

Claudia Hernandez

Ich fühle mich **JUNG, SCHLANK & FIT!**

Schlankdenken mit Mentaltraining.



STARTE
JETZT!

Impressum

Copyright © 2021 – Claudia Hernandez, Wien,

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung der Autorin.

ISBN: 978-9-403-616971

Korrekturat: Kerstin Kristahl

Illustrationen: Claudia Hernandez

Covergestaltung: Claudia Hernandez

Bildausschnitte: www.pixabay.com

Webseite: www.wohldenken.at

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden vom Verfasser sehr sorgfältig erarbeitet und geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin an Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



INHALTSVERZEICHNIS

WER BIN ICH? _____	9
EINLEITUNG _____	10
WIE VERWENDEST DU DIESES BUCH? _____	13
ZUR ERKLÄRUNG _____	14
KAPITEL 1 _____	15
Mentaltraining _____	15
Unterbewusstsein _____	17
Ein bisschen Praxis _____	19
Entspannung _____	19
Deine 1. Fantasiereise _____	20
Fantasiereise _____	22
KAPITEL 2 _____	25
Bewertungen _____	25
Übung _____	26
Positiv denken _____	28
Entspannung – richtig atmen _____	30
Fantasiereise _____	31
KAPITEL 3 _____	35

Werte	35
Werte finden	36
Essgewohnheiten	39
Entspannung – Schultern entspannen	41
Fantasiereise	42
KAPITEL 4	45
Affirmationen	45
Wie findest du deine persönliche Affirmation?	47
Visionboard	47
Innere Mitte	48
Entspannung – Ballast abwerfen	49
Fantasiereise	50
KAPITEL 5	53
Augenblick und Achtsamkeit	53
Nur ein Stück Schokolade	56
Achtsam essen	58
Entspannung – in den Körper hineinlächeln	58
Fantasiereise	59
KAPITEL 6	63
Innere Bilder – Visionen	63
Wunsch – Herzenswunsch	64
Fantasiereise	66
Herzenswunsch – Ziel	69
KAPITEL 7	71
Ziel	71
Mindmap	72
S.M.A.R.T.-Formel	75
Ankern	77
Fantasiereise	79

KAPITEL 8	83
Zwischenschritte	83
Wie legst du Zwischenschritte fest?	84
Dankbarkeit	87
Fantasiereise	89
KAPITEL 9	93
Innere Antreiber	93
Einschränkende Glaubenssätze	97
Negativen Glaubenssätzen auf der Spur	99
Fantasiereise	101
KAPITEL 10	105
Gesetz der Resonanz	105
Intuition	108
Mein Versprechen	109
Fantasiereise	110
ENDE	115
1. TAG NACH BEENDIGUNG DES BUCHES	117

WER BIN ICH?

Vielleicht zuerst ein wenig über mich, damit du verstehst, wieso ich dieses Buch geschrieben habe:

Ich bin Claudia. 65 Jahre alt.

Mein Leben in Stichworten: Modeschule, Meisterprüfung, Heirat, Kinder, Aufbau eines Restaurants, Konzessionsprüfung, Scheidung, Einzelhandel und schließlich Großhandel. Ein Auf und Ab.

Auf und Ab bewegte sich auch mein Gewicht. Mein Großvater war Zuckerbäcker und meine Mutter war Zuckerbäckerin. Sie hatten eine florierende Konditorei und ich war täglich umgeben von Torten und Kuchen. Es war für mich selbstverständlich, ständig Süßigkeiten griffbereit zu haben und auch täglich etwas Süßes zu essen. Sonderbarerweise waren meine Mutter und mein Großvater immer schlank. Ich nicht. Ich war nicht dick, aber auch nicht dünn, was in der Zeit der superschlanken Models schon sehr fatal war. So habe ich immer wieder Diäten ausprobiert. Es war ein immerwährendes Auf und Ab.

Vor drei Jahren habe ich meinen Großhandel verkauft und eine Ausbildung zur Mentaltrainerin absolviert. Ich habe bemerkt, wie sehr wir in unseren Gedanken und Gewohnheiten gefangen sind. Dank des Wissens aus dem Mentaltraining verstand ich plötzlich Zusammenhänge. Mein Augenmerk gilt jetzt mittels Mentaltraining unliebsame Gewohnheiten in erwünschte Gewohnheiten umzuwandeln. Dabei werden Ziele neu gedacht, formuliert und erfolgreich umgesetzt. So gelangen wir zu einem erfüllten Leben!

P.S.: Ja – ich habe vor drei Jahren sechs Kilo abgenommen und halte seitdem mein Wunschgewicht.



EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

hallo! Schön, dass du da bist und danke, dass du dieses Buch zur Hand genommen hast!

Ist es dir auch schon so ergangen: Die Hose zwickt oder du stehst vor dem Spiegel und denkst oder sagst laut: „Lieber Bauch, mein lieber Körper, es ist Zeit abzunehmen!“ Und dann hörst du eine Stimme, die ruft oder schreit: „Bist du deppert? Uns schmeckt’s doch!“

Vielleicht bist du besonders willensstark und erreichst mithilfe von Diäten und Bewegung dein Wunschgewicht, aber spätestens wenn du frohlockend dein neues Körpergefühl feierst, hörst du die Stimme: „Bist du deppert? Uns schmeckt’s doch!“. Tatsächlich: Es schmeckt ja, und schon klettert der Zeiger deiner Waage wieder in die Höhe.

Das Wort „deppert“ wird vor allem in Österreich gebraucht und bedeutet „verrückt“. Das Verb dazu ist „verrücken“ – so betrachtet, bezeichnet „verrückt“ das Abrücken von Gewohnheiten.

Darum geht es in diesem Buch: Wieso sind uns Gewohnheiten so wichtig? Wieso fällt es uns so schwer, Gewohnheiten aufzugeben? Wie gelingt es uns, Gewohnheiten zu ändern und dauerhaft zu verankern? Wie schaffen wir es, abzunehmen, unser Wunschgewicht zu erreichen und dieses konstant zu halten?

In diesem Buch geht es NICHT darum, uns in Diäten zu üben und sportliche Höchstleistungen zu erzielen, um unser Wunschgewicht zu erreichen. Es geht vielmehr darum, unsere Gedanken zu hinterfragen und somit unsere Gewohnheiten zu durchbrechen.

Es soll uns ja schmecken! Es sollen uns die richtigen Lebensmittel in der angemessenen Menge zur passenden Zeit schmecken.

Als diplomierte Mentaltrainerin habe ich gelernt, Zusammenhänge zu verstehen. Ich habe bei mir selbst und in Kursen zum Thema „Jung, schlank und fit!“, die ich abgehalten habe, Erfahrungen gesammelt und diese in diesem Buch zusammengefasst.

Dieses Buch kann dein Leben positiv verändern. Es ist dein Weg zum Wunschgewicht. Schritt-für-Schritt erfährst du, wieso du so tickst, wieso Willenskraft alleine oft nicht ausreicht, was du beachten sollst, wie du Ziele formulierst und diese durch regelmäßige Übung erreichst. So änderst du deine Gedanken und verlierst ganz nebenbei deine unerwünschten Pfunde. Lass

dich überraschen, wie leicht und einfach abnehmen ist und wie wohl du dich dabei fühlen wirst.

Zusätzlich spürst du deine neue Energie und kannst mit Recht behaupten: „Ich fühle mich JUNG, SCHLANK und FIT!“

Bedenke, dass du vermutlich schon lange mit deinem Körper unzufrieden bist. Dein Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten bedarf seine Zeit. Setz dich nicht unter Druck und genieße die Zeit in der du deine Fortschritte beobachtest und dich daran erfreust. Der Erfolg kommt bestimmt – und dies dauerhaft!

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche oder psychologische Betreuung. Solltest du Bedenken haben oder möchtest mehr als fünf bis sieben Prozent deines Körpergewichts reduzieren, besprich es bitte im Vorhinein mit deiner ärztlichen Betreuung.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und Üben!

WIE VERWENDEST DU DIESES BUCH?

Die Neugier ist groß? Am liebsten würdest du schon alles wissen? Wenn du voller Neugier bist, kannst du natürlich zuerst das ganze Buch durchblättern oder auch lesen. Dann solltest du aber wieder zurückgehen und das Buch tatsächlich als Übungs- und Motivationsbuch „häppchenweise“ konsumieren. Der Grund dafür ist, dass du mit Übung alte Gewohnheiten überdenkst und dir neue einprägst. Das braucht Zeit, aber dafür ist es nachhaltig und dauerhaft.

Denk dir beim Lesen dieses Buches, du erhältst jede Woche einen Brief mit dem Inhalt eines Kapitels. Jede Woche beschäftigst du dich eine Stunde mit dem Hauptteil. Die folgenden Tage nach dem Lesen machst du dir deine Gedanken, Notizen und Übungen. So verlierst du nie den „roten Faden“ und hast genug Zeit, das Erlernte zu vertiefen. Verwende dieses Buch als Arbeitsbuch und scheue dich nicht, vieles zu notieren, ähnlich wie in einem Tagebuch.

Wichtig ist, sich dem Thema entspannt zu nähern. Entspannung ist der Schlüssel zum Erfolg. Jedes Kapitel gibt dir Tipps zur Entspannung, die du am besten täglich übst. Du wirst bemerken, wie du dadurch gelassener, zuversichtlicher und ausgeglichener wirst.

Am Ende jedes Kapitels findest du eine Fantasiereise. Fantasiereisen bezeichnet man auch als gelenkte Tagträume. Wie der Name vermittelt, handelt es sich dabei um eine Reise in die eigene Fantasie.

Die Einleitung dient zur Entspannung. Durch den Entspannungszustand bekommst du Zugang zu deinem Inneren. Der Text im Hauptteil ist so aufgebaut, dass möglichst alle deine fünf Sinne angesprochen werden. Die Fantasiereise endet mit einer langsamen Rückkehr in die Realität. Das ist etwa wie aufwachen, obwohl du immer im Wachzustand warst. Am besten sprichst du dir die Fantasiereisen auf dein Handy und kannst sie dir dann immer anhören. Die Anleitung dazu findest du im ersten Kapitel.

Du hast dieses Buch erworben, weil du glaubst, dass du mithilfe dieser Anleitung dein Wunschgewicht erreichst. Das ist gut so! Zu glauben und sich zu sagen „Ich schaffe das!“, hilft dir, dein Ziel zu erreichen. Du wirst erstaunt sein, wie leicht die Pfunde purzeln.

Genug der Einleitung, ich freue mich auch schon, dir die Grundlagen und Zusammenhänge des Mentaltrainings zu erklären und dich zu motivieren, deinen neuen Weg zu gehen!

ZUR ERKLÄRUNG



Dieses Icon weist dich darauf hin, dass ich Wissen aus dem Mentaltraining mit dir teile.

(Icon made by Good Ware from www.flaticon.com)



In diesem Abschnitt findest du Übungen aus dem Mentaltraining.

(Icon made by Freepik from www.flaticon.com)



Entspannung und Fantasiereisen warten auf dich bei diesem Icon.

(Icon made by Freepik from www.flaticon.com)

KAPITEL 1

I. Tag

MENTALTRAINING | UNTERBEWUSSTSEIN | ENTSPANNUNG



In diesem Kapitel erkläre ich die Vorteile des Mentaltrainings und weshalb wir die Aufgaben unseres Unterbewusstseins kennen sollen. Ich zeige, wie du dich richtig entspannst, und du erfährst, wie du deine Fantasiereise gestaltest.



MENTALTRAINING

Schon in den alten Kulturen wurden Überlegungen angestellt, wie man mit Kraft der Gedanken Veränderungen herbeiführen kann. Buddha meinte vor 2500 Jahren: „Was du denkst, bist du!“. Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckte Emile Coué, ein französischer Apotheker, die Autosuggestion. Im 20. Jahrhundert erzielten Experten und Expertinnen der Psychologie, Physik und Hirnforschung neue Erkenntnisse, die auch für das Mentaltraining von Nutzen sind.

Im Mentaltraining geht man von der Annahme aus, dass die Qualität der Gedanken entscheidend für Erfolg oder Misserfolg ist.

Die Definition zu „MENTAL“ ist: das Denken betreffend, aus dem Denken hervorgegangen.

„TRAINING“ bedeutet einerseits – aus dem Englischen übersetzt – Übung, andererseits steht es allgemein für alle Prozesse, die eine verändernde Entwicklung hervorgerufen.

Mentaltraining wurde ursprünglich zur Optimierung sportlicher Bewegungsabläufe eingesetzt, mittlerweile wird es aber in vielen Bereichen, insbesondere auch in der Persönlichkeitsentwicklung angewendet. Die Grundidee ist, das Leben bewusst und positiv zu gestalten, mittels Techniken, die jeder anwenden kann. Wir finden Klarheit mit uns selbst und treffen so bessere Entscheidungen in unserem Leben. Beruflich und privat.

Wir werden selbstbewusster, erkennen unsere Stärken, und arbeiten an unseren Schwächen.

Dies hilft uns, Belastendes aus der Vergangenheit zu verarbeiten und zu neutralisieren, Gegenwärtiges besser zu erleben und Künftiges positiv zu gestalten. Neue Gedankenanstöße verhelfen uns zu mehr Wohlbefinden.

Vielleicht hast du im Fernsehen schon einmal gesehen, wie Skifahrer und Skifahrerinnen vor dem Rennen neben der Piste stehen und in Gedanken die Rennstrecke abfahren. Dabei bewegen sie die Hand, als ob sie die Schwünge gerade tatsächlich erleben. Sie trainieren ihr Rennen in Gedanken.



Du kannst es auch selbst ausprobieren.

Dafür bitte ich dich folgende Übung zu machen:

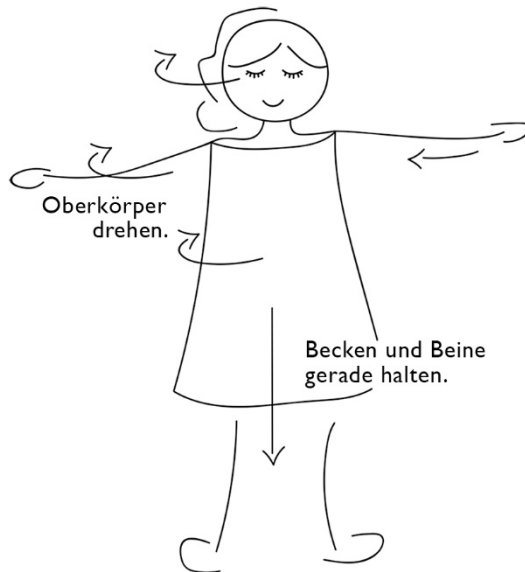
Stell dich locker hin und spüre, wie du dich entspannst.

Dann hebst du deine Arme bis zur Schulterhöhe zur Seite und drehst deinen ganzen Oberkörper soweit wie möglich von rechts nach hinten. Dehne dich dabei, soweit es geht. Bemühe dich!

Dann merkst du dir den Punkt im Zimmer, auf den die Finger deiner rechten Hand zeigen. Nun kommst du in deine Ausgangsposition zurück.

Du lässt deine Arme locker hängen, schließt deine Augen und gehst in Gedanken diese Körperdehnung noch drei Mal durch. Du stellst dir vor, wie du die Arme hebst, wie du dich nach hinten drehst und immer geschmeidiger wirst. Drehst dich zurück und beginnst nochmals in Gedanken diese Übung.

Nachdem du den Bewegungsablauf dreimal geistig durchlebt hast, öffnest du deine Augen und machst die Übung nun nochmals in der Realität. Arme heben und drehen. Erinnere dich an den Punkt im Zimmer, der den Endpunkt deiner ersten Drehung darstellte und schau jetzt, wo deine Finger stehen?



Hast du es geschafft, dich weiter nach hinten zu drehen? Hast du mittels deiner Gedanken deine Körperdehnung erhöht? Bist du überrascht?

Dasselbe schaffst du bei der Reduzierung deines Gewichtes, dank der richtigen Gedanken. Das Mentaltraining hilft dir dabei!



UNTERBEWUSSTSEIN

Um Mentaltraining zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, wie unser Unterbewusstsein unsere Gefühle und Gedanken beeinflusst. So erkennen wir besser Zusammenhänge, die notwendig sind, um ein positives Ergebnis zu erzielen.

• **Unser Unterbewusstsein steuert über 90 Prozent der Dinge, die wir täglich tun.** Lebensnotwendige Körperaktivitäten wie Atmen und Herzschlag, aber auch Dinge des täglichen Lebens, die wir nicht mehr hinterfragen und quasi im Autopilotensystem verrichten. Zum Beispiel Kaffee kochen, Schnürsenkel binden oder Zähne putzen.