

Tanja Kaiser

Die sieben grössten Fehler beim Abnehmen



und die 7 funktionierenden Lösungen dazu!



und die 7 funktionierenden Lösungen dazu!



Die sieben größten Fehler beim Abnehmen und die 7 funktionierenden Lösungen dazu!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Fehler – Das Prinzessinnen-Syndrom

Die eigene Macht abgeben, träumen statt zu handeln

2. Fehler – Der Zeitfaktor

Nur jetzt, nicht immer. Lüg dich nicht mehr an!

3. Fehler – Mind Set Fehler: Gesund macht einsam?

Sei ein Partymagnet! Wie dir Menschen und Gespräche wichtiger werden als Büffets.

4. Fehler – Snacks, der kleine Happen zwischendurch – oft das Ende deiner Gewichtsabnahme

Frühstück, Mittag, Abendessen. Warum die alte Routine die beste Strategie ist.

5. Fehler – Sport hilft nicht beim Abnehmen

Wann Bewegung besser ist als Sport und warum Sport ein Sabotage-Programm sein kann

6. Fehler – Aufgeben, bevor das Ziel erreicht ist

Ich bin so weit gekommen, das muss reichen.

7. Fehler – Ohne Verpflichtung versuchst du es nur, aber machst es nicht.

Scheitern darf weh tun – was passiert bei dir, wenn du dein Ziel nicht erreichst?

Zusammenfassung

Premium Coaching Angebot von Tanja Kaiser

Impressum, Foto-Copyright

Vorwort

Hallo und herzlich willkommen auf dem Weg zum schlanken Leben.

Mein Name ist Tanja Kaiser und ich bin Abnehm-Coach aus Leidenschaft.

Ja, ich habe sehr gelitten und mittlerweile habe ich es geschafft.

Meine Coaching-Expertise kommt nicht von einer Ausbildung oder einem Diplom (ok, das hab ich auch). Nein, sie kommt von jahrelangen Erfahrungen – das Leben hat mich geformt – von dick zu schlank!

Ich habe 136 Kilo gewogen und heute wiege ich um die 80 Kilo. Mit fallender Tendenz. Mehr als 50 kg weniger! Bald habe ich mich Kilo-mäßig halbiert und jetzt schon habe ich ein ganz normales Gewicht. Endlich.

Begib dich mit mir auf die Reise zum Schlanksein. Von den Umwegen und Sackgassen zu den Abkürzungen. Damit es bald **auch von dir** so tolle Vorher-Nachher-Fotos gibt!

Hier ist ein Bild vom Zwischenstand – ich hatte es noch nicht ganz geschafft, war aber endlich auf dem richtigen Weg – ich hatte mein Leuchtturm-Feuer gefunden zwischen alle den Irrwegen beim Abnehmen und brauchte ihm nur noch zu folgen – keine Stolpersteine mehr und das Ziel der Reise kam in Sicht.

Heute bin ich viele Pfunde schlanker als auf dem rechten Bild und das linke Foto ist längst ferne Vergangenheit.



Foto Nr. 1+2

Lass uns starten. Lerne die Fehler kennen UND die Lösungen. Es kann so einfach sein.

1. Fehler – Das Prinzessinnen-Syndrom

Die eigene Macht abgeben; träumen statt zu handeln

Alle kleinen, dicken Mädchen möchten gerne einen Wunsch frei haben: Bitte mach mich schlank!
Das ändert sich auch dann nicht, wenn wir längst erwachsene Frauen sind: Liebe Fee, mach mich schlank!

Was ist an diesem Wunsch so fatal? Wäre es schlimm, wenn die Abnehm-Industrie endlich *das eine Superfood* erfindet, mit dem wir essen und gleichzeitig abnehmen können? Wenn es Wunsch-Feen wirklich gäbe?

Ja, denn es ist ein falscher Denkansatz.

Wenn mich jemand anders verzaubern soll, gebe ich meine eigene Macht, mein Potential ab. Ich verfall in die Opferrolle. Da kann ich nichts für mein Übergewicht und muss auch nichts dafür tun, dass es wieder verschwindet. Ich bin unschuldig an meinem Aussehen und an meinem Gewicht. Die Opferrolle verleiht mir ein friedliches Gefühl. Schließlich sind ja andere schuld.
Aber als Opfer **bin ich machtlos**.

Die ganze Verantwortung für ihr Leben legte Michaela in fremde Hände: sie wartete auf einer Firma, die endlich die richtigen Kekse herstellt, den fettverbrennenden Shake erfindet, die Bonbons herstellt, die im Magen aufquellen, satt machen, gleichzeitig den Fettstoffwechsel anregen, die Verdauung beschleunigen und Falten reduzieren. Sie suchte die Magierin, die alles für sie regelt. Dabei regelt eine Magierin etwas, was Michaela auch selbst regeln kann!

Wie wir alle wurde Michaela **mit Superkräften geboren**; sie kann erreichen, was sie sich vornimmt! Leider war der Glaube an ihr Potential unter so viel Speck begraben, dass er völlig verschwunden war. Sie traute sich selbst eine Lösung nicht mehr zu und suchte die Lösung im Außen. Immer wieder kaufte sie neue Diätatgeber und Abnehm-Programme. Bis sie eines erkannte: Es gibt nicht das perfekte Programm. Sie wählte dann die Methode *GO! – Die Abnehm-Revolution* und **machte diese Methode zu ihrer perfekten Methode**.

Michaela verließ die Opferrolle und holte sich ihre Kraft zurück.

Ja, es stimmt, die Nahrungsmittelindustrie stellt viele Produkte her, die wir zwar noch essen können, die uns aber keine Nährstoffe mehr liefern. Trotzdem sind doch wir selbst diejenigen, die die Produkte einkaufen, nach Hause tragen und essen.

Die Schokocreme im Regal eines Supermarktes macht nicht dick. Egal, wie hoch der Fett- oder Zuckeranteil ist, ob mit Palmfett oder ohne hergestellt. Dick macht es erst, wenn ich es esse.
Mein Übergewicht kommt vom Ende meiner Gabel.

Dafür dürfen wir die Verantwortung übernehmen und aufhören, uns selbst zu belügen.

Jeder Schritt in die richtige Richtung macht dich mutiger, unabhängiger, zufriedener und stärker. Deine Superkräfte kommen zu dir zurück.

Du brauchst die Magierin nicht – du BIST die Magierin!

So wie Michaela, die heute bereits 15 Kilo abgespeckt hat.



Foto Nr.3

2. Fehler – Der Zeitfaktor

Nur jetzt, nicht immer. Lüg dich nicht mehr an!

Viele denken, dass sie mal eine Zeitlang eine Diät machen oder ihre Ernährung umstellen und irgendwann sind sie ihr Übergewicht los. Dann können sie wieder normal leben und essen.

Was heißt denn „normal“?

„Dünne können essen, was sie wollen – sie werden nicht dick. Ich nehme schon vom Hingucken zu.“ Das sind Sätze des kleinen fiesen Saboteurs in dir. Er will nicht, dass sich etwas ändert. Er hat die Kontrolle über dein Leben, dein Gewicht, deine ganzen Handlungen. Der Saboteur, dein Verstand, hat Angst vor Veränderung und gaukelt dir ein Leben vor, was es so nicht geben wird.

Mein Bruder war ein Leben lang dünner als ich. Viel dünner. Bei Familienfesten hat er aber mehr gegessen als ich. Auch Nachtisch. Nur nach dem Fest war ich diejenige, die sich die Reste hat einpacken lassen und so Weihnachten um ein paar Tage verlängert hat. Er hat mittlerweile zuhause drei Tage ganz wenig gegessen und viel Sport gemacht, um die Weihnachtskalorien schnell wieder loszuwerden. Das habe ich aber nie gesehen, weil wir ja nur bei den Feiern zusammen waren und ansonsten weit entfernt voneinander gelebt hatten. Ich kannte seinen Alltag nicht und beneidete ihn grenzenlos um seine Fähigkeit, alle Weihnachtsleckereien zu genießen und trotzdem schlank zu sein. Er nahm 300 gr zu und in der Folge-Woche 300 gr ab. Ich nahm auch 300 gr zu und in den nächsten Wochen nochmal 3 Kilo mehr. Es war wie auf einem Weg bergab, wo auch noch Glatteis ist.

Gibt es Dünne, die essen können, was sie wollen und nicht dick werden? Ja, ein paar sehr seltene Exemplare gibt es. **Aber du bist nicht so ein Exemplar.** Bei dir macht Essen dick, das hast du dir jahrelang bewiesen. Du kannst dein Gewicht ändern. Deinen Stoffwechsel und deinen Charakter wirst du behalten.

Wenn du dich änderst, bleibt die Welt, wie sie ist.

Willst du also ein anderes Ich, musst **du** das ändern. Du könntest werden wie mein Bruder: schlank und ab und zu gibt's Feiertagsessen. Dann geht's zurück in einen Alltag, der diese Tage ausgleicht.

Man wird nicht dick zwischen Weihnachten und Sylvester.

Dick wird man zwischen Sylvester und Weihnachten.



Foto Nr. 4 + 5



Als ich das begriffen habe, fing ich nochmal von vorne an.

Wie würde eine Tanja aussehen, essen, sich bewegen und leben, die schlank wäre?

Jetzt weiß ich das. Diese Tanja ist ihrem schlanken Bruder sehr ähnlich geworden. An Feiertagen isst sie mehr, ganz bewusst. Und dann isst sie wieder so, wie sie es mittlerweile für sich gelernt hat – gesund, bunt und lecker. Mit der Betonung auf bunt. Wenn ich bunt esse, also viel Obst, Gemüse und Salate, bekomme ich so viele Nährstoffe, dass ich satt werde und dieses Satt-Gefühl auch spüre. Das Gefühl ist neu und berauschend anders.

Früher habe ich viel Brot und Schokolade gegessen. Ein Satt-Gefühl kannte ich nicht. Entweder hatte ich Hunger oder mir war schlecht. Früher dachte ich, Brot und Schokolade gehören ganz normal zu jedem Leben dazu, machen aber Dünne nicht dick – was für eine Gehirnwäsche! Mit welcher Raffinesse meine eigene Intelligenz es geschafft hat, mir falsche Tatsachen vorzugaukeln und es war mir noch nicht mal bewusst... Heute esse ich kein Brot und fast nie Schokolade. Die Freiheit, die ich mit meinem neuen, bunten Essen erreicht habe, ist weit größer als der Geschmack von Schokolade je gut war. Denn richtig lecker war immer nur der erste Riegel Schokolade. Aber der Jieper hat erst nachgelassen, wenn die Tafel aufgefüllt war. Ist ein Leben ohne Schokolade lebenswert? Oder ohne Chips und Salzmandeln? Oder ohne Pizza? Das kannst du dir nur selbst beantworten. Frage dich ehrlich und lies die nächsten Tipps. Entscheiden brauchst du dich erst später.

Gib endlich die Illusion auf, dass du auf magische Weise deine Kilos verlierst und danach weitermachen kannst mit etwas, was **du heute normal nennst, was aber ein ständiges Zuviel ist.**

Gestern hatten wir Besuch; ein guter Freund war da. Er ist ein großer Mann mit breiten Schultern und vielen Muskeln. Aber auch mit einer Menge Fett über den Muskeln. Der blieb zum Abendessen und wir waren nicht darauf vorbereitet; niemand war einkaufen gegangen. Für solche Tage haben wir immer ein paar Mahlzeiten eingefroren, fertig vorbereitet für die Mikrowelle. Für unseren Freund habe ich 5 (fünf!) dieser Portionen zubereitet, um ihn satt zu bekommen.

Heimlich fasziniert haben wir zugeschaut, wie er eine Portion nach der anderen von unseren Wochenend-Vorräten aufaß, alles auf einmal und mit sichtlichem Genuss. Es war sooo deutlich, woher sein hohes Gewicht kommt; er hat einfach Unmengen gegessen (wie ich früher). Später hat mir seine Freundin gesagt, was er erzählte: dass er an diesem Abend bei uns sehr lecker gegessen hätte und stolz war, dass er nun auch den richtigen Weg zum Abnehmen gefunden hätte – keinen Nachtisch und nur gesunde Sachen. Tja, wenn das weiterhin 5 Portionen statt einer Portion sind, wird es auch mit den gesunden Lebensmitteln für die schlanke Figur nichts werden.

Lerne eine normal große Portion kennen. Sprich mit Menschen, die nie ein Gewichtsproblem hatten und frag sie, wie ihre alltägliche Ernährung aussieht. Frag sie nach ihrem Leben und entscheide dann, ob du das möchtest.

Wie brennend ist dein Wunsch zum Abnehmen und was bist du bereit, dafür zu tun?

Egal, für was du dich entscheidest: es muss in dein Leben passen.

Wenn dir Salat nicht schmeckt, suche dir Alternativen. Probiere es in einigen Monaten wieder mit Salat – ja, Geschmack verändert sich – aber für den Anfang brauchst du etwas, was dir schmeckt und mit dem du gut klar kommst. Am besten gelingt das mit einer Ernährung, die heute schon sehr ähnlich ist wie die, die du nach die Reduktionsphase **GERNE dein Leben lang weitermachst.**

Ein Trick, Gemüse unters Essen zu mogeln – so lange, bis du es richtig gern magst: pürieren. Koche eine Suppe und koche zu den Zutaten, die du liebst, etwas mit hinein, was heute noch kein Favorit von dir ist, du aber gerne in Zukunft essen möchtest. Beispiel Linsen: die eignen sich gut zum Abnehmen! Vielleicht kennst du sie nur von früheren Eintöpfen, breiig gekocht mit viel Speck? Dann mach's heute mal indisch: weiche die Bohnen über Nacht ein und koche sie in wenig Wasser mit Curry, Kurkuma und etwas Salz. Püriere sie und gib etwas von dem Linsen-Mus zur Suppe – der Geschmack verschwindet fast vollständig, die Suppe wird aber nahrhafter, cremiger und leckerer.



Foto Nr. 6

Ja, ich hab ihn gebraucht, den moralischen Tritt in den Hintern, einfach mal etwas genauer hinzuschauen. Wer Nachtisch isst und dünn ist, isst nicht täglich Nachtisch und ist nicht so faul wie ich. Ob ich den Sport und die Bewegung sehe oder nicht – **Dünne essen anders.**

Und sie haben sogar Spaß daran!

Kann Abnehmen auch Probleme schaffen?

Wenn ja, wie kann man die lösen? Und welche könnten das überhaupt sein???

3. Fehler - Gesund macht einsam

Marianne hat mir geschrieben, dass sie nicht mehr an dem für sie sehr erfolgreichen Programm teilnehmen möchte. Sie hat zwar in 4 Monaten 18 Kilo abgenommen, aber mir enttäuscht berichtet, dass sie ein paar ihrer engsten Freunde verloren hat. Es gab keine gemeinsamen Besuche in „Fress-Tempel“, wie sie selbst es ausdrückt – die Fast Food Läden, Pizzerien, Hähnchenbratereien etc.

Mit ein paar Nachfragen wurde das Problem deutlich.

Die ganze Clique geht einmal wöchentlich essen. Immer da, wo Marianne heute kaum etwas auf der Karte findet, was sie gerne essen möchte. Alles ist fettig, paniert oder mit Käse überbacken, Gemüse gibt es kaum und der ganze Salat ist ein einsames Salatblatt am Tellerrand, damit die braunen Pommes und das braune panierte Schnitzel etwas bunter aussehen.

Was war das Problem? Marianne hatte für sich selbst sehr enge Grenzen beim Abnehm-Programm gesetzt. **Keine Ausnahmen, bis das Zielgewicht erreicht ist.** Um sich nicht selbst in Versuchung zu führen, hat sie die Fress-Tempel gemieden und ihre Freunde nicht mehr getroffen.

Ja, das ist konsequent, aber das Leben besteht nicht nur aus Disziplin. Wer nur über Kontrolle sein Gewicht reduziert oder halten möchte, wird scheitern. Leben ist das, was passiert, wenn man nicht planen kann.

Ein Ernährungsplan, der ein Leben lang zu deinem Leben passen soll, muss variabel sein. Natürlich gibt es Möglichkeiten, auch in einer Bauernkneipe oder einem Fast Food Lokal etwas Gesundes zu essen zu bekommen.

Suppe, Salat, Gemüseplatte – irgendwas gibt's immer.

Man kann auch mal mit einer Vorspeise auskommen, wenn zuhause im Kühlschrank etwas Leckeres und Selbstgekochtes wartet.

Das trifft aber nicht den Kern der Sache. Marianne wollte ihre Freunde sehen, aber nicht die ungesunden Gerichte mit ihnen essen. Die Lösung ist so einfach, dass sie von alleine nicht darauf gekommen ist: Die Freunde sind das Wichtige, nicht das Essen.



Foto Nr. 7

Wenn sie heute ihre Clique begleitet und sich auf die Menschen konzentriert anstatt auf das Essen, ist die schwierige Situation nicht mehr schwierig. Sie bestellt eine Suppe und freut sich schon auf die Gespräche, sie nimmt dieser Situation ihren Stachel. Marianne und ich haben ein kurzes Rollenspiel gemacht und seitdem geht sie anders mit diesen Tagen um.

Sie hat der Gruppe vorgeschlagen, dass man sich auch mal in einem neuen Restaurant treffen könnte. Sie hat immer mehrere Themen bereit, über die sie sprechen möchte. Das ist keine Fragerunde, sondern einfach Interesse am anderen, z.B. nimmt sie sich vor, Willi zu fragen, wie er mit seiner neuen Freundin zurechtkommt, was seine Eltern sagen, die heute noch seiner EX nachtrauern.

Für Marianne sind jetzt Gespräche wichtig und nicht mehr das Essen.

Vom letzten Treffen kam sie begeistert zurück und erzählte, dass sie sich noch nie so intensiv mit einer der Frauen unterhalten hat, die immer ein bisschen am Rand der Gruppe stand. *„Die war gar nicht doof, die war schüchtern.“* Ohne den Fokus auf Gespräche statt aufs Essen zu legen, hätte Marianne das nicht bemerkt. Daraus hat sie einen Leitsatz für sich entwickelt: **be of service – mach dich nützlich**. Oder besser: sei nützlich für andere. Was so klingt, als ob sie freiwillig Geschirr spülen würde, geht in eine andere Richtung:

Während noch alle essen, hat sie schon einen Kaffee bestellt und sucht sich jemanden aus der Runde aus, den sie dieses Mal gründlich kennen lernen möchte. Sie ist sich sicher, dass es noch mehr Mauerblümchen gibt, die ganz spannende Geschichten erzählen können, die sonst hinter einer schüchternen Fassade unerwähnt bleiben.

So hat sie für sich die Gewichtung dieser Treffen verschoben – es geht um die Menschen, nicht um das Essen. Mit dem Gewicht auf Kommunikation statt dem panierten Schnitzel ist auch ihr eigenes Gewicht wieder weiter gesunken und sie ist mit Freude beim Abnehm-Projekt dabei geblieben.

Abnehmen, leichter werden, anders denken, anders handeln, anders sein.

Dieser Wahlspruch in meiner Abnehmgruppe hat durch Marianne ein ganz neues Gesicht bekommen. Roland hat ihre Strategie für Familienbesuche übernommen. Er unterhält sich jetzt mit Onkeln und Tanten, die ihn früher nicht interessiert haben. Dadurch, dass er zuhört, entdeckt er neue Geschichten, die immer wieder überraschen. **Jeder Mensch ist interessant. Wenn man ihm zuhört.** Auch Roland freut sich mittlerweile auf solche Treffen, weil er eine Methode gefunden hat, damit umzugehen. Keine Zigarre und ein paar Gläser Whiskey, sondern einen Aperitif und dann beginnt seine „detektivische Fragerei“ wie er sie nennt – ein ganz neues Kennenlernen von Verwandten statt alkoholgeschwängelter Langeweile nach langem Essen. Er ist verwandt mit Piraten in Australien!

Gernot ist Geschäftsmann und muss oft zu Tagungen in Hotels, wo er früher Stunden an langen Büffettheken verbracht hat. Heute lenkt er sich mit einer ganz ähnlichen Methode wie Roland von zu viel Essen ab. Er wettet mit sich selbst, dass er an solchen Hoteltagen mindestens 5 neue Leute kennenlernt. Gründlich kennenlernt und das er am Ende der Tagung **die Namen aller Familienangehörigen, das Haustier, das Hobby und den letzten Urlaubsort kennt.**

Er isst viel weniger, hat ein leichteres Gefühl, eine lockere Ausstrahlung und macht mehr Geschäfte mit denjenigen Partnern, für die er sich so gründlich interessiert. Jedem Menschen schmeichelt es, wenn andere nachfragen, was man denkt; wenn man selbst im Mittelpunkt des Interesses steht. Such dir einen neuen Fokus – interessiere dich für Menschen, nicht für Essen. Der Erfolg kommt nebenbei.



Foto Nr. 8

Es gibt immer zwei Seiten. Das ist ja nun wirklich keine Neuigkeit.

Der Trick ist, die andere Seite zu sehen. Oder jemanden zu fragen, der nicht so nah dran ist und deshalb eine Lösung hat, auf die man selbst nicht kommt. Marianne war so traurig, dass sie mit ihren Freunden nicht mehr weggehen konnte und war so verstrickt in ihre eigene Geschichte, dass die Lösung für sie unsichtbar war.

Schau mal schnell in den Spiegel!

Der Mann, die Frau in dem Spiegel – **DAS ist der Mensch, die dir beim Abnehmen am meisten hilft** – DU kannst der Held/die Heldin deiner Geschichte werden. Wenn du anfängst.

4. Fehler – Snacks – der kleine Happen zwischendurch – oft das Ende deiner Gewichtsabnahme

Hier beschäftigen wir uns mit einer fast mystischen Frage, auf die mir bisher noch niemand eine zufriedenstellende, wissenschaftliche Antwort geben konnte:

Wie ist es möglich, dass 100 Gramm Schokolade eine Gewichtszunahme von 1000 Gramm auslösen können? Woher stammt diese zusätzliche Materie?

Ich hab da einige Ideen, warum das so sein kann. Das ist aber gar nicht wichtig,

Das Wichtige ist:

Ein Snack kann deine Gewichtsabnahme ruinieren, auch wenn der Snack selbst nur wenige Hundert Kalorien enthält.

Woran liegt das?

Unser Darm ist für die Verdauung zuständig. Das ist seine Pflicht Nummer 1.

Der Darm hat aber auch noch eine weitere Funktion: Er ist für die Immunabwehr da.

Diese Pflicht Nummer 2 beginnt er dann, wenn Pflicht Nummer 1 getan ist.

Wenn wir nun wissen, dass eine Mahlzeit mindestens 4 Stunden, oft viel länger, im Magen bleibt und erst dann in den Darm weitergeschoben wird, wo sie auch wieder stundenlang bearbeitet wird, wird klar:

Je länger der Nahrungsbrei im Körper bleibt, umso mehr Arbeit produziert er. Thomas kennt das; es gibt Mahlzeiten, die sind so schwer, die liegen ihm stundenlang im Magen. Und dann noch ewig lang

im Darm. Jeder kann das ganz einfach für sich selbst herausfinden – **wie ist meine Transitzeit**, also die Zeit, die Nahrungsmittel vom Mund bis zum Enddarm benötigen?

Iss einfach etwas Buntes, dann „erkennst“ du es, wenn es dich wieder verlässt.

Wie lange dauert grüner Spinat? Wann sind die Rote Beete durch? Wann kommt der Braten mit dem Rosmarin raus? Das kannst du riechen. Jetzt kennst du deine generellen Zeiten, eine Menge Stunden.



Foto Nr. 9

Bei leichten Mahlzeiten ist die Verdauungsarbeit schnell getan. Irgendwann ist der Magen leer. Jeder kennt ja das Geräusch vom Magengrummeln. Das macht der Magen nicht, um dir zu zeigen, dass er Hunger hat. Das Grummelgeräusch kommt daher, dass der Magen endlich mal leer ist und sich selbst reinigt. Dazu reibt er die Magenwände aneinander und erzeugt so die rumpeligen Geräusche. Es gibt also keine Eile, sofort wieder zu essen – gib deinen Organen die Ruhe, die Reinigungszeiten auszunützen.

Was du danach isst, schmeckt dir besonders gut. Du kennst ja den Spruch: Hunger ist der beste Koch.

Thomas hat uns seine Ernährung mal aufgeschrieben. Es ist eine einfache Zeitrechnung:

7 Uhr: Frühstück, Kaffee und Marmeladen-Toast

9 Uhr: ein kleiner Snack (Müsliriegel)

11.30 Uhr: ein kleiner Snack/ ein Stück Obst

13 Uhr: Mittagessen aus der Kantine

15.30 Uhr: Kaffee und ein Hefeteilchen

17.30 Uhr: ein kleiner Snack (Schokoriegel)

19.30 Uhr: Abendbrot

22 Uhr: TV-Snack (Nüsse, Chips, Gummibärchen)

Bei so einem Zeitplan kommt der Darm nie zu Ruhe, bzw. zu seiner Pflicht Nummer 2.

Das Immunsystem steht immer in Habacht-Stellung, wird aber nur rudimentär ausgeführt. Große Reparaturarbeiten oder Putzorgien für die inneren Organe fallen aus.

Thomas hat häufig im Frühling und Herbst eine starke Erkältung und denkt, dass das an der Jahreszeit liegt. Dabei „erwischen“ ihn die Erkältungsviren, die ein gesunder Mensch so einfach abblocken kann.

Neben dem Darm, der seine Arbeit nicht erledigen kann, wird auch der Stoffwechsel extrem beansprucht. Viele der Snacks lösen ein Insulinhoch aus. Der Energielevel im Körper steigt und fällt in rascher Folge. Das macht müde. Was noch wichtiger ist: bei einem hohen Insulinlevel ist die Fettverbrennung unterdrückt. Obwohl wir kleine Portionen essen wollten, um immer mit ein

bisschen Energie versorgt zu sein, erreichen wir das Gegenteil: wir sind müde und schlapp. Ein gutes Satt-Gefühl kommt bei den o.a. Snacks auch nicht auf, weil diese Kalorien Zucker- und Fettkombinationen sind. Bei ganz vielen Dicken gehen die Signale dieser Inhaltsstoffe direkt ins Suchtzentrum und schalten die Leptin-Rezeptoren ab – „satt“ wird nicht erkannt und viele Nährstoffe fehlen (Mikronährstoffe, Vitamine, Ballaststoffe, etc.). Auch dann, wenn du weiter isst.

Bekommt der Körper nicht das, was er braucht, meldet er „Hunger“. Das geht auch noch bei 8000 Kalorien am Tag! Stell dir vor, dein Auto muss tanken. Die Tankstelle hat zwar auf, aber statt Benzin gibt es Grillwürstchen, Kinderkekse, Limo, Kaugummi und - wir wollen ja ans Auto denken – einen Liter hochwertiges Motorenöl.

Aber keinen Sprit, keinen Brennstoff. Du weißt, dass du so nicht fahren kannst.

Das trifft aber auch auf deinen Körper zu! Ohne die richtigen Nährstoffe keine Fettverbrennung, keine Energie.

Ja, wir sind nicht nur Maschinen. Wir sind auch geistige Wesen, mit einer Seele und einem freien Geist. Aber wir leben in einer physischen Welt mit einem physischen Körper. Bestimmte Ansprüche unseres Körpers müssen wir erfüllen, wenn wir einen gut funktionierenden Körper haben wollen, der uns die **Abenteuer des Lebens erleben** lässt.

Es gibt den Spruch:

Die Engel sind eifersüchtig auf euch Menschen. Ihr habt Körper. Ihr könnt etwas erleben.

Körper sind die optimalen „Werkzeuge“, wunderbare „Raumanzüge“ für unser Leben auf der Erde. Mit unseren Körpern können wir fühlen, schmecken, riechen, hören, sehen und empfinden. Das Gefühl von nassem Sand unter unseren Füßen, der Geschmack frischer Erdbeeren im Sommer, das Streicheln unserer nackten Haut von einem geliebten Menschen oder sogar vom warmen Sommerwind, Sex, Duschen, Singen – lauter Dinge, die *erst mit einem Körper* Spaß machen und erlebbar sind. Lasst uns also unsere Körper lieben und gut behandeln, damit wir diese sinnlichen Erlebnisse genießen können. Das ist damit gemeint, wenn es heißt:

Dein Körper ist dein Tempel, den du in der Erdenzeit bewohnst.

Ohne Snacks wird jede einzelne Mahlzeit besser schmecken, weil sich gesunder Appetit aufbauen kann. Die Fettverbrennung arbeitet schneller, die Immunabwehr wird gestärkt und die Leichtigkeit des Lebens kann sich zeigen. Egal, wie gut etwas schmeckt – kennst du das Gefühl, wenn dein Körper leer ist und von sich aus wieder Nahrung haben möchte? Ich lade dich ein, dieses Gefühl kennen zu lernen. Es kann ein Genuss sein wie eine warme Dusche, ein sonniger Strandspaziergang, ein zärtlicher Kuss oder ein lautes Lachen, bei dem man sich im Gras kugeln möchte. Thomas macht das jetzt. Er isst lecker und ausreichend zu den Mahlzeiten und nicht mehr zwischendurch.

Wenn Thomas das vorher gewusst hätte, dass Engel neidisch sein können auf seine Abenteuer – und auf das einfache barfuß-durch-nasses-Gras-laufen – dann wäre er schon früher sorgfältiger mit seinem Körper umgegangen. **Aber für Glück ist es ja nie zu spät!**

Für das Begreifen, was man für ein Glück hat, in einem Körper auf der Erde leben zu dürfen, übrigens auch nicht.

Wann ist es Zeit für dich und „Schöner Wohnen“? Wann möchtest du in dem Körper leben, der dir selbst gefällt und um den dich andere beneiden werden? Gute Freunde und fremde Engel?

5. Fehler – Sport kann deinen Abnehm-Willen boykottieren!

Ist Sport ein regelmäßiger Teil deines Lebens? Dann ist dieses Kapitel nichts für dich.

Aber die meisten Dicken machen keinen Sport.

Es ist ein Teil des dicken Lebens, gemütlich auf der Couch zu sitzen.

Die meisten Dicken starten mit Sport, wenn sie abnehmen möchten. Gleichzeitig mit einer Diät. Genau das ist das Dilemma.

Der Körper soll sich an zwei neue Dinge gleichzeitig gewöhnen: **anderes Essen und mehr Bewegung**. Damit sind die meisten Menschen überfordert. Studien zufolge sind 85% aller Dicken, die mit Sport und Diät abgenommen haben, nach einem Jahr wieder bei ihrem alten Gewicht. Und bei der alten Faulheit und Unbeweglichkeit.

Woher kommt das?

Claudia ist ein tolles Beispiel. Ihre Bewegung bestand jahrelang nur aus Garten gießen und ein bisschen spazieren gehen. Dann wurde ihr das eigene Gewicht zu viel. Sie meldete sich in einer Abnehm-Gruppe an und im Fitness-Studio. In der gleichen Woche.

Das ganze Leben wurde auf den Kopf gestellt. Klar hat sie abgenommen. Am Anfang.

Dann schlug die Sport-Motivations-Falle zu. Nach einer ganzen Woche mit striktem Essensplan und 3x pro Woche Sport-Terminen stellte sie fest, dass sie immer am Montagabend mit Freunden in eine Pizzeria ging. Montags war der anstrengende Tag mit Aerobic UND Krafttraining, für das sie sich angemeldet hatte. Montags konnte sie die folgenden Gedanken nicht mehr abblocken: *Komm, gönn dir was, du warst doch so fleißig. Dieser Sport muss doch zu was nütze sein – wofür die Quälerei, wenn das Abnehmen so langsam geht – los, bestell dir eine Pizza, machen ja die anderen auch.*

Erst nahm sie nicht weiter ab, dann schleichend wieder zu. Bis sie frustriert zu uns kam.



Foto Nr.10

Wir haben Claudia die Sport-Motivations-Falle erklärt.

Alles, was durch Willensstärke kontrolliert wird, kann versagen. Dann, wenn die Willensstärke „aus“ ist. Willensstärke ist wie eine Batterie mit einer Laufzeit von 15 Minuten. Nach 15 Minuten sind Entscheidungen nicht mehr „einfach“, sondern Stress für Körper und Geist. An Universitäten mit

Lehrstühlen für Verhaltenspsychologie wurde untersucht, wer eine neue Gewohnheit in sein Leben integrieren kann, wer wieder aufgibt und warum.

Jede Entscheidung, die wir tagsüber treffen, wird von den 15 Minuten abgezogen. Bei manchen Frauen ist dieser Puffer von 15 Minuten bereits dann erschöpft, wenn sie sich endlich entschieden haben, was sie an diesem Tag anziehen werden.

Abnehmen ist für den Körper anstrengend. Fett abzubauen strengt die Organe an. Gespeicherte Schadstoffe werden mit dem Fett gelöst und müssen ausgeschieden werden. Wer viel wiegt, trägt viel Gewicht auf den Gelenken. Sport mit so einer Belastung ist immens anstrengend und greift immer auf die Willensstärke zurück.

Das Wohlfühl-Gefühl, was schlanke Menschen beim Sport haben, erleben Dicke oft erst nach Monaten! Der Körper will bei einer Diät, die ihm bekanntermaßen wie eine Hungersnot vorkommt, nicht auch noch trainieren.

Der Bewegungsdrang kommt von ganz alleine, wenn das Gewicht reduziert ist. Dann *willst du* sporteln und *musst es nicht mehr*, dann machst du freiwillig mehr als vorher. Unsere Körper sind gebaut für Bewegung. Gönn dir also die Ruhe am Anfang, warte auf die Zeit, wenn das Gewicht so weit unten ist, dass sich der Körper von alleine bewegen will und umgehe die Willensstärke-Falle.

Ich hatte mich früher mit Joggen, Aerobic, Hanteltraining und Fitness-Studio-Besuchen gequält. Manchmal war ich vom Sport so fertig, dass ich geweint habe und mit Muskelkater erschöpft ins Bett gefallen bin. Ehrlich, was glaubst du, wie lange ich so eine Prozedur gemacht habe? Richtig – nie lange genug, um viel und dauerhaft abzunehmen.

Dann habe ich von den neuen Studien erfahren und es ausprobiert. Ich bin gemütlich auf meiner Couch geblieben und habe abgenommen, Pfund um Pfund, Kilo um Kilo. Und auf einmal war sie da – die Motivation!

Ich habe, wie Claudia auch, meine Garten gegossen. Zusätzlich bin gelaufen, habe mit Gewichten trainiert **und hatte Spaß dabei!** Zum ersten Mal im Leben hatte ich das „Runners High“, das Hochgefühl, was Läufer erreichen, wenn sie lange genug unterwegs sind. Heute gehört Bewegung zu meinem Leben. Bewegung stresst mich nicht mehr und zieht mir keine wichtigen Minuten von meiner Willensstärke-Uhr ab. Ich kann stressfrei entscheiden, wie ich meinen Alltag gestalte und ohne den Stress klappt alles viel besser. Ein stressfreies Leben hilft sehr beim Abnehmen.

So sah mein „Sportprogramm“ aus, als ich noch 90 Kilo und mehr wog.



Foto Nr.11

Willensstärke ist eine endliche Ressource. Vergeude sie nicht.

Viele dieser Tipps können Leben retten. Weil ein schlankes Leben nicht nur gesünder ist – es macht auch so viel mehr Spaß! Dabei muss der Weg dahin noch nicht mal so anstrengend sein wie anfangs gedacht. Ich habe echt geglaubt, ich müsste mich quälen, um dünn zu sein.

Muss ich nicht. Du auch nicht!

Magst du auch auf der Couch liegen und abnehmen? Mit einer tollen Audio, die deine Gedanken Richtung Abnehm-Ziel verschiebt und dir die Energie gibt, Schritt für Schritt ein anderes Leben aufzubauen? Das ist mein persönlicher Wahlspruch, den jetzt so viele übernommen haben:

Anders denken, anders fühlen, anders handeln, anders sein.

Hier geht´s zum ganzen Paket von GO!, mit dem du deine Schritte machen kannst:

[Die erfolgreiche Methode GO!](#)

6. Fehler – Aufgeben, bevor das Ziel erreicht ist – ich bin so weit gekommen, das muss reichen

Wenn du mit weit über 100 Kilo startest, ist es ein grandioses Gefühl, ein UHU zu sein. Jemand, der **unter Hundert** wiegt, also ein UHU. Ein zweistelliges Gewicht auf der Waage zu sehen, nachdem sie jahrelang im dreistelligen Bereich war und du vielleicht lange nicht wusstest, was du überhaupt wiegst – wow, das ist grandios.

Ab da bröckelt oft die Motivation. Hej, Leute, guckt mich an – das hab ich geschafft. Und es wird sich ausgeruht auf dem Erfolg, der toll ist, aber eben nur ein Streckenerfolg, nicht das Ziel.

Das ist menschlich, das ist normal und das ist auch nicht schlimm.

Es ist schade, wenn es dann nicht weiter geht.

Weil die Freude von einem Teilerfolg viel schneller verblasst als die Freude deines erreichten Ziels!

Schau dir nochmal dein Warum an – was genau war dein Grund, diese Abnehm-Reise zu beginnen? Britta wollte nach Alaska. Mit einem Trecking-Rad und einem Falt-Kanu. Irgendwie stoppte ihre Abnehm-Reise bei 89 kg. Weit entfernt von den 65 kg, wo sie hinwollte. Aber auch schon grandios viele Kilos weniger als ihr Startgewicht mit 118 kg.

Auch hier spielt der kleine Saboteur wieder seine Rolle: *Ein paar Pfunde geben wir her, ok, aber doch nicht alle. Kannst du nicht mal zufrieden sein? Musst du gleich alles haben? Bist du dir sicher, dass du noch dünner werden willst? Pass bloß auf – du kriegst Falten. Dein Gesicht sieht hager aus. Jetzt übertreib mal nicht. Musst du immer ins Extreme gehen? Sei doch mal zufrieden, wie es ist – jeder hat doch irgendwas, was nicht ok ist. Du bist ein netter Mensch – reicht das nicht? Wir alle haben kleine Macken, das ist menschlich.*

Ist dir mal aufgefallen, dass solche Saboteur-Sprüche nie von jemandem kommen, der ein Ziel komplett erreicht hat? Fast immer sind das Mitmenschen, die neidisch und eifersüchtig sind auf deinen Erfolg. Machst du noch weiter, lässt du sie noch ein Stückchen mehr hinter dir zurück.

Neid muss man sich verdienen, Mitleid gibt's umsonst.

Wenn du in dieser Phase auf andere Menschen hören möchtest, weil deine eigene Stimme zu leise geworden ist und du ihr gerade nicht traust, dann **höre auf die, die erfolgreich waren!** Lass dich weiter motivieren – schau dir bei denen etwas ab, die etwas geschafft haben, nicht bei den Zweiflern und Träumern, die immer reden, aber nie tun.

Nimm dir dein Tagebuch vom Anfang deiner Abnehm-Reise. Lies nach, warum du auf dieser Reise bist, wo du hinwillst, was du bereits erreicht hast und warum die Zwischenschritte nicht das Ende sein sollen. Motiviere dich selbst. Du kennst deine Ziele und dein Warum – du weißt, welches innerliche Sehnen dich auf den Weg gebracht hat.

Ich habe Britta gefragt, ob es ihr reichen würde, wenn sie mit dem Rad zum nächsten Baggersee kommt. Statt nach Alaska? NEIN! Bei Britta hat es ausgereicht, sie an ihr Ziel zu erinnern. An die Leidenschaft und Vorfreude, mit der sie zu dieser Abnehm-Reise gestartet ist.



Foto Nr. 12 Reicht der Baggersee?



Oder darf dein Ziel etwas größer sein?

Foto Nr.13

Nimm diese Phase, diesen Stolz auf dein Zwischenergebnis, als das, was es ist. Ein Schritt auf deinem Weg, nicht das Ziel. Zeit ist Platz zum Parken in der Sonne, Zeit ist keine Schnellstraße zwischen Wiege und Grab. Ruh dich also ein bisschen in der Sonne aus, Britta und geh dann weiter. Vielleicht magst du langsamer gehen. DAS ist in Ordnung. Oder du gehst schneller und konsequenter, weil das Ziel wieder deutlich wurde in deiner Pause. Denk an Alaska!

Du bist ein Siegertyp. Du kannst für dich und für andere ein Vorbild sein.

Du weißt erst, was in dir steckt, wenn du es versuchst.

Lock noch mehr tolle Dinge aus dir heraus. Mit *GO! – Der Abnehm-Revolution:*
Die erfolgreiche Methode GO!

Die nächste Email in dieser kleinen Serie wird die letzte Email sein. Du hast dann sieben wichtige Abnehm-Fehler kennen gelernt. Plus die Strategien, wie man diese Fehler vermeidet und du was stattdessen tun kannst.

Nächstes Mal erfährst du, was ein Autokauf mit Schlanksein zu tun hat.

Nein, es gibt bei uns keine Abwrackprämie auf dicke Kunden.

Für mich war der Hinweis aus der nächsten Email, die du bekommst, das wichtigste Geheimnis! Der dringendste Tipp, den ich befolgt habe und auf einmal ging's! Bei mir (Tanja) sind jetzt 52 Kilo weg – das hätte ich nie geschafft, wenn ich von diesen Dingen nicht erfahren hätte. All die Infos, die nichts mit Diät zu tun haben. Dabei hab ich früher immer geglaubt, schlank werden geht nur mit wenig Essen und viel Sport, also mit monatelanger Quälerei.

7. Fehler – Keine Verpflichtung – du versuchst es nur, aber machst es nicht.

Unterschreibe einen Vertrag mit dir selbst.

Kalkuliere einen Preis ein, den du bezahlst, wenn es nicht funktioniert.

Beispiel: Du willst ein fabrikneues Auto kaufen. Der Verkäufer erklärt dir die technische Ausstattung. Er wird aber nicht nach deinem Führerschein fragen. Er geht davon aus, wenn du ein Auto kaufst, kannst du auch Auto fahren, Der Autoverkäufer ist nicht für deine Fahrresultate verantwortlich. Er übergibt dir ein funktionsfähiges Auto im besten Zustand und von da an liegt es bei dir, das Auto zu fahren, zu betanken, sicher zu parken und zu warten und pflegen, damit es lange hält.

Ein Abnehm-Projekt basiert auf den gleichen Grundsätzen.

Das Programm wurde mit Sorgfalt hergestellt, getestet und dann ausgeliefert.

An dich.

Von da an bist du zuständig.

Niemand fragt dich, ob du alle Anweisungen durchführen wirst. Was passiert, wenn du das Programm kaufst, auf deiner Festplatte speicherst und es dann nicht machst?

Keine Übungen mitmachen, kein Handbuch lesen, keine Anwendungen durchführen?

Ist es dann ein schlechtes Programm, weil es nicht funktioniert?



Foto Nr.14 + 15



Nein, das Programm enthält weiterhin sein volles Potential und es liegt an dir, dieses Potential abzurufen. Um beim Beispiel mit dem Auto zu bleiben: wir geben dir das Auto und die Bedienungsanleitung. Wir erklären, wie das Programm anzuwenden ist.

Von da an ist es dein Part.

Jetzt bist du dran, jetzt ist es deine Verantwortung.

Mach es. Kauf es nicht nur, um dein Gewissen zu beruhigen, dass du ja etwas gemacht hast. Mach das Programm; verpflichte dich, die einzelnen Teile abzarbeiten und dir Hilfe zu holen, wenn du irgendwo stecken bleibst. Das sind die Wartungstermine in der Autowerkstatt, damit danach alles problemlos weiter läuft. Hol dir Hilfe, wenn du Fragen hast und **mach deinen Teil, die Umsetzung.**

Kein Hersteller, egal von welchem Produkt, ist verantwortlich für DEINE Handlung.

Neben dem Kaufvertrag eines Produkts empfehle ich dir, einen Vertrag mit dir selbst abzuschließen:

Setze einen Vertrag auf und verpflichte dich:

Ich _____ (Name eintragen) ziehe das jetzt durch. Füge ein Datum und deine Unterschrift hinzu. Der Vertrag kann wirklich so kurz sein und sollte dann diese drei folgenden Punkte enthalten:

1. Verpflichtung – Ja, ich mache das.
2. Öffentlichkeit – Erzähle jemanden von deinem Ziel und deinem Projekt.
3. Konsequenz – Was passiert, wenn du es nicht schaffst? Lege (d)eine Konsequenz schriftlich fest!

Die Universität Yale hat beim Lehrstuhl Verhaltenspsychologie ein sehr effektives Werkzeug zur Motivation entwickelt. Die Methode findest du gratis auf einer eigens eingerichteten Website. Man verpflichtet sich und man legt sich selbst Konsequenzen auf. Auf der Website geht es ums Abnehmen, Rauchen aufhören, regelmäßig Sport treiben, aufräumen, Emails beantworten, früher aufstehen – was immer dein Ziel ist – die erreichten Effekt sind herausragend:

85% aller Probanden auf <https://www.stickk.com/> erreichen ihre selbst gesetzten Ziele.

Teil 3 deines Vertrages, die Konsequenz, darf ruhig ein bisschen weh tun.

Hier wird das wunderbar erklärt:

<https://fudder.de/stickk-com-ziele-erreichen-durch-negative-motivation--118508358.html>

JETZT ist die Zeit, etwas für dich zu tun.

Jetzt liegt's an dir.

Willst du abnehmen?

Dann fange an zu handeln und hör auf zu träumen.

Hier geht's zum Produkt. Und zu deiner neuen Zukunft!

Die erfolgreiche Methode GO!

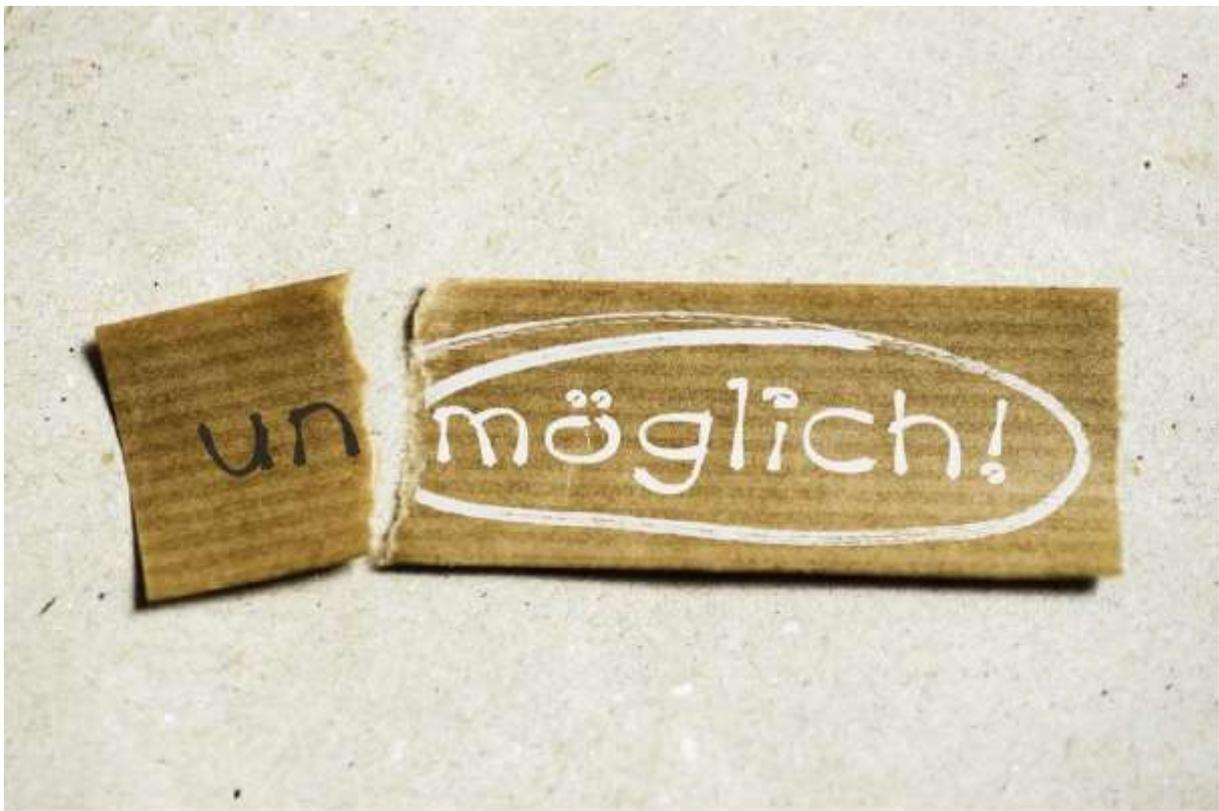


Foto Nr. 16

Zusammenfassung

In meiner dicksten Zeit habe ich 136 Kilo gewogen.

Ich war eine dieser Personen, die entweder auf Diät war oder viel zu viel gegessen hat. Ein „normal“ gab es jahrelang nicht. Meine Odyssee, diese endlose Reise von ein paar Pfunden zu viel mit gerade mal 16 Jahren bis hin zu richtig gesundheitsschädlichem Übergewicht mit Mitte 30 und dann weiter dauerte 40 Jahre. Mein Bücherregal in der Küche enthält mehr Diät-Ratgeber als normale Kochbücher. Alles, wirklich alles, was es auf dem Markt gibt, habe ich ausprobiert. Ich habe mich sogar in eine Diät-Klinik einweisen lassen, habe eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin gemacht und besitze unterschiedliche Sportgeräte. In vielen Fitness-Studios hatte ich Jahres-Mitgliedschaften, habe alle möglichen Probe-Abos ausprobiert und Hometraining-DVDs gekauft, weil es YouTube noch nicht gab.

Alles vergeblich.

Ich wollte abnehmen, habe es aber nicht geschafft. Es war ein verzweifelt Reisen im Nebel, von einem frustrierenden Versuch zum nächsten. Der rettende Leuchtturm mit seinem Licht war jahrelang nicht in Sicht. Ende 2018 änderte sich mein Leben.

Ich lernte „zufällig“ eine Methode kennen, die Probleme von innen heraus löst.

Durch anderes Denken, anderes Handeln, anderes Sein. Die DMH®-Methode kam in mein Leben.

Nun ging es bergauf. Mit mir. **Mit meinen Pfunden ging es bergab.**

Stetig, leicht und einfach. Ich verlor Kilo um Kilo, ohne zu hungern. Ein Traum wurde wahr, ich hatte **GO!** entdeckt.

Die Methode ist effektiv, zum Erklären in so einem kleinen E-Book aber zu umfangreich.

Die Firma DM Harmonics stellt daher Gratis-Workshops zur Verfügung, wo man diese Informationen erhält. Zusätzlich gibt es eine Gratis-Probe einer Audio mit der DMH®-Methode, damit jeder unverbindlich und zuhause testen kann, wie die Methode wirkt und wie leicht und einfach Änderungen zu erreichen sind.

Hier geht es zum allgemeinen Workshop für die DMH-Methode:

[Die erfolgreiche Methode GO!](#)

Seit Dezember 2019 gibt es ein Abnehm-Produkt mit der DMH®-Methode:

GO! – die Abnehm-Revolution



Foto Nr. 17

Ich lade dich ein, dich von dem Konzept begeistern zu lassen.

All die Fehler, die ich in diesem Buch erklärt habe, sind Fehler, die kaum mit Essen zu tun haben, sondern mit dem Denken über Essen. **Denn Abnehmen beginnt im Kopf!**

Das ist ja nicht neu, aber mit der DMH-Methode erhältst du die Möglichkeit, dein Denken, Fühlen und Handeln **konkret** zu verändern. Im Unterbewusstsein und ohne Zwang.

Du willst mehr? Dir ist es wirklich ernst! Du stehst bereits deine Frau im Leben. Aber weniger Gewicht wäre bei dir als Geschäftsfrau einfach noch besser? Du willst gefördert und gefordert werden? Dann bist du die Richtige für mein Angebot; melde dich heute an, lass uns herauszufinden, ob wir zusammen passen – kostenlos. Erst nach der Entscheidung bezahlst du.

Premium Coaching mit Tanja Kaiser

Mit mir gemeinsam kannst du deine **Erfolgschancen ganz wesentlich erhöhen.**

Gönne dir mein **Premium Schlank Programm**. Wie Sportler mit ihrem Personal Trainer schneller und besser ihr Ziel erreichen, erreichst auch du mit einem Personal Coach erheblich effektiver dein Ziel. Neue Verhaltensweisen werden stabil in deinen Alltagsleben integriert, weil du deine Fortschritte regelmäßig mit mir überprüfst und anpasst. Du lernst und trainierst alles, was du brauchst, um den Weg später alleine erfolgreich weiter zu verfolgen und die Strategien auch im restlichen Leben anzuwenden.

*Dein Coach muss bereits da sein, wo du selbst hinwillst.
Dein Coach muss da gewesen sein, wo du heute (noch) bist.*

Auf vielfachen Wunsch biete ich dieses **Premium Schlank Programm** an. Wenn du mit mir arbeiten möchtest, buche dir heute einen Termin in meinem Online-Kalender. Bitte buche den Termin nur, wenn du **Zeit, Geld und Energie in dein Ziel investieren** willst. Da ich nur mit zwei Premium Kunden pro Monat arbeite, gibt es oft eine Warteliste und ich **setze eine hohe Eigenmotivation voraus**. Bist du so eine Klientin? Willst du endlich schlank und glücklich werden? Gibt es noch Träume in dir, die gelebt werden wollen?

Dann klick in meinen Kalender. Wähle dein Ziel sorgfältig und tue alles, um es zu erreichen. Mache den vielleicht wichtigsten Schritt zu noch mehr Erfolg in deinem Leben – endlich schlanker zu werden und der Welt dein Strahlen zu zeigen – ohne lästiges Übergewicht!

<https://kaiser-coaching.youcanbook.me>



Foto Nr. 18

Ganz herzliche Grüße, Deine Tanja

Impressum

Abnehm-Coach Tanja Kaiser
Steuernummer: ESX – 9520825 - K
Angurria 4
E-35629 Las Playitas, Tuineje
Fuerteventura, Provincia Las Palmas,
Spanien
Email: tanja@halbiert.com
Website: halbiert.com

Copyright der Fotos:

Titelbild © Tanja Kaiser, gestaltet auf www.canva.com mit einem Foto von Pixabay
Foto Nr. 1 © Tanja Kaiser
Foto Nr. 2 © Barbara Bruhn
Foto Nr. 3,4,5,6,7,8,9,10 © Pixabay
Foto Nr. 11 © Katharina Hubner <https://www.katharinahubner.com/>
Foto Nr. 12,13,14,15, 16 © Pixabay
Foto Nr. 17 + 18 © Tanja Kaiser
Logo Abnehm-Coach © Tanja Kaiser

