

Warum du nicht gescheitert bist

obwohl du nach jeder Diät wieder zugenommen hast



Ein neuer Blick aufs Abnehmen

Astrid Kurbjuweit – Die Abnehmschule



Was so viele erleben – aber kaum jemand hinterfragt

Vermutlich hast du schon mehrfach versucht, abzunehmen. Mal mit Kalorien zählen, mal mit Verzicht, mal mit Disziplin. Mit dieser Diät und mit jener Diät.

Jedes Mal voller Hoffnung und mit dem ehrlichen Bemühen, es diesmal wirklich durchzuhalten.

Und tatsächlich lief es eine Weile richtig gut. Bis es irgendwann gar nicht mehr ging.

Vielleicht hast du wieder zugenommen. Vielleicht sogar mehr als vorher. Vielleicht kam irgendwann der Gedanke: Jetzt ist es auch egal.

Und vielleicht glaubst du inzwischen, dass du einfach nicht diszipliniert genug bist. Oder sonst irgendwie etwas mit dir nicht stimmt.

Aber was, wenn es gar nicht an dir liegt?

Dieses kleine PDF ist kein neuer Plan. Kein Trick. Kein 'Du musst nur dies tun'.

Es ist eine Einladung: zum Innehalten. Zum Nachdenken. Und zum Verstehen.

Aus dem Verstehen kommen die neuen Ideen. Die dann zu dir passen werden. Weil es deine sind.

*Warum du nicht gescheitert bist, obwohl du nach jeder Diät wieder zugenommen hast.
Astrid Kurbjuweit – Die Abnehmschule*

Wenn Abnehmen nicht funktioniert, liegt das selten an dir.

Dafür oft an Ursachen, die übersehen werden. Hier kommen drei Beispiele:

- Diäten bewirken nur vordergründig das, was sie versprechen
- Beim Abnehmen sind Kalorien nur ein Teil der Wahrheit
- Disziplin ist keine dauerhafte Strategie



*Warum du nicht gescheitert bist, obwohl du nach jeder Diät wieder zugenommen hast.
Astrid Kurbjuweit – Die Abnehmschule*

1. Diäten bewirken nur vordergründig das, was sie versprechen

Diäten reduzieren die Kalorienzufuhr. Das zwingt den Körper, an die Reserven zu gehen, man nimmt ab. Vordergründig ist also alles richtig.

Allerdings hat dein Körper andere Pläne: Er will das Fett behalten, als Reserve für schlechte Zeiten.

Zu diesem Zweck wendet er ein ganzes Bündel an Maßnahmen an, die dich dazu bringen, mit der Diät aufzuhören.

- Du bekommst Hunger.
- Dein Stoffwechsel verlangsamt sich.
- Deine Gedanken kreisen ums Essen.
- Du wirst müde, gereizt, erschöpft, damit du dich möglichst wenig bewegst, möglichst wenig Energie verbrauchst.
- Und noch einiges mehr.

Eine Zeit lang kannst du mit Disziplin und eisernem Willen dagegenhalten.

Aber früher oder später (meistens früher) gewinnt der Körper.

Es fühlt sich an wie Versagen, aber du kannst gegen die uralten Überlebensmechanismen nicht gewinnen. Niemand kann das.

*Warum du nicht gescheitert bist, obwohl du nach jeder Diät wieder zugenommen hast.
Astrid Kurbjuweit – Die Abnehmschule*

2. Beim Abnehmen sind Kalorien nur ein Teil der Wahrheit

Abnehmen hat mit Kalorien zu tun.

Wenn du dich allerdings auf die Kalorien konzentrierst, dann übersiehst du wahrscheinlich die Gründe, die über Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch entscheiden.

Es gibt (unter anderem) Stress, Schlaf, Hormone, Medikamente, Umweltgifte, hochverarbeitete Lebensmittel, psychologische Muster.

Es gibt Gewohnheiten, genetische Ausstattung, deine Erziehung, deine individuelle Geschichte, die Welt, in der du lebst.

Und noch mehr. Alles spielt mit rein, wenn es darum geht, was du isst, wie viel du isst, was dein Körper aus dem macht, was du isst.

Ob du dich bewegst, ob oder welchen Sport du machst. Wie viel Stress es in deinem Leben gibt und wie du damit umgehst.

Vieles davon entzieht sich deiner direkten Kontrolle. Aber das heißt nicht, dass du hilflos bist.

3. Disziplin ist keine dauerhafte Strategie

Disziplin ist durchaus sinnvoll.

Wenn man sie gezielt einsetzt. Denn Disziplin ist nur die letzte Notlösung, wenn es absolut nichts Besseres gibt.

*Warum du nicht gescheitert bist, obwohl du nach jeder Diät wieder zugenommen hast.
Astrid Kurbjuweit – Die Abnehmschule*

Disziplin brauchst du vor allem dann, wenn etwas keinen Sinn ergibt, keinen inneren Antrieb weckt oder gegen deine Natur geht. Und Disziplin ist endlich, du hast nicht sehr viel davon, wie alle anderen auch.

Du brauchst auch gar keine Disziplin, um etwas zu tun, was du von dir aus gerne tun möchtest. So wie Abnehmen.

Denn Disziplin bedeutet, gegen dich selbst zu kämpfen. Das kannst du nicht dein ganzes Leben lang machen. Und du willst ja abnehmen, um etwas für dich zu tun, nicht gegen dich.

Den Kampf gegen deinen Körper verlierst du sowieso, der schöpft aus Jahrtausenden an Erfahrung, hat fein austarierte Antworten auf fast alles.

Willenskraft ist endlich, und sagt nichts über deinen Wert oder deine Fähigkeiten aus.

Was du brauchst, ist kein ständiger Kampf, sondern ein Weg, der zu dir passt.



*Warum du nicht gescheitert bist, obwohl du nach jeder Diät wieder zugenommen hast.
Astrid Kurbjuweit – Die Abnehmschule*

Das hier war nur der erste Schritt: Wie es weitergeht

Du hast jetzt erste Ideen, warum es bisher nicht geklappt hat. Aber Abnehmen ist komplex, und es gibt keine pauschale Lösung, die für alle passt. Auch wenn die Diätindustrie das gerne behauptet.

Um deinen eigenen Weg zu finden, musst du erst einmal verstehen, wie ein Ansatz ohne Diätzwang überhaupt funktioniert.

In meiner E-Mail-Sequenz „Wie du deinen Weg findest“ stelle ich dir diese alternative Strategie vor. Ich zeige dir die Prinzipien, wie du ohne Disziplin und Kampf vorgehen kannst.

Es ist keine Wunderpille, sondern eine Einladung zum Umdenken. Damit du am Ende selbst entscheiden kannst, was für dich richtig ist.

Ja, das möchte ich kennenlernen!

(Es ist kostenlos)