

FE Lifestyle

Dauerhaft abnehmen, gesund sein, gut aussehen



Fitness Experts

4. Teil FE Lifestyle

Psychologie



Vorschau

Jede Art der Vervielfältigung, der Wiedergabe in Medien oder öffentliche Lesungen, auszugsweise oder im Ganzen nur mit Genehmigung des Autors. Alle Rechte vorbehalten!

Kontakt: info@fitness-experts.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
I. Das "Growth Mindset"	6
1.1 "Growth Mindset" vs. "Fixed Mindset"	6
1.2 Hilfe, ich habe ein "Fixed Mindset"! Wie bekomme ich ein "Growth Mindset"?	7
II. Willenskraft.....	8
2.1 Was ist die Willenskraft?.....	8
2.2 Deine Willenskraft ist wie ein Muskel.....	8
2.3 Wie bekommst du mehr Willenskraft?	10
2.4 Willenskraft vs. System.....	11
III. Gewohnheiten.....	13
3.1 Wie ist eine Gewohnheit aufgebaut? Die Anatomie von Gewohnheiten	13
3.2 Gewohnheiten - hilfreich, irrelevant oder schädlich für deine Ziele ...	14
3.3 Wie änderst du Gewohnheiten?.....	15
3.4 Wie werde ich schlechte Gewohnheiten los?	15
3.5 Wann anfangen?	16
3.6 Wie lange dauert so eine Veränderung?	16

Vorschau



3.7 Was machen, wenn ich die neue Gewohnheit nicht einhalte?.....	16
3.8 Wie ändere ich schlechte Gewohnheiten konkret?	16
3.9 Wie ganz neue Gewohnheiten etablieren?	19
IV. Barrieren und deine Umgebung.....	21
4.1 Wie findest du Barrieren?	21
4.2 Wie kannst du Barrieren zu deinem Vorteil nutzen?.....	21
V. Wenn-dann-Pläne	23
5.1 Was sind Wenn-dann-Pläne?	23
5.2 Wie funktionieren Wenn-dann-Pläne?.....	23
5.3 Praktische Beispiele für Wenn-dann-Pläne	23
VI. Versuchungen - die Sinnlosigkeit, Gedanken zu unterdrücken.....	25
6.1 Also was tun?	25
VII. Der "Scheiß-drauf-Effekt"	26
7.1 Wie entkommst du dem "Scheiß-drauf-Effekt"?.....	26
VIII. Das Wichtigste auf einen Blick	28

Vorschau



Vorwort

Dein Gehirn ist ein machtvolles Instrument. Gedanken, Gefühle und vor allem alle deine Gewohnheiten und Automatismen laufen dort ab. Also genau das, was bei einer Änderung deines Lebensstils von zentraler Bedeutung ist.

Die Psyche ist dein inneres Erleben. Das, was in dir vorgeht. Was dort abläuft, spiegelt sich in deinem Verhalten wider. Somit resultiert deine innere Welt in deinem äußerlichen, langfristigen Erfolg. Eine dauerhaft erfolgreiche Änderung des "Außen" geht meist mit einer Veränderung des "Inneren" einher. Und andersherum. Beide Seiten beeinflussen sich gegenseitig.

Leider kennt fast niemand wirklich gute Strategien, wie er die eigene Psyche für seine Ziele einsetzen kann. In allen Ratgebern wird eigentlich nur über die Methoden außerhalb der Psyche gesprochen. Man soll die Vorgaben eben "einfach machen" und sich nicht "so anstellen".

Vielleicht fühlst du dich hilflos, da frühere Versuche, dich zu verändern, erfolglos waren. Vielleicht bist du sauer auf dich, wenn du scheiterst. Aber scheiterst trotzdem immer wieder. Obwohl du es gar nicht möchtest. Vielleicht versuchst du es immer wieder. Einfach mit purer Willenskraft durch die "Mauer" in dir zu brechen. Aber im Rückblick hat dir das alles nicht viel gebracht.

Woran liegt das? Die Antwort findest du hier in dem FE-Lifestyle Psychologie-Teil.



I. Das "Growth Mindset"

Wie du denkst und dich selber siehst, kann einen riesigen Unterschied machen. Vor allem, ob du deinen momentanen Stand als gegeben und praktisch unveränderbar ansiehst oder ob du dich und deine Fähigkeiten als veränderbar verstehst.

1.1 "Growth Mindset" vs. "Fixed Mindset"

Die Psychologin Carol Dweck spricht von einem "**Growth Mindset**" oder "**Fixed Mindset**".

Mit einem "Fixed Mindset" siehst du dich und deine Kapazitäten als festgelegt. Aus dieser Denkweise heraus bist du eher bemüht zu beweisen, dass du schon gut bist. Herausforderungen wirst du lieber vermeiden, sofern sie nicht sehr leicht zu lösen sind. Bei Hindernissen ist die Devise "aufgeben". Schließlich könntest du versagen. Damit wäre deine Unfähigkeit bloßgestellt. Harte Arbeit ist tabu. Wenn andere dich schwitzen sehen, bedeutet das nur, dass du nicht schon gut bist! Bloß nicht so wirken, als würdest du dich anstrengen. Kritik oder auch nur Verbesserungsvorschläge sind klare Versuche, dich fertig zu machen oder anzugreifen. Wenn andere erfolgreich sind, ist das für das "Fixed Mindset" eine klare Bedrohung!

Bei einem "Growth Mindset" sieht das ganz anders aus. **Du betrachtest dich als fundamental veränderbar und zu Wachstum fähig.** Selbst wenn du gerade Unterdurchschnittliches leistest, spielt das keine Rolle. Du kannst schließlich jederzeit besser werden. An Herausforderungen wachst du. Durch Arbeit wirst du besser. Wenn es nicht anstrengend ist, wirst du dich nicht großartig verbessern. Du nutzt Kritik (sofern angebracht), um dich zu verbessern. Der Erfolg anderer ist für dich keine Bedrohung. Ihr Erfolg inspiriert dich!

Also zusammenfassend: Fixed Mindset vs. Growth Mindset



- » Herausforderungen: Du vermeidest sie anstatt sie anzunehmen und daran zu wachsen.
- » Hindernisse: Du gibst auf anstatt durchzuhalten.
- » Anstrengung: Ist nutzlos oder kontraproduktiv statt ein integraler Teil der Ausschöpfung deines Potenzials zu sein.
- » Kritik: Wird ignoriert oder als Angriff gesehen statt als Möglichkeit zur Weiterentwicklung.
- » Erfolg von anderen: Wirkt einschüchternd statt inspirierend.

1.2 Hilfe, ich habe ein "Fixed Mindset"! Wie bekomme ich ein "Growth Mindset"?

Du hast ein "Fixed Mindset"? Dann höre auf deinen inneren Dialog. Was sagst du dir bei Rückschlägen? Welche Geschichte erzählst du dir? Akzeptiere, was du dir sagst. Kämpfe nicht dagegen an. Überlege dir, wie du die Situation aus einem "Growth Mindset" heraus interpretieren würdest. Je häufiger und länger du das machst, desto stärker gräbt sich diese Denkweise bei dir ein. So lange, bis sie für dich ganz normal geworden ist.

Setze dir zum Ziel, "besser zu werden" und "zu wachsen". Nicht nur, gut abzuschneiden oder dein Umfeld zu beeindrucken. Du wirst motivierter sein, länger durchhalten, Veränderungen überhaupt erst für möglich erachten und von Kritik profitieren. **Kurzum: Du wirst wirklich besser!**



II. Willenskraft

“Wer eine große Lebensumstellung richtig durchzieht, braucht viel Willenskraft!”, denken viele. Vielleicht denkst du dir genau das auch?

Aber stimmt das auch? Was ist Willenskraft oder Selbstdisziplin überhaupt? Und wie kriegt man mehr davon? Geht das nicht einfacher?

2.1 Was ist die Willenskraft?

Die Willenskraft ist die “Energie”, mit der du unangenehme Gefühlszustände auf dem Weg zu deinem Ziel überwindest. Mit ihr kannst du Barrieren durchbrechen.

Die Willenskraft wird oft als das Geheimnis für den Erfolg in allen möglichen Lebensbereichen angesehen. Und zurecht! Denn Willenskraft erlaubt dir Dinge durchzuführen, die nicht unbedingt angenehm sind, aber Früchte tragen.

Im Rahmen des FE Lifestyles zum Beispiel brauchst du Willenskraft, um:

- » anders einzukaufen (den Versuchungen und deinen Gewohnheiten im Laden zu widerstehen)
- » zu trainieren oder überhaupt zum Sport zu gehen
- » das Richtige auch wirklich zu essen

“Ach wäre ich doch nur nicht so faul...”, hat sich wohl schon jeder gesagt. Bist du von Geburt an faul oder fleißig? Oder ist das noch stark veränderbar? Ist deine Willenskraft dauerhaft begrenzt?

2.2 Deine Willenskraft ist wie ein Muskel



Ende der Vorschau

Vorschau

