



MACHEN statt QUATSCHEN !

Die einzig wahre Abnehmstrategie

Von Robert Rode,
Personal Trainer in Berlin und Brandenburg

„Mensch hör' endlich auf zu quatschen, beweg' deinen Arsch und fang an zu trainieren!“ Das ist ein Satz mit Deutlichkeitsfaktor aus dem Mund eines jungen, befreundeten Kollegen. Beim Vietnamesen unterhielt ich mich mit dem Trainertalent unter anderem über das für viele Menschen sehr leidige Thema „Abnehmen“.

Bei dem Zitat handelt es sich um den gedanklichen Appell an ein Kundenklientel, dass wohl nicht nur meinen Kollegen zur Verzweiflung bringt. Den Kunden live gegenüber muss er sich natürlich deutlich diplomatischer ausdrücken, weil auch er weiß, dass der Ton die Musik macht.

Sätze wie oben sind gespeicherte Tonspuren des Trainer-Kopfkinos während bestimmter Gespräche. Unser Kollege zum Beispiel gibt sich deshalb so gereizt, weil er nach unzähligen „fließbandartigen“ Trainingseinweisungen mit Neukunden in einem Berliner Privat(Fitness) Club am Ende seiner Geduld angelangt war. Er hört täglich die immer wieder gleich vorgebrachten Wünsche und passenden Ausreden dazu, warum es mit dem kundenseitigen Abnehmen immer noch nicht funktioniert hat.

Es nagt an seinem Nervenkostüm, wie er sagte. So etwas kann bedauerlicherweise auch demotivierend wirken. Zunächst für ihn selbst, später liegt ein Frust in der Luft, welche die Kundin oder der Klient dann einatmet. Ich erinnerte mich auch an mein eigenes „In sich Hineinfressen“ vor sehr vielen Jahren. Auch ich realisierte damals: Die so hilfreiche Wahrheit will offensichtlich niemand hören ...

Es mangelt nicht an „Diäten“ oder Methoden sondern an der richtigen Einstellung

Obwohl unser Kollege sich sehr „volkstümlich“ ausgedrückt hat, war der pointierte Wahrheitskern dahinter natürlich gut erkennbar. Bemüht darum, guten Rat, Formulierungshilfe und natürlich Ansporn zu geben, fragte ich nach, was ihn am meisten störe.

Seine Antwort: „Dass Leute sich unendlich lange mit der Suche nach einer geheimen Formel oder Methode aufhalten und uns unterstellen, wir müssten die haben“. Ich wusste, was er meinte, die unendliche Suche nach dem WIE, die zum Selbstzweck wird. Nebeneffekt kann dabei sein, dass sich Fitnesstrainer als „Recht-

fertigungsprostituierte“ und Schutzschilder gegen Eigenverantwortung missbraucht fühlen. Ich fragte ihn sinngemäß: Willst du den Versuch unternehmen, den Hund zum Jagen zu tragen? Glaubst du, es ist möglich jemanden von außen zu motivieren, der selbst nicht den kleinsten Motivationsfunken in sich trägt? Kannst du den Neukunden auch Fragen stellen, statt Ernährungs- und Trainingspläne zu schreiben? Zum Beispiel: „WAS sagt das über dich, wenn es noch nicht geklappt hat?“ oder: „WAS willst Du wirklich und woran merkst du, dass es Abnehmen ist?“.

Menschen verbalisieren häufig einen Wunsch, wollen aber im Veränderungsprozess an alten Gewohnheiten weiter festhalten! Das hat noch nie funktioniert, in keinem Kontext. Mit dem Abnehmen, unabhängig von der Methode, ist es wie mit anderen Dingen im Leben auch. Ich muss tatsächlich weg vom „QUATSCHEN“ und stattdessen ins MACHEN kommen, der Wunsch allein reicht nicht. „Ich wünsche mir“, „ich müsste“, „sollte eigentlich“, „würde ich nicht dann“. „wäre meine Zeit nicht so knapp“, und „hätte ich doch nur“ und so weiter und so fort – alles QUATSCH.

Wünsche, müsste, sollte, würde, wäre, hätte ... nicht ein Wort davon ist zielführend und zukunftsorientiert. Mal ehrlich, es sind doch genug Methoden verfügbar. Alle Diäten, Pülverchen und Strategien sind im wahrsten Sinne des Wortes durchgekaut. Atkins hat sich mit Brigitte fröhlich schlank in den Schlaf gesungen und täglich grüßt das Murmeltier.

Trotz genügend „Abnehmwissen“, rein aus alter Gewohnheit wird dann doch wieder etwas scheinbar Neues oder ein revolutionäres Abnehmkonzept ausprobiert. Letztlich sickern alte unerwünschte Gewohnheiten langsam wieder ein und so lässt JoJo fröhlich grüßen.

Die ErfolgsDiät – WAS kommt vor WIE, ist die wichtigste Technik!

WAS für Gewohnheiten, unabhängig von der Methode, muss ich lassen, oder modifizieren? WAS bringt mich wirklich dauerhaft nachhaltig auf die Erfolgsspur. WAS hindert mich und WAS ist wirklich das Problem hinter dem Problem? Wenn Sie dazu beitragen, dass sich Kunden das WAS beantworten, ist bereits genügend WIE vorhanden. Das WIE kommt also automatisch, wenn das WAS klar ist. Das WIE muss mit Leidenschaft und 100 Prozent Engagement getan werden. Dann klappt das

mit dem Abnehmen, vor allem durch die entscheidende Reduktion von unerwünschten Gewohnheiten.

Die Frage, was muss ich verändern, genügt als „Diät“ und erfolgreiche Abnehmstrategie

Ein Beispiel aus der Praxis. Das Wort „Abnehmen“ beschreibt „Sitzungen“ mit einer aktuellen lebensstiländerungswilligen Klientin nur sehr reduziert. Es geht vielmehr um eine Lebensumstellung hin zu mehr Lebensqualität! Die Kundin, Marie Meimberg, ist eine sehr umtriebige Sängerin und Produzentin mit YouTube Channel. Marie ist im August 2016 bei mir ins Training eingestiegen. Ihr Ziel war es „sich wieder zu spüren“. Mit deutlich zuviel auf der Waage und einer Schilddrüsenverschädigung ist das eben nicht immer der Fall. Als Ausrede hat sie das nie missbraucht. Naja unabhängig davon, dass sie ein Ausbund an Motivation und guter Laune ist, MACHEN ist ihre Passion. Genauer gesagt: Marie ist eine Macherin vor dem Herrn.

Ergebnis der Reduktion unerwünschter Gewohnheiten und gleichzeitiger Integration neuer Gewohnheiten, sind etliche Kilogramm weniger auf der Waage! Soviel sei verraten: Die Diät die sie macht ist genau die, die ich ihr

vor knapp zwei Jahren empfahl. Jetzt werden sicher viele fragen, was genau ist gegessen und getrunken worden. Ganz einfach, weniger von allem. Weil, genug ist genug. Weniger zu viel, weniger zu spät, weniger Kohlenhydrate und weniger Alkohol. Dazu selbstständige Einheiten gemeinsame Trainingseinheiten. Krafttraining in Kombination mit Ausdauertraining In und- Outdoor. Bei allem ist eines allerdings ein unverzichtbarer Bestandteil: „MACHEN statt QUATSCHEN“.

Kein Quatsch:
Marie Meimberg
ist nun um 20 Kilo
erleichtert



Abb.: Shutterstock © Gladskikh Tatiana, YouTube

Erfolgreiches Abnehmtraining ist immer und in erster Linie Mentaltraining. Beweis gefällig? Diät kommt von griechisch „diaita“ und das heißt Lebensweise, Lebensführung. ■

MERIDIAN Academy

PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

Platzhalter

DU LIEBST SPORT?
DANN BIST DU BEI UNS RICHTIG!

FITNESS-, WELLNESS-
UND FREIZEITSPORT-
AUSBILDUNGEN

*fitness is
our profession!*

- Universitätsgeprüfter Fitness-Instruktor (B-Lizenz)
- Fachtrainer Functional Training
- Universitätsgeprüfter Personal Trainer
- Cardiofitness-Coach
- Group Trainer Workout (B-Lizenz)
- Medizinischer Fitness-Trainer

www.meridian-academy.de