

Meistens sind es die

➤ Ausreden ◀

Die uns hindern und unser Handeln bremsen!

Ich habe es ja versucht,

**aber die anderen haben mich nicht gelassen /verstanden,
das ist die häufigste Entschuldigung für viele Menschen,
die bei Ihren Bemühungen abzunehmen nicht weiterkommen.**

**Sie wälzen die Schuld ihres Misserfolges auf die anderen ab.
Alle haben es oft versucht, ich auch, aber der Erfolg blieb aus.
Da haben sie eben aufgegeben, ich nicht.
Jeder hat Begründungen dafür, sogar teilweise logisch klingende.
Ich kenne eine ganze Menge Leute,
die es im Finden von Argumenten für ihr Versagen
zu wahrer Meisterschaft gebracht haben.**

**Bei manchen wird man den Eindruck nicht los,
dass Ihre Versuche nur als Entschuldigung dafür dienen,
sich nicht dem Vorwurf aussetzen zu müssen,
sie hätten gar nichts getan.
Sie reden sich tatsächlich ein, dass ein fehlgeschlagener Versuch,
aus dem man nichts lernt, höher zu bewerten ist
als gar kein Versuch.**

**Wenn Ihr zum Beispiel abnehmen wollt, müsst Ihr,
(mit welcher Methode Ihr es auch immer versucht) darauf gefasst
sein, dass Ihr Fehlschläge erleiden werdet.**

Ein Fehlschlag ist niemals eine Niederlage.

Er zeigt euch nur, dass Ihr etwas falsch gemacht habt und es das nächste Mal auf eine andere Weise versuchen müsst.

Außerdem müsst Ihr euch klar darüber werden, dass es immer noch ein nächstes Mal gibt. Es liegt an uns, allein an uns, ob wir aufgeben oder weitermachen.

Es nützt euch auch überhaupt nichts wenn Ihr das Buch aus dem Fenster werft oder gar löscht, weil das was hier steht nun überhaupt nicht hilft.

Nein, über euren Erfolg wird nur entscheiden, was Ihr selbst aus den Hinweisen und Tipps in diesem Buch macht.

Ja genau: Was Ihr daraus macht, und nicht, welche Versuche Ihr unternimmt, um das Beste daraus zu machen.

Denkt immer daran, ein Versuch ist nichts, es zählt nur das Ergebnis.

Dieser Satz enthält so viel Lebensweisheit, dass Ihr ihn auf ein Stück Papier schreiben solltet um ihn zum Beispiel beim öffnen eurer Briefftasche ständig zu sehen.

Damit könnt Ihr auch der Versuchung anderen die Schuld zu geben aus dem Weg gehen, nur weil der einzige Versuch auf sich aufmerksam zu machen, nicht sofort von Erfolg gekrönt war.

Ausreden werden von allen Menschen angewendet und zwar meistens um sich selbst davor zu schützen etwas zu ändern, oder liebe Gewohnheiten abzulegen.

Mal abgesehen von den üblichen Standartausreden, die jeder verwendet, oder erfindet, wenn er kleinere Fehler macht und die deshalb auch von den meisten erkannt und geduldet werden, geht es mir jedoch um solche Ausreden, die wir verwenden um uns selbst daran zu hindern etwas für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu tun.

Ok. Die Eitelkeit darf ich auch nicht vergessen, die schlummert auch in jedem von uns und manch einer trägt sie auch offen vor sich her.

Jeder kennt zumindest solche Leute und wenn Ihr jetzt kurz daran denkt, werden vor eurem geistigen Auge mindestens 3, oder 4 Personen erscheinen die verdammt Eitel sind.

Aber auch solche Pranz-Gockel und Hennen haben das Problem mit den Pfunden und kommen dann auch nicht umhin etwas für sich zu tun.

Natürlich wissen die dann auch (blasiert und Hochnäsig) den einzigen und den besten Weg, so wie sie auch sonst immer nur das Beste haben und alles besser wissen.

Mist, jetzt hatte ich schon wieder negative Gedanken, also um beim Thema zu bleiben, lasst euch nicht von eurem inneren Schweinehund leiten und erkennt eure Ausreden, am besten bevor Ihr sie aussprecht.

Setzt euch mit der Wahrheit selbst unter Druck, dass klingt vielleicht etwas brutal aber es ist auch ziemlich blamabel wenn ihr sagt, dass Ihr etwas tun wollt, und macht es dann nicht.

Robert Lembke sagte einmal- „Mitleid bekommt man geschenkt, Neid muss man sich verdienen.“

Einige meiner persönlichen Favoriten, die ich lange Jahre benutzt und Unbewusst auch als Wahrheiten empfunden habe, sind hier aufgeführt und erläutert.

Ihr habt garantiert selbst auch noch welche, auch andere, aber der Grundkonsens von allen ist, dass wir unsere lieb gewordenen Gewohnheiten nicht ändern wollen und trotzdem schlanker, jünger und viel schöner sein wollen. Aber,-

Des Get Net!!!

Die (meiner Meinung nach) wichtigste und dadurch

Die erste Ausrede:

‣ Ich würde ja gerne was tun, habe aber überhaupt keine Zeit. ‹

Habt Ihr wirklich keine Zeit?

Oder redet euch jemand ein, dass ihr keine Zeit habt?

Ich hab selbst schon erlebt,

Zitat: er: -schau mal, der hat aber abgenommen

Partner: -ja der, der hat ja auch den ganzen Tag Zeit dazu.

Will uns der Partner, (egal, ob Mann, Frau, Freund oder Freundin) mit solchen Sprüchen etwa helfen, oder will er nicht viel mehr „seine“ eigenen Gewohnheiten schützen?

Anstatt euch etwas in euren Bemühungen zu unterstützen.

Da haben wir auch schon wieder so ein Problemchen,

das eigene Umfeld, die Freunde und Bekannten werden sich wohl auch daran gewöhnen müssen,

das sich bei euch etwas ändert und Ihr nicht mehr gleich springt wenn jemand mit den Fingern schnippt.

Es muss euch nur klar sein, das es um eure Gesundheit und euer Wohlbefinden geht und nicht darum es immer anderen recht zu machen.

Ein guter Freund oder ein Partner der euch gern hat, wird euch unterstützen, und nicht dagegen reden.

Lasst euren Partner das auch Lesen, sprecht darüber, aber nicht streiten, denn, wie wir ja wissen: negative Gedanken und Gefühle können wir am wenigsten brauchen.

Unterstützung ist wichtig, baut auf und hilft in jeder Form.

Das ist nicht nur beim Abnehmen so, sondern in fast jeder Situation, in der Entscheidungen getroffen werden.

Die zweite Ausrede:

▶ In meiner Familie ist keiner dünn, werd ich jetzt plötzlich dünner bin ich krank. ◀

passt gut zur vierten Ausrede mit den Genen.
Dieser Satz kam von meinem, ehemaligem Hausarzt!
Naja, keiner ist vollkommen,
schlimm ist nur wenn wir alles glauben was uns eingeredet wird
und wir das noch nutzen um unsere eigenen Gewohnheiten
(Faulheit) zu schützen.
Das heißt natürlich nicht, dass wir den Ratschlägen
unserer Ärzte nicht folgen sollen.
Die meisten taugen ja auch was.
Jeder sollte mit seinem Hausarzt über das Abnehmen reden und
seine Ratschläge befolgen.
Zumindest kann euch euer Arzt Tipps geben was Ihr tun könnt,
oder was Ihr vermeiden sollt.
Meine jetzige Hausärztin jedenfalls, hat mich auch gefragt
wie ich das geschafft habe,
mir bei der Erklärung zugestimmt und mir dann geraten
meinen Weg auch anderen mitzuteilen.
Das war auch einer der Gründe dieses und andere Bücher zu
schreiben.

Die dritte Ausrede:

▶ **Es gibt noch viel dickere als mich.** ◀

Das dachte ich wirklich, immer wenn ich dickere sah
und das stimmt auch,
aber: ist das für mich, oder für euch ein Grund genauso zu
werden?

Demosthenes sagt;

**Nichts ist leichter als Selbstbetrug, denn was ein Mensch wahr
haben möchte, hält er auch für wahr.**

Also,

Fangt erst mal an, -Jetzt!

Denn die Probleme die durch Übergewicht entstehen
gehen nicht ab einer Kilozahl los die eventuell
noch über eurer liegt und die Ihr dann auch noch problemlos
immer mit eurem Gewicht erhöhen könnt.

Das geht zwar, aber irgendwann gehen euch dann doch
die „noch dickeren“ aus und dann könnte es zu spät sein.

Die vierte Ausrede:

‣ Ich kann nichts dafür, Das Liegt an den Genen. ‹

Jaaa, Na Klaaar, „Genspezialist“ was?
eine der Schönsten und Dümmden Ausreden
für Grenzen-, und Zügellose Faulheit,
die ich je gehört und benutzt habe.
Klar gibt es Menschen denen es Leicht fällt schlank zu bleiben,
die essen können was Sie wollen und nicht zunehmen,
aber hilft es uns das zu Wissen?
Sollten wir uns nicht um uns selbst kümmern?

Ihr habt sicherlich auch schon gehört, oder gelesen, dass es
verschiedene Sorten von Menschen gibt.
Die, die schon immer körperlich aktiv waren und eine Vorliebe für
alles haben, das mit Sport zu tun hat
und die, denen allein der Gedanke an Sport ein Gräuel ist.

Die sind wahrscheinlich nicht zu dick
und müssen nicht abnehmen, während ich wahrscheinlich
zu der anderen Sorte gehöre, die einen höheren Prozentsatz an
Übergewichtigen aufweist.
Über die Gruppe, die Essen und Trinken kann was immer Sie will
und trotzdem schlank und gesund ist,
will ich gar nicht erst schreiben, da werd ich nur neidisch und
negative Gedanken kann ich überhaupt nicht brauchen.
Außerdem, was hilft es mir das andere schlank sind?

Wir sind selber die Träger unserer Last, träger geht es oftmals gar
nicht!

**ICH BIN DICK UND MUSS (WILL) ABNEHMEN UND NICHT
DER ANDERE!**

Das Problem ist nur, ich muss endlich

Anfangen und etwas tun!

Raus aus dem Sessel!

Runter vom Sofa!

Die fünfte Ausrede:

▶ „Ich“ will doch endlich abnehmen ◀

**Ist schon klar und abnehmen ohne Diät ist auch möglich.
Nur mit dem wollen allein klappt es halt nicht.
Immer mehr Bücher zu durchkämmen wird euch auch
nicht viel bringen.
Vor dem Spiegel stehen und denken, ich muss was tun,
hilft auch nicht.
Jammern und wehklagen hilft erst recht nicht.
Es hilft auch sehr wenig wenn Ihr euch Trainingsgeräte kauft,
sie jedem zeigt und sie dann als Handtuchhalter
oder ähnliches benutzt.
Also was bleibt?**

Fangt an, tut etwas!

**Aufschieberitis und immer wieder neue Terminsetzungen
wie „ab nächsten ersten fang ich an“,
oder „ ab nächstes Jahr fange ich an“,
der berühmte Silvestervorsatz den jeder schon mal
hoch und heilig versprochen hat und keiner einhielt,
helfen auch nicht.
Wie war das gleich, der Weg zur Hölle
ist mit guten Vorsätzen gepflastert.**

**Erfolge werdet Ihr nur haben wenn Ihr gleich heute anfangt,
also nutzt die Geräte die Ihr bekommen könnt
und die Möglichkeiten die Ihr habt.
Sucht nach Wegen etwas für euch zu tun,
findet Wege etwas zu tun und dann macht es
und zwar regelmäßig.
Sucht und findet diese Wege mit der gleichen Kraft und Ausdauer,
mit der Ihr sonst die nächste Konditorei
oder die nächste Filiale irgendeiner Fastfoodkette finden würdet
und Ihr werdet Erfolg haben.
Klar wird es schwer sein, Zeit für ein regelmäßiges
Trainingsprogramm zu finden.**

Die Familie, der Beruf, Hobbys und Haustiere, das alles frisst unsere Zeit förmlich auf und sicher lässt sich ein Trainingsprogramm dann auch kürzen um mehr Zeit für diese Dinge zu haben.

Aber auf lange Sicht bilden die ausgelassenen Trainingszeiten wieder eine große Lücke für die Gewohnheiten die uns zunehmen lassen.

Genau in diese Lücke werden die schlechten Gewohnheiten wieder hineinschlüpfen und sich breit machen.

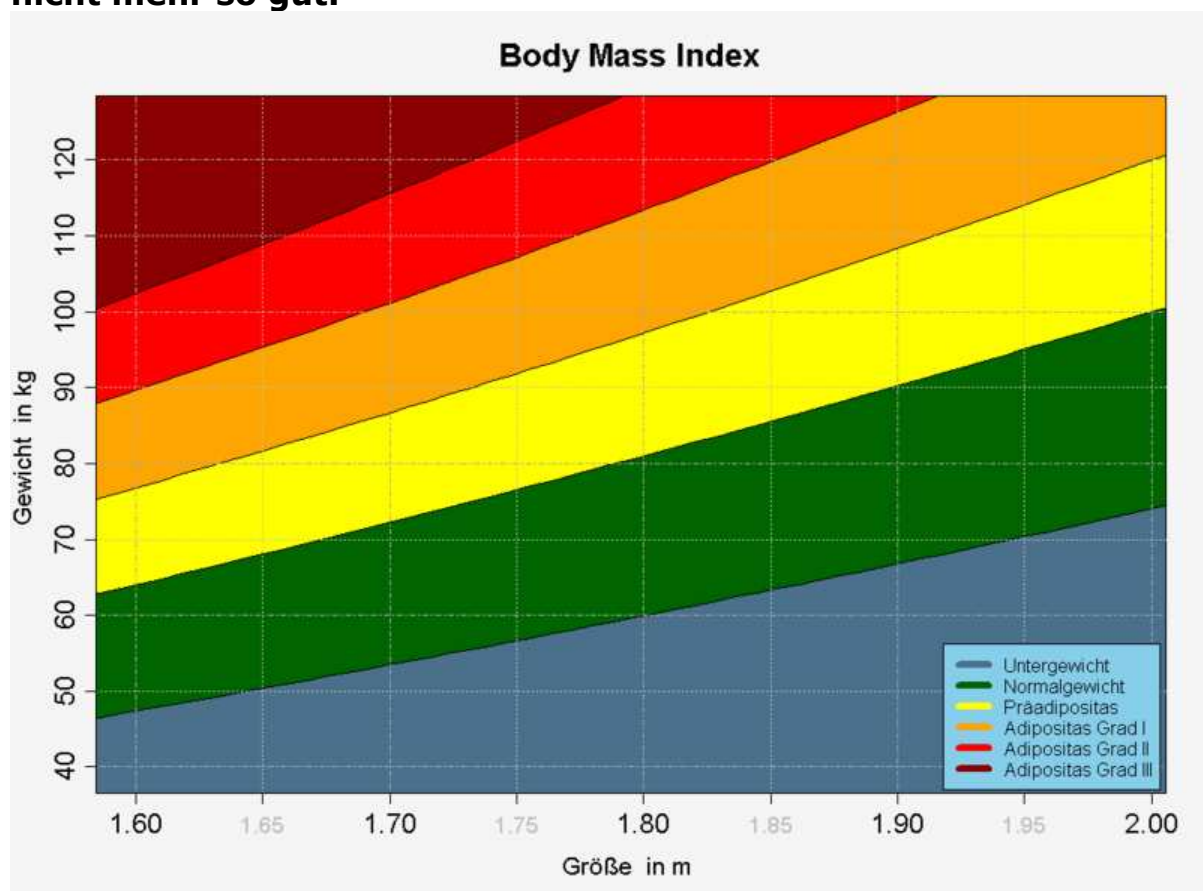
Wenn Ihr aber euer Leben wieder genießen wollt, müsst Ihr, genau wie ich und jeder der zuviel wiegt, kontinuierlich an euch arbeiten und das Training zur Gewohnheit werden lassen.

und Wilhelm Busch: „Ausdauer wird früher oder später belohnt meistens aber später.“

Die sechste Ausrede:

► So lange ich mich wohlfühle stört mich mein Gewicht nicht. ◀

Auch nicht schlecht und solange ihr so denkt, ist abnehmen sowieso kein Thema. Könnt Ihr eure Waage noch mit dem Verstellen der Einstellungen auf eure Ausredenseite ziehen, dann klappt das mit der einfachen Formel – Körpergröße minus 100 nicht mehr so gut.



Durch diese Formel wisst Ihr, wann das Normalgewicht im gesunden Bereich liegt und wann nicht.

Für das Erreichen des Idealgewichts müssen für Frauen noch mal fünfzehn Prozent und für Männer zehn Prozent abgezogen werden und je nach dem wie viel Ihr dafür abnehmen müsst, liegt das Ziel entweder nahe oder in weiter Ferne.

Ich habe trotz der 42 Kilo die ich bereits abgenommen habe noch einen ziemlich weiten Weg vor mir „seufz“ aber ich bleibe dran und mache weiter, denn mittlerweile habe ich das Training zur Gewohnheit werden lassen und habe Spaß daran.

**Aber mal eine andere Frage; Wobei fühlt Ihr euch denn wohl, beim Japsen wenn Ihr Treppen steigt?
Beim Schuhe zubinden?
Beim Baucheinziehen wenn Ihr eure Hosen zumachen wollt und es geht nicht?
Oder vielleicht bei der Suche nach Sachen die gerade noch so passen?
Vielleicht schmecken euch ja auch die Tabletten die Ihr wegen eurem zu hohen Blutdruck nehmt besonders gut?
Wer weiß.
Ach ja, stimmt ja, beim rumsitzen vor dem Fernseher mit der Chipstüte in der Hand,
jaaaa, das ist Wohlfühlen, ist Ok, aber passt auf, das euch vor lauter wohlfühlen der Sessel noch eine zeitlang passt und Ihr euch nicht darin einklemmt.
Mal sehen wer dann Schuld ist. ☺
Gut Spaß beiseite, Ihr seid hier und lest,
also fühlt ihr euch nicht mehr wohl und euer Gewicht stört euch.
Das ist der Moment,**

**Fangt an! Macht was! Bewegt euch endlich!
So, also, wieder eine Ausrede entlarvt, erkannt und hoffentlich nie wieder verwendet!**

**Und jetzt raus aus der Gemütlichkeit!
Und wenn es 10 Minuten Spazierengehen sind, egal**

**Anfangen!
Das ist der Weg, und wird auch euer Weg!**

Die siebente Ausrede:

‣ Ich mach doch schon so viel? ‹

Ja? Was denn?

Denkt mal genau darüber nach, vor allem, was macht ihr, wie lange, wie oft, wann?

Erst als ich erkannt habe, das ich

**Was tun muss um abzunehmen
Mehr tun muss um mehr abzunehmen, und
Noch mehr tun muss um noch mehr abzunehmen**

hat es angefangen zu Funktionieren.

Jetzt mach ich wirklich viel und es macht sogar noch Spaß, weil ich auf der Waage sehe dass es klappt.

Da ich auch buchgeführt habe (Exceltabellen) und mich dadurch ständig kontrollieren konnte, habe ich immer gleich erfahren was mir am meisten hilft und was nicht.

Was nicht half hab ich eben gelassen und gut. Klar gibt es einfach Punkte an denen es scheinbar nicht weitergehen wollte, an denen war dann nur eine Steigerung nötig, um weitere Pfunde schmelzen zu lassen.

Bertolt Brecht: „Nur belehrt von der Wirklichkeit können wir die Wirklichkeit ändern.“

Die achte Ausrede:

▶ Ich müsste das tun, das- und das so- machen ◀

(mach es aber dann nicht)

Nur drüber Reden lenkt so schön vom Problem ab und beruhigt das eigene schlechte Gewissen. Die vielen Diskussionen kennt Ihr sicher auch, meistens wollen uns schlanke Leute sagen was wir tun sollen, oder müssen, um auch schlank zu werden.

Meist geben wir Ihnen Recht und diskutieren fleißig mit, das habe ich genauso gemacht und 10 Minuten später vergessen, aus den Augen, aus dem Sinn.

Helfen, kann uns so was aber überhaupt nicht und das wissen wir auch. Meistens scheitern wir bei der Erfüllung unserer Wünsche, Ideen oder Ziele daran, dass wir nicht imstande sind, zur rechten Zeit den richtigen, den ersten Schritt zu tun.

Das bedeutet zum Beispiel, die Familie und Freunde darauf aufmerksam zu machen, dass Ihr etwas ändern wollt und vor allem müsst.

Sie zu zwingen, euren Wunsch endlich abzunehmen zur Kenntnis zu nehmen, anzuhören und euch dabei zu Unterstützen. Der erste Schritt ist auch eure Entscheidung, euch aus der Passivität zu lösen und aktiv zu werden zu Handeln statt immer nur abzuwarten.

Resigniert nicht und wartet ergeben darauf, dass irgendjemand kommt und mit den Fingern schnippt.

Hofft auch nicht auf den berühmten Zufall, der euer Leben zum Besseren verändert.

Ohne das Ihr etwas dafür tun müsst.

Wir wissen, dass es jede Menge wunderbare Entschuldigungen dafür gibt, dass ihr euer Schicksal nicht selber in die Hand nehmt. Zum Beispiel: „Ich tu' ja, was ich kann. Aber man beachtet mich nicht“. Oder: „Ich möchte schon, aber ich weiß nicht wie“. Ihr baut immer wieder ein „Aber“ vor euch auf wie eine riesige Mauer, die euch ständig daran hindert, den ersten Schritt aus der Masse der ewig Wartenden zu tun hin zu einem besseren, gesünderen und glücklicherem Leben.

Macht auf euch aufmerksam, einfach indem Ihr etwas tut und nicht wartet, bis andere vielleicht etwas für euch tun. Was denn auch? Denkt auch immer daran, dass Ihr Mitleid und tröstende Worte geschenkt bekommt, euch aber Neid und Anerkennung verdienen müsst.

Wenn Ihr dann spürt dass jemand neidisch ist und glaubt mir, dass merkt man, zum Beispiel an den krampfhaften Versuchen dem Thema Gewicht aus dem Weg zu gehen und an den Blicken, die einen förmlich durchbohren wollen. Dann freut euch, mir machen diese Neidhammel richtig Spaß, denn ich weiß, dass Neid erst entsteht, wenn den Leuten keine Gründe mehr zur Schadenfreude einfallen.

Wenn Ihr wollt, dass andere darauf aufmerksam werden, dass Ihr etwas dafür tun wollt um abzunehmen, dann müsst Ihr den Schritt vom Warten zum Handeln machen. Dieser kleine Schritt, diese Entscheidung ist es, die euch auf den Weg bringt.

Konfuzius sagte:

„Ist man in den kleinen Dingen nicht geduldig, bringt man die großen Vorhaben zum scheitern“

Der erste Schritt ist nur der wichtigste, Er kann der Schritt sein, der vielleicht euer Leben zum Besseren ändert.

TUT IHN JETZT !!!

Zum vorläufigen Schluss,

freue ich mich das Ihr es bis hierher geschafft habt und will euch jetzt auffordern das E-Book mit mir zusammen zu erweitern. Jeder hat doch seine eigenen Ausreden und kennt sich selbst genauer.

Das hier oben waren meine Favoriten vielleicht passen eure noch dazu?

Es wird kostenlos für alle bleiben und auch nicht für irgendwelche Werbezwecke verwendet werden.

Es kann aber noch viel länger werden wenn Ihr wollt.

Schreibt in mein Blog „auf gesund umschalten“ einen Kommentar mit dem Hinweis –zum e-book „Ausreden“-

Ich werde eure Favoriten hinzufügen und dann immer die neue Version zum Download für alle anbieten.

Schon das darüber nachdenken und aufschreiben hilft beim erkennen und abstellen der Ausreden und damit auf einen neuen Weg, ein neues Leben.

So und jetzt weg mit den Ausreden

Weg mit den alten schlechten Gewohnheiten

Und raus aus der Box, aus dem Sessel!

Dieses E-book wird vom Autor Kostenlos zur Verfügung gestellt. Die kostenlose Weitergabe in unveränderter Form ist erlaubt und erwünscht.

<http://raus-aus-der-box.com>

➤ Haftungsausschluss ◀

In diesem E-book gebe ich Ihnen eine Vielzahl von Anregungen, Tipps und eigenen Erfahrungen. Da ich aber kein Rechtsanwalt, sondern nur der Autor dieses E-books bin, gebe ich keine Garantien für die Vollständigkeit, Genauigkeit und Praktikabilität der gebotenen Informationen.

Keine Garantien gebe ich auch für die Ergebnisse, die Sie als Leser aus der Anwendung der Tipps, Anleitungen und Anregungen eventuell erwarten.

Die Verantwortung für die Nutzung der gebotenen Inhalte liegt allein beim Nutzer/ Leser diese E-books.

Eine Haftung für etwaige Fehler und daraus resultierende Folgen ist ausgeschlossen. Dies gilt auch für Inhalte der Internetangebote, auf die eventuell per Link verwiesen wird. Der Autor distanziert sich ausdrücklich von allen Inhalten, die sich hinter diesen Links, den dahinter stehenden Servern, Gästebüchern, weiterführenden Links und sämtlichen anderen sichtbaren und unsichtbaren Inhalten verbergen. Sollte eine der Seiten auf den entsprechenden Servern gegen geltendes Recht verstoßen, so ist dies dem Autor nicht bekannt. Alle in diesem E-book erwähnten Produkt- und Firmennamen sind, soweit nicht frei erfunden, Marken oder Markennamen der jeweiligen Eigentümer.