EINFACH FIT

von Christopher Adams

21 einfache Schritte um Ihren Körper, Geist und Ihr Leben neu zu starten

Für meinen geliebten Vater Donald Adams

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung 5
1. Alkoholiker 6
II. Meine Geschichte 12
2. Herbert Spencer 13
3. Jack, der Jesuit 17
III. Das Problem beheben 22
4. Welcher Hund? 23
5. Kontrollierte Erwartungen 31
6. Missgunst 39
7. Schadenersatz leisten 44
8. Werden Sie wie die Schildkröte 48
9. Lassen Sie los 51
10. Im Friseursalon 55
11. Seien Sie nett zu anderen 61
12. Seien Sie nett zu sich selbst 63
IV. Achtung! Fertig! Los! 68
13. Versetzen Sie Berge 69
14. Apropos Hunde 73
V. Die Umsetzung 77
15. Der Plan 78
16. Worauf kann ich verzichten? 81
17. Fleisch aus dem Beutel 85

18. Fett 99
19. Kohlenhydrate 103
20. Feierliche Veranstaltungen 109
21. Gehen Sie Ihren Weg 112
VI. Resümee 117
22. Umarmen Sie den Schmerz 118
23. Hinfallen und Aufstehen 121
24. Was nun? 123
VII. Zusatzinformationen 129
25. Die 21 Werkzeuge 130
26. Über den Autor 133
27. Haftungsausschluss 135

I. Einleitung

1. Alkoholiker

Hallo, mein Name ist Chris und ich bin Ihr Alkoholiker. Ich weiß, was Sie denken: „Habe ich mir das falsche Buch gekauft?“. Ich verspreche Ihnen, dass das nicht der Fall ist. Das Buch was Sie gerade lesen beschreibt den Weg, den ich gegangen bin. Und das beinhaltet auch den Alkoholentzug. Aber ich veränderte noch viel mehr! Ich veränderte mein ganzes Leben, und zwar mein Gewicht, meine Gesundheit und vor allem das Gefühl, dass ich mein Leben voll und ganz im Griff habe. Das Tolle daran ist, dass keine Diät und kein Training mit diesen Erfolgen etwas zu tun haben.

Heinz Rühmann hat einmal gesagt: „Sorgen ertrinken nicht in Alkohol. Sie können schwimmen.“ Damit wollte er sagen, dass man zum einen seine Probleme nicht mit Alkohol lösen kann, aber auch wenn man vom Alkohol weg ist, die Probleme nach wie vor da sind. Auf meinen Fall bezogen bedeutete das, auch wenn ich nun vom Alkohol weg war, war ich dennoch übergewichtig, aus der Form geraten und zudem nicht gerade fit und

gesund. Wenn Sie eine Weile bei mir bleiben, dann werden Sie alles verstehen. Sie werden sehen, warum der Weg zur Heilung, der Weg zum Gewichtsverlust und zu bester Gesundheit der gleiche Weg ist.

Denken Sie bitte mal an die Zeit, es ist noch nicht so lange her, da wurden Alkoholiker genauso behandelt wie Kriminelle oder psychisch Kranke. Sie endeten entweder im Gefängnis oder in einer Psychiatrie oder man ließ sie einfach sterben. Doch warum wurden Alkoholiker in die Psychiatrie eingewiesen? Das lag daran, dass man dachte, sie wären verrückt. Wer würde schon trinken und trinken und trinken bis er stirbt und nicht vorher aufhören, um sein Leben zu retten. In der nicht allzu fernen Vergangenheit wurden Alkoholiker also weggesperrt. Wenn Sie dann doch mal wieder rauskamen, dann war das Erste was sie taten, dass sie erneut tranken. Damit war bewiesen, dass sie einfach verrückt sein mussten.

Aber was ist denn der Unterschied zu Menschen, die so viel Essen, dass sie zu Diabetikern werden und stets 15, 20, 25 kg und mehr Übergewicht mit sich rumschleppen, obwohl Ihr Körper nicht darauf ausgelegt war, soviel extra Gewicht zu tragen? Sie nehmen jede

Menge Tabletten und gehen zu sehr vielen Ärzten, damit ihr Körper diese zusätzliche Belastung aushalten kann. Und das alles, nachdem ein Arzt sie bereits warnte, dass dieses Verhalten aufhören muss. Aber dennoch setzen sie das gleiche selbstzerstörerische Verhalten fort. Klingt doch eigentlich ziemlich ähnlich wie beim Alkoholiker, oder?

Sehen wir uns doch mal den aktuellen Stand an. Wir haben Entzugskliniken, welche Alkoholikern und Drogenabhängigen helfen. Denn schließlich ist nicht z. B. das Trinken das große Problem, sondern die Abhängigkeit von Alkohol und Drogen. Mit diesem Buch werde ich Ihnen helfen, Ihre Einstellung zum Essen zu verändern. Wenn Sie Ihre Art zu denken nicht verändern, dann werden Sie sich nie zum besseren Verändern und niemals Ihr Idealgewicht erreichen.

Ich habe hunderte Treffen besucht, hunderte Bücher gelesen, mich mit einigen der gebildetsten Menschen die ich finden konnte unterhalten. Ich machte die ganze Zeit Notizen und nutzte diese, um mein Leben zu verändern. Um ehrlich zu sein, sind meine Veränderungen so gravierend, dass viele Menschen mich ständig fragen, was ich genau gemacht habe, um so erfolgreich zu werden.

Aber es ist nicht nur der Gewichtsverlust und das um Jahre jünger aussehen. Es ist die Freude, die ich nun stets in mir fühle, weil ich nun die Chance auf ein besseres und längeres Leben habe. Ich habe im Leben damit das große Los gezogen. Und zwar nicht, weil ich nicht mehr trinke und normal esse, sondern aus einem viel besseren Grund heraus. Der Grund ist, dass ich über eine sehr lange Zeit hinweg immer das Bedürfnis nach genau diesen Veränderungen verspürte. Diese Belastung habe ich nun nicht mehr. Mir steht es nun frei zu gehen, wohin ich will und das zu tun was mir gefällt, ohne, dass mein Verstand mich wieder in dieses selbstzerstörerisches Verhalten treibt. Und genau darum geht es auch in diesem Buch. Es geht darum frei zu sein!

Ich glaube fest daran, dass jeder über seine Sucht hinwegkommen kann. Dabei ist es egal ob es sich um essen, trinken, spielen oder welche Sucht auch immer handelt. Sie können sie besiegen! Aber Sie werden niemals über das Gefühl der Flucht hinwegkommen, dem Gefühl dieser Sucht entfliehen zu wollen. Wir wollen schließlich alle, dass die Welt für einen Moment stillsteht und wir die Zeit haben uns zu erholen und den Moment zu genießen. Also, wie wählen wir nun unseren Fluchtplan? Essen ist nicht

schwer. Essen ist sehr einfach, geht schnell und es funktioniert…für eine gewisse Zeit. Aber wie dem auch sei, wir müssen unser Gehirn umtrainieren und fortan Wege nutzen, die weniger selbstzerstörerisch sind. Ich kenne einen Weg und er wird auch Ihnen helfen, wenn Sie ihm nur folgen. Die gute Nachricht ist schon einmal, dass Sie bereit sind diesen Weg zu gehen, da Sie sonst dieses Buch nicht lesen würden. Und das bedeutet, Sie sind auf dem absolut richtigen Weg!

Ich erzähle Ihnen jetzt eine Geschichte, sie geht wie folgt: Ein Alkoholiker

befindet sich in einem tiefen, schwarzen Loch. Er hört Schritte und schreit um Hilfe. Ein Priester läuft oberhalb des Lochs vorbei, hört ihn, stoppt, sieht nach unten in das Loch und sagt: „Ich werde ein Gebet für dich sprechen, mein Sohn.“ und geht anschließend weiter. Eine Weile später hört der Alkoholiker wieder Schritte. Er schreit erneut um Hilfe. Dieses Mal ist es ein Arzt, der anhält und ihm ein Rezept ausstellt. Er lässt es in das Loch fallen und geht weiter. Noch einmal hört der Alkoholiker Schritte und in seiner totalen Verzweiflung schreit er wieder um Hilfe. Dieses Mal hält der Unbekannte an, sieht in das Loch, lächelt und springt hinein. Der Alkoholiker traut

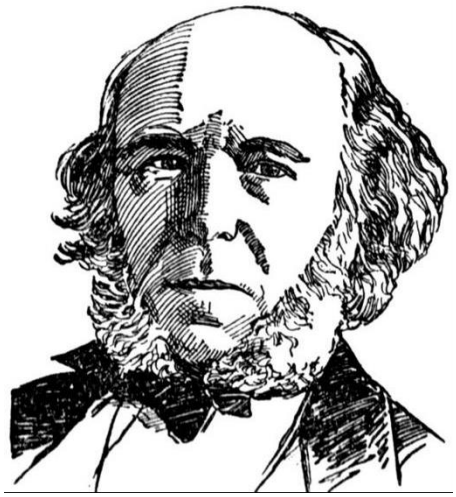
seinen Augen nicht. Ungläubig sieht er den Fremden an und fragt: „Warum, oh, warum bist du in dieses Loch hineingesprungen?“. Der Unbekannte antwortet darauf: „Weil ich einen Weg nach draußen kenne. Alles was du machen musst, ist mir zu folgen.“

Dieses Buch ist eine Sammlung vieler Geschichten von Freunden und Unbekannten, welche mich lehrten, die Person zu werden, die ich heute bin. Ich wollte was wir alle wollen, und zwar eine gute Gesundheit und glücklich sein. Warum konnte ich das nicht haben? Ich hielt mich immer für einen klugen und ziemlich disziplinierten Menschen. Jedoch konnte ich offensichtlich nicht über meinen Schatten springen. Im Endeffekt hatte ich einfach nicht die richtigen Werkzeuge, um mein Leben vernünftig zu führen. Als meine Reise begann, fing ich an genau diese Werkzeuge zu sammeln. Also lassen Sie mich diese fantastischen Hilfsmittel mit Ihnen teilen.

Wann immer Sie Fragen oder Anregungen zu meiner Geschichte haben, freue ich mich über Ihre E-Mail an: christopher.adams@einfachtfit-system.com.

II. Meine Geschichte

2. Herbert Spencer



Herbert Spencer war ein englischer Philosoph und Soziologe. Es gibt ein Zitat, welches ihm zugeschrieben wird. Dieses Zitat besagt im groben, dass die schlimmste Unwissenheit der Menschheit die Verachtung des Versuchs ist.

Lassen Sie mich das wiederholen: Die schlimmste Unwissenheit der Menschheit ist die Verachtung des Versuchs. Dieses war eine überwältigende Erkenntnis für mich. Aus diesem Grund bitte ich Sie unvoreingenommen dieses Buch zu lesen. Nicht alles was Sie lesen, wird Sie auch ansprechen, aber ich werde Ihnen sehr viele Werkzeuge mitgeben, die Ihnen helfen werden Ihre Ziele zu erreichen.

"Es gibt ein grundsätzliches Prinzip, das eine Stimme gegen alle Informationen ist, das gegen alle Argumente stand hält und das es nicht versäumen wird, einen Mann in ewiger Unwissenheit zu halten - das Prinzip ist die Verachtung des Versuchs."

Herbert Spencer

Dieses ist nichts, was man mit Willenskraft und was sonst noch der

Verstand hergibt, erreichen kann. Wenn es etwas mit Willenskraft zu tun hätte, dann hätte ich diesen Gewichtsverlust bereits vor 25 Jahren erlebt. Wenn die Willenskraft der Schlüssel zum Erfolg wäre, dann hätte ich kein Alkoholproblem gehabt und ich hätte mehr Sport getrieben. Aber es scheint so, als ob die Willenskraft nicht gerade ausschlaggebend für den Erfolg war. Und dennoch, wer mich jetzt trifft wird sagen: „Wow, du hast eine fantastische Willenskraft!“. Nein das habe ich nicht.

Was ich habe, sind fantastische Werkzeuge. Ich habe nun Werkzeuge, die ich vorher nie besaß. Mit diesen Hilfsmitteln habe ich nun die Fähigkeit, meine Essgewohnheiten zu kontrollieren, ohne eine Diät machen zu müssen. Ich mache Übungen, ohne in ein Fitnessstudio zu gehen. Alles in allem habe ich gelernt mein Leben richtig zu führen.

Je mehr wir uns vorarbeiten, umso mehr werden Sie es langsam begreifen. Manches davon werden Sie schnell und einfach mit einem „Ah-ha“ verstehen und sich fragen: „Warum habe ich da nicht schon früher dran gedacht?“. Anderes wiederum, werden Sie etwas langsamer verstehen.

Der Grund, warum ich das Zitat von Herbert Spencer so wichtig fand, ist, dass es meinen Ah-ha Moment auslöste. Das war der Moment wo sich meine Art zu denken veränderte und ich nicht mehr allem vertraute, was ich bisher als Antwort auf die vielen Fragen wusste. Zu dieser Zeit war mir vielmehr daran gelegen voranzukommen und aufmerksam zuzuhören und die Dinge selbst zu erforschen. Es war einfach an der Zeit für etwas Neues.

Mein Gewicht und meine gesundheitlichen Probleme bekämpfte ich nicht über Nacht. Es war wie ein 80 km langer Spaziergang im Wald. Aber es muss kein 80 km langer Spaziergang sein!

Hier nun die guten Nachrichten! Sie sind nun auf Ihrem Weg aus dem Wald heraus und ich habe ein paar Abkürzungen für Sie. Jedes der Kapitel wird Ihnen zeigen, dass Sie nicht alleine auf Ihrer Reise sind.

3. Jack, der Jesuit

Ich gab auf. Ich weiß nicht wie oder warum, aber der Tag kam, an dem ich wusste, dass der Kampf vorbei war. Da war nichts Besonderes daran. Die Wolken verschwanden nicht. Die Sonne schien nicht heller. Niemand sagte: “Hurra!”. Und es war auch nicht Sylvester oder dergleichen. Es war ein Tag wie jeder andere auch. Ich wünschte, ich hätte eine bessere Antwort auf die Frage, warum ich plötzlich in diesem speziellen Moment diese Erkenntnis hatte. Aber das tat ich nicht. Es war einfach so. Ich hörte damit auf immer so zu tun, als sei alles in Ordnung.

Ich legte das Schwert nieder und wusste einfach, der Kampf war vorbei.

Nun, was mache ich den jetzt? Ich hatte es einfach satt krank und müde zu sein. Nachdem mein Vater an Krebs gestorben war, rief ich nach Gott unter jedem Namen, der dafür möglich war. Ich bezweifle, dass er mir zuhörte, zumal ich nie sehr religiös war. Aber abgesehen davon, mein Bruder Rick kam zu mir und beschwor mich Hilfe von Jack anzunehmen. Er war ein Jesuiten Priester und ein Freund meines Bruders. Ich war jedoch einfach

nicht in der Stimmung Hilfe von irgendjemanden anzunehmen, und schon gar nicht von einem Priester. Dies gipfelte in einen riesigen Streit mit Rick, welcher daraufhin mit den Worten „Wenn du schon nicht auf mich hörst, wirst du dann Jack zumindest eine Chance geben?“ endete. Ich wusste bereits, dass der Priester sehr klug war. Aus Verzweiflung heraus hoffte ich, dass er mir wenigstens die richtige Richtung zeigen könnte. Aber könnte ich mit einem Fremden ehrlich sein? Ich wollte es meinem Bruder zuliebe herausfinden.

Die Reise begann. Wie gesagt, bin ich nicht wirklich ein religiöser Mensch.

Ich ging am nächsten Tag zu ihm und klopfte an die Tür. Er öffnete die Tür und fragte mich, wie er helfen könne. „Ich glaube zwar nicht, dass Sie es können, aber haben Sie vielleicht einen Moment Zeit für mich?" Er wirkte, als sei er sehr beschäftigt.

Im nächsten Augenblick musste er etwas in meinen Augen gesehen haben, denn er trat aus der Tür heraus und sagte, „Lassen Sie uns einen kleinen Spaziergang machen und Sie können mir dann erzählen was los ist. "

Nachdem ich ein wenig mit ihm gesprochen hatte, begann ich ihm alles zu

erzählen. Dass mein Vater gerade erst gestorben war, dass mein Haus mit einer Hypothek belastet war, die ich nicht bedienen konnte, dass ich mit meinen Autoraten im Rückstand war und dass meine Ehe gefährdet war. Ich sagte ihm: „Ich trinke jeden Tag. Und, oh ja, ich bin nicht wirklich gut auf Gott zu sprechen.“ Jack lächelte mich an und sagte: „Es ist okay. Es klingt so, als ob Sie Ihr ganzes beschissenes Leben ändern müssten." Zum ersten Mal seit sehr langer Zeit habe ich laut gelacht und mir wurde klar, dass er recht hatte.

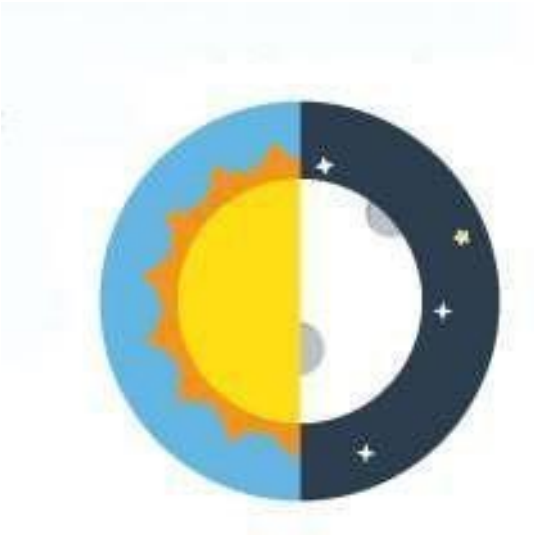
Meine nächsten Worte waren: „So, und was jetzt?“. Er sagte: „Sie verstehen, dass dieses ganze religiöse Zeug das ist, was ich mache, um leben zu können, richtig? Aber wie dem auch sei, ich möchte nicht, dass Sie jetzt über dieses Ganze Himmel und Hölle Thema nachdenken. Ich werde Ihnen eine ganz einfache Frage stellen. Ist es für Sie denkbar, dass wenn Sie mit sich selber reden oder in Ihren Gedanken sprechen, dass eine höhere Macht zuhören könnte?“ Ich sagte: „Ich denke schon, dass das möglich ist, nicht sehr wahrscheinlich, aber möglich.” Er fragte erneut: „Ist es also möglich?“. Ich antwortete: „Ja, natürlich, alles ist möglich.“

In diesem Moment war ich der festen Überzeugung, dass das ganze Gespräch in eine religiöse Konversation münden könnte, welche dazu bestimmt ist, mich Gott näher zu bringen und wieder in die Kirche zu gehen. Aber ich hätte mich nicht mehr irren können. Jack war viel zu schlau dafür. Stattdessen sagte er: „Können wir uns beide darauf einigen, dass wenn es einen Gott gibt, dass Sie nicht Gott sind?“. „Ja Jack, ich stimme zu.“ “Und das Ihre Gedanken Sie dahin gebracht haben, wo Sie heute stehen?“ Touché. Zwei von zwei. Dieser Typ ist gut. Ich schätze mal es stimmt. Jesuiten sind schlau.

Er sprach weiter: „Ich werde Ihnen eine Aufgabe mitgeben. Für jemanden in Ihrer Situation denke ich, dass Sie sie umsetzen werden. Es ist ganz einfach. Wenn Sie am Morgen aufwachen, möchte ich, dass Sie, wer auch immer Ihrer Ansicht nach zuhört, um Unterstützung und Weisheit ersuchen, um den Tag zu überstehen. Und jede Nacht, wenn Sie Ihre Augen schließen um zu schlafen, lassen Sie die letzten Worte die über Ihre Lippen komme oder Ihren letzten Gedanken die sein, dass Sie dafür dankbar sind,

dass Sie einen weiteren Tag geschafft haben. Können Sie das tun, Chris?“ Am Morgen um Hilfe bitten und sich abends bedanken? „Klar Jack, das kann ich natürlich machen!“

Was ich damals nicht wusste, aber jetzt weiß ist, dass Jack mir damit das Werkzeug gab, welches ich für den Rest meines Lebens nutzen würde.



Jack gab mir sehr viele Werkzeuge, aber er sprach nie von Religion. Wir wurden Freunde fürs Leben. Und dennoch hat niemand jemals so einfach einem Nichtgläubigen wie mir so einfach diese Tür geöffnet. Er ließ mich meine eigene Beziehung zum höheren Sinn finden. Und ich hoffe, Sie finden Ihre. Sie werden im Laufe des Buches mehr von Jacks Weisheiten und Werkzeugen hören. Wie es aussieht, hatte ich in einem Punkt recht, Jesuiten sind ziemlich intelligente Kerle! Ich werde dieses Kapitel wie Forrest Gump beenden: „und das ist alles, was ich dazu sagen muss.“

III. Das Problem beheben

4. Welcher Hund?

Einige der besten Dinge, die ich im Leben lernte, erfuhr ich, indem ich Fragen stellte. Um mir selbst zu helfen, begann ich, jedes Selbsthilfebuch was ich finden konnte zu lesen. Um ehrlich zu sein, las ich Dutzende dieser Bücher und ich lernte auch ein wenig dabei. Manche von diesen Ratgebern waren sehr hilfreich, während andere wiederum…. Nun ja sagen wir mal so, mehr Fragen als Antworten lieferten.

Wir lernen alle unterschiedlich. Für mich zum Beispiel ist die Vermittlung von Wissen von Angesicht zu Angesicht am besten. Da ich so die Möglichkeit habe Fragen zu stellen und zu interagieren. Ich las alle Bücher, die ich in die Hände bekommen konnte, aber ich habe auch jeden Tag an einem Treffen teilgenommen. Es war mir egal, ob es sich um anonyme Treffen von Alkoholikern, Drogenabhängigen, Spielsüchtigen oder Treffen von Menschen mit Gewichtsproblemen handelte. Wenn Sie mich fragen, nein, ich hatte kein Glücksspiel oder Drogenproblem (ich glaube, ich habe einige der Süchte übersprungen). Allerdings hatten sie alle etwas gemeinsam. Und zwar Menschen, die ihr Leben verändern wollten. Und im

Normalfall beginnt es mit der generellen Einstellung.

Lassen Sie mich erklären, wie ein Treffen der Anonymen Alkoholiker funktioniert. Viele Leute haben eine falsche Vorstellung davon. Es sind nicht Leute, die nur Herumsitzen und über ihre Trinkgelage reden. Das Gegenteil ist der Fall.

Angenommen, Sie gehen hin und setzen sich an einen Tisch. Es könnten zehn oder mehr Leute sein, die mit Ihnen am Tisch sitzen. Es beginnt normalerweise mit der ersten Person, die sagt: "Hallo, mein Name ist so-und-so und ich bin Alkoholiker".

Danach sagt die Person in der Regel etwas zu der Wirkung des Alkohols auf sie, wo sie im Leben steht, was sie erreichen will und wie sie dorthin gelangen will. Das dauert vielleicht zwei oder drei Minuten.

Danach ist der nächste dran. Niemand wird jemals zu Ihnen sagen, dass das was Sie machen falsch ist oder, dass Sie das so und so machen sollten. Etwas was sie sagen ist etwa das: „Ich hatte ein vergleichbares Problem und das ist die Methode, mit der ich es in den Griff bekommen habe.“ Entscheidend ist, dass Sie zehn unterschiedliche Wege erfahren um Ihr Problem in den Griff zu bekommen, und zwar von Menschen, die diese Lösung für ein vergleichbares Problem bereits erfolgreich angewendet haben.

Da ist vielleicht gar kein Problem. Manche Menschen kommen zu diesem Treffen einfach nur, um Unterstützung zu erfahren, weil jemand dort für sie da war und das half. Das ist ziemlich cool, wenn man darüber nachdenkt. Zehn Fremde, die nichts zu verlieren haben. Keine versteckten Regeln, nur Ehrlichkeit über das, was bei Ihnen in einer vergleichbaren Situation half. Wenn es ihnen half, dann hilft das ggf. auch mir. Ich habe bisher noch nie zu einer Gruppe gehört, wo ich nichts gelernt habe.

Ich hatte für mich beschlossen, ich gehe zu jedem Treffen, aber nicht zu den gleichen Orten und nicht mit den gleichen Leuten. Ich wollte von so vielen verschiedenen Menschen lernen und zwar von Menschen mit verschiedenen Hintergründen, verschiedenen Kulturen, verschiedenen Lebensstilen und aus verschiedenen wirtschaftlichen und sozialen Schichten. Ich wollte so viele verschiedene Standpunkte wie nur möglich erfahren.

Ich verstand schnell, dass es keine Rolle spielt, wo du herkommst oder was für ein Leben du führst. Wir haben alle Lasten mit uns herumzuschleppen. Wir alle wollen wirklich dasselbe. Dieser Weg soll uns dahin bringen, dass wir in der Welt etwas besser klarkommen. In den nächsten Jahren ging ich zu über 1.000 Treffen. Klar war das auch irgendwie ein zwanghaftes Verhalten, aber zumindest jetzt würde es mir helfen, Antworten zu finden. Oder besser gesagt, mein zwanghaftes Verhalten würde ich diesmal für was Gutes nutzen.

Am Anfang meiner Genesung stand ich auf sehr wackligen Beinen. Ich war am Ende. Ich ging zu einem Treffen in einer alten Backstein-Kirche in Detroit. Sie müssen verstehen, dass die Meisten in ihren ersten Treffen nicht viel sprechen oder Augenkontakt herstellen. Jedenfalls ging es mir so. Alles was ich wollte, war es durch die eine Stunde des Treffens zu kommen, und zwar ohne, dass die Anderen herausfanden, was für ein kaputter Typ ich bin.

Selbst in diesem Stadium machte ich mir über mein Auftreten sorgen. Ich versuchte so auszusehen und mich so zu benehmen, als sei alles in Ordnung, auch wenn ich wusste, dass alles sehr weit davon entfernt war „in Ordnung“ zu sein. Die Menschen bei diesen Treffen wollen einem helfen, aber gleichzeitig niemanden verschrecken. Deswegen warteten sie. Sie lassen dich den ersten Schritt machen und wenn man so weit ist, dann sind sie da um zu helfen.

Natürlich können diese alteingesessenen Mitglieder, die schon seit vielen Jahren hier waren, den Schmerz einer neuen Person aus einem Kilometer

Entfernung erkennen. Und so war es auch bei mir. Am Ende dieses Treffens ging ich nach draußen zum Detroit River und stand am Wasser. Ich beobachtete den Fluss, und dachte: „Wie wurde mein Leben nur zu so einem Durcheinander?" Während ich dort stand, ging ein alter Mann an mir vorbei und sagte: "Wie geht es dir, mein Sohn?"

Es fühlte sich seltsam an, von einem alten Mann mit „mein Sohn“ angesprochen zu werden, vor allem da mein Vater gerade erst verstorben war. Ich dachte, ich würde dieses Wort nie wieder hören. Mit einem leichten Zittern in meiner Stimme erzählte ich ihm, dass es mir nicht so gut geht und das ich nicht wisse, ob es mir jemals wieder gut gehen würde. All dies schoss förmlich aus mir heraus. Ich erzählte ihm auch, dass mein Vater gerade erst verstorben war. Dass mein Haus mit einer Hypothek belastet ist, die ich nicht zurückzahlen kann. Dass meine Familie auf mich wütend ist. Dass ich keine Aussicht auf einen neuen Job habe und auch nicht weiß, wie ich meine Rechnungen bezahlen soll. Und dass ich auch nicht wisse, wie ich wieder auf die Beine kommen soll. Ich erzählte ihm, dass ich darüber Tag und Nacht nachdenke und das sich meine Gedanken ständig

darum drehen. Ich wusste, dass ich trocken bleiben musste, aber ich musste mich auch mit all diesen anderen Dingen auseinandersetzen. Ich konnte meinen Verstand einfach nicht abstellen. Ich sagte ihm, dass ich das nicht richtig erklären kann, aber ich vermute, dass ich langsam verrückt werde.

Nach einer langen Pause drehte sich dieser warmherzige alte Mann zu mir um, sah mich und sagte: „Ich wohne nicht weit von hier entfernt. Ich habe

2 Pitbulls bei mir zu Hause. Einer ist ein guter Hund und der andere ist ein böser Hund. Diese beiden Hunde kämpfen manchmal miteinander. Aber der von beiden, den ich am meisten füttere, der gewinnt diese Kämpfe am häufigsten. Nimm also das Essen weg, mein Sohn.“

Diese Fremde gab mir an diesem Tag etwas, dass ich für den Rest meines Lebens nutzen werde. 17 Jahre später, kämpfen diese Hunde ab und zu immer noch in meinem Kopf, aber ich erkenne es jetzt und nehme ihnen einfach die Nahrung weg und es herrscht sofort Ruhe.

Sie fragen sich jetzt bestimmt: „Warum ist das so wichtig?“ Und auch:

„Was hat das mit Gewichtsverlust zu tun?“ Es ist nämlich so, sehr oft nutzen wir Nahrung um uns besser zu fühlen oder um vor unseren Problemen zu entfliehen. Das muss aufhören, wenn wir gesundwerden wollen. Und wenn wir das nicht erkennen, wie wollen wir das dann stoppen?

Es ist ganz normal, in Gedanken alle Optionen abzuwägen. Aber schädlich ist es, wenn Sie sich ausschließlich auf die Negativen Optionen fokussieren. Hören Sie also auf, diesen Hund zu füttern. Das ist eine Angewohnheit, die mit der Zeit besser wird. Je öfter Sie sich dabei erwischen und dann zu sich selbst sagen, „Ich höre auf diesen Hund zu füttern“, umso einfacher wird es für Sie. Dies ist ein kraftvolles Werkzeug. Beginnen Sie noch heute damit es zu nutzen!

5. Kontrollierte Erwartungen

Tun Sie Ihrem Verstand einen Gefallen. Hören Sie auf gegenüber sich selbst und gegenüber anderen unrealistische Erwartungen zu haben. Das ist ein extrem wichtiges Werkzeug, um sich weiterzuentwickeln. Unrealistische Erwartungen führen nur zu Enttäuschungen. Das kann dazu führen, dass Sie aufhören Ziele zu verfolgen oder überhaupt nicht versuchen etwas zu ändern. Es gibt nichts Schlimmeres. Das kann ich Ihnen versichern! Wenn Sie so sind wie ich, dann wird Ihnen das bekannt vorkommen. Das ist eine Angewohnheit, die wir durchbrechen müssen, um wahre Veränderungen erleben zu können.

Trotz all des Chaos in der Welt hat die Natur eine klare Ordnung. Da ist die Grundlage von allem und alles ist miteinander verbunden. Es hilft, wenn wir unser eigenes Leben aus der gleichen Perspektive betrachten. Stellen sie sich vor, Sie sind der gute Farmer Chris. Er steht morgens sehr früh auf, er kümmert sich um das Feld, pflügt und bestellt es und macht alles einfach perfekt. Zur richtigen Zeit im Frühling sät er die Saat

aus und bewässert die Felder. Dieser Vorgang wird Wochen in Anspruch nehmen. Manchmal dauert es sogar Monate. Aber er weiß einfach, es wird sich auszahlen. Eine Woche später geht er auf das Feld und sieht nach dem Mais. Er stellt sicher, dass kein Ungeziefer den Weizen befällt. Die Sonne schein und es sieht so aus, als bewege sich alles in die richtige Richtung.

Jetzt stellen Sie sich den schlechten Farmer Bob vor, welcher all die schlechten Angewohnheiten hat, die ich in der Vergangenheit an den Tag legte. Nach ein paar Wochen Feldarbeit, sähen und das Feld wässern sieht er sich um und sagt: „Bin ich eigentlich bekloppt? Ich mache das hier seit über 2 Wochen und ich sehe nicht eine einzige Pflanze wachsen?“

Einen Monat später läuft der gute Farmer Chris mit einem Lächeln über sein Feld, weil er die neuen Triebe sieht, welche zu Pflanzen werden. Sie sind nur ca. 2 oder 3 cm hoch, aber er erkennt ihr Potenzial. Verglichen mit dem schlechten Farmer Bob, der wieder denkt: „Soll das ein Witz sein? Ich mache das hier seit einem Monat und die Pflanzen sind gerade einmal 2 bis 3 cm hoch? Wie soll davon jemals jemand sich ernähren?“

Drei Monate sind nun vergangen. Der gute Farmer Chris sieht sich das Korn an. Die Pflanzen gehen ihm nun schon bis zum Bauch. Die Stiele sind stark. Das Wetter ist gut. Er kann eine fantastische Zukunft sehen. Auf der anderen Seite, der schlechte Farmer Bob denkt wieder: „Das ist jetzt aber wirklich nicht wahr! Ich habe 3 Monate gearbeitet und die Pflanzen gehen mir gerade mal bis zum Bauch? Da besteht nicht die geringste Chance, dass ich jemals was davon essen werde.“

Die Blätter beginnen sich zu ändern und die Temperaturen beginnen zu fallen. Der gute Farmer Chris sieht seine Kulturen mit großem Stolz an. Nicht nur, weil er seine Familie damit versorgen kann, sondern weil er jetzt die Fähigkeit und Kraft der Natur versteht. Er kann auch immer wieder das Richtige machen. Er weiß, dass es am Ende eine Auszahlung geben wird. Er hat sich nie beschwert machte nur einen Schritt nach dem anderen und es hat sich gelohnt. Was ist mit dem schlechten Farmer Bob? Er gab früh auf und zog weiter zu einem neuen Projekt und verpasste dadurch das Wunder. Denn alles braucht nun einmal seine Zeit.

Vor nicht allzu langer Zeit, als die Leute übergewichtig waren und ein paar Kilo verlieren mussten, gingen sie zu ihrem Arzt. Der Arzt würde ihnen Amphetamine verschreiben. Diese sind auch als Speed bekannt. Speed würde ihren Appetit töten und helfen, schnell an Gewicht zu verlieren. Natürlich wissen wir heutzutage, dass ein ununterbrochener schneller Herzschlag schädliche Auswirkungen auf den Körper hat. Sicher, Sie verlieren sehr viel Gewicht, aber auch sehr viele Menschen sterben daran. Ihre Herzen geben wegen der Überbelastung durch die Drogen auf. Jeder wollte die Abkürzung. Jeder wollte die Natur schlagen. Niemand hat es geschafft. Die Natur gewinnt immer.

Im Gegensatz zum guten Farmer Chris wollte niemand die ganze Arbeit machen. Niemand wollte in die Turnhalle gehen oder trainieren oder richtig essen, ohne eine sofortige Befriedigung zu erwarten. Wie viele von uns haben die ganze

Woche lang eine Diät gemacht. Vielleicht dachten Sie auch, warum habe ich die ganze Woche für ein lausiges Kilo gehungert? Ich habe mich die ganze Woche auf dem Laufband abgemüht und das nur für ein lausiges Kilo? Dieser geringe Erfolg trat nur ein, weil wir unsere Erwartungen nicht kontrolliert haben. Wir alle wollen sofortige Resultate.

Ich habe eine Million Diät Bücher gelesen und alles unter der Sonne versucht. Sie alle sagen, dass Sie nicht auf die Waage gehen sollen.

Wen wollen die belügen? Natürlich gehe ich weiter auf die Waage. Ich bin übergewichtig. Ich möchte meinen Gewichtsverlust sehen! Doch auch mit meiner neuen Mentalität und meinen kontrollierten Erwartungen gehe ich immer noch auf die Waage. Ich kann mir nicht helfen, aber der Unterschied ist, dass es okay ist, was auch immer die Skala sagt. Ich weiß einfach, ich werde mein Ziel erreichen. Das macht die Natur doch auch immer. Ob ich auf die Waage am Ende der Woche gehe, um zu sehen, was passiert oder nicht, ich werde mit dem Wissen zufrieden sein, dass ich alle richtigen Schritte unternehme, wie es der gute Farmer Chris machte. Es wird sich auch dann auszahlen, wenn die Zeit reif ist. Aber das Wichtige ist, dass ich erkenne,

dass ich diesen Zeitpunkt nicht beeinflussen kann. Das übernimmt die Natur für mich.

Ich benutze diese Technik in allen Aspekten meines Lebens. Sobald ich das akzeptiert habe, machte ich nie wieder eine Diät. Ich habe nur einige Korrekturen mit diesen Techniken vorgenommen und das Gewicht sank. Die Leute fragen mich die ganze Zeit, welche Diät ich mache. Ich wusste wirklich nicht, was ich ihnen antworten sollte. Denn ich konnte nur sagen, ich habe einige Dinge in meinem Leben verändert.

Lassen Sie mich Ihnen ein anderes Beispiel geben, wie Sie das auf andere Aspekte Ihres täglichen Lebens anwenden können. Ich habe ein altes Klavier von meiner Großmutter geerbt. Es ist seit 25 Jahren in meinem Haus. Nun, da ich diese neuen Werkzeuge habe, schaute ich zum Klavier hinüber und dachte mir, ich spiele es jetzt. Ich wollte schon immer Klavierspielen lernen. Wenn ich zehn Minuten am Tag übe, vielleicht kann ich es so in einem Jahr lernen. In den nächsten 20 Jahren kann ich so das Spielen von 20 Lieder erlernen und es so im Altenheim richtig krachen

lassen!

Der Punkt ist, ich setze mich nicht unter Druck. Ich sage nicht, dass ich ein Lied in einer Woche oder einem Monat oder sogar in einem Jahr erlernen muss. Solange ich mich bemühe, vorwärtszukommen, bin ich damit zufrieden. Wer weiß? Vielleicht werde ich eines Tages ein Lied oder zwei spielen können. Das ist es. Das war mein ganzes Ziel. Jetzt, zehn Jahre später, kann ich mich hinsetzen und das Klavier meiner Großmutter spielen, nicht toll, aber ich kann einigen Menschen vormachen, ich könnte es.

Ein altes chinesisches Sprichwort besagt, eine Reise von 1.000 Meilen beginnt immer mit dem ersten Schritt.

Wie wahr! Schließlich sollen Sie sich nicht auf die vor Ihnen liegenden 1.000 Meilen konzentrieren, sondern immer nur auf den nächsten Schritt. Und während ich nachts am Klavier sitze und einige Lieder von Elton John und den Beatles spiele, sprühe ich regelrecht vor Stolz. Nicht weil ich die Lieder spielen kann, sondern weil ich, wie der gute Farmer Chris auch, darauf vertraue, dass die Natur mich dort hinbringen wird, was ich erreichen will. Ich habe gelernt, auch auf etwas warten zu können. Ich habe gelernt, meine Erwartungen zu kontrollieren. Es dauerte eine Weile, aber ich bin bis dahin gekommen und das werden Sie auch.

6. Missgunst

Diäten und Sport sind nicht die einzigen Möglichkeiten, um Gewicht zu verlieren. Um Gewicht zu verlieren, müssen Sie vor allem Ihre Art zu denken verändern. Um das zu erreichen, müssen Sie sich von Ärger und Missgunst verabschieden. Denn Missgunst ist die vielleicht am meisten selbstzerstörerische Emotion, die wir haben. Wir können es uns einfach nicht leisten diese Emotion jeden Tag mit uns herumzuschleppen. Es ist so, als ob man selbst Rattengift isst und darauf wartet, dass die Ratte stirbt. Das funktioniert einfach nicht.

Ich verstehe es. Die Welt ist nicht fair. Die Menschen schaden uns sowohl absichtlich, als auch unbeabsichtigt, aber es spielt keine Rolle. Die Quintessenz ist, in den meisten Fällen leben sie einfach ihr Leben weiter und schauen nicht zurück. Während wir darüber nachdenken und uns fortlaufend sinnlose Gedanken darum machen.

Also, wenn es unser Ziel ist, gesünder zu werden, sowohl geistig als auch körperlich, können wir es uns nicht leisten, wütend zu sein. Denken Sie

daran, wir versuchen uns neu auszurichten und nicht die Welt. Solange ich meinen Teil des Bürgersteigs sauber halte, kann ich mich zum positiven verändern. Ob es sich um ein Familienmitglied, einen Kollegen, einen Chef oder einen Freund handelt, wenn Sie darüber nachdenken, wie Ihnen Unrecht getan wurde, müssen Sie es ansprechen.

Sagen Sie ihnen, wie Sie sich fühlen. Sagen Sie ihnen wie das Problem behoben werden kann, denn Sie müssen es hinter sich lassen und damit abschließen. Welchen der beiden Wege Sie auch immer wählen, Sie müssen damit aufhören, sich mit diesem Problem Tagein Tagaus zu beschäftigen. Denn so werden Sie in alte Verhaltensmuster zurückfallen, die selbstzerstörerisch sind. Denn dann werden Sie wieder zum Kühlschrank gehen und essen, um sich besser zu fühlen.

Manchmal kann es so schlimm sein, dass wir alle Menschen aus unserem Leben verbannen. Dennoch bleiben Sie in Ihrem Ärger gefangen, und zwar solange, bis Sie Rache üben konnten. Natürlich sieht die Realität so aus, dass die Person, die Sie verärgert hat, ihr Leben einfach weiterlebt und seitdem nicht mehr daran dachte.

Also zurück zu meinem alten Freund Jack, dem Jesuit, um einen Ratschlag von ihm zu erhalten. "Jack, dieser Kerl zerriss mich. Er geht mit einem Lächeln auf seinem Gesicht herum und erzählt jedem, wie toll er ist. Muss ich das an mir vorbeigehen lassen? Wie soll ich denn drüber hinwegkommen?“

"Nun Chris, ich gebe Dir eine Hausaufgabe. Ich will, dass Du mindestens einmal am Tag für die nächsten 30 Tag das Folgende zu dir selbst laut sagst: Ich wünschte, dieser Kerl bekommt alles das was ich mir für mein Leben auch wünsche." Ich sah Jack an. "Wirklich? Du willst, dass ich diesem Verlierer wünsche, dass er all das erhält, was ich mir auch für mich selbst erhoffe?"

Das ist genau das, was er sagt und er wollte, dass ich es für die nächsten 30 Tage in Folge mache. Plus, wenn ich einen Tag verpasst habe, musste ich erneut anfangen. Ich sollte zu ihm zurückkommen, sobald ich diese Aufgabe beendet habe. Ich hatte nur noch eine Frage: „Okay.“, beantworte ich diese Frage Jack. „Kann ich sagen, ich hoffe, dass dieser Dreckskerl alles aus seinem Leben herausholen kann, was ich auch will?" Mit einem Lächeln antwortete er: „Natürlich, das funktioniert auch!“.

Lassen Sie mich Ihnen erzählen, wie sich das für mich entwickelte. Ich begann damit Ihm das Beste zu wünschen. Auch wenn ab und an ein paar Beleidigungen mit eingebaut waren. Nach einer Woche oder 10 Tagen, hörten die Beleidigungen langsam auf. Ich weiß nicht genau warum, aber es war so. Nach den 30 Tagen ging ich wieder zu meinem Freund Jack um mich wieder mit ihm zu unterhalten. Er fragte mich, ob ich mich jetzt anders fühle. Ich musste ihm gestehen, dass ich mich tatsächlich anders fühlte. Etwas in mir veränderte sich. Ich war nicht mehr so ärgerlich und missgünstig.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Ich möchte Ihnen nicht sagen, dass Sie der Fußabtreter für andere sein sollen. Was ich Ihnen vorschlagen möchte ist, lassen Sie nicht zu, dass diese Sie kontrollieren und zwar nur wegen ihrem schlechten Verhalten. Wir haben keine Kontrolle über andere

Menschen, Orte oder Dinge. Wir haben nur über uns selbst Kontrolle.

Dies sind nicht nur Worte. Dies sind unsererseits Taten. Sehen Sie sich an, wie viel einfacher der eigene Körper gesund wird, wenn Ihr Verstand unbelastet ist und sich nicht mit unnötigen Ärger beschäftigt.

7. Schadenersatz leisten

Es war nun an der Zeit in meinem Leben ein wenig aufzuräumen. Wenn ich mein Leben wirklich effektiv verändern wollte, dann musste ich mit ein paar Sachen aus meiner Vergangenheit aufräumen. Deswegen machte ich eine Liste mit Menschen, welche ich meiner Ansicht nach verletzt habe. Ich suchte sie auf und versuchte den Schaden wiedergutzumachen. Was ich damit meine ist jedoch nicht sich einfach zu entschuldigen, welche Schmerzen man auch immer verursacht hat. Auch wenn eine Entschuldigung ein guter Start ist. Aber was ich eigentlich meinte ist, wenn ich z. B. etwas zerbrach, dass ich das dem anderen entweder repariere oder ersetze. Wenn ich Geld schuldete, dass ich dieses Geld zurückzahlte. Jede Situation ist verschieden, aber wenn man es wieder gut machen kann, dann müssen Sie das versuchen. Wenn das nicht möglich ist, dann lassen Sie das lieber und öffnen diese alten Wunden nicht. Denn diese dann wieder zu öffnen, nur damit Sie sich besser fühlen, wäre nur selbstsüchtig. Sie müssen es auch wieder gut

machen können.

Wenn ich jemanden aus meiner Vergangenheit begegne und wir sind nicht wirklich gut auseinander gegangen und ich weiß nicht mehr was genau war und wer recht und wer unrecht hatte, dann sage ich einfach, es tut mir leid, wie das zwischen uns auseinandergegangen ist. Ich sage ihnen, ich habe Ihnen niemals wehtun wollen und wenn ich das tat, dann tut mir dies aufrichtig leid. Dies gibt uns beiden ein wenig Klarheit und es ist nicht so unangenehm, sich wieder zu begegnen.

Um voranzukommen gebe ich sofort zu, wenn ich mich irre. Glauben Sie mir, meine Frau liebt diesen Teil. Aber es ist wahr. So viele Male habe ich in einer Debatte oder einem Streit auf meinem Standpunkt beharrt, auch wenn ich erkannte, dass ich mich irrte oder sogar komplett falsch lag. Wenn das jetzt passiert, stoppe ich mich sofort selbst. Ich sehe die Person an, wer auch immer die Person ist und entschuldige mich. Ich meine mal ehrlich, wie schwer ist das? Es beendet den Streit sofort. Nicht jeder wird Ihre Entschuldigung akzeptieren, aber es ist o. k. Wir sollen hier unsere Seite des Gehsteigs säubern, nicht deren Seite, und das Thema hinter uns lassen. Sorgen Sie bei sich für ein gutes Gewissen.

Sie fragen sich vermutlich, was hat das ganz mit dem Thema Gewichtsverlust zu tun? Die Antwort ist – alles! Das sind diese Art von Gedanken, die sich ständig in Ihrem Kopf wie bei einem Flipperautomaten hin und her bewegen. Wir begreifen nicht einmal, dass diese Gedanken unseren ganzen Tag beeinflussen und immer wieder dafür sorgen, dass wir essen, obwohl wir nicht hungrig sind. Das ist genau das, was uns fett macht und auch in diesem Zustand hält.

Waren Sie jemals in einem Casino und haben jemandem am einarmigen Banditen gewinnen sehen? 500 Euro oder mehr? Diese Menschen machen immer sofort eines der 3 Dinge. Erstens, rauchen. Zweitens, einen Drink bestellen. Drittens, essen. Alle diese 3 Dinge sind völlig uninteressant, wenn sie dasitzen und spielen. Aber sobald Sie gewinnen, verlangt Ihr Körper danach und Sie können es nicht länger ignorieren.

Unsere Emotionen können uns in eine Hochstimmung oder zu einem Tiefpunkt führen. Um das Gleichgewicht wieder zu finden, greifen wir dann zum Essen. Hochzeiten sind ein "Hoch",

an dem viel gegessen und getrunken wird. "Beerdigungen sind ein „Tief“ an dem ebenfalls viel gegessen und getrunken wird. Unsere Emotionen treiben unseren Appetit an und wenn Sie ein Essensproblem haben, wie ich es hatte, müssen Sie erkennen, was Ihren Appetit antreibt. Deshalb ist es so wichtig zu überwachen, wie wir unser Leben führen. Sind die Höhen nicht zu hoch, die Tiefpunkte nicht zu niedrig, dann können wir besser die Kontrolle über unsere Essgewohnheiten erlangen.

8. Werden Sie wie die Schildkröte

Eines Tages stand ich an einem kleinen Teich und versuchte herauszufinden, was mein nächster Schritt sein würde. Nur ca. einen Meter von mir entfernt tauchte plötzlich eine kleine Schildkröte aus dem Wasser auf und starte mich an. Sie sah so friedlich aus. Ich ging etwas näher zum Rand des Teiches und sehr schnell tauchte eine weitere Schildkröte auf. Ich setzte mich auf das Gras und beobachtete diese kleinen Kreaturen, für die die Welt noch in Ordnung war. Ich dachte bei mir, dass diese kleinen Kerle den Dreh raus hatten. Ich begriff, ich muss mehr wie diese Schildkröten sein.

Aber was hatte ich da gelernt? Ganz einfach, ich muss etwas Tempo aus meinem Leben herausnehmen, Problemen versuchen auszuweichen und die Welt sich um sich selbst kümmern lassen. Ich muss nicht ständig eingreifen. Ich setzte eine kleine Stein-Schildkröte auf meinen Schreibtisch in meinem Büro. Ich habe eine Holz-Schildkröte neben meinem Schaukelstuhl. Es gibt ein Bild von einer Schildkröte an meiner Wand. Ich habe auch eine große Bodenmatte mit Schildkröten darauf. Schildkröten sind mein Mantra und sie erinnern mich daran, das Tempo rauszunehmen und mein Leben zu leben.

Es ist mein Instinkt, schnell einzugreifen. So viele Male in der Vergangenheit bin ich zu schnell in jedes Problem und in jeden Konflikt reingesprungen. Ich dachte, ich wäre sehr aktiv und effizient. Ich dachte, ich würde Dinge erledigt bekommen. Wie dem auch sei, wenn ich zurückblicke, wird mir klar, wie viele Male ich das Problem nur schlimmer machte. Ich verursachte damit nur noch mehr Konflikte in meinem Leben.

Jetzt, wann immer ich in einem Geschäft bin und eine kleine Schildkröte aus Holz oder Muscheln finde, kaufe ich sie. Ich platziere sie um mein Haus als Erinnerung daran, dass diese Welt selbst alles gut machen wird, ohne dass ich mich einmischen muss. Es ist ein weiterer Schritt, mein Leben auf den richtigen Weg zu bringen und zwar mit weniger Konflikten. Ohne Konflikten gibt es keinen Grund,

die Notwendigkeit zu verspüren, unseren eigenen Problemen aus dem Weg zu gehen.

Das Leben besteht aus einer Aneinanderreihung von Problemen. Aber wie gehen wir mit diesen Problemen mental, psychisch oder spirituell um? Ich dachte immer, ich muss alle Probleme schnell lösen. Ich musste jedoch erkennen, dass das nicht gut ist. Vielmehr vergehen manche Probleme auch, wenn man sich Ihnen nicht annimmt, sondern ihnen ihren Lauf lässt. Ich sage nicht, dass wenn Dinge erledigt werden müssen, dass ich dann die Schildkröte als Ausrede benutze, um diese Dinge nicht zu erledigen. Es ist vielmehr eine Erinnerung daran, dass nicht jedes Problem einer Lösung bedarf. Schon fast wie das alte Sprichwort „Halte ein und rieche den Duft der Rosen“. Die Schildkröte erinnert mich daran es etwas langsamer anzugehen und Situationen erst zu analysieren, wenn es etwas ruhiger ist. Es wird dann auch eine Lösung geben, egal ob von mir oder von einer anderen Person.

Werden Sie also mehr wie die Schildkröte…

9. Lassen Sie los

Ich erinnere mich, als ich noch ein Kind war und mein Dad sagte:

Das stimmt wirklich. Sie haben die Lotterie des Lebens gewonnen, wenn Sie ein Dach über Ihrem Kopf, essen in Ihrem Kühlschrank und Benzin im Tank haben. Dann haben sie bereits gewonnen. Alles andere sind Luxusprobleme.

So oft, wenn es draußen regnet, sagen die Meisten: “Oh, wie schade. Es regnet draußen.“ Ich denke bei mir: „Wirklich? Was für ein toller Tag! Es regnet!” Oder die Menschen beschweren sich über den Straßenverkehr oder wie schrecklich alles ist oder wie schwer sie es haben. Vielleicht haben sie plötzlich einen Platten und regen sich furchtbar darüber auf. Sollten wir nicht vielmehr glücklich sein, dass wir Straßen haben? Wir haben Autos

und wir können uns Reifen kaufen. Wir haben gewonnen! Wie viele Menschen können über eine Million Gründe finden, warum wir es so schleckt haben und wie schwer das Leben ist? Aber sie denken nicht an die Millionen Dinge, die gut sind!

Als ich ein Kind war, wünschte ich mir, ich wäre in der Zeit des Wilden Westens geboren. Wo es doch zu dieser Zeit Cowboys und Indianer gab.

Wie fantastisch wäre das gewesen! Über die Zeit hinweg hat sich meine Perspektive verändert. Wenn ich z. B. zum Zahnarzt muss, kann ich nur denken: „Zum Glück bin ich nicht zur Zeit des Wilden Westens geboren!“ Sicher, wenn ich wollte, könnte ich mich darüber beschweren, wie teuer es ist, sich die Zähne reparieren zu lassen oder wie zeitaufwendig. Aber jetzt kann ich nur lächeln und darüber denken, wie viel Glück ich habe einen Zahnarzt zu haben, der meinen Zahn reparieren kann und das auch noch mit neuesten Geräten und einer lokalen Betäubung, sodass es fast schmerzfrei ist. Ich habe gewonnen!

Vor Kurzem hatte ich Schmerzen in der Seite. Auch nach einer ganzen

Weile hörten die Schmerzen nicht auf. Ich ging zum Arzt. Nach einer Menge Tests sagte er mir, Sie haben Divertikulitis. Mir wurde etwas Penicillin verschrieben und ich durfte gehen. Vor einhundert Jahren wäre ich an dieser Krankheit gestorben. Ich habe gewonnen, gewonnen, gewonnen!

Denken Sie mal darüber nach. Wir unterscheiden uns nicht von irgendeinem anderen Tier auf diesem Planeten. Es ist unsere Bestimmung lange genug zu leben um Kinder zu haben und dann später zu sterben. Es ist noch nicht lange her, dass die Menschen nur bis zu ihrem ca. 40. Lebensjahr lebten. Dank moderner Medizin und Technologie können wir diese Lebenserwartung verdoppeln auf 80, 90, sogar 100 Jahre. Mein Ziel ist es nicht ewig zu leben, sondern gesund und aktiv zu leben bis es Zeit ist zu sterben.

Was werden wir mit diesen zusätzlichen 30 oder 40 extra Lebensjahren anfangen? Sicherlich, mich zu Tode zu essen ist nicht der Plan. Und auch nicht mich darüber zu beschweren wie schwer das Leben heutzutage ist.

Wenn Sie ab sofort immer innerlich „STOP“ sagen, sobald Sie sich gerade mal wieder über die schlimme Welt beschweren wollten, dann sind Sie vielen ihrer Mitmenschen weit voraus. Sie haben Privilegien und Probleme von denen viele Menschen auf der Welt nur träumen können. Lassen Sie diese Probleme los oder Sie werden einen Grund finden in alte, schlechte Verhaltensweisen zurückzufallen. Das müssen Sie aber nicht mehr!

10.Im Friseursalon

Es gibt im amerikanischen ein Sprichwort, das sagt: „Wenn Sie sich lange genug in einem Friseursalon aufhalten, dann werden Sie wahrscheinlich auch irgendwann einen Haarschnitt erhalten.“ Glauben Sie mir, es ist wahr! Meine jüngere Schwester ist Haarstylistin. Als ich also bei ihr im Salon war und dort ein wenig Zeit verbrachte, sagte sie mir: “Hey Chris, lass mich dir eine Dauerwelle machen. Es wird fantastisch aussehen.“ So etwas hätte ich in einer Million Jahren nicht von mir aus machen lassen, aber raten Sie mal? Ich kam nach Hause mit einer Dauerwelle. Meine Frau wollte mich töten, aber das ist eine andere Geschichte.

Die Lehre ist, passen Sie genau auf, mit welchen Menschen Sie Zeit verbringen. Natürlich ist es normal Freunde zu finden, die vergleichbare Interessen haben. Als ich z. B. noch jünger und das erste Mal verheiratet war, hatten viele meiner Freunde Kinder. All diese Freunde mit Kindern hatten dann mit der Zeit

untereinander, aber mehr Zeit ohne mich verbracht. Warum auch nicht? Sie hatten schließlich mehr gemeinsam. Sie hatten alle die gleichen alltäglichen Probleme in Bezug auf Kindererziehung und Familie. Es machte Sinn, dass sie das machten. Und raten Sie mal! Es machte Sie alle zu besseren Eltern, da Sie Ihre Ideen austauschen konnten und einander beistehen konnten.

Auf der anderen Seite, wenn Sie etwas Selbstzerstörerisches machen, so wie ich, dann ist das gleiche Band genauso stark, dass Sie an Menschen mit den gleichen Verhaltensweisen bindet und sie sind plötzlich nur noch mit Selbstzerstörern zusammen.

Als ich Alkoholiker war ging ich mit meinen Freunden ständig in irgendwelche Kneipen und Bars und wir jammerten uns gegenseitig die Ohren voll und tranken mehr und mehr. Wir kommentierten das Trinken mit Sprüchen wie:

> “Wer viel arbeitet kann auch viel trinken!”
>
> “Man lebt nur einmal.”
>
> “Ich versuche nur mich zu entspannen. Das Leben ist so hart.”
>
> “Jeder, der das durchmachen muss was ich jeden Tag durchmache,

würde auch trinken."

Lange nachdem ich vom Alkohol weg war, trat ich in dieselbe Falle mit meinen Essgewohnheiten und der ungesunden Lebensweise. Die Menschen haben mich angesehen und erkannten, dass ich 20 bis 25 Kilogramm Übergewicht habe. Und dennoch haben Sie mir einen Donut angeboten und gesagt: *„Du lebst nur einmal",* oder: *„Du kannst schließlich nicht ewig leben",* oder: *„ Du hast so hart gearbeitet und hast so viel um die Ohren, du hast es dir verdient."* Klingt das bekannt? Das gleiche schlechte Verhalten wird Sie irgendwann umbringen. Die Leute, die mir das sagten waren keine Unbekannten. Sie waren Familie und Freunde. Menschen, die mich lieben. Sie erkannten einfach nicht den Schaden! Es wurde einfach normal und akzeptabel, dass ich dick und unförmig war und ständig gerne und lustvoll alles in mich reinstopfte.

Ich sage nicht, werden Sie Ihre Freunde und Familie los und sprechen Sie nie wieder mit ihnen. Ich habe mich nie von irgendeinem meiner alten Freunde abgewandt. Ich habe nur Neue dazugewonnen, die gut für mich sind. Und die alten, die teilweise nicht gut für mich waren, die

verschwanden von alleine mit der Zeit. Sie verschwanden nicht, weil ich sie nicht mehr mochte, sondern weil wir einfach immer weniger gemeinsam hatten. Wir waren einfach auf 2 unterschiedlichen Wegen unterwegs. Wenn ich leben wollte, musste ich auf meinem neuen Weg bleiben. Die Menschen, die ich auf diesem Weg traf hatten dieselben Interessen, Hoffnungen und Träume wie ich.

Lassen Sie mich Ihnen ein Beispiel erzählen. Ich hatte einen Freund, der sehr großes Interesse an Triathlons und Marathons hatte. Eines Tages sagte er zu mir: „Warum versuchst du nicht mal einen Schnuppertriathlon? Es sind nur 5 kurze Kilometer zu laufen, welche du auch gehen könntest, wenn du nicht laufen willst und dann noch einmal 20 Kilometer Fahrradfahren und nur 750 Meter schwimmen.“

Als Erstes wollte ich ablehnen. Ich war nicht gut genug trainiert, um das zu versuchen, aber dann erinnerte ich mich an Herbert Spencers Stimme die sagte „Kennst Du das Prinzip?“

Ich wusste nichts über Schnuppertriathlons. Woher sollt ich wissen, ob ich

das schaffen könnte oder nicht? Ich hatte nicht einmal ein Fahrrad. Also das Erste was ich machte, war mir ein Fahrrad zu leihen um herauszufinden ob ich das schaffen könnte! Dann begann ich in meiner Nachbarschaft zu laufen. Neun Wochen später lief ich erfolgreich meinen ersten und einzigen Schnuppertriathlon!

Obwohl ich eine wirklich tolle Zeit hatte und fühlte, dass es ein großer Sieg für mich war, waren Triathlons und Laufsport einfach nicht mein Ding. Die Belohnung die ich bekam und nie erwartet hatte war, diese fantastischen Menschen bei dem großen Rennen zu treffen. Ich habe erkannt, dass sie genauso waren wie ich. Ich erwartete, mit einem Haufen harter Typen anzutreten und der zu sein, der unfassbar langsam als letzter Teilnehmer ins Ziel läuft. Stattdessen traf ich Hunderte von Fremden, die mich auf jedem Schritt des Weges unterstützten.

Das war nicht nur ein Rennen. Es war etwa viel wertvolleres als eine Medaille. Ich spreche nicht nur von der Menschenmenge, die einem zujubelt. Ich meine, die Zuschauer sind ein Stück neben mir mitgelaufen

und haben mir Sachen zugerufen wie „weitergehen, nur ein wenig weiter, du schaffst das, du machst das großartig!“ Woher wissen die, ob ich das großartig mache? Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich einen Herzinfarkt haben werde! Aber wissen Sie was? Ich habe zwar das Rennen nicht gewonnen, aber alle haben mich gefeiert, als sei ich der Gewinner gewesen. Ich glaube nicht, dass ich dieses Rennen beendet hätte, ohne die Motivation, die alle anderen Läufer und Zuschauer mir gegeben haben. Das waren Fremde, die sich die Mühe machten, mich zu ermutigen, damit ich nicht aufgebe. Als ich nach Hause kam, habe ich geweint. Ich wusste zum ersten Mal in meinem Leben, dass ich nicht mehr auf der Tribüne stand, sondern auf dem Platz! Das war der Friseursalon, in dem ich mehr Zeit verbringen wollte.

11. Seien Sie nett zu anderen

Alles in diesem Buch dreht sich um das Lernen, um das Vermeiden des Gefühls der Ohnmacht. Eines der wertvollsten Dinge, die wir tun können ist unser inneres Gleichgewicht zu finden. Genau wie bei einem Fahrrad. Wenn ein oder zwei Speichen fehlen, wird das Rad instabil und wir fallen runter.

Wie sieht dieses Gleichgewicht nun aus? Zuerst musste ich meine Gesundheit in Ordnung bringen. Als Nächstes musste ich ein echtes Mitglied meiner Gemeinde werden. Was ich damit meine ist, ich musste lernen, nicht nur an mich zu denken, sondern auch an andere. Egal wie schlimm es ist, ich dachte stets, es gibt viele Leute, denen es noch schlechter geht. Indem Sie ihnen helfen, helfen Sie sich auch selbst. Wenn Sie Ihr inneres Gleichgewicht finden wollen, dann müssen Sie etwas tun.

In meinem Fall wuchs ich mit meiner alleinerziehenden Mutter auf. Ich hatte viel Zeit Unsinn zu machen und der Polizei manchmal einen Fall zu liefern. Aus diesem Grund und um mein inneres Gleichgewicht zu finden, beschloss ich zum Gerichtsgebäude zu gehen und zu fragen, ob ich als

ehrenamtlicher Bewährungshelfer anderen Menschen helfen könnte. Immerhin hatte ich viel Erfahrung in diesem Bereich.

Inzwischen bin ich tatsächlich ein ehrenamtlicher Bewährungshelfer. Ich

tue das jeden ersten Montag im Monat und das schon seit 17 Jahren. Ich kann nicht sicher sagen, wie viele Leben ich verbessert oder verändert habe. Ich hoffe es sind viele. Alles was ich sagen kann ist, dass es mir geholfen hat und mich zum Positiven verändert hat.

Schauen Sie sich in Ihre Nachbarschaft um. Fragen Sie, wer Hilfe braucht. Vielleicht bei dem Essen-auf-Rädern Programm für Senioren. Vielleicht können Sie einen Nachbarn beim Einkaufen, der Gartenarbeit oder beim Müll rausbringen unterstützen. Es kann einen großen Unterschied in Ihrem Leben bedeuten. Ich verspreche Ihnen, Sie werden mehr davon haben als die Person, der Sie helfen.

12. Seien Sie nett zu sich selbst

Ich erzähle meiner Frau oft, dass mein Verstand ein gefährlicher Ort ist um mit ihm alleine zu sein. Das ist gar nicht gut für mich und auch nicht besonders gesund. Wenn ich mit mir allein bin und nicht zu tun habe, sitze ich das ganze Wochenende herum, esse Mengen von Eis und Chips und sehe mir Wiederholungen von irgendwelchen Serien im Fernsehen an. Darum habe ich beschlossen, dass ich eine Aktivität finden muss, die mich beschäftigt. Es muss Spaß machen, denn wenn es nicht so ist, werde ich es auf Dauer nicht machen und in alte Gewohnheiten verfallen.

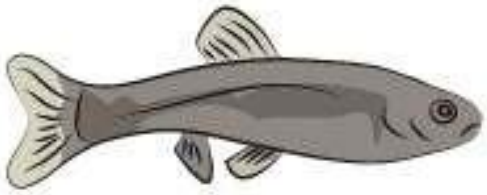
Meine Leidenschaft für etwas zu finden war nicht einfach. Ich versuchte eine Menge unterschiedlicher Dinge aus, aber es schien so, als würde ich nichts finden, wo ich wirklich mit ganzer Seele dabei wäre. Ich liebe es zu fischen, auf dem Boot meiner Freunde und versuchte es mit Wasserski und Skilaufen. Aber ich konnte einfach nie sagen: „Hierfür brenne ich wirklich mit Leidenschaft!". Nichts löste in mir so starke Gefühle aus, dass ich das nächste Wochenende kaum erwarten konnte um es wieder zu tun.

Ich begann wirklich zu denken, dass etwas mit mir nicht stimmen würde. Eines Tages im Sommer war ich bei einer Strandparty. Manche von uns spielten Volleyball, als eine Frau plötzlich los schrie und sagte, dass Sie gerade Ihren Ehering im See verloren hat. Ich sprang ins Wasser und versuchte den Ring zu finden. Auch andere sprangen mit rein und versuchten ihn zu finden. Aber keiner von uns hatte das Glück den Ring wieder zu finden.

Kurze Zeit später kam einer der Männer von der Party mit einem Taucheranzug zurück zum See. Er zog ihn an und verschwand unter Wasser. Nach ein paar Minuten tauchte er wieder auf und hatte den Ring

in seiner Hand. Es muss nicht erwähnt werden, dass die Frau überglücklich war und der Mann bekam viel Anerkennung dafür.

Wie auch immer, ich war immer noch sehr aufgeregt darüber und erstaunt, dass er gerade unter Wasser gewesen war und dort auch noch atmen konnte. Ich war überrascht davon, dass er genug sehen konnte, um den Ring zu finden. Und ich fragte ihn, ob ich es auch mal versuchen dürfte. Er antwortete: „Sicher, du wirst es lieben.". Ich nahm die Sauerstoffflasche, setzte mir die Maske auf und nahm meinen ersten Atemzug unter Wasser. Ich konnte Fische sehen und Algen.



Ich wusste sofort, das war es! Ich kam nach Hause und war so aufgeregt, dass ich sofort meiner Frau davon erzählte. Ich sagte zu ihr: „Wir müssen Tauchen lernen!!!! Das ist das Beste überhaupt!!!!" Ich nahm meine erste Stunde und war sofort Feuer und Flamme dafür. Ich wachte nun jedes Wochenende auf und war glücklich und aufgeregt darüber wieder Tauchen zu können. Ich schloss so viele fantastische Freundschaften mit Menschen, die alle dieselbe Leidenschaft teilten wie ich.

Heute besitze ich eine Tauchlizenz und kann bis 20 Meter Tiefe tauchen! Ich liebe das tauchen. Ich meldete mich freiwillig, Jugendliche darin zu unterrichten und zwar an den meisten Wochenenden des Sommers. Das

bedeutete, ich stand jeden Samstag und Sonntag um 7 Uhr auf, um mit Freunden zusammen diese Jugendlichen zu unterrichten, und zwar bis 17:00 Uhr. Es ist nicht nur etwas, was ich gerne mache, es ist auch noch gesund. Es ist gut für meinen Verstand und meinen Körper.

Seitdem ich in Michigan lebe, mache ich das von Mai bis September. In den Wintermonaten nehme ich Klavierstunden und zwar an jedem Wochenende oder ich nutze die kostenlose App "Duolingo", mit der ich Spanisch lerne. Wenn mir langweilig ist, dann trainiere ich für ein paar Minuten.

Was Sie auch machen, ist völlig egal, nur finden Sie etwas! Ich weiß, wir sind alle sehr beschäftigt. Aber dieser Ausgleich ist einfach wichtig, damit unser inneres Gleichgewicht finden und Geist und Körper funktionieren. Es ist wichtig, dass Sie etwas finden, was Sie mit Leidenschaft tun und auf das Sie sich täglich freuen.

Es geht darum, sich aufzuraffen und aus dem Haus zu gehen. Ein Teil einer Gemeinschaft zu sein und sich so zu fühlen, als sei die Gemeinschaft auch

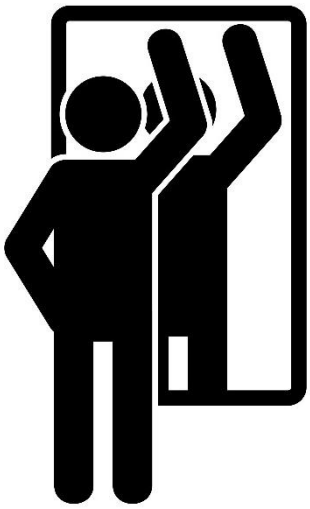
ein Teil von Ihnen. Ich werde niemals ein fantastischer Klavierspieler sein, aber auch die anderen Schüler sind ähnlich wie ich. Wir werden immer ein wenig besser, aber keiner wird jemals ein großartiger Klavierspieler werden. Es geht um die Reise. Finden Sie Ihre Leidenschaft und gehen sie ihr nach.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, was Ihre Leidenschaft ist, sehen Sie sich unterschiedliche Dinge an und probieren Sie sie aus, was Ihr Interesse weckt. Sie werden überrascht sein, wie schnell diese Menschen Sie in Ihre Welt einladen werden und mit Ihnen ihre Liebe zu was auch immer teilen werden. Es fühlt sich gut an, etwas Neues zu lernen und dazu zu gehören. Finden Sie Ihre Leidenschaft. Sie wartet auf Sie. Je mehr inneres Gleichgewicht ich finde, desto weniger Probleme habe ich. Je weniger Fluchtmöglichkeiten ich benötige, und je unwahrscheinlicher ist es, dass ich in schlechte Gewohnheiten zurückfallen.

IV. Achtung! Fertig! Los!

13. Versetzen Sie Berge

Zusammen können wir Berge versetzen, aber Sie müssen die Schaufel mitbringen. Einfacher ausgedrückt: Es ist an der Zeit zu handeln! Und das kann niemand außer Sie selbst tun. Wenn Sie dem Prozess bis hierher gefolgt sind, dann haben Sie sich darauf bereits mental vorbereitet. Und so handeln Sie: Nachdem Sie sich die Zähne geputzt haben sehen Sie in den Spiegel und sagen selbst laut und deutlich zu sich: „Heute werde ich etwas Gesundes für mich machen, nicht Morgen oder nächste Woche oder nächsten Monat. Heute! Um den morgigen Tag, kümmere ich mich morgen." Dieses Ritual sollten Sie jeden Morgen absolvieren, und fangen sie sofort damit an. Denn wenn Sie auch nur einen Tag warten, können aus Tagen Wochen werden und dann Monate und dann Jahre. Ihr neues Leben beginnt aber jetzt. Sie werden aufhören Entschuldigungen und Rechtfertigungen für ungesundes Verhalten zu suchen.



Ich erinnere mich daran, wenn ich z.B. einen sehr berühmten Filmschauspieler, wie z. B. Sylvester Stallone sah oder einen anderen Schauspieler, der super in Form war, dann dachte ich, wenn ich auch so viel Geld hätte, dann könnte ich auch so toll aussehen. Ich könnte mir

einen Personal Trainer und einen eigenen Koch leisten und hätte ein privates Fitnessstudio. Wenn ich dafür bezahlt würde, dass ich super aussehe, dann wäre das ganz einfach.

Natürlich, das ist nur eine simple Ausrede. Wenn ich ehrlich zu mir selbst bin, dann ist mir schon aufgefallen, dass viele Schauspieler und Schauspielerinnen übergewichtig sind, obwohl Sie viel Geld verdienen. Und dann machen sie auch noch Werbung für Diabetes-Produkte. Aber im Endeffekt kommt es nur auf Ihren eigenen Willen zur Veränderung an. Ich denke, Sie möchten es auch stark genug, sonst würden Sie dieses Buch nicht lesen. Seien Sie bereit jeden Morgen in den Spiegel zu sehen und mit sich selbst zu sprechen, um sich zu motivieren!

Ein Freund von mir ist Arzt und er lebt sehr gesund. Wir unterhielten uns darüber, welche Nahrungsmittel man essen sollte, welche gut für mich sind und welche nicht. Er sah mich an und sagte: „Hör zu Chris, das ist ganz einfach zu erklären. Es sind 3 Sachen die dein Körper möchte, 1) Protein,

2.) Fett und 3.) Ballaststoffe. Das ist es!“ War es so einfach? Ja und Nein. Wenn es so einfach wäre, könnte sich ja jeder problemlos so ernähren. Aber ich lernte, dass es viel mehr war als nur das, was man isst. Ich machte mir einen Plan und ich werde Ihnen den Plan sehr detailliert beschreiben

und er wird auch Ihnen helfen, unabhängig von Ihrem Alter. Es ist egal, ob Sie 20 oder 70 Jahre alt sind und Sie müssen auch nicht so viel Geld wie die Filmstars haben, um sich einen Personaltrainer oder einen eigenen Koch zu leisten, denn das ist alles sowieso nur Lifestyle. Sobald Sie anfangen das in dem Buch gelesene anzuwenden, wird alles viel einfacher und Ihr Gewicht wird schnell fallen.

Wenn das Gewicht fällt und Sie gesünder werden, wird alles möglich sein. Ich weiß, dass es jetzt nicht so scheinen mag, aber lassen Sie mich Ihnen nur ein Beispiel für einen 65-jährigen Mann geben, der viel davon umgesetzt hat und dadurch seine Gesundheit zurückgewonnen hat. Er fragte mich, ob ich ihm das Tauchen beibringen könnte. Ich zitterte mit ihm und war sehr aufgeregt, weil er selbst nie geglaubt hat, dass er mit 65 Jahren nochmal Tauchen lernen würde. Er arbeitete sehr hart daran, seine Denkweise zu ändern und wurde offen dafür sich zu verändern und blieb

am Ball. Er hat dadurch nicht nur stark abgenommen, sondern auch erfolgreich seinen Tauchschein bestanden.

Zu seinem 75. Geburtstag war ich bei ihm. Wir hatten ihm ein großes Unterwasser Schild gebastelt auf dem Stand: "Herzlichen Glückwunsch! Tauchschein-Nr. 526!" Wir wussten, dass es so viel mehr war als nur der Tauchschein. Es war ein großer Meilenstein in seinem Leben. Er war glücklich und oft mit seinen Kindern und Enkeln zusammen und führte ein verändertes Leben, das er niemals für möglich gehalten hat. Und alles begann mit ganz kleinen Änderungen.

14.Apropos Hunde

Bevor wir in den Essensplan einsteigen, möchte ich, dass Sie sich ein wenig anders sehen als früher. Wissen Sie, manchmal sehe ich diese Plakate oder Sprüche, die man lernen soll, um sich selbst zu lieben. Ehrlich gesagt weiß ich nicht einmal was das bedeutet. Verstehen Sie mich nicht falsch, wenn ich in einer Gruppe von Leuten bin, dann sagt mir mein Ego, dass ich die wichtigste Person im Raum bin. Aber ich glaube nicht, dass ich mich wirklich liebe.

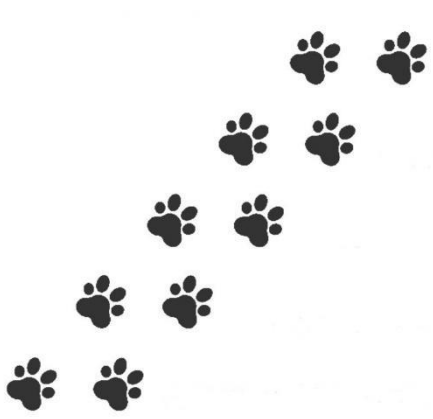
Ich denke niemand von uns sieht sich selbst so. Wie dem auch sei, wir haben keine Probleme andere zu lieben. Zum Beispiel, Sie lieben Ihre Mutter, Ihre Schwester, Ihre Kinder oder Ihr Haustier. Sie lieben Sie so sehr, dass Sie alles für sie machen würden, um sie zu beschützen. Aber lieben wir uns selbst auch genauso?

Denken Sie an ein Beispiel. Denken Sie an jemanden für den Sie alles tun

würden. Sie können nehmen wen Sie wollen, aber ich bitte Sie Sie an jemanden zu denken, den Sie lieben und um den Sie sich Sorgen machen. Würden Sie nicht alles für diesen Menschen oder dieses Wesen tun?

Ich bin z.B. ein Hundeliebhaber und möchte dies als Beispiel nutzen. Ich habe 3 Hunde die ich abgöttisch liebe. Ich liebe es mit ihnen im Garten zu spielen und dafür Sorge zu tragen, dass sie immer glücklich und gesund sind. Ich würde ihnen niemals Eiscreme oder Limonade oder Süßigkeiten geben. All diese Sachen sind für Hunde ungesund und es würde ihnen schaden. Sie würden dadurch auch schneller altern und es würde ihr Leben verkürzen. Ich liebe sie einfach zu sehr, um das zu machen, und dennoch habe ich genau das mit mir selbst gemacht. Würde es nicht Sinn machen, dass ich mich selbst ein wenig so behandle wie ich meine Hunde behandle? Das ist einer der Tricks, den ich mein ganzes Leben lang anwenden werde. Sich um sich selbst zu kümmern, genauso wie man sich um etwas kümmert was man liebt. Ich esse zwar immer noch ab und zu Eiscreme, aber ich sage Ihnen, was ich nun auch mache. Ich

versuche mich selbst wie eine dritte Person zu sehen, so als wäre ich dafür verantwortlich mich gut um diesen Körper zu kümmern, in dem ich lebe. Genauso wie um meine Hunde. Ich tue für meinen Körper immer die richtigen Sachen, egal wie ich mich gerade fühle.



Manchmal bin ich nach der Arbeit müde und ich möchte ein Bier oder einen Wein trinken und eine Tüte Chips essen und am liebsten nicht mehr vom Sofa aufstehen. Ich muss aber mit den Hunden in den Park gehen, da sie Auslauf brauchen. Ich lasse meinen Hunden da keine Wahl und mir selbst auch nicht. Ich weiß es klingt etwas seltsam, aber versuchen Sie das mal mit Ihrem Körper. Ich bin an meinen Turnschuhen vorbeigegangen und habe zu mir selbst gesagt: „Hey Fettsack! Setz dich hin, zieh deine Schuhe an und geh laufen!“ Ja, manchmal ist es nötig, dass ich mich selbst beleidige und zwar aus Liebe heraus. Das scheint umso besser zu funktionieren je unmotivierter ich bin. Nutzen auch Sie diese mentale Übung. Denken Sie über ihren Körper als dritte Person. Denken Sie an jemanden oder an etwas, was Sie lieben und fragen Sie sich, was würden Sie machen um ihn oder es zu retten? Und dann machen Sie das! Nehmen Sie sich ein Bild von der geliebten Person oder ihrem Haustier,

wie ich es mit meinen Hunden getan habe. Kleben Sie es an Ihren Spiegel damit Sie jeden Morgen, wenn Sie in den Spiegel sehen sagen können: “Ich mache das für dich!”

V. Die Umsetzung

15. Der Plan

Bis jetzt ging es in dem Buch darum, dass Sie nicht mehr nach Ausreden suchen und wie Sie gesunde statt ungesunde Methoden anwenden. Wenn Sie diese Werkzeuge erst einmal nutzen, ist der nächste Schritt zu erfahren, was unsere Körper wirklich braucht. Es ist wichtig zu wissen, welche Nahrung unser Körper braucht, um zufrieden gestellt werden zu können. Wenn uns das gelingt, dann wird es deutlich einfacher dem Drang zu entkommen, Nahrung aus Frust zu essen.

Bitte lassen Sie mich eines klarstellen. Ich habe nie trainiert um Gewicht zu verlieren. Training ist dazu da, um gesünder zu werden. Wenn ich stark übergewichtige Personen sehe, die sehr intensive Übungen machen, dann denke ich immer, das ist doch verrückt. Zunächst ist das nach meiner Einschätzung gefährlich einem übergewichtigen Körper das anzutun. Zweitens glaube ich nicht, dass es bei diesen Personen funktionieren wird. Ich denke, es wird eher für eine noch größere Verbitterung sorgen.

Diese Geschichte beinhaltet einen sehr wichtigen Teil. Wenn ich mir meinen eigenen Weg ansehe, dann war Training als Übergewichtiger sehr hart, anstrengend und ich hatte oft das Gefühl gleich umzukippen und Tod umzufallen. Das klingt vielleicht ein bisschen zu dramatisch, aber so fühlte ich mich nun einmal. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass in Fitness- oder Diät-Büchern immer ein Haftungsausschluss vorhanden ist, wo einem nahegelegt wird, zuerst einen Arzt aufzusuchen? Wenn ich zwischen den Zeilen lese, dann verstehe ich darunter, dass diese Übungen auch schädlich sein können!

Ich möchte Sie nicht entmutigen. Wenn Sie derartige Übungen oder Diäten machen wollen, dann tun Sie es. (Aber bitte konsultieren Sie vorher einen Arzt!) Aber wie dem auch sei, es ist nicht nötig. Ich würde mich stattdessen auf meine mentale Verfassung und Einstellung kümmern. Der Körper folgt dann automatisch. Während ich meine Geschichte mit Ihnen teile, nämlich wie ich von einer sehr kranken, stark übergewichtigen Person zu einer gesunden Person wurde, ist dies

nicht automatisch passiert und nicht in Stein gemeißelt. Ich möchte, dass Sie dieses Material als eine Art Buffet sehen. Sehen Sie sich das an. Und nutzen Sie das, was für Sie am besten ist. Alles was ich für uns möchte, ist Gesundheit. Der Weg dahin ist mir egal, solange wir uns am Ende des Weges wiedertreffen!

16. Worauf kann ich verzichten?

Wenn Sie Ihren Appetit kontrollieren wollen, dann ist das schwieriger als auf Alkohol zu verzichten oder das Rauchen aufzugeben. Denn diese Laster können Sie dadurch eliminieren, indem Sie einfach nicht mehr trinken oder rauchen. Auch wenn Sie dann immer noch mit den psychischen Auswirkungen kämpfen müssen, so können Sie damit rigoros aufhören.

Aber wie wollen Sie auf Frühstück, Mittagessen oder Abendessen komplett verzichten? Da ist es doch kein Wunder, dass die meisten Menschen an einer Diät scheitern. Wir müssen alle nun einmal essen. Das kann man nicht vermeiden. Und ich möchte auch nicht, dass Sie hungern!

Aber es gibt nun einmal auch Lebensmittel, auf die Sie verzichten sollten. Wir können die Lebensmittel, die nicht gut für uns sind weglassen und die für uns guten Lebensmittel verstärkt konsumieren. Vielleicht nicht für immer, aber zumindest so lange, bis wir wieder Kontrolle über unsere

Leben haben. Z.B. Limonade. Ich trank ein bis zwei Dosen Cola jeden Tag. Hier ein paar Fakten: Wenn Sie ein Jahr lang täglich eine Dose Cola trinken, dann sind das 7,5 kg Fett. In meiner ganzen Zeit als Erwachsener habe ich nie darüber nachgedacht, dass ich 7,5 kg pro Jahr loswerden kann, wenn ich nur ein Getränk täglich weglasse. Ich liebte Cola, aber ich liebte auch die Spaziergänge mit meinen Hunden.

Wie gesagt, ich werde Ihnen detailliert mitteilen, was ich jeden Tag aß. Egal ob zu Hause oder auswärts. Und wie ich jeweils auf eine Sache verzichtete. Ich werde Ihnen 15 meiner Lieblingsgerichte vorstellen, welche mir nicht positives brachten sondern entscheidend zu meiner Gewichtszunahme beitrugen. Manche dieser Gerichte gehören vielleicht auch zu Ihrem Speiseplan. Aber machen Sie nicht den Fehler den jeder macht, und lassen alle diese Gerichte auf einmal weg.

Erinnern Sie sich daran, welches Versprechen Sie sich selbst am Morgen nach dem Aufstehen gaben? Nehmen Sie sich eine Sache und sagen Sie: „Heute höre ich mit dieser einen Sache auf. Heute ist der Beginn eines neuen Lebens.“ Genauso habe ich auch begonnen. Ich ließ z. B. Limonade weg und trank stattdessen Mineralwasser.

Sehen Sie sich die Liste unten an und wählen Sie, worauf Sie verzichten können, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Wenn Sie auch nur ansatzweise so sind wie ich, dann werden Sie sich diese Liste ansehen und sich denken, ach dieser arme Kerl. Er fing an, indem er ein oder zwei von diesen Sachen wegließ, aber er fing an. Es beginnt jetzt auch für Sie, denn Sie sind auf dem richtigen Weg!

Lebensmittel, die Sie weglassen können:

Limonade

Chips

Müsli mit Zucker

Salatdressing

Wurst

Cracker

Bier

Brot

Pasta

Dosen-Gemüse

Fast Food

Kartoffeln

17. Fleisch aus dem Beutel

Unser Körper benötigt grundsätzlich 3 Nährstoffe, und diese Nährstoffe möchte er möglichst schnell haben. Ich werde Ihnen erklären, worum es sich dabei handelt. Beginnen wir mit Proteinen. Proteine sind essensziel für alles in unserem Körper, und zwar von den Zellen über die Knochen bis hin zu den Organen, Muskeln, Hormonen und allen Körperfunktionen. Die 3 größten Lieferanten von Proteinen sind Rindfleisch, Hühnerfleisch und Fisch. Ja, es gibt auch viele andere Wege, aber lassen Sie uns mit dem Weg beginnen, den ich wählte. Danach können wir uns auch mit anderen Möglichkeiten befassen.

Wie ich Proteine schnell bekommen will, nenne ich es mein Fleisch aus dem Beutel. Ich nehme das vorbereitete Fleisch aus dem Beutel und tue es für 60 Sekunden in die Mikrowelle und esse es. So einfach ist das? Ja, ist es. Und so gehe ich vor:

Sie wissen ja, man soll nicht hungrig einkaufen gehen. Ich für meinen Teil warte nicht bis ich so richtig hungrig bin, dass ich keine Kontrolle mehr

über mich habe und das sollten Sie auch nicht tun. Für solche Fälle habe ich immer eine ganze Menge gesunder Lebensmittel zu Hause, die für den Moment helfen, bevor ich einkaufen gehe.

Alle paar Wochen hole ich mir 4-5 kg knochenlose Hähnchenschenkel ohne Haut, vier bis sechs große Rindersteaks und 2 kg Fisch. Im Allgemeinen nehme ich Lachs, aber wählen Sie aus, was auch immer Sie mögen. Sie können den Fisch zudem auch schon fertig portioniert kaufen.

Wenn ich dann nach Hause komme, dann koche bzw. brate ich das Fleisch und friere es anschließend in wiederverschließbaren Gefrierbeuteln ein. Dabei ist es egal ob es Hühnerfleisch oder Rindfleisch ist. Die allgemeine Regel lautet, dass das Fleisch so portioniert sein sollte, dass es so dick ist wir Ihr Daumen und so groß wie Ihre Handfläche.

Nein, Ihre Finger gehören nicht mit zu der Größenangabe. Ich liebe es zu grillen, vorausgesetzt das Wetter erlaubt es. Wenn nicht, ist das auch kein Problem, denn Sie können es ja schließlich auch im Backofen zubereiten. Ich beginne mit dem Hähnchen. Ich nutze dazu knochenlose

Hühnerschenkel.

Darüber hinaus bevorzuge ich dunkles Rindfleisch, denn wenn es wieder aufgetaut wird, schmeckt es genauso, als ob es frisch vom Grill kommt. Dies funktioniert nicht mit hellem Fleisch. Helles Fleisch ist trocken und geschmacklos, wenn man es aufwärmt. Wussten Sie z.B. dass Enten nur Muskelfleisch haben? Denn eine Ente benutzt all ihre Muskeln beim Fliegen. Die Muskeln benötigen mehr Sauerstoff und das gibt dem Fleisch eine rötliche Farbe. Während ein Hühnchen das nicht fliegt, weißes Fleisch in Brust und Flügeln hat. Dafür weisen ihre Beine dunkles Fleisch auf. Ich nehme die frischen Hähnchenschenkel und wasche das Fleisch sehr gründlich. Dann gebe ich sie in eine Schale und bringe sie zum Grill. Ich lege Sie auf den Grill und lasse Sie auf der einen Seite für 10 Minuten grillen und auf der anderen Seite für 5 Minuten. Zudem nutze ich Gewürzsalz, um den Geschmack zu intensivieren. Wenn sie fertig sind, dann nehme ich sie vom

Grill und lass sie abkühlen. Es ist nämlich nicht ratsam, sie heiß einzufrieren. Denn dann würde sich auf der Innenseite Kondenswasser bilden und das Fleisch würde unnötigerweise Wasser verlieren.

Während das Hähnchenfleisch abkühlt, lege ich ein Steak für die die gleiche Zeit auf den Grill. Ich mag es, dass Steak mit Knoblauchsalz und Gewürzsalz zu würzen. Ja, das ist wahrscheinlich zu viel Salz, aber so gefällt es mir.

Als ich damit begann, nutzte ich eine Waage, um das Gewicht der Steaks und des Hühnerfleisches zu bestimmen. Ich würde 100 Fleischstücke abwiegen und sie anschließend in die wiederverschließbaren Beutel legen. Da ich es inzwischen schon lange mache, brauche ich die Waage nicht mehr. Ich kann das nun schon gut selbst abschätzen, aber auch hier gilt, wenn es die Größe Ihrer Handfläche ist, dann ist auch das gut genug. Es ist mir egal, ob es 25 Gramm über oder unter dem optimalen Gewicht sind. Machen Sie es mir einfach nach! Nachdem das Fleisch abgekühlt ist muss es portioniert in den Gefrierbeutel gelegt werden.

Meistens ist es so, dass wenn das Fleisch die richtige Größe hat, dann stimmt normalerweise auch das Gewicht. Packen Sie alle Tüten in den Gefrierschrank. Manchmal gab es sehr viele dieser gefüllten Gefrierbeutel mit Hühnerfleisch und Steaks in meinem Gefrierschrank. Alle paar Tage nehme ich ein paar von Ihnen raus und packe sie in meinen Kühlschrank. Damit sind sie sofort für die Zubereitung fertig. 60 Sekunden in der Mikrowelle und ich schwöre es Ihnen, es wird schmecken, als ob Sie es gerade vom Grill genommen haben. Wenn Sie das Fleisch zunächst langsam auftauen, ist der Geschmack für gewöhnlich besser. Sie können natürlich auch das Fleische direkt aus dem Gefrierschrank nehmen und für 5 Minuten in die Mikrowelle tun. Dann wird das Fleisch jedoch ein wenig fester.

Der Fisch benötigt etwas mehr Zeit, jedoch nicht sehr viel mehr. Wenn er aufgetaut ist, benötigt er nicht mehr als 10-15 Minuten im Ofen bei 250˚C und Sie können Ihn servieren. Bei Fisch können Sie im Normalfall etwa 150 Gramm pro Portion nehmen. Wenn Sie also im Restaurant essen, dann erinnern Sie sich an diese Portionsgrößen. Fleisch und Hühnerfleisch sollte

nur die Größe Ihrer Handfläche haben und etwa 100 Gramm. Ich esse jetzt z. B. niemals ein Steak, was 250 Gramm Gewicht aufweist. Jetzt mache ich es eher so, dass ich aufhöre zu essen bis ich noch ein wenig hungrig bin und nehme die Reste lieber mit nach Hause um später noch etwas essen zu können. Das funktioniert auch super bei der Arbeit. Sie können sich so etwas zum Mittagessen holen und frieren die Reste ein oder legen sie in den Kühlschrank. Das ist ganz einfach. Und es wird Ihnen einen Körper schenken, der schlank und kräftig ist.

Früher hätten meine Freunde und ich uns über das Prinzip „Fleisch aus dem Beutel“ lustig gemacht. Heute ist es jedoch ganz normal. Sie kommen jetzt vielmehr zu mir und fragen: „Hey Chris, hast du Lust auf Fleisch aus dem Beutel?“ Ich sage nicht, dass ich das jeden Tag esse. Aber sie können darauf wetten, dass mehr als die Hälfte meiner Mahlzeiten daraus besteht. Und das hat folgenden Grund. Zunächst einmal muss ich so nicht immer einkaufen gehen und außerdem schreit mein Körper regelrecht nach dieser Nahrung.

Ist Fleisch nicht so Ihr Ding? Das ist auch in Ordnung! Es gibt andere Optionen. Proteine gibt es auch im Gemüse, in Bohnen, Nüssen und Körnern. Sie können auch Proteinshakes trinken oder Protein Ergänzungsmittel zu sich nehmen. Wer weiß, vielleicht werden Ihre Freunde Sie bald nach *Bohnen aus dem Beutel* fragen.

Beispiel: Fleischzubereitung

Kaufen Sie abgepacktes Fleisch.

Waschen Sie das Hühnerfleisch.

Bestreuen Sie es mit Gewürzsalz. Wenn Sie es im Ofen zubereiten, dann packen Sie es auf Alufolie und backen es für 15 Minuten bei 180 °C.

Oder: Legen Sie es auf den Grill und bestreuen das Fleisch mit

Gewürzsalz.

Grillen Sie das Hühnerfleisch auf der einen Seite für 10 Minuten, wenden Sie es dann, und grillen Sie die andere Seite für weitere 5 Minuten.

Bereiten Sie die Steaks vor, indem Sie sie auf Alufolie legen und entweder mit Knoblauchsalz oder Gewürzsalz bestreuen.

Backen Sie das Fleisch es für

15 – 20 Minuten bei 170 °C.

Sollten Sie lieber Grillen, dann benötigen Sie auch hier 15 – 20 Minuten.

Es ist nun an der Zeit, dass Fleisch. Abkühlen zu lassen.

Anschließend das Hühnerfleisch portionieren.

Schneiden Sie es in etwa 100 Gramm große Stücke.

Packen Sie es in wiederverschließbare Gefrierbeutel.

Es sollte so aussehen, wenn Sie damit fertig sind.

Machen Sie das Selbe mit den Steaks.

Schneiden Sie das Fleisch in 100 Gramm große Portionen.

Packen Sie es anschließend in wiederverschließbare Gefrierbeutel.

Diese Menge genügt für mehrere Mahlzeiten.

Packen Sie diese befüllten kleinen Beutel in große wiederverschließ-bare Gefrierbeutel.

Vergessen Sie nicht den Fisch.

So sieht mein Gefrierschrank aus.

18. Fett

Das zweite wonach Ihr Körper verlangen wird ist Fett. Glauben Sie es oder nicht, ohne Fett können Sie nicht leben. Unser Körper braucht gute Fette um funktionieren zu können und um Krankheiten vorzubeugen. Gute Fette enthalten essenzielle Fettsäuren. Das gibt uns Energie, schützt unsere Organe und hilft uns, Vitamine zu verarbeiten. Außerdem schmecken uns Mahlzeit mit Fett besser.

Ich ging also nochmals zu meinem befreundeten Arzt und fragte ihn, was der beste Weg ist gesundes Fett in den Speiseplan zu integrieren. Er sagte, ich solle den Spinat oder den Spinat-Avocado Dip versuchen. Diese Dips bekommt man in so gut wie in jedem Supermarkt. Ich habe beides probiert.

Nachdem ich schon mein Fleisch dort kaufe, kann ich auch gleich diese Dips von dort mitnehmen. Ich kaufe einen großen Vorrat an beidem und esse etwa 2 Esslöffel voll zu jeder Mahlzeit.

Ich würde immer den einfacheren Weg nutzen. Wenn Sie z.B. Eier essen

wollen, dann kochen Sie gleich 6 Stück. So haben Sie gleich welche zur Hand, wenn Sie später Hunger bekommen. Hier finden Sie auch noch viele weitere Möglichkeiten, um dem Speiseplan gesundes Fett zuzuführen. Vielleicht finden Sie davon einige ansprechend, aber bitte erinnern Sie sich, das ist alles nur ein Angebot und keine Pflicht.

- Ein gekochtes Ei ist eines der gesündesten Lebensmittel überhaupt. Lecker!
- Avocados können Sie zu fast allem essen. Lecker!
- Oliven… muss ich noch mehr sagen? Lecker!
- Nüsse, auch Erdnüsse, Pecannüsse, Cashewkerne und Walnüsse. Diese sind toll für einen späten Imbiss, wenn sie etwas Salziges benötigen. Lecker!
- Olivenöl ist eine ausgezeichnete Möglichkeit jedem Salat Geschmack zu verleihen, während Sie Ihr tägliches Fett bekommen. Lecker!
- Sauce Béarnaise, wenn ich auswärts esse, dann nehme ich das oft, da es fast nur aus Butter und Eigelb besteht. Lecker! Lecker! Lecker!
- Käse, packen Sie eine Scheibe davon auf Ihren Teller oder essen Sie ihn zwischen den Mahlzeiten als Snack. Lecker!

- Speck. Ja, ich liebe Speck und von ihm bekomme ich das meiste Fett für meine Nahrung. Lecker!

Beispiele: Fett

Ich habe immer Nüsse zu Hause. Aber essen Sie keine großen Mengen davon, sondern nur eine Handvoll und nicht die ganze Packung.

Diese beiden Dips schmecken hervorragend, und das vor allem, wenn Sie sie mit proteinhaltigen Lebensmitteln kombinieren.

19. Kohlenhydrate

Ich habe bereits über 2 von 3 Dingen gesprochen nach denen Ihr Körper sich sehnt. Dies sind Proteine und Fette. Aber Ihr Körper benötigt auch Kohlenhydrate. Kohlenhydrate wie z.B. Zucker. Mein Körper braucht einfach Zucker. Ich liebe zuckerhaltige Produkte. Deswegen esse ich viele Früchte, die Zucker enthalten, damit mein Körper auch den Zucker bekommt, den er braucht. Das bedeutet natürlich nicht, dass ich nicht auch mal ein Eis esse, aber ich esse zumindest jeden Tag eine Portion Obst. Wenn ich dann doch mal ein Eis esse, dann versuche ich mich zu kontrollieren und meine Portionen zu begrenzen.

In meinem Kühlschrank bewahre ich z.B. Äpfel auf. Meine Lieblingssorte sind Äpfel der Sorte Honeycrisp. Ich bewahre auch Orangen, Clementinen und Trauben (sowohl grüne als auch rote) in meinem Kühlschrank auf. Ich liebe auch Birnen und Wassermelonen. Wenn ich mit Obst nach Hause komme, wasche ich sofort alles, damit es fertig ist, um gegessen zu

werden. Ich gebe sodann sowohl grüne als auch rote Trauben in eine Schüssel. Sie geben einen süß-herben Geschmack, der meinen Hunger schnell stillt. Der Trick ist, das Obst schon Griffbereit und fertig zubereitet im Kühlschrank aufzubewahren. So haben Sie immer einen schnellen Snack zur Hand. Warten Sie nicht bis Sie hungrig sind. Und wen kümmert es schon, ob Sie davon zu viel essen? Es sind Trauben! Greifen Sie hinein und schnappen Sie sich eine Handvoll. Es macht einen Unterschied, ob Sie sich hinsetzen und die falschen Nahrungsmittel essen oder Ihr Verlangen auf diese gesunde Art und Weise schnell befriedigen.

Wählen Sie also 4 – 6 unterschiedliche Obstsorten aus, kaufen Sie sie, bringen Sie sie nach Hause, bereiten Sie sie zu. Damit haben Sie sie dann griffbereit und fertig zubereitet in Ihrem Kühlschrank. Wenn es Ihren Appetit stillt, dann essen Sie davon so viel Sie wollen. Es ist auf jeden Fall besser als Eis oder Pommes. Essen Sie gesunde Lebensmittel so viel Sie wollen, solange Sie Ihnen dabei helfen Ihre Ziele zu erreichen. Sie werden sich auf dem Weg zu einem gesünderen Leben befinden, wenn Sie sich bei jeder Mahlzeit etwas Proteine, Fette und Kohlenhydrate zuführen.

Mein übliches Mittagessen sieht wie folgt aus: Hühnerschenkel, ein geschnittener Apfel und ein Klecks Spinat-Dip. Das esse ich etwa 1- bis 2-mal am Tag. Den Rest des Tages esse ich mal einen Apfel oder Trauben oder eine Birne. Ich esse den ganzen Tag über irgendetwas. In meinem Beruf bin ich oft unterwegs, sodass ich immer einen Apfel bei mir im Auto habe. So habe ich was zu essen, für den Fall, dass ich ein bisschen hungrig werde.

Beim Frühstück sind Haferflocken eine großartige Kohlenhydrat-Option. Eigentlich ist es egal, welches Kohlenhydrates Sie essen. Haferflocken haben jedoch große gesundheitliche Vorteile. Ein Teil meines Ziels war es, alle Medikamente wegzubekommen. Ich hatte gelesen, dass Haferflocken das Cholesterin senken. In 60 Tagen habe ich meinen Cholesterinspiegel um fast 70 Punkte von 222 auf 154 gesenkt!

Ich kaufe eine große Portion Hafer. Ich gebe eine Tasse davon in eine

Schüssel und füge Mandelmilch hinzu. Diese Milch enthält kein Cholesterin. Stellen Sie die Schüssel nun für zwei Minuten in die Mikrowelle und schon ist Ihr essen fertig! Ich füge dann meist noch eine Handvoll Rosinen und etwas Zimt hinzu. Fertig! Ich bin satt und brauche keine Medikamente. Es ist verrückt. Essen Sie das richtige und Ihr Körper wird wieder so funktionieren wie er sollte.

Ich denke oft daran, wie viele Jahre ich meinen Körper schlecht behandelt habe. Überraschenderweise funktioniert er aber nach wie vor. Jetzt fühle ich, dass ich es ihm jedoch schuldig bin, um zu überleben.

Mit nur ein bisschen Hilfe wird Ihr Körper in einer Weise funktionieren, wie Sie es nie für möglich gehalten haben. Er half mir, als ich schwach war und jetzt werde ich mich revanchieren. Es ist Zeit an diesem Ziel zu arbeiten und das Leben zu führen, dass Ihr Körper verdient.

Beispiele: Kohlenhydrate

So sieht mein gewöhnlicher Einkauf von Kohlenhydraten aus.

Stellen Sie sicher, dass alles gewaschen und vorbereitet ist, damit Sie sofort zugreifen können, wenn Sie hungrig sind.

Frühstück: Haferbrei. Fügen Sie ein paar Rosinen, etwas Zimt und ein paar Walnüsse für den Geschmack hinzu.

20. Feierliche Veranstaltungen

Essen und Trinken sind die Hauptsache bei feierlichen Veranstaltungen. Dabei ist es egal, ob es sich um eine Hochzeit handelt oder um ein Essen mit Freunden. Normalerweise gibt es dort immer was zu essen und zu trinken. Sehr oft bietet der Gastgeber immer wieder weiteres Essen und Trinken an, da er höflich sein möchte und will, dass jeder Gast was bekommt, solange er da ist.

Ich möchte nicht als der komische Typ verstanden werden, der Ihnen erzählt, dass er auf Partys niemals etwas isst oder trinkt. Das wäre nicht hilfreich. Es gibt nichts Schlimmeres als einen ehemaligen Raucher der jedem erzählt wie schlecht rauchen ist. Natürlich möchte ich auch ehrlich zu Ihnen sein. Hier nun ein paar Tipps:

Wenn mir jemand einen Drink anbietet, dann läuft das Gespräch

normalerweise so ab:

“Hey Chris, möchtest du was trinken?” “Nein Danke, ich habe noch was zu trinken ”
“Sicher, dass ich dir nichts bringen kann?”
“Danke, sehr lieb von Dir, ich habe alles. Ich hole mir später noch was.”

Es ist sehr selten, dass jemand danach noch weiter auf Sie einreden wird. Sollte das jedoch der Fall sein, dann können Sie auch sagen: „Vielen Dank, ich weiß das wirklich zu schätzen, aber ich bin wunschlos glücklich.“

Wenn es ums Essen geht, dann bin ich sogar noch vorsichtiger, denn die zubereiteten Speisen sind für den Gastgeber eine sehr persönliche Angelegenheit. Sie haben schließlich einiges an Zeit investiert um diese Speisen zuzubereiten. Aber wie dem auch sei, manche Menschen passen bei einem großen Buffet einfach nicht auf, wieviel Sie essen. Ein Getränk in der einen Hand und etwas zu essen in der anderen ist völlig normal und so wird auch eine ganze Zeit damit verbracht. Aber Denken Sie auch nicht

zu viel darüber nach.

Ich wähle mir Speisen aus, die für mich Sinn machen. Wenn mich jemand z. B. fragt: “Hast du das oder das hier probiert?”. Dann antworte ich einfach nur: „Das hole ich mir als Nächstes!“. Denken Sie dran, Sie sind nicht auf Diät. Sie können essen, was Sie wollen. Denken Sie nur dran, dass Sie nicht so unkontrolliert essen wie bisher. Besuchen Sie Ihre Freunde und lassen Sie das Essen zweitrangig sein. Auf den meisten Veranstaltungen wird auch Obst und Gemüse angeboten.

21. Gehen Sie Ihren Weg

Ich könnte Ihnen mindestens ein Dutzend Vorteile aufzählen, die Ihr Körper durch Bewegung gewinnt, aber die mentalen Vorteile sind bei Weitem die wichtigsten! Sehen Sie das Laufen nicht als eine Art Training an. Je mehr Sie laufen, desto schneller wird Ihr Herzschlag, desto mehr wird Ihr Körper mit Sauerstoff versorgt, welches zu Ihrem Gehirn transportiert wird und desto wacher und gesünder wird Ihr Verstand. Beginnen Sie mit Ihrem Verstand und Ihr Körper wird folgen.

Hören Sie beim Laufen Ihre Lieblingsmusik. Musik ist das Tagebuch Ihres Lebens. Denn wenn Sie den Song später nochmals hören, können sie sich auch daran erinnern, was Sie damals genau gemacht haben. So programmieren Sie sich selbst indem Sie automatisch ans Laufen denken, wenn Sie

ihren Lieblingssong im Radio hören und sie sind motiviert wieder in den Wald zu gehen.

Ich liebe es mit dem Kopfhörer beim laufen Musik zu hören. Ich liebe z.B. die Musik der Beatles. Ich suche mir einen etwas schnelleren Song heraus, welcher einen starken Beat aufweist und das steigert sodann erheblich meine Motivation. Schnelle Musik hält mich in einem angenehmen Tempo.

Diese Musik bringt mich regelrecht zurück in meine Teenagerzeit. Ich erinnere mich wieder, wie ich die Schulflure entlang lief und Zeit mit meinen Freunden verbrachte. Ich erinnere mich wieder an all meine damaligen Hoffnungen und Träume. Und während ich mich daran erinnere muss ich die ganze Zeit lächeln. Der Trick ist, dadurch wieder bei dem jungen Teil ihres selbst anzukommen, das immer noch in Ihnen existiert. Denn das Kind weiß, dass es noch alles machen kann und es keine Grenzen gibt.

Als ich damit aufhörte ungesundes Essen in meinen Körper zu stopfen und vielmehr zur gesunden Nahrung überging, konnte ich auch wieder das wundervolle am Leben sehen. Ich begann zu laufen und an all die Sachen zu denken, die ich machen kann. Ich verlor viele Kilogramm. Ich war nicht mehr so träge wie früher. Ich wollte fliegen. Es war an der Zeit zu träumen und zu laufen.

Ich begann in meiner Nachbarschaft etwas herumzulaufen. Das machte ich jeden Tag, bis es für mich so einfach war, dass ich auch längere Strecken zurücklegen konnte. So dauerte es nicht lange und ich konnte einen halben Kilometer am Stück laufen und dann auch einen Kilometer und dann auch zwei. In der Regel laufe oder gehe ich zwischen 30 Minuten und einer Stunde pro Tag. Nach allen Gesundheitsbüchern, die ich gelesen habe, machen Sie es richtig, wenn Sie 4 Mal pro Woche jeweils eine halbe Stunde am Stück laufen oder 1 Stunde spazieren gehen.

Lassen Sie mich Ihnen erklären, was solch ein einfacher Lauf bzw.

Spaziergang gutes für Ihren Körper bewirkt:

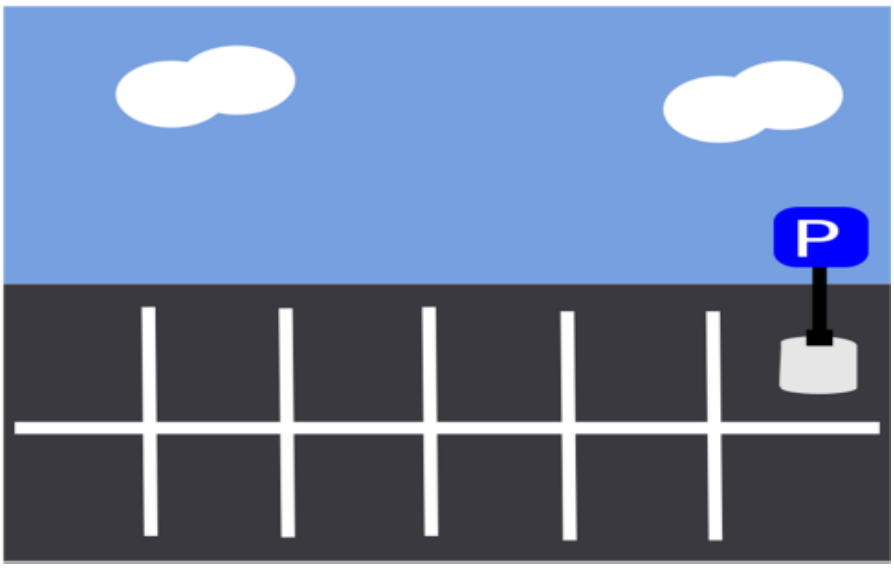
1. Reduziert Ängste
2. Reduziert Depressionen
3. Reduziert Ermüdung
4. Reduziert Herzkrankheiten
5. Reduziert Ihr Bluthochdruck-Risiko
6. Verbessert Ihre Lebensqualität
7. Verlängert Ihre Lebenserwartung

Ich lebe an einem Ort, wo wir ziemlich kalte Winter haben und im Sommer viel Regen. Dagegen hilft z.B. ein Laufband. Ich denke, es ist sehr wichtig auch für diese Witterungslagen gut gerüstet zu sein, sodass Sie auch bei schlechtem Wetter laufen können. Ich nutze zur Motivation auch auf dem Laufband meine Lieblingsmusik.

Ich war niemals ein Sport-Fan, aber eines kann ich Ihnen versprechen: Es ist einfach und es ist gut für Sie und das sowohl mental als auch körperlich.

Und Sie müssen dazu nicht in ein Fitnessstudio gehen. Laufen und Spazieren gehen reichen völlig.

Hier ist ein anderer Trick den ich nutze. Ich parke niemals in der Nähe meines Ziels, sei es wenn ich zur Bank, zum Supermarkt oder ins Einkaufszentrum gehe. Ich parke vielmehr so weit wie möglich davon entfernt. Wenn neben mir noch ein anderes Auto parkt, dann bin ich nicht weit genug entfernt. Mein ganzes Leben lang nahm ich immer nur Abkürzungen und wollte es mir dadurch leichter machen. Und was hat mir das gebracht? Mein Körper schrie nach Hilfe und jetzt höre ich ihm endlich zu. Von jetzt an nehme ich den langen Weg. Und außerdem finde ich dank dieser Methode garantiert immer einen Parkplatz!



VI. Resümee

22. Umarmen Sie den Schmerz

Nur weil es sich nicht gut anfühlt, muss es noch lange nicht schlecht sein. Es bedeutet lediglich, dass Sie es nicht mögen. Wenn ich Ihnen z.B. sage, dass Sie nicht Hungern sollen, heißt das nicht, dass es ein schlechtes Zeichen ist, wenn Sie Hunger verspüren. Der Körper sagt dann nämlich, dass er Energie benötigt. Wenn Sie ihm diese Energie nicht geben, dann geht er an Ihre Fettreserven, um alle Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.

Es ist immer gut, ein bisschen hungrig zu sein. Wir sind da nicht anders, als jedes andere Tier auf diesem Planeten. Wenn wir hungrig sind, dann sind wir wachsamer, alarmierter und haben mehr Energie. Wir sind bereit für die Jagd. Wenn wir hingegen satt sind, dann sind wir müde, erschöpft und lethargisch. Ich weiß, dass ich niemals verhungern werde und bin deshalb selten total satt und vollgefressen. Und

Sie werden auch niemals verhungern. Denken Sie ab jetzt bei jedem Essen daran.

Es ist schon ein Unterschied zwischen ein bisschen hungrig und sehr hungrig. Essen Sie, aber verlassen Sie den Tisch, wenn Sie noch nicht ganz satt sind. Ein wenig hungrig zu sein wird Ihnen niemals schaden. Akzeptieren Sie dieses Gefühl, denn es ist gut.

Es ist sehr wichtig dieses Konzept in Ihrem täglichen Leben anzuwenden. Es ist nun einmal ein Fakt, dass unser Leben auch entbehrlich sein kann, aber das sollte niemals eine Entschuldigung für selbstzerstörerische Entscheidungen sein.

Damals, als gerade mein Vater gestorben war, ging ich gemeinsam mit meinem Bruder aus dem Krankenhaus. Ich drehte mich zu ihm um und sagte: „Ich könnte jetzt einen Wodka vertragen!“ Er sah mich an und erwiderte: „Ich auch!”. Was wir aber eigentlich sagen wollten, war: “Es tut weh. Ich mag nicht, wie sich das anfühlt. Ich wünschte ich könnte dafür sorgen, dass dieses Gefühl verschwindet!“. Den Schmerz mit Alkohol oder Drogen oder Nahrung zu betäuben kann und wird auf Dauer nicht funktionieren. Das ist einfach etwas, was wir durchstehen müssen.

Im Laufe meines Lebens kam es immer wieder vor, dass ich schmerzhafte Erfahrungen machen musste. Und das fühlte sich nie gut an. Aber Schmerz gehört nun einmal zum Leben dazu. Wenn Kinder erwachsen werden und ausziehen, wenn geliebte Menschen sterben, dann verspüren wir seelische Schmerzen. Egal wir sie das mögen oder nicht. Versuchen Sie sich mit dem Schmerz auseinander zu setzen und ihn zu verarbeiten. Es wird wieder alles in Ordnung kommen, auch wenn Sie diese Gefühle im Augenblick nicht mögen.

Wollen Sie eine wirkliche Veränderung in Ihrem Leben? Dann stellen Sie sich dem Schmerz, geben Sie ein paar Dinge auf und bleiben Sie immer ein klein wenig hungrig. Der Schmerz ist nur für eine bestimmte Zeit da. Aber die Veränderung in Ihrem Leben wird permanent sein. Sehen Sie dieser Tatsache ins Auge und kämpfen Sie. Fangen Sie an! Sie müssen es nicht mögen, aber sie können es dennoch tun.

23. Hinfallen und Aufstehen

Sie werden gute und schlechte Tage haben. Manche Tage werden Sie auch einfach aus dem Kalender streichen wollen. Sie werden vielleicht wieder alles Mögliche essen und trinken und alles nochmals überdenken. Ich kenne das. Bei mir war das auch so. Wir sind nun einmal nur Menschen. Denken Sie einfach dran, wir wollen uns permanent weiterentwickeln und verbessern und streben keine Perfektion an.

Ich möchte das Sie an dieses Bild denken, wenn Sie auch mal einen derart miesen Tag haben. Sie leben im Norden. Es ist mitten im Winter. Es schneit

und es ist windig. Sie steigen aus Ihrem Wagen und laufen auf Ihre Eingangstür zu. Irgendwo auf dieser Strecke ist Eis und Sie rutschen aus und fallen hin. Während Sie daliegen wird Ihnen ein wenig schwindlig und Sie werden desorientiert, aber sie schaffen es dennoch

aufzustehen. Sie sehen die Eingangstür. Sie sammeln nochmal all Ihre Kräfte zusammen und gehen weiter bis Sie schließlich die Eingangstür erreichen.

Wenn Menschen im Leben hinfallen denken Sie oft, dass sie nochmal ganz von vorne anfangen müssen, auch wenn das eigentlich keinen Sinn macht. Wer würde schon aufstehen, wieder zurück zum Wagen gehen, einsteigen und die Tür schließen, nur um wieder auszusteigen und dann nochmal die ganze Strecke bis zum Haus zu laufen? Dennoch nutzen wir diese Art zu denken, wenn wir mal einen Rückschlag erleben.

Wir sind Menschen. Es ist normal Rückschläge zu erleben. Gewöhnen Sie sich dran. Also gewöhnen Sie sich daran aufzustehen und ab dem Punkt an dem Sie hingefallen sind wieder weiter zu gehen. Morgen ist ein neuer Tag. Wenn Sie aufwachen und sich die Zähne putzen, dann wird es eine neue Chance für Sie geben. Gehen Sie weiter diesen Weg und Sie werden sehen, dass Sie mehr gute als schlechte Tage haben werden. Das verspreche ich Ihnen.

24. Was nun?

Manchmal blicke ich auf meine Vergangenheit zurück und frage mich warum es jetzt erst funktioniert und warum nicht schon früher? Warum habe ich so viele Jahre lang versucht Gewicht zu verlieren und es klappte nicht? Warum funktioniert es jetzt?

Der für mich plausibelste Grund ist, dass ich erst nachdem ich das Trinken aufgab feststellte, wie schlecht ich mich psychisch und körperlich fühlte.

Mein Körper war erschöpft, aber ich konnte das offensichtlich nicht sehen. Nachdem ich das trinken aufgab, fühlte ich mich nach kurzer Zeit besser. Ich wachte morgens auf, vollkommen klar und ohne Kater. Zum ersten Mal waren die Vögel, die mich mit Ihrem zwitschern weckten, nicht meine Feinde. Ich begann zu realisieren, wie schlecht mein Körper

bis zu diesem Zeitpunkt von mir behandelt worden ist. Sobald ich damit anfing die richtigen Dinge zu tun, begann mein Körper besser zu funktionieren. Ich gewöhnte mich an das gute Gefühl

Als ich noch die Gewohnheit hatte das falsche zu essen, dann fühlte ich mich so, als hätte ich einen Kater. Ich war lethargisch und müde und bin nicht rausgegangen. Je mehr ich mich jedoch an das gute Gefühl gewöhnte, desto natürlicher wurde es für mich meinem Körper die richtige Nahrung zu geben und zwar die, die er braucht und herbeisehnt. Ich mag es mich immer gut zu fühlen.

Sie werden bemerkt haben, dass ich in diesem Buch nicht viele Rezepte mit Maßeinheiten aufgeführt habe. Denn wie gesagt ist es weder ein Diät- noch ein Trainingsbuch. Es ist ein „Gesundes Leben-Buch“. Ich weiß nicht, wo Sie in Ihrem Leben stehen. Ich möchte Ihnen nicht vorschreiben, was, wie oft und wie viel Sie essen sollten. William Shakespeare hat mal gesagt: "Seien Sie ehrlich zu sich selbst." Sie werden instinktiv die richtigen Entscheidungen treffen, wenn Sie bei diesem Programm bleiben.

Zu Ihrem eigenen Selbst seien Sie ehrlich und folgen Sie dem, sowohl am Tage, als auch in der Nacht, dann können sie nie falsch liegen"

William Shakespeare

Wenn Sie mit diesen Werkzeugen auf Ihren Geist und Ihren Körper achten, werden Sie essen, wenn Sie Hunger haben, und Sie werden aufhören, bevor Sie vollkommen satt sind. Sie werden es nicht immer perfekt machen, aber solange Sie auf diesem Weg bleiben, werden Sie dort hinkommen, wo Sie hinwollen.

Ziemlich bald werden Ihr Körper und Geist richtig aufgestellt sein. Es wird sich nicht mehr wie Arbeit anfühlen. Es wird normal sein, dass Sie das richtige essen und laufen oder spazieren gehen wollen.

Ich habe mehr als mein halbes Leben lang gekämpft. Jetzt aber kann ich

alles essen, was ich will und wann immer ich will. Jetzt, da diese Werkzeuge in mir verankert sind, treffe ich die richtigen Entscheidungen. Nicht immer, aber meistens.

Sobald Ihr Geist und Ihr Körper zusammenarbeiten, helfen sie Ihnen, nach dem richtigen Brennstoff zu suchen.

Wir sind alle im gleichen Team und wollen sicherstellen, dass dieser Hund (Ihr Körper) ein langes und gesundes Leben führt. Und wenn dieser Hund gesund ist, wird das Rudel (Ihre Familie) stark und sicher sein. Ob Sie es wissen oder nicht, die Menschen verlassen sich auf Sie. Übernehmen Sie die Führung und zeigen Sie, dass Sie die Verantwortung für Ihren Körper übernehmen.

Ich habe es geschafft, dass mein Verstand gut arbeitet und mein Körper auch. Also was tun Sie jetzt?

Als Schüler laß ich einmal das Buch “Fiesta” von Ernest Hemingway. Dort wird die „Fiesta San Fermin“ in Pamplona beschrieben, wo Kampfstiere durch die Gassen und Straßen der Stadt getrieben werden. Ich träumte davon, dass ich das mal eines Tages auch machen würde. Als die Jahre

vergingen, wurde mir immer klarer, dass dies wohl nie geschehen würde. Doch als ich meine Gesundheit wieder erlangt hatte, passierte etwas Fantastisches. Ich sah mir die Nachrichten an. Ich sah in den Nachrichten all diese Leute in weißen Outfits mit roten Schals und eine rote Schärpe um ihre Taille gebunden. Sie rannten durch die Straßen von Pamplona mit Stieren, die dicht hinter ihnen waren. Mein erster Gedanke war, dass diese Outfits ziemlich cool aussahen. Mein zweiter Gedanke war, dass ich jetzt in meinen 50ern bin. Mein dritter Gedanke war ... Ich kann alles tun, was ich will!

Ich bin nicht reich, aber ich fand einen Weg um mir einen Flug nach Spanien leisten zu können. Von da aus war es noch eine Stunde mit dem Zug nach Pamplona. Ich kaufte mir diese ein weißes Hemd für 25 Euro und am nächsten Morgen saß ich in dem Hotel, in dem Ernest Hemingway sein Buch geschrieben hatte. Ich saß dort mit einer Tasse Kaffee und sah mir

den Sonnenaufgang an. Danach ging ich die Straße herunter, wo Sie die Stiere frei ließen und ich rannte! Meine Familie und Freunde dachten ich sei verrückt geworden. Mein Verstand und mein Körper wussten jedoch, dass das genau der Ort war, an dem ich sein wollte. Frei und glücklich!

Ich hoffe Sie finden auch Freiheit und Glück in diesem Buch. Wenn Sie Ihren eigenen Weg schmieden wollen, empfehle ich Ihnen das eine oder andere Kapitel erneut zu lesen, damit Sie engagiert bleiben. Geben Sie nicht auf, bevor das Wunder geschieht. Und ich verspreche ihnen: Es wird geschehen!

VII. Zusatzinformationen

25. Die 21 Werkzeuge

Ich empfehle Ihnen alle Werkzeuge in diesem Buch zu verwenden. Wenn Sie feststellen, dass ein Teil Ihres Lebens sich anfühlt als sei es aus dem Gleichgewicht geraten, dann gehen Sie die entsprechenden Kapitel erneut durch.

Benutzen Sie diese 21 Werkzeuge und sehen Sie sich an, welchen Teil Sie vermissen. Das Wunder ist hier und in Ihnen, wenn Sie bereit sind, die Arbeit zu tun. Geben Sie nicht auf, bevor das Wunder geschieht.

1. **Alkoholiker**: Erkennen Sie Ihre Probleme und stehen Sie dazu.

2. **Herbert Spencer**: Versuchen Sie es.

3. **Jack, der Jesuit**: Seien Sie bereit, um Hilfe zu bitten.

4. **Welcher Hund?**: Hören Sie auf, mit sich selbst zu kämpfen.

5. **Kontrollierte Erwartungen**: Vermeiden Sie Enttäuschungen, indem Sie sich von unrealistischen Erwartungen verabschieden.

6. **Missgunst**: Hören Sie auf Rattengift zu essen.

7. **Schadenersatz leisten**: Reparieren Sie das, was Sie kaputtgemacht haben.

8. **Seien Sie wie die Schildkröte**: Nehmen Sie das Tempo heraus und gehen Sie Ihren eigenen Weg.

9. **Lassen Sie los**: Ärgern Sie sich nicht über die kleinen Dinge.

10. **Im Friseursalon**: Umgeben Sie sich mit Menschen, die ähnliche Ziele haben wie Sie.

11. **Seien Sie nett zu anderen**: Helfen Sie Ihren Nachbarn.

12. **Seien Sie nett zu sich selbst**: Finden Sie Ihre Leidenschaft.

13. **Versetzen Sie Berge**: Ergreifen Sie die Schaufel und fangen Sie an.

14. **Apropos Hunde**: Machen Sie es für jemanden, den Sie lieben.

15. **Der Plan**: Wählen Sie aus, was für Sie funktioniert.

16. **Worauf kann ich verzichten?** Verpflichten Sie sich zu mindestens einer Änderung.

17. **Feierliche Veranstaltungen**: Wie man höflich "Nein" sagt.

18. **Gehen Sie Ihren Weg**: Keine Abkürzungen mehr.

19. **Umarmen Sie den Schmerz**: Fürchte Sie sich nicht vor ihm, umarmen Sie ihn.

20. **Hinfallen und aufstehen**: Verwenden Sie Rückschläge nicht als Ausrede um stehen zu bleiben.

21. **Was nun?**: Alles ist möglich

26. Über den Autor

Christopher Adams kämpfte die meiste Zeit seines Lebens als Erwachsener mit Übergewicht und Alkoholsucht. Auch als er trocken war suchte er viele Jahre nach einem Weg um Gewicht zu verlieren. Wie sich herausstellte, konnte er seine überschüssigen Kilos erst loswerden, nachdem er seinen Geist verändert hatte. Denn schließlich war es ein mentales und kein körperliches Problem.

Adams *EinfachFit-System* liefert Ihnen die Werkzeuge um Ihre Psyche positiv zu verändern und dadurch dauerhaft Gewicht zu verlieren. Es ist sowohl inspirierend als auch lehrreich und beinhaltet viele konkrete Beispiele und Tipps. Durch humorvolle Anekdoten ist es auch sehr unterhaltsam geschrieben, jedoch immer vor dem Hintergrund Ihnen dadurch die Werkzeuge näherzubringen, die Sie für ein langes und gesundes Leben benötigen.

Adams unternehmerischer Geist hat ihn zu einer Vielzahl von Branchen und Unternehmen geführt. Die letzten 15 Jahre war er vorrangig als

Werbefachmann tätig. In seiner Freizeit erforscht er Unterwasser die Gewässer der Erde, er ist freiwilliger Bewährungshelfer und als öffentlicher Redner engagiert. Er lebt mit seiner Frau und seinen drei Hunden in Troy, Michigan.

27. Haftungsausschluss

Die in diesem Programm zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Beginn mit diesem Programm einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Das Programm wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Teilnahme an diesem Programm ab, bevor Sie irgendeinen Teil davon umsetzen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Programms entstehen können. Sie sind sich als Nutzer bewusst, dass der Gebrauch der in diesem Konzept dargestellten Informationen das Risiko für Verletzungen birgt. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe

elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt.

© 2017 Cracker Publishing, LLC und Christopher Adams, 2885 Sanford Ave SW #35778, Grandville, MI 49418, US-Rev.-Nr. 20151201

Bei Fragen zur Umsetzung des Programms wenden Sie sich bitte an christopher.adams@einfachfit-system.com.