



PhenQ

ERHALTUNGS-RATGEBER

Inhalt

Erhaltungs-Ratgeber	2
Chi Hit & Der Sweet Spot	3
Wettbewerb & Buddy-System	4
Engagiere einen Trainer	5
Abschlussworte	6

Erhaltungs-Ratgeber

Ok, du hast dir also deinen Arsch aufgerissen, eine Menge harte Arbeit investiert und unzählige Opfer erbracht. Durch all diesen schweißtreibenden Einsatz hast du endlich den Körper erreicht, den du wolltest. Was jetzt? Nun, das Letzte was du jetzt tun willst, ist von dem Hoch herunterzukommen und wieder dahin zurückzukehren, wo du begonnen hast. Also sind hier einige wichtige Informationen darüber, wie du das erhalten kannst, wofür du so fieberhaft gearbeitet hast.

Alte konditionierte Muster

Das hier braucht vielleicht ein Weilchen, um bei dir anzukommen, aber es ist sehr wahr und kann nicht geleugnet werden. Glaube es oder nicht, die Ursache jeder einzelne Sorge, Angst, Zweifel und Problem, das du hast, sind alte Verhaltensmuster, die wieder auftauchen. Hier ist ein Beispiel, damit du das Prinzip vollkommen verstehst.

Vor einigen Jahren warst du übergewichtig und außer Form. Du hast angefangen, zu trainieren und dich richtig zu ernähren, aber du bist zu einer Party gegangen und hast die Kontrolle verloren. Am nächsten Tag bist du aufgewacht und hast dir gedacht, zum Teufel damit, und bist wieder zu deinen alten Verhaltensweisen zurückgekehrt. Dann hast du das bisschen Gewicht, das du verloren hattest, wieder zugenommen und warst wieder bei deinen altbewährten Mustern. Spul vorher in die Gegenwart und du hast es geschafft, dich an das gesunde Programm zu halten. Du hast eine Menge abgenommen, du siehst toll aus und dein Energielevel ist richtig hoch. Dann erhältst du eine Einladung zu einer Party fast wie die ursprüngliche, zu der du damals gegangen bist. Es gibt eine Auswahl von Essen, Getränken für Erwachsene und Desserts, die dich anstarren, genau wie letztes Mal. Du isst, trinkst und bist gesellig die ganze Nacht lang und wachst am nächsten Morgen auf...

An diesem Punkt geraten die Leute in Schwierigkeiten und du musst durchhalten und diszipliniert bleiben. Du wirst stark versucht sein, auf denselben Punkt zurückzufallen, an dem du vor einer Weile warst, weil du erwartest, dass das passiert! Das ist die Sache mit den wieder auftauchenden alten konditionierten Verhaltensmustern. Setze diesem Wahnsinn sofort ein Ende! Du hast offensichtlich die Willenskraft, um gravierende Veränderungen vorzunehmen, also erlaube es dir selbst nicht, rückfällig zu werden.

Mach dir bewusst, dass Pannen passieren müssen. Du bist menschlich. Mach dir aber auch klar, dass du die Fähigkeit hast, dich im Handumdrehen wieder aufzuraffen und von vorne anzufangen. Geh sogar noch einen Schritt weiter und erlaube dir selbst ein Cheat-Meal oder einen Cheatday jede Woche. Nutze sie als ein Belohnungssystem, um dich selbst weiter zu motivieren, an den übrigen Tagen der Woche in der Spur zu bleiben.

Sei außerdem sehr vorsichtig mit Leuten, Orten und Dingen, die dich in der Vergangenheit zu Fall gebracht haben. Bestimmte Restaurants, Bereiche der Stadt und Bars können deine ungesunden Sinne anregen und dich schwach werden lassen. Wenn du denkst, dass es keine gute Idee ist, am Donut Laden vorbeizugehen, weil du da immer nach der Arbeit reingegangen bist, dann gehe eine andere Strecke.

Du musst auch aufpassen, mit welchen Menschen du dich umgibst. Es gibt Leute, die dich sehr unterstützen und es gibt andere, die sich selbst übertreffen, um dich runter zu ziehen und alles zu sabotieren, wofür du so hart gearbeitet hast. Das sind die Menschen, denen es selbst an Disziplin mangelt und es macht sie verrückt, deinen Erfolg zu sehen. Also werden sie extreme Maßnahmen ergreifen, um dich auf ihr Level herunter zu holen.. Fall nicht darauf rein!

Sie sind Negativitäts-Vampire und sie denken nicht zweimal darüber nach, dir den Schwung einfach aus dem Körper zu saugen. Wenn du stark genug bist, erinnere dich daran, dass es egal ist, was sie sagen, es sind nur Worte. Es ist lediglich deine Interpretation oder Akzeptanz dieser Worte, die dir etwas anhaben kann.

Chi Hit

Falls du doch von der Spur abkommen solltest und ein wenig Motivation gebrauchen könntest, um wieder in Schwung zu kommen, probiere das hier aus. Platziere Bilder von deinem alten Ich überall dort, wo du während des Tages sein wirst. Stecke sogar eines in deine Hosentasche. Wenn du vom Kurs abkommst, schau dir diese Bilder lang und gründlich an und denke daran, was du damals durchmachen musstest. Wie hast du dich körperlich gefühlt? Wie war dein Energielevel? Was hast du im Spiegel gesehen? Beantworte diese Fragen ehrlich und du wirst wahrscheinlich die Motivation erhalten, nicht wieder zu diesem Punkt zurückzukehren.

Der Sweet Spot

Nein, das ist nicht der Name einer neuen Konditorei die Straße runter. Es ist der Ort, an den du dich begeben musst, um glücklich zu bleiben und dich gut zu fühlen. Einfach gesagt könnten deine Erwartungen zu hoch sein, um sie für den Rest deines Lebens zu erfüllen. Du hast es vielleicht sechs Monate lang jeden Tag geschafft, um 5 Uhr morgens aufzustehen, um zu trainieren, Mahlzeiten vorzubereiten und Spaziergänge nach der Arbeit für zusätzliche Kalorienverbrennung einzuschieben, aber dieses sogenannte Leben holt dich immer ein.

Die verpassten Fußballspiele deine Kinder, das Vermeiden von Familienfesten und die Schinderei der 2-stündigen Trainingseinheit jeden Tag ist wahrscheinlich nicht über lange Zeit durchzuhalten. Deshalb musst du den „sweet spot“ finden.

In den meisten Fällen sind es die Ernährungsgewohnheiten der Menschen, die sie wieder außer Kontrolle geraten lassen. Mach ein paar Experimente mit deiner Ernährung und deiner Trainings-Routine, die es dir ermöglichen, deinen Körper zu erhalten.

Das bedeutet, dass du dein Training vielleicht nicht mit ganz so hoher Intensität ausführen musst, wie du es bisher getan hast, um deinen Körper in guter Form zu halten. Und du kannst vielleicht auch deine Ernährung ein bisschen lockerer angehen lassen. An die Grenzen zu gehen, war Teil einer anderen Phase, für die du dein Lehrgeld bereits bezahlt hast.

Du hast jetzt wahrscheinlich mehr Muskelmasse, wobei es sich um stoffwechselaktives Gewebe handelt. Also kannst du mit einer höheren Kalorienzufuhr davonkommen, ohne Gewicht zuzulegen.

An dieser Stelle geht es eigentlich mehr darum, ein Bewusstsein dafür zu erlangen, wie dein Körper auf Essen und Training reagiert, und nach einem Plan zu leben, der Work/Home-Life-Balance und Harmonie ermöglicht.



Wettbewerb

Andererseits magst du inzwischen vielleicht auch besessen sein von dem Gefühl, dass dir das Training und gesunde Essen geben. Daran ist überhaupt nichts Falsches. In diesem Fall solltest du die umgekehrte Richtung wählen und dich zu einem Wettbewerb anmelden.

Das ist eine tolle Art, um dich selbst dazu zu zwingen, auf Kurs zu bleiben; vor allem, wenn eine Gebühr involviert ist. Das Wissen, dass du für die Teilnahme Geld gezahlt hast, verleiht dir vielleicht zusätzliche Motivation, es durchzuziehen.

Die Liste von Wettbewerben da draußen ist lang und anwachsend. Konzentriere dich auf etwas, an dem du Spaß hast. Wenn du das Krafttraining liebst, melde dich bei einem Figuren-Wettkampf an. Wenn du gern laufen gehst, nimm einen 5km-Lauf oder einen Halbmarathon. Wenn du das Zirkeltraining magst und gern die Grenzen deines Körpers bis aufs Äußerste ausreizt, gibt es genügend Hindernisrennen. Wähle einfach ein Ereignis aus, auf das du gern täglich hintrainierst und du wirst motiviert bleiben, den Kurs zu halten.

Buddy-System

Positive Verstärkung ist immer eine gute Sache, wenn du ganz am Anfang stehst, aber verwerfe das nicht, wenn du dein Zielgewicht oder deine erstrebten Körpermaße erreicht hast. Bspw. ein Buddy-System ins Leben zu rufen, ist ein toller Weg, um zu erhalten, was du geschafft hast. Finde jemanden, mit dem du trainieren und Kurse besuchen kannst und der dir in den Hintern tritt, um mit deiner Ernährung auf Kurs zu bleiben. Suche nach jemandem, der in einer dir ähnlichen Lage ist, damit ihr euch gegenseitig zur Rechenschaft ziehen könnt. Im besten Fall bist du gemeinsam mit deinem Partner durch diese Veränderungen gegangen und ihr könnt euch weiterhin gegenseitig auf Kurs halten.

In manchen Fällen MÜSSEN Leute mit jemandem gemeinsam trainieren, weil sie es sonst gar nicht tun würden. Sie fühlen sich einfach wohler mit einem Partner oder in einer Gruppe. Das liegt häufig an Unsicherheit oder manchmal fühlen sie sich auch einfach stärker motiviert, wenn sie nicht allein sind. Wenn es das ist, was für dich funktioniert, dann nutze das. Es gibt hier wirklich keine falschen Antworten.



Engagiere einen Trainer

Vielleicht der größte Motivator von allen ist ein Personal Trainer. Es wäre vor allem zu deinem Besten, einen Personal Trainer zu engagieren, wenn du dich tatsächlich für einen Wettbewerb angemeldet hast. In diesem Fall suche nach jemandem, der Erfahrungen speziell mit diesem Wettkampf hat und entweder viele Andere dafür trainiert hat oder selbst daran teilgenommen hat. Es würde keinen Sinn machen, einen Trainer mit Fähigkeiten im Brasilianischen JiuJitsu einzustellen, wenn du für einen Speed-Walking-Wettbewerb trainierst.

Auch für allgemeine Zwecke kann dir ein Trainer behilflich sein. Wenn du ein- oder zweiwöchentliche Termine mit ihm vereinbarst, wirst du immer jemanden haben, der nach dir sieht. Sie können auch die Leere der fehlenden Motivation füllen und deine Angst davor, allein zu trainieren, begraben.

Zusätzlich können sie dich vollkommen in den Bann der richtigen Form und Programmierung ziehen. Du hast vielleicht alles nur so nebenbei erledigt und das ist etwas, was du niemals tun solltest. Sei auch wählerisch, wenn du einen Trainer auswählst. Es gibt mehr als genug von ihnen, aber genauso gibt es nicht nur genügend gute, sondern auch genügend schlechte Trainer. Ein guter Trainer wird pünktlich kommen, positiv, motivierend und fröhlich sein und über solide Fähigkeiten verfügen, was sich leicht an seinen Handlungen erkennen lässt.

Er versucht nicht, Aufmerksamkeit zu erregen, vermittelt nicht den Eindruck alles zu jedem Thema zu wissen und verbringt nicht die meiste Zeit während der Sitzungen an seinem Smartphone. Er macht einfach seine Sache und die macht er richtig und wird dafür beachtet. Ein schlechter Trainer macht dagegen das komplette Gegenteil des guten Trainers. Und manchmal wirken sie missmutig. Aber in den meisten Fällen sind sie arrogant und selbstgerecht.

Und um Himmels willen, engagiere niemals einen Trainer, der laut ist und dich gerne anschreit. Solche sollten im Fitnessstudio nicht mal erlaubt sein!

Schließlich stelle sicher, dass dein Trainer nicht nur gut im Reden ist, sondern auch im Handeln. Viel zu oft sind sie selbst außer Form oder trainieren zumindest kaum. Möchtest du wirklich von jemandem erzählt bekommen, wie man ein Turkish Get Up ausführt, der sie selbst niemals macht? Natürlich möchtest du das nicht.

Versichere dich, dass sie eine belegbare Erfolgsbilanz haben und spreche auch mit einigen seiner vorigen Klienten. Die werden besser als jeder Andere wissen, ob der Trainer deine Zeit wert ist und zu dir passt.



Abschlussworte

Erinnere dich immer daran, dass jeder Fortschritt ein guter Fortschritt ist. Dir werden Hindernisse entgegenstehen und es wird Tage geben, an denen du dich geschlagen fühlst. Schüttele all das einfach ab und mache dir klar, dass das vorübergeht. Vergib dir selbst, wenn eine Panne passiert und mach weiter, ohne zurückzublicken. Jeder kann Erfolg haben, wenn der Weg einfach ist. Aber es ist erst wahrer Erfolg, wenn du Widrigkeiten überwindest und einen Weg findest, zu gewinnen - ganz egal wie schlecht die Chancen für dich stehen.

PhenQ