



PhenQ

EINLEITUNG

Inhalt

Realitätscheck	2
Klärung	3
Aufstellen einer Wellness Vision	4
Motivationsquellen	5
Hindernisse	6
Strategien	7
Drei-Monats-Ziele	8
Wöchentliche Ziele	9

Einleitung

Realitätscheck

Es ist 6 Uhr früh, dein Wecker klingelt und du quälst dich aus dem Bett, um in den bevorstehenden Tag zu starten. Du fühlst dich lustlos, müde, hast vielleicht Schmerzen an einigen Stellen und deine Gelenke rebellieren gegen die Vorstellung von Bewegung.

Dann machst du dich unbeholfen auf den Weg zum Badezimmer, blickst auf dich selbst im Spiegel herab. Die Erkenntnis ist eingetreten, dass du offiziell aus der Form geraten bist und unzufrieden mit der Person, die du aus dir selbst hast werden lassen. In deinem Gehirn hat sich der Schalter umgelegt und es ist endlich Zeit, etwas dagegen zu tun.

Das einzige Problem ist, dass dich der bloße Gedanke daran, ein Trainingsprogramm aufzunehmen und deine Ernährung umzustellen, in Furcht erschauern lässt. Ganz zu schweigen von der Tatsache, dass du deinen Körper wiederholt für einen ausgedehnten Zeitraum bewegen musst und vermutlich einen verdammt ordentlichen Schweißausbruch haben wirst.

Entspann dich! Atme tief ein, denke an etwas schönes und mach es dir bequem. Es gibt keinen Grund, sich über wahr erscheinende falsche Aussagen Sorgen zu machen.

Tatsächlich ist es nicht so hart, dich selbst in einen wohlgeformten Typen zu verwandeln, wie es dir vielleicht vermittelt wurde. Natürlich braucht es Herzblut, Leidenschaft, Einsatz und Disziplin, aber sobald du einmal in die Spur gefunden hast und ein bisschen in Schwung gekommen bist, wird sich alles von selbst ergeben.

Unabhängig davon ist dir wahrscheinlich sehr bewusst, dass die abnehmende Gesundheit parallel zu steigenden Kosten des Gesundheitswesens im Blickpunkt der Gesellschaft steht. Das wiederum hat nicht nur einen massiven Einfluss auf die Wirtschaft gehabt, sondern hat auch vielen Trainingsprogrammen zum Aufblühen verholfen.

Die Unternehmen, die diese Programme betreiben, haben unerschütterlich garantiert: „Ergebnisse oder du bekommst dein Geld zurück!“ Leider haben sie nicht immer dein Bestes im Sinn. Tatsächlich sind sie meistens mehr um ihren Gewinn besorgt als um deinen Taillenumfang.

In Wahrheit ist es nicht die beste Idee für dich, Zeit in den neuesten, tollsten Fitnessstrend zu investieren, wenn du gerade erst anfängst. Du bist besser bedient mit einem klugen, sicheren und gesunden Ansatz, der schrittweise, sinnvolle Veränderungen beinhaltet. Damit wirst du auf ein lebenslanges körperliches Lernen vorbereitet sein und, als zusätzlicher Bonus, wird dein Selbstbewusstsein einen ordentlichen Schub bekommen und deine Motivation durch die Decke gehen.

Die folgenden Seiten werden Methoden, Techniken und Insider-Tipps rund um Fitness, Ernährung, Diät und mentale Stärke aufdecken.

Als zusätzlicher Bonus kannst du erwarten, zufälligen Taten der Güte ausgesetzt zu sein. Alle davon sind dazu gedacht, dich zu der BESTEN Person zu machen, die du sein kannst.

Denk daran, es gibt keine Abkürzungen. Halte dich an den Plan, stecke Mühe rein, wähle genau die richtige Herangehensweise und dann und NUR dann, kannst du dich darauf konzentrieren, den preisgekrönten Six-Pack oder V-förmigen Rücken zu erreichen, nach dem du dich gesehnt hast. Und obwohl Geduld eine Tugend ist, Fleiß ist das Entscheidende.



Klärung

Glaube nicht an den Hype. Veränderung ist gut und etwas, vor dem du dich niemals fürchten solltest. Und bei Anpassungen des Lebensstils geht es vor allem um Veränderung. Das umfasst deinen Körper, Verstand, Seele und Einstellung.

Ein paar Punkte, die du bei DEINER persönlichen Veränderung berücksichtigen solltest, sind sicherzustellen, dass du körperlich in der Lage bist zu trainieren und eine solide Strategie vorbereitet hast. Um an dein gewünschtes Ziel zu gelangen, brauchst du zunächst eine Richtung.

Bevor du mit dem Kopf voran ins eiskalte Wasser der Unsicherheit springst, lässt du dich vorher am besten von einer medizinischen Fachkraft beraten. Sei es ein persönlicher Arzt, Hausarzt oder welche Art Arzt du auch immer bevorzugst.

Die Chance ist groß, dass dir eine einwandfreie Gesundheit bescheinigt wird. Aber was, wenn nicht? Nimm diese hypothetische Situation als Beispiel. Du wirst Mitglied in einem Fitnessstudio, beginnst mit dem Training und spürst plötzlich einen massiven Schmerz in deiner Brust.

Im Besten Fall hast du eine Runde schlimmen Sodbrennens. Im schlimmsten Fall stehst du am Rande eines Herzinfarktes. Option A ist offensichtlich besser als B, aber beide sind ungünstig und hätten vermutlich mit einer schnellen Untersuchung verhindert werden können.

Ärzte werden dir im Grunde genommen nur ein paar Fragen zu deinem allgemeinen Wohlbefinden stellen. Sie werden wissen wollen, wie alt du bist, ob bestimmte Krankheiten in der Familie liegen, welche Operationen du im Laufe der Jahre hattest, ob du irgendwelche Bewegungseinschränkungen hast und dein aktuelles und früheres Bewegunglevel.

Sei auch hier ehrlich! Falls du deinem Arzt Informationen verschwiegen hast, wird er dir keine korrekte Beurteilung geben können. Sei dir sicher, dass deine Informationen vertraulich behandelt werden und sicher sind.

Das ist Teil der Vertraulichkeitsgrundsätze, an die sich im Gesundheitswesen Tätige per Gesetz halten müssen.

Und nur fürs Protokoll, das Treffen mit einem Arzt vor dem Beginn eines neuen Programms ist hauptsächlich für diejenigen wichtig, die übergewichtig oder adipös, über 40 Jahre alt sind, einen sitzenden Lebensstil geführt, chronische Krankheiten gehabt oder eine Krankheitsgeschichte in der Familie haben. Wenn du einigermmaßen aktiv warst und nicht zu einer dieser Kategorien zählst, solltest du startklar sein.

Aufstellen einer Wellness Vision

Am ersten Januar jeden Jahres, wie ein Uhrwerk, werden Millionen von Neujahrs-Vorsätzlern weltweit Mitglied im Fitnessstudio, um das Übergewicht zu verlieren, das sich im Laufe der Zeit bei Ihnen angeschlichen hat. Es geht aber nicht immer um Gewichtsverlust. Manchmal ist das Ziel auch nur, sich gesünder zu ernähren oder schlechte Angewohnheiten aufzugeben. In manchen Fällen ist es auch eine bunte Mischung aus allem oben genannten.

Wie du es auch drehst und wendest, ein hoher Anteil scheitert und das alles hat eine Ursache – das Fehlen einer soliden Strategie. Es klingt vielleicht banal, aber wenn du bei der Vorbereitung versagst, kannst du dich auch gleich auf dein Scheitern vorbereiten.

Wenn du bereits einem Fitnessstudio angehörst, hast du das wahrscheinlich bereits aus erster Hand miterlebt. Merke dir, wie viele Leute dort am zweiten oder dritten Tag des neuen Jahres sind und vergleiche es mit, sagen wir Mal, Mitte Februar. Die Chancen stehen gut, dass der Unterschied riesig ist. Du kannst es als Rückfall bezeichnen oder als fehlende Disziplin oder als Richtungslosigkeit. Letztendlich ist die Ursache höchstwahrscheinlich, dass sie kein Schema hatten, dem sie folgen konnten. Das ist der Punkt, an dem eine Wellness-Vision zum Einsatz kommt.

Wenn du innehältst und darüber nachdenkst, hatte ein hoher Prozentsatz erfolgreicher Leute in der Geschäftswelt, im Sport und in der Unterhaltungsbranche eine Gemeinsamkeit. Scheitern war keine Option. Sie haben nach vorn geschaut und sich selbst in Besitz dessen gesehen, was sie wollten. Das wird als Wellness Vision bezeichnet.

Das Erste, was du tun musst, ist deine eigene Wellness Vision zu gestalten. Lehne dich in einem Stuhl zurück, schließe deine Augen und stelle dir dich in 9 bis 12 Monaten im Idealzustand vor. Definiere, wie dein Körper aussehen und dein Geist sich fühlen soll.

Möchtest du Gewicht verlieren, über bessere funktionelle Fähigkeit verfügen, deine Zehen mit den Fingern berühren können, an einem Fitness-Ereignis teilnehmen, schwerer, stärker, glücklicher sein? Fühle dich, als wärst du bereits im Besitz dessen, was du willst und halte es in deiner Erinnerung und schriftlich auf Papier fest. Wenn du nicht so recht weißt, wie eine Wellness Vision aussieht, ist hier ein kurzes, hypothetisches Beispiel...

Nächstes Jahr um diese Zeit möchte ich...

- ✔ **Einen komplett definierten Körper haben**
- ✔ **50 Pfund leichter sein**
- ✔ **Eine gesunde Ernährungsweise verfolgen**
- ✔ **Ein hohes Energielevel haben**
- ✔ **Mich selbstsicher fühlen, wenn ich freizügige Kleidung trage**
- ✔ **Stärker sein und mehr Muskelmasse haben**

Du wirst merken, dass diese Wellness-Vision Elemente aus Training, Ernährung und Lebensstil kombiniert. Das liegt daran, dass Wellness all-umfassend ist. Scheue keinen Aufwand dafür, wie ausgefeilt du werden willst. Das wird dir nur noch mehr einheizen, deine Ziele zu erreichen.



Motivationsquellen

Wenn du erstmal deine Wellness Vision herausgefunden hast, wirst du Schlüssel-Motivationsquellen finden müssen, um dort anzukommen. Diese müssen machtvoll sein! Sie sind die treibenden Kräfte, die dich durch eine Menge von fragwürdigen Situationen bringen werden.

Sie werden dich früh am Morgen aus dem Bett hochbekommen müssen, um zu trainieren, sie müssen dir die Disziplin verschaffen, Gebäck abzulehnen, wenn jemand welches mit zur Arbeit bringt und sie müssen dich davor bewahren, mit deinen Freunden Bierchen hinunterzukippen, während ihr das Rugby-Finale anschaut.

Nur zu sagen „ich möchte in Form kommen“ bringt nichts. Geh ein bisschen mehr in die Tiefe. Denke z.B. an den Effekt, den deine Gesundheit auf Andere in deinem Leben hat, wie deinen Ehepartner, Eltern, Kinder, Enkelkinder und Kollegen – diejenigen, die von deiner physischen, mentalen und emotionalen Stärke abhängig sind. Wenn du in einem dieser Bereiche bankrott bist, hast du nichts.

Hier sind einige Beispiele für Schlüssel-Motivationsquellen, um dir die richtige Richtung zu zeigen.

- ✔ Ich möchte in der Lage sein, meine Einkäufe ohne Rückenschmerzen in mein Auto zu packen.
- ✔ Ich möchte in der Lage sein, auf dem Spielplatz mit meinen Kindern herumzurennen, ohne außer Atem zu geraten
- ✔ Ich möchte leben, um mein Enkelkind das Abitur machen zu sehen.
- ✔ Ich möchte schlank sein und toll aussehen in meinem Hochzeitskleid.

Nochmal, diese sind nur hypothetisch. Nutze eine oder alle von ihnen, wenn Sie zu deinem Lebensstil passen, aber denke dir gern deine eigenen aus!



Hindernisse

Es ist absolut garantiert, dass Hindernisse aufkommen werden, während du deine Wellness Vision verfolgst. Oftmals entstehen sie vielleicht durch deine eigene Schuld oder schmutzige Taten eines Anderen. Im Großen und Ganzen ist es egal, wessen Schuld sie sind. Du musst ohnehin mit ihnen klarkommen und sie aus dem Weg schaffen. Das Einzige, was zählt, ist dass du in die Zukunft blickst und dir die Gegenwart anschaust und feststellst, was diese fiesen Straßenblockaden sein könnten.

Hier sind ein paar Beispiele und wahrscheinlich gelten mindestens ein oder zwei für dich.

- ✓ **Fehlende Zeit zu trainieren**
- ✓ **Geringes Selbstbewusstsein**
- ✓ **Kein Geld, um eine Fitnessstudio-Mitgliedschaft zu bezahlen**
- ✓ **Du weißt nicht, was du essen sollst**
- ✓ **Sehr stressigen Arbeitsablauf**
- ✓ **Ich reise zu viel, um mich an meinen Ernährungsplan zu halten**
- ✓ **Gruppenzwang**

Da gibt es etwas ziemlich Wichtiges, was du wissen solltest. Hindernisse sind tatsächlich nichts anderes als alte, konditionierte Muster, die kontinuierlich wieder in deinem Leben auftauchen, um dich verrückt zu machen und davon abzuhalten, dein bestes Ich zu erreichen.

Sie sind gewichtig, schwer und verursachen dir innerlich und äußerlich Schmerzen. Du kannst dieses Phänomen als „mentale Fettleibigkeit“ bezeichnen. Es hat sehr viel Ähnlichkeit damit, Übergewicht mit dir herumzutragen, das keinen Wert für dich hat. Der hauptsächliche Unterschied liegt darin, dass mentale Fettleibigkeit dich auf emotionaler Ebene beeinflusst, während physische Fettleibigkeit dich auf physiologischer Ebene beeinflusst.



Strategien

Erinnerst du dich an die zuvor beschriebene Fitnessstudio-Szene? Die Hindernisse im Leben der Menschen, die nicht mehr hingegangen sind, haben offensichtlich die Überhand gewonnen, weil sie keine Strategien vorbereitet hatten, um sie zu überwinden. Aber nicht du. DU hast Glück, weil du gerade dabei bist, geniale Strategien zu kreieren, um die lästigen Hindernisse zu zerquetschen, wenn sie zur unpassendsten Zeit auftauchen.

Bitte verwechsle nicht Strategien mit Motivationsquellen. Sie sind nicht dasselbe. Eine Strategie ist mehr wie ein Verband, um die Blutung zu stoppen. Es ist nicht unbedingt eine schnelle Lösung, sondern es ist mehr wie ein Plan, eine ungünstige Problemstellung in möglichst kurzer Zeit zu lösen.

Hier sind ein paar Beispiele für Strategien, die du für beliebige Hindernisse herunterbeten kannst.

- ✔ **Ich werde einen Babysitter engagieren für eine Stunde am Tag, damit ich Zeit habe, zu trainieren.**
- ✔ **Ich werde jede Nacht eine Stunde eher ins Bett gehen, damit ich mehr Energie habe, um meine Arbeit optimal zu erledigen.**
- ✔ **Ich werde morgens eine Stunde eher aufwachen, um mein Training einzuschieben.**
- ✔ **Ich werde gesunde Snacks mit zur Arbeit nehmen, um Junkfood zu vermeiden.**
- ✔ **Ich werde sonntags, wenn ich freie Zeit habe, einen Menüplan für eine Woche vorbereiten.**

Hast du es verstanden? Das alles sind zudem ziemlich gute Strategien, also bitte nutze sie, wenn sie zu dir passen. Es ist auch eine gute Idee, an einem stillen Ort zu sitzen und dir eine Stunde oder eineinhalb Stunden zu geben, um über deine Wellness-Details nachzudenken.

Sobald du einen Platz gefunden hast und alle anderen Ablenkungen ausgeblendet hast, wirst du überrascht sein, wie leicht die Antworten fließen werden.



Drei-Monats-Ziele

Dies ist der Punkt, an dem du wirklich beginnst, einen Gang hochzuschalten. Die Zeit ist gekommen, ein paar Ziele zu setzen. Du wirst beginnen mit Drei-Monats-Zielen und dann zu wöchentlichen Zielen übergehen. Drei Monate sind ein guter Zeitrahmen, weil er lang genug ist, um einen großen Unterschied an deinem Körper und Geist zu sehen und kurz genug, um die Dringlichkeit zu verstehen, aktiv werden zu müssen. Diese Ziele sind im Wesentlichen kleinere Versionen deiner übergreifenden Wellness Vision. Stecke sie hochtrabend, aber nicht so hochtrabend, dass du sie nicht erreichen kannst. Alle deine Ziele sollten der SMART-Abkürzung folgen, das spezifisch, messbar, aktionsorientiert, realistisch und terminiert bedeutet.

Konzentriere dich besonders auf den realistischen Aspekt. Wie es in der Geschichte heißt, wenn du nach dem Mond greifst, erreichst du vielleicht die Sterne. Aber wenn du den Mund zu voll nimmst, könntest du Verdauungsbeschwerden bekommen. Sei vernünftig mit deinen Initiativen.

Hier sind ein paar Beispiele für Drei-Monats-Ziele.

- ✔ **10 Kilo abnehmen**
- ✔ **Irgendeine Form von Training an drei Tagen in der Woche für mindestens 60 Minuten um 6 Uhr morgens absolvieren.**
- ✔ **Meine Kaffeeaufnahme auf 1 Tasse pro Tag statt 5 Tassen reduzieren.**
- ✔ **Fünf kleine, gesunde, vollwertige Mahlzeiten an vier Tagen in der Woche essen.**

Wöchentliche Ziele

Deine wöchentlichen Ziele brechen die Dinge herunter auf noch kleinere Schritte. Diese werden kleine Schritte hin zu deinen Drei-Monats-Zielen. Sei dir besonders sicher, dass du diese der Präzision eines Lasers entwirfst.

Hier sind ein paar Beispiele.

- ✔ **Montag und Donnerstag aufwachen und ein gesundes Frühstück bestehend aus Joghurt, Haferflocken und Himbeeren essen.**
- ✔ **Sportkleidung am Dienstag und Donnerstag mit zur Arbeit bringen, damit ich um 17 Uhr 60 Minuten im Park walken gehen kann.**
- ✔ **Jeden Tag das Badezimmer am entfernten Ende meines Büros nutzen.**
- ✔ **Montag, Mittwoch und Freitag nur eine Tasse Kaffee als erstes am Morgen trinken.**

Beachte die Genauigkeit dieser Ziele. Spezifische Anzahl, Dauer, Zeit und Tag werden erwähnt. Scheue dich nicht vor diesen Details. Je spezifischer du bist, desto größer ist die Chance, dass du sie befolgst.

Wenn du zum Beispiel nur sagst „Ich werde nächste Woche drei Mal trainieren“, weißt du nicht wann, wie lange, auf welche Art oder wo. Wenn du dieses Ziel neu formulierst als „Ich werde am Montag, Mittwoch und Freitag nächste Woche um 6 Uhr morgens für 60 Minuten im YMCA Krafttraining machen“, hast du alle Informationen, die du brauchst, um es zu tun.

Denke an deine wöchentlichen Ziele als dienstliche Termine oder Pflichten. Wenn du für 12 Uhr ein Meeting mit dem Vorstand deines Unternehmens hättest, würdest du das absagen?

Behandle deine Ziele genauso!

Zusammenfassung

Nun weißt du, wie du ein vollständiges System kreieren kannst, mit dem du dich vom Start an direkt auf Kurs bringen kannst. Aktualisiere wöchentlich deine Ziele und passe dein Programm auch gern an, falls dir die eine oder andere Erleuchtung kommen sollte.

Hoffentlich hast du an diesem Punkt des Spiels Spaß. Denn so sollte dein tägliches Leben immer aussehen. Falls nicht, dann brauchst du vielleicht ein bisschen Bewegung. Weißt du, es ist am besten den Tag über alle zwei Stunden aufzustehen und sich zu bewegen. Falls du das noch nicht getan hast, tu es jetzt. Bis du zurückkommst, geht es dir gut und du wirst bereit sein für den nächsten Guide, der zufällig das Thema Training behandelt.



**EIN SCHRITT ALLEINE TUT ES NICHT.
ES SIND VIELE KLEINE SCHRITTE ZUM ERFOLG.
PHENQ BEGLEITET DICH AUF DIESEM WEG!**

PhenQ