit bist, Ratschläge anzunehmen. Wenn du das Gefühl hast, dass du nicht vorankommst auf dem Weg zur besten Version von dir, dann stelle dir die folgende Frage:

Welcher Erfolgsverhinderer steht mir gerade im Weg: Faulheit, Feigheit oder Überheblichkeit?

Allein diese Frage bringt dich zurück in die Spur. Sicher weißt du genau, was dir gerade im Weg steht. Und da du dir selbst nicht gern eingestehen wirst, dass du faul, feige oder überheblich bist, wirst du tun, was zu tun ist: Bleib dran, sei mutig und offen.

KLEINE TRICKS FÜR DEINEN ERFOLG

Nachdem du die Erfolgsverhinderer erkannt und gelernt hast, wie du sie vertreibst, möchte ich dir noch ein paar kleine Tipps aus meiner Praxis als Coach mit auf den Weg geben. Ich erinnere mich an einen Mann, der alles über den optimalen Pulsbereich für einen Tempodauerlauf wusste, selbst aber kaum fünf Kilometer am Stück laufen konnte. Und da war eine junge Frau, die sich ein sehr ambitioniertes und langfristiges Ziel gesetzt hatte und bei der ersten kleinen Herausforderung bereits glaubte, ein für alle Mal gescheitert zu sein. Du darfst hin und wieder überprüfen, ob du auf der richtigen Detailebene unterwegs bist und solltest deine Ziele in überschaubare Teilziele zerlegen.

Wichtiges von Unwichtigem trennen

Es ist schon eine ziemliche Herausforderung, bei all den im Internet, im Fernsehen,

Was brauchst du, um einen Baum zu fällen? Axt oder Schleifpapier? Versuche, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. ▶

Lass dich dabei nicht verunsichern. Wir überschätzen gern, was wir in einer Woche oder einem Monat erreichen können, und sind dann enttäuscht, wie weit entfernt das Ziel noch scheint. Aber wir unterschätzen auch dramatisch, was wir in einem Jahr erreichen können, wenn wir dranbleiben. Also, bleib dran!

Lernen wie ein Kind

Wenn ein Kind laufen lernt, dann scheitert es zunächst Hunderte Male. Anfangs fehlen die Kraft in den Beinen und die Koordination zum Aufrichten, Stehen und Laufen. Erst durch das Üben werden die Muskeln kräftiger und das Kind lernt nach und nach, die Bewegungen zu koordinieren, Balance zu halten und Geschwindigkeit und Entfernungen richtig einzuschätzen. Hunderte von Fehlversuchen gehören selbstverständlich dazu. Das Ergebnis hingegen steht von vornherein fest. Das Kind probiert nicht, ob es gehen kann. Es findet lediglich heraus, wie Laufen funktioniert.

Und das solltest du auch tun. Sei von Anfang an überzeugt, dass du dein Ziel erreichen wirst. Akzeptiere, dass du auf dem Weg dorthin erkennen wirst, was für dich funktioniert und was nicht. Sei flexibel, was deinen Weg angeht, aber nicht, was dein Ziel betrifft. Erreiche dein Ziel so, wie ein Kind laufen lernt: ohne Wenn und Aber. Und wenn der Weg, den du bisher beschritten hast, dich nicht zu deinem Ziel führt, dann finde einen anderen Weg.

Die magische Frage

Hast du eine Vorstellung davon, wie sich die beste Version von dir verhalten würde? Ich wette, du weißt ziemlich genau, wie die perfekte, schlanke, kerngesunde und fitte Version von dir einkaufen gehen würde. Was legt sie in den Einkaufswagen und was lässt sie lieber liegen? Was würde sie im Restaurant bestellen und was besser nicht? Wie oft geht sie zum Sport? Wann geht sie zu Bett? Wie geht die beste Version von dir mit Stressfaktoren um?

Bei mir habe ich da eine ziemlich genaue Vorstellung. Die beste Version von mir kauft frische und natürliche Lebensmittel auf dem Wochenmarkt, Tütensuppen im Supermarkt lässt sie liegen. Die beste Version von mir bestellt im Restaurant Fleisch oder Fisch mit Gemüse und Salat statt Pommes, dazu eine Flasche Wasser. Die beste Version von mir macht beinahe täglich Sport und geht so früh zu Bett, dass mindestens acht Stunden bleiben, bis der Wecker klingelt. Und sie bleibt immer souverän und entspannt, egal, was passiert. Sie weiß eben, wie sie sich auf Knopfdruck entspannen kann.

Was ist mit der besten Version von dir? Ich wette, auch du hast eine Vorstellung davon.

Schau in deine Zukunft. Wer willst du sein? Wie willst du aussehen und dich fühlen? ▶

Wenn du die beste Version von dir erschaffen willst, dann beginne, dich genau so zu verhalten wie die beste Version von dir. Und zwar jetzt sofort. Die beste Version von dir ist das Ergebnis von dem, was du tust und was du nicht tust. Erst kommt das Verhalten und dann folgt das Ergebnis. Andersherum funktioniert es nicht. »Wenn ich Olympiasieger bin, dann trainiere ich zweimal am Tag.« Nein, so klappt das nicht. Du wirst nur dann Olympiasieger, wenn du jahrelang zweimal am Tag trainierst. Also fang an, dich so zu verhalten wie die beste Version von dir. Jetzt sofort. Nur so erreichst du dein Ziel. Es gibt eine magische Frage, die dir hilft, Entscheidungen zu treffen und deinen inneren Schweinehund zu überlisten. Sie lautet:

ZUM AUSFÜLLEN

Auf den folgenden Seiten kannst du die Punkte, die auf dem Weg zur besten Version von dir selbst besonders wichtig sind, notieren.

Dein Ziel: die beste Version von dir!

Beschreibe das Bild von der besten Version von dir. Die Szene, in der du dich siehst, wenn du dein Ziel erreicht hast:

- Wo ist das?
- Welche Kleidung trägst du?
- Was tust du?
- Wie siehst du aus?

Alternativ kannst du auch ein Bild einkleben, das all das für dich zeigt. Beschreibe, wie du dich nun fühlst. Finde eine konkrete Formulierung für dein Ziel nach dem Beispiel von Seite 105.

_____

_____

_____

_____

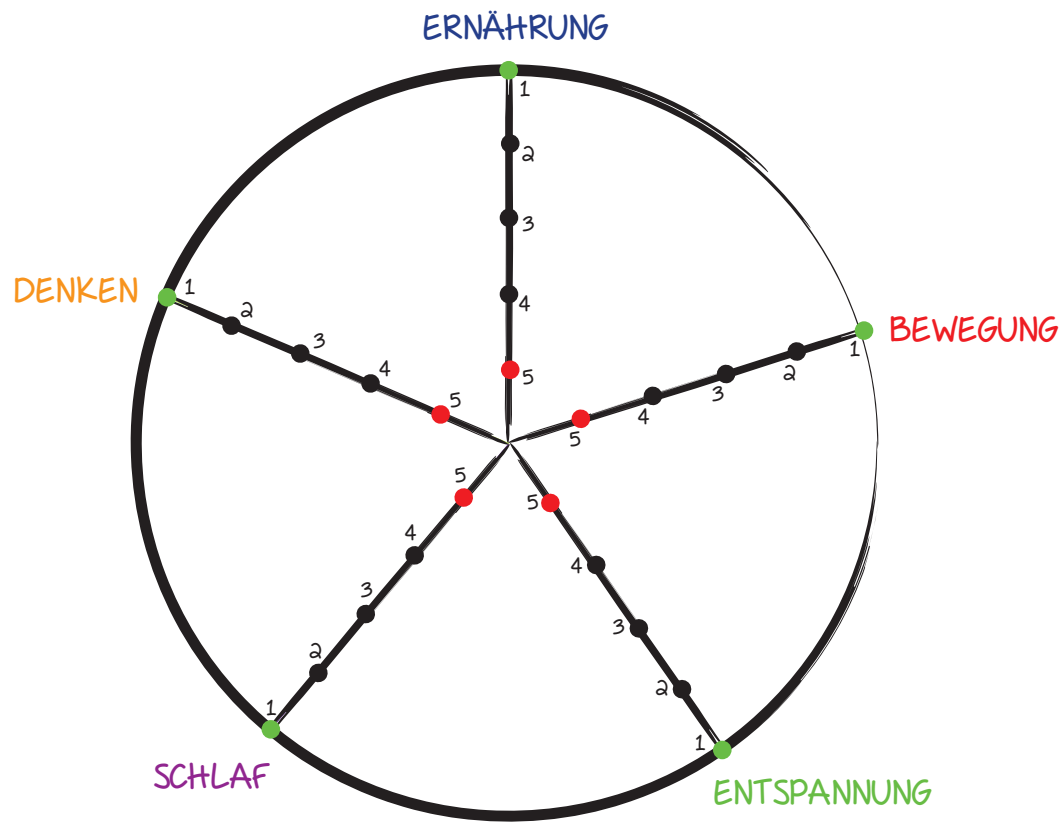
_____

_____

_____

_____

DEIN PERSÖNLICHES LIFESTYLE-DIAGRAMM



Dein persönliches Lifestyle-Diagramm am _____

SACHREGISTER / BILDNACHWEIS

A
Abnehmen 41, 70, 105, 119
Adrenalin 60
Alkohol 33, 40, 90, 119
Alter 15, 18, 53
Anstrengung 53 ff.

B
Baustoffe 35 f.
Belastbarkeit, körperliche 55
Bestandsaufnahme 88 ff.
Bewegung 43 f., 91, 135, 155
Blockade 116 ff.
Boorman, Arthur 11

C
Coach 130 f.
Cortisol 61

D
Denken 75 ff., 82, 94, 155

E
Eiweiß 35
Energie 32, 42, 49
Entspannung 59 ff., 65, 135, 155
Ernährung 30 f., 89, 133, 155

F
Faulheit 147 f.
Feigheit 149 f.
Fett 34
Fettverbrennung 41
Fitness 46
Fleisch 40
Freunde 126 ff.

G
Geist, gesunder 25, 74
Geschichte, persönliche 11 ff.
Gespräch 83
Gesundheit 19, 30 ff., 45, 70
Gewohnheit 88, 138, 140 ff., 166 f.
Glaubenssatz 119 ff.
Glückshormon 26, 50, 53, 64, 76 f., 126

H
Herausforderung 16
Hilfe 124 ff.
Hindernis 147 ff.
Hormone 36, 45, 77
Hypothalamus 52

K
Kohlenhydrate 34, 38, 40
Körper, gesunder 25, 74, 162
Körperfett 43

L
Laufen 47 f., 57
Lebensbereiche, essenzielle 30
Lifestyle-Diagramm 86 ff., 165

M
Mentor 131 f.
Milchprodukte 40
Mineralstoffe 37
Muskeln 44, 50 f.
Muskeltraining 56

N
Nahrungsmittelunverträglichkeit 16

O
Obst 40

P
Planung 100, 137 ff.
Powernap 74
Prioritäten 49, 80, 106, 153
Prozesse, biologische 37

S
Schlaf 67 ff., 93, 136, 155
Schmerzen 15
Schritte, 10 000 am Tag 56, 74
Schwangerschaft 12
Sport 43 f., 56, 58, 135
Spurenelemente 37
Stärken 111 ff.
Stresshormon 77
Stressmanagement 61 f., 92, 135

T
Testosteron 53
Trainingsplan 51

U
Übergewicht 11, 13, 41
Überheblichkeit 150 f.

V
Verletzung 11, 12
Version, beste 22, 88, 104, 156, 164
Vitalstoffe 38
Vitamine 37
Vorbild 20

W
Wachstumshormon 45, 53, 70

Y
Yoga 11, 124

Z
Zanardi, Alessandro 12
Ziele 101 ff.
Zucker 40

S. 8–9 shutterstock/Africa Studio, S. 10 shutterstock/Luna Vandorne, S. 12 shutterstock/lucarista, S. 13 shutterstock/vertu, S. 14 shutterstock/aasige, S. 16 shutterstock/Syda Productions, S. 17 shutterstock/Giorgio1978, S. 19 Max Mucke, S. 20 iStock/violet-blue, S. 24 iStock/ laflor, S. 27 iStock/technotr, S. 31 iStock/Elena_Danileiko, S. 33 iStock/bit245, S. 34 iStock/JulijaDmitrejeva, S. 35 iStock/margouilatphotos, S. 39 shutterstock/MaraZe, S. 41 iStock/svetikd, S. 44 iStock/Nastco, S. 47 iStock/nd3000, S. 48 iStock/Sebastian Kaulitzki, S. 51, 75 iStock/PeopleImages, S. 54 iStock/Ridofranz, S. 59, 60 iStock/Yuri_Arcurs, S. 66 iStock/Finkes, S. 68 iStock/Ridofranz, S. 71 iStock/swissmediavision, S. 76 iStock/kali9, S. 78 iStock/flyparade, S. 82 iStock/DGLimages, S. 84–85 iStock/peopleImages, S. 96–97 iStock/jacoblund, S. 103 iStock/fotomania_17, S. 117 iStock/vgajic, S. 121 iStock/petrunjela, S. 127 iStock/nd3000, S. 134 iStock/Magone, S. 143 iStock/g-stockstudio, S. 144–145 iStock/vacjic, S. 146 iStock/dcdp, S. 148 iStock/SIphotography, S. 150 shutterstock/STUDIO GRAND OUEST, S. 151 shutterstock/gpointstudio, S. 153 iStock/simone, S. 154 shutterstock/Kuglov_Orda, S. 157 shutterstock/Syda Productions, S. 159 iStock/Martin Dimitrov, S. 160 iStock/Ivanko_Brnjakovic