

daher auch einige Zeit dauern, bis Ihnen ein verändertes Ess- und Bewegungsverhalten wieder selbstverständlich erscheint. Am Anfang werden Sie sehr oft Ihren Kopf und Ihre Willenskraft zu Hilfe nehmen müssen, um die Veränderungen einzuleiten oder beizubehalten. Aber auf die Dauer kann es nur funktionieren, wenn Ihnen das neue Verhalten in Fleisch und Blut übergeht.

### **Stellen Sie sich eine Belohnung für Ihre Mühe in Aussicht**

Jeder Mensch fühlt sich viel motivierter, wenn er weiß, dass sich die Mühe unmittelbar lohnt. Überlegen Sie sich also, womit Sie sich belohnen können, wenn Sie eine Trainingseinheit durchgeführt und damit eine Verhaltensänderung erzielt haben. Es ist wichtig, dass Sie sich für Ihre Bemühungen und für Ihr Verhalten belohnen und nicht für eine bestimmte Gewichtsabnahme. Und belohnen Sie sich beim Abnehmen generell nicht mit Dingen, die mit Essen oder Trinken zu tun haben. Mehr zum Thema Belohnung erfahren Sie ab Seite 74.

### **Beginnen Sie sofort!**

Wie oft haben Sie sich schon vorgenommen: „Ab morgen mache ich etwas anders“ oder „ab nächste Woche“? Und wie oft ist dann nichts daraus geworden, weil bis dahin wieder andere Dinge im Vordergrund standen? Setzen Sie am besten noch heute ein Zeichen, mit dem Sie Ihren Plan zur Veränderung besiegeln! Verändern Sie bereits bei der nächsten Mahlzeit etwas, gehen Sie sofort nach dem Lesen eine Runde um den Block, gönnen Sie sich bereits heute Abend ein Entspannungsbad oder notieren Sie Ihre Motive, Wünsche und Ideen. Denken Sie sich irgendetwas mit Symbolcharakter aus, um heute noch zu starten!

**Wenn Sie etwas ändern möchten, beginnen Sie damit am besten sofort, z. B. mit einem Spaziergang.**



## Ihr Umfeld vorbereiten

Wenn Sie in den kommenden Wochen Ihr Essverhalten, Ihr Bewegungsverhalten und Ihren Lebensstil verändern, wird Ihr Umfeld das mitbekommen, ja sogar davon betroffen sein.

### Unterstützung durch die Familie

Sichern Sie sich die Unterstützung durch Ihren Partner und Ihre Kinder. Besprechen Sie mit Ihnen, dass Sie vorhaben, in Zukunft gesünder zu essen. Erklären Sie aber auch, dass es nicht darum geht, dass Sie für einige Wochen eine Diät durchführen, sondern darum, Ihr normales Essverhalten dauerhaft zu verändern. Das heißt, Sie werden in den kommenden Wochen nicht von Magerquark und Knäckebrot leben und das Mittagessen nicht durch einen leeren Teller mit ein paar übersichtlich angeordneten Salatblättern darauf ersetzen. Vielmehr werden Sie ganz allmählich und schrittweise Ihr Essverhalten für einen dauerhaften Erfolg optimieren.

Das kann und wird wahrscheinlich bedeuten, dass beim Einkaufen andere Wünsche im Vordergrund und nachher, beim Essen, andere Speisen auf dem Esstisch stehen. Was jedoch nicht zwangsläufig heißt, dass sich die anderen Ihrem neuen Essstil anpassen müssen (obwohl eine gesunde Ernährung für alle bestens geeignet wäre). Aber es wäre schon gut, wenn sie es unterstützen oder zumindest tolerieren und sich nicht etwa darüber lustig machen oder ihre Bemühungen durch missbilligende Bemerkungen torpedieren.

Sie sollten Ihre Familie auch darauf vorbereiten, dass Sie in Zukunft ein wenig Zeit für sich brauchen werden, zum Beispiel, um Ihre Trainingsaufgaben zu üben, um Ihr Bewegungsprogramm zu beginnen oder einfach, um sich richtig erholen zu können. Denn an Ihren Gewichtsproblemen wird sich auf die Dauer nichts ändern, wenn Sie nicht ein wenig Zeit in die Veränderung investieren können.



Suchen Sie sich Menschen, die Sie unterstützen, wenn nötig auch außerhalb der Familie.

Halten Sie Ihr Vorhaben schriftlich fest.



### Unterstützung am Arbeitsplatz

Sie sollten auch überlegen, ob es nicht sinnvoll ist, wenn Sie mit Ihren Arbeitskollegen über Ihr Vorhaben reden. Vielleicht können Ihre Kollegen Sie in bestimmten Situationen unterstützen, zum Beispiel, indem sie darauf verzichten, Sie zum Essen zu drängen, wenn Sie eigentlich gar nicht wollen.

Beruflich viel reisen bringt zusätzliche Schwierigkeiten mit sich: Sie sind dann darauf angewiesen, außer Haus zu essen, sei es im Restaurant oder zwischendurch. Häufiges Restaurantessen kann schon ins Gewicht fallen. Überlegen Sie, wie Sie Ihre Auswahl im Restaurant so verändern können, dass sie besser zu Ihren Zielen passt. Gleiches gilt für die Mahlzeiten unterwegs, von denen viele Angebote reichlich Fett und Kalorien enthalten. Sofern Sie häufig auf solche Angebote angewiesen sind, sollten Sie sich Alternativen überlegen. Vielleicht können Sie sich ab und zu etwas vorbereiten und auf die Reise mitnehmen? Je mehr Ideen Sie entwickeln, um eine Situation zu verändern, desto größer der Erfolg, den Sie für sich verbuchen können.

Kontrolle klingt nach Stress.  
Mit speziellen Hilfsmitteln kann sie aber Spaß machen.



## Augenmerk aufs Unbewusste

Erfolgreiche Verhaltensänderung setzt voraus, dass Sie lernen, Ihr eigenes Verhalten bewusst wahrzunehmen, um es gezielt zu beeinflussen und zu steuern. Diese Fähigkeit wird oft als Selbstkontrolle bezeichnet und kann gelernt werden. In diesem Buch werden verschiedene Verhaltensbereiche angesprochen, die Sie verändern können, um erfolgreich abzunehmen. Für nahezu jeden dieser Verhaltensbereiche gilt das Prinzip der Selbstkontrolle, das in diesem Kapitel vorgestellt wird. Benutzen Sie Kopien der Arbeitsblätter auf den Seiten 18 und 20, um die verschiedenen Verhaltensbereiche zu verändern.

## Selbstbeobachtung für bewusstes Handeln

Der Anfang jeder erfolgreichen Selbstkontrolle ist die Selbstbeobachtung. „Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung“, wie es so schön heißt. Ziel der Selbstbeobachtung: sich selbst bewusst machen, wie man sich verhält. Bezogen auf die eigene Ernährung und das eigene Essverhalten hilft es, ein Ernährungstagebuch zu führen, um sich einen Überblick zu verschaffen. Alles aufschreiben, was man isst und trinkt, eignet sich, die vielen Situationen aufzuspüren, in denen man etwas zu sich nimmt, und so zu erfahren, was im Laufe eines Tages oder einer Woche alles zusammenkommt. Viele Teilnehmer in Abnehmprogrammen machen die Erfahrung, dass sie bereits das erste Pfund loswerden, wenn sie über eine Woche ein Ernährungsprotokoll führen. Das Aufschreiben macht ihnen in der einen oder anderen Situation bewusst, dass sie schon wieder etwas essen wollten, und sie lassen es einfach bleiben oder sie essen stattdessen etwas Günstigeres. Viele Ehemalige fangen deshalb auch erneut an, ein Ernährungsprotokoll zu führen, wenn sie merken, dass es ihnen Schwierigkeiten bereitet, ihr neues Gewicht zu halten.



Den „Ist-Zustand“ kennen,  
ist Voraussetzung für den Erfolg.

## 7 Schritte bis zur Selbstkontrolle

Selbstbeobachtung wird nicht nur eingesetzt, um sich das eigene Verhalten bewusst zu machen, sondern auch, um eine Verhaltensweise selbstbestimmt in die gewünschte Richtung zu verändern.

**Vielen fällt erst beim Führen eines Ernährungsprotokolls auf, was sie jeden Tag essen.**



## 1 Verhaltensdefinition:

Der erste Schritt besteht darin, genau festzulegen, welche Verhaltensweise in welchem Umfang verändert werden soll.

Ein Verhalten, das man bislang gar nicht oder zu selten ausführt, soll in Zukunft häufiger, ein Verhalten, dem man bislang zu häufig nachgibt, seltener ausgeführt werden. Vermeiden Sie jedoch, sich eine Handlung komplett zu verbieten, das misslingt auf Dauer regelmäßig, wie im Kapitel „Sich selbst kontrollieren ohne Stress“ (ab Seite 61) beschrieben. Beispiele für Verhaltensweisen, die durch Selbstkontrolle im Rahmen einer Gewichtsabnahme verändert werden können, sind:

- Sie möchten häufiger in Ruhe essen,
- Sie möchten sich häufiger entspannen,
- Sie möchten häufiger ballaststoffreiche Lebensmittel essen,
- Sie möchten seltener Ihre Zeit mit Fernsehen vergeuden,
- Sie möchten seltener am Abend Alkohol trinken,
- Sie möchten seltener fettreiche Wurst essen.

Sie können sofort damit anfangen, schriftlich Ihre persönliche Veränderungsliste zu erstellen. Tragen Sie dazu in das Arbeitsblatt auf der folgenden Seite ein, welches Verhalten Sie gerne verändern möchten. Sie können diese Liste natürlich im Lauf der Zeit ergänzen oder auch Dinge davon streichen, die nicht mehr aktuell sind. Versuchen Sie einzuschätzen, wie schwer es Ihnen fallen wird, das Verhalten zu ändern. Beginnen Sie mit der Veränderung, die Ihnen am leichtesten fällt.

## 2 Selbstbeobachtung:

Nachdem Sie ein Verhalten festgelegt haben, müssen Sie zunächst feststellen, wie häufig Sie dieses Verhalten normalerweise durchführen. Dies wird als Grundhäufigkeit bezeichnet. Oft reicht eine einfache Strichliste, um diese Häufigkeit festzustellen. Manchmal gibt es auch andere Möglichkeiten der Selbstbeobachtung, die bei den jeweiligen Verhaltensbereichen angesprochen werden. Je nachdem, wie häufig das Verhalten auftritt, kann es sinnvoll sein, die Häufigkeit pro Tag oder pro Woche zu zählen. Größere Zeiträume sind meistens zu unübersichtlich. Außerdem stellt ein Verhalten, das nur ein- oder zweimal pro Monat auftritt, selten ein wirkliches Problem dar. Überspringen Sie diesen Schritt der Selbstbeobachtung nicht! Nur wenn Sie die Grundhäufigkeit Ihres Verhaltens kennen, können Sie ein vernünftiges Ziel planen und später überprüfen, ob die Verhaltensänderung erfolgreich war.