

KNAUR 
BALANCE

ANNIKA ZIMMERMANN

Fit und fröhlich

Durch mehr Energie zu deiner
idealen Work-Life-Balance

Fotos von Ruben Elstner

KNAUR 
BALANCE

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



© 2018 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Bildnachweis: Fotos Innenteil: Seite 12, 15, 79, 118, 119, 121, 127, 150 (privat);
alle weiteren von Ruben Elstner

Hintergrundbild (Himmel) und S.94: Shutterstock.com

Co-Autor: Timo Kirchenberger

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: Veronika Preisler, München

Coverabbildung: Ruben Elstner

Reproduktion: Repro Ludwig, Zell am See

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-426-67558-8

5 4 3 2 1

INHALTSVERZEICHNIS

Hallo du! ☺ 6

1 LOS GEHT'S 11

Sei du selbst 12
Annikas Aha! 14
What's your problem?! 16
Vom Ziel zurück zum Start 20

2 FITNESS 23

Warum eigentlich? 24
Dein FuF-Programm 30
Trainingsinhalte 34
Dein FuF-Plan 75
Annikas Fit 79

3 ERNÄHRUNG 81

Gesund und lecker – nur wie? ... 82
Allgemeine Grundregeln 83
Basics 88
Keiner is(s)t wie der andere 93
Selbstanalyse – Wer bin ich? ... 102
Mögliche Strategien 106

4 SOFTSKILLS 123

Up and down 124
Tipps und Tricks gegen den
Schweinehund 126
Power of Less 130
Exkurs Schlaf 137

5 CHECK UP – DIE PRAXIS 141

Let's start! Let's change! 142
Es ist dein Leben – hol dir die
Kontrolle zurück! 146
Tipps aus Annikas Alltag 147
Motivation von A bis Z! 150
Fit und Fröhlich – die Step-by-
Step-Methode 155

6 FÜR IMMER FIT UND FRÖHLICH 163

Der letzte Schritt 164
Schutzschilde installieren 168
Change 170
Akzeptanz-Tanz! 172
Danksagung 173
Literatur und Zitatnachweis 174

HALLO DU! 😊

Ja, du!

Denn um dich geht es hier. Um dich allein. Ich versuche auf den folgenden Seiten dieses Buches, dir die beste Unterstützung zu geben, die mir möglich ist. Du suchst nach einem Fitnessprogramm, das funktioniert. Oder nach einem Ernährungskonzept, das du auf Dauer einhalten und umsetzen kannst. Du suchst nach einem Plan, damit du all das mit deinem Vollzeitjob erfolgreich und langfristig in deinen Alltag integrieren kannst. Du willst »Fit und fröhlich« (FuF) werden und langfristig bleiben. Und du bist hier genau richtig dafür!

Ich sage dir: Niemand, weder du noch ich, ist perfekt. Und das ist auch gut so! Das macht das Leben lebenswert. Und du sagst am Ende hoffentlich, dass es auch lebenswerter für dich geworden ist, weil du fit und fröhlich bist und einen gesunden Lifestyle für dich finden konntest. Er soll für dich selbstverständlich werden. Wie das Zähneputzen.

Dieses Buch ist eine Reise in kleinen Schritten und mit klar strukturierten Etappen. Die erste hast du von ganz allein geschafft: Du hast dieses Buch gekauft! Und dazu möchte ich zu Anfang einmal kurz ins Allgemeine abdriften: Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt. Deine Reise ist gestartet. Bei deinen weiteren Schritten möchte ich dir gerne helfen.

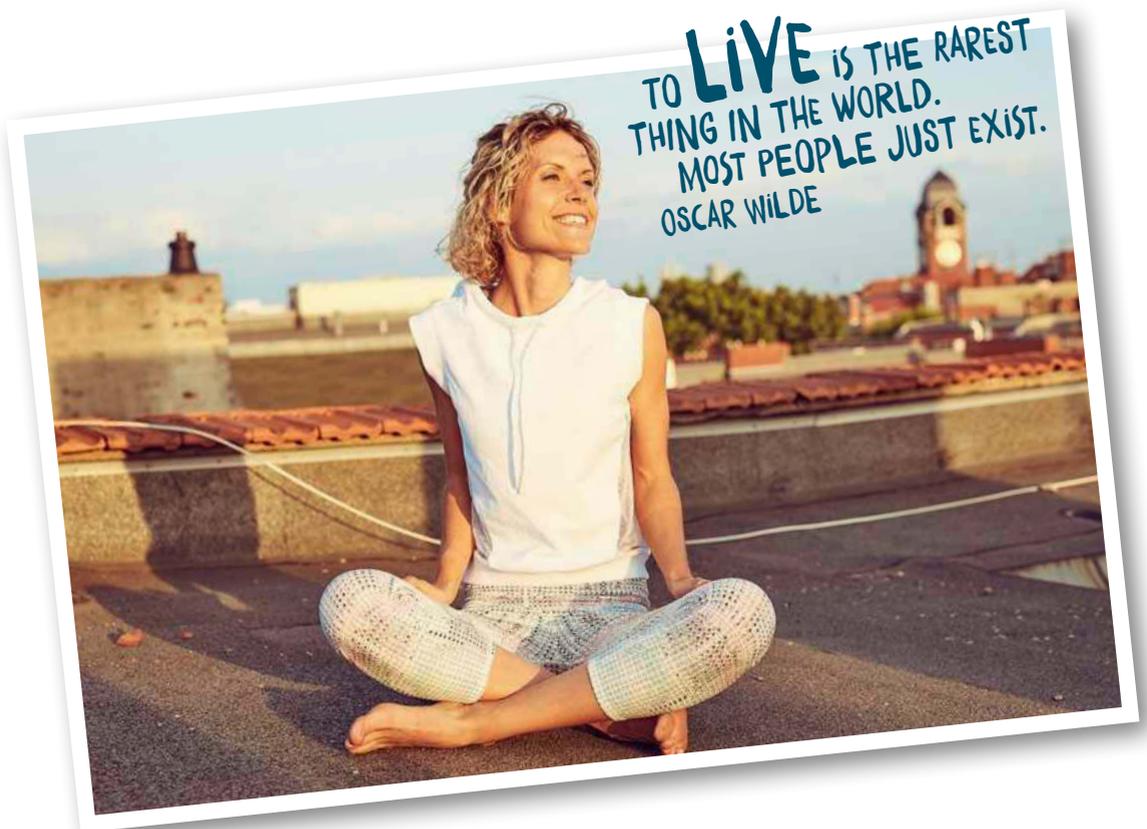
Du bekommst dazu einen bis ins Detail vorgefertigten Reiseplan, den du ganz in-

dividuell an dich anpassen kannst. Dabei will ich dich an die Hand nehmen. Über 6 Etappen definieren wir, was dich wirklich stört und welche Ziele du dir setzt. Ich erkläre dir wichtige Inhalte zu den Themen Ernährung und Fitness und gehe daneben verstärkt auf Alltagsmanagement und meine sogenannten »Softskills« ein. Dabei erzähle ich immer mal wieder, wie ich das so mache oder gemacht habe. Wir gehen den Plan in einzelnen kleinen Schritten miteinander durch. Mit jedem weiteren Schritt weißt du am Ende, was beim nächsten auf dich wartet. Genau dieses Sicherheitsgefühl möchte ich dir mit diesem Buch vermitteln. Am Ende wirst du alles Notwendige an der Hand haben, um auf Reisen gehen zu können.

Aber gleichzeitig solltest du wissen, dass du auf eine Reise gehst, die nie zu Ende ist. Du wirst danach nicht von jetzt auf gleich der oberfitte, fröhliche Mensch geworden sein und das dann dein Leben lang bleiben. Nein, du wirst dein Leben lang daran arbeiten. Aber du hast einen Plan, wie du das schaffen kannst, und du hast die Gewissheit, es auf diese Weise schaffen zu können. Ich biete dir hier eine direkte Ansprache und Herausforderung. Wenn du dem folgst, wirst du mit mir erfolgreich sein.

Und ich will zu Beginn auch direkt ehrlich sagen: Auch für mich ist dieses Buch eine Reise gewesen. Ich hatte nie vor, ein Buch zu schreiben. Ich habe einfach irgendwann festgestellt, dass ich so, wie ich mein Leben lebe, ein Vorbild für andere darstelle. Für mich selbst war und ist das normal: mein Alltag eben (nein, das soll ganz bestimmt nicht arrogant klingen). Er muss nun mal bewerkstelligt werden, und das mache ich jeden Tag. Dass Menschen davon inspiriert werden, habe ich lange nicht verstanden. Eigentlich versteh ich das immer noch nicht. ;) Aber ich habe verstanden, dass es Sinn macht, dieses Buch zu machen. Ein Buch für dich, um dir unter die Arme zu greifen und dir zu sagen: Auch du kannst das. Auf deinem eigenen Weg.

Anfangs wusste ich nicht, wie ich dir das vermitteln soll. Du sollst schließlich nicht mich und meinen Alltag kopieren, sondern deinen eigenen Weg gehen. Dazu musste ich mich erst einmal hinterfragen, wie ich meinen eigenen eigentlich gehe. Wie funktioniere ich? Und was kannst du daraus für dich mitnehmen? Diesen Weg klar für sich zu strukturieren und dann für andere individuell begehbar zu machen, das war meine Herausforderung. Und genau das ist das Allerbeste: im Leben eine Herausforderung gestellt zu bekommen und diese zu meistern. Ich habe gewissermaßen eine Reise zu mir selbst gemacht, um dir nun deine zeigen zu können.



DEINE TRÄUME.
DEINE ZIELE. DEIN LEBEN.



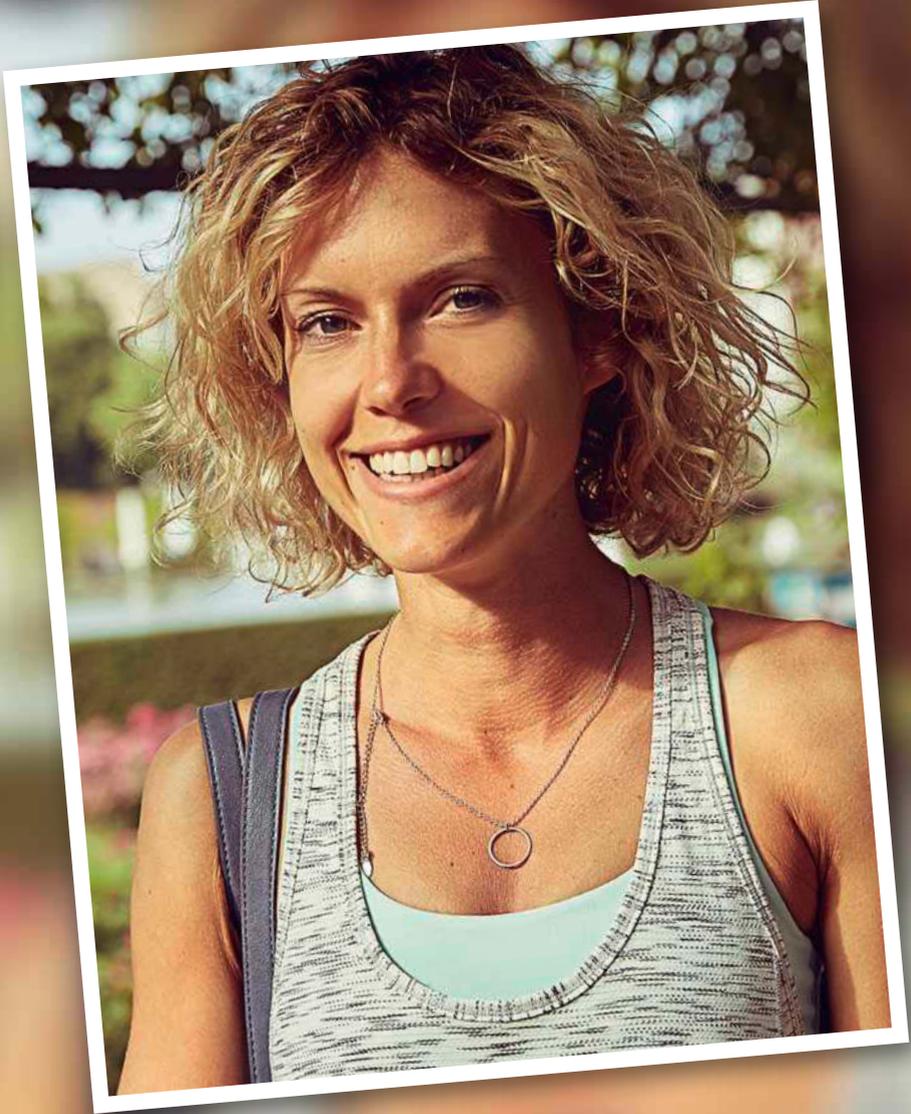
Das Buch ist ein Prozess, den du mit all seinen Aufgaben und Schritten auf dich wirken lassen solltest. Wie das zusammenpasst und wie sich die Dinge im Lauf der Zeit fügen, wirst du selber miterleben, auch wenn du es anfangs noch nicht sehen kannst. Was du nur jetzt schon begreifen solltest: Egal, wie überirdisch und fern dein Wunschziel auch scheinen mag, es ist nur ein Mosaik aus vielen kleinen Puzzleteilen, die im richtigen Moment zusammenkommen. Also lass uns puzzeln.

Merke: Das ist ein All-in-one-Ratgeber, der dir dabei helfen soll, einen passenden Lifestyle für dich zu finden. Ich rede nicht um den heißen Brei und bleibe dabei konkret und mir selbst treu. Ich

spreche damit diejenigen an, die engagiert sind, und schrecke vielleicht auch die ab, die ziellos unterwegs sind.

Ich zeige dir sehr ehrlich und offen, wie mein Weg ausgesehen hat, um fit und fröhlich zu werden. Wie ich den Sprung vom hadernden, mit mir unzufriedenen Ich zum in sich ruhenden FuF-Ich geschafft habe. Vom EigentLICH zum SelbstverständlICH! Finde deinen Weg, und die innere Ruhe und Fröhlichkeit finden ihren Weg ganz von selbst. Ich verspreche dir, es ist einfach. Damit meine ich nicht leicht. Wahrscheinlich ist es sogar das Schwierigste, was du seit Langem gemacht hast. Aber vom Prinzip her ist es einfach umzusetzen.





KAPITEL 1

LOS GEHT'S!

Bevor du losläufst, musst du wissen, wohin es gehen soll. Hier erarbeite ich mit dir deine Zieldefinition Schritt für Schritt. Was fehlt dir und was willst du wirklich? Finde das Wichtigste: deine eigene Richtung. Lass uns suchen!

SEI DU SELBST

Warum du dieses Buch auch immer gekauft hast – du hast das Bedürfnis, etwas in deinem Leben zu optimieren, zu verändern oder zu erreichen. Vielleicht kannst du das noch gar nicht richtig greifen oder klar beschreiben. Dich überkommt einfach diese innere Unzufriedenheit, dass eine Veränderung her muss. Diese präzise zu definieren, das ist unsere erste Aufgabe.

Wenn du dich mit erfolgreichen Menschen über das Zustandekommen ihres Erfolges unterhältst, dann fällt oft Folgendes auf: die ungebrochene Beharrlichkeit in ihrem Tun. Wenn du ein guter Schriftsteller werden willst – fang an zu

schreiben, unterhalte dich mit Schriftstellern, lebe und kleide dich wie ein Schriftsteller und beginne wie einer zu denken. Dabei ist es vollkommen egal, wo du gerade stehst und wie nah du deinem Ziel schon bist. Entscheidend für den Erfolg ist die Einstellung, nach der du dein gesamtes Leben organisierst. Triff eine Entscheidung und steuere mit Vollgas und allem, was du hast, darauf zu. Dabei muss man oft Entscheidungen treffen, die wehtun. Nichts, was es zu haben lohnt, bekommt man eben einfach geschenkt. Umgibst du dich nur mit Menschen, die dein Mindset täglich manipulieren, meide den Kontakt mit ihnen.





Denn das absolut Wichtigste ist: Sei ehrlich zu dir selbst und überlege dir genau, was du für dich willst. Sei mit dir und deinen Eigenheiten im Reinen. Akzeptiere sie und ändere nur das, was du selbst ändern magst. Ändere nichts, was andere nicht an dir mögen. Horche in dich hinein: Was macht dich wirklich glücklich und zufrieden? Und was sagen nur andere, was gut für dich wäre? Das betone ich ganz besonders in der heutigen Zeit, in einer Welt, in der dünne Models und definierte Muskelberge die Zeitschriftencover und damit das Schönheitsbild beherrschen. Und in der uns neuerdings Instagram per Farbfiler und

Sättigung das ideale Aussehen der Schönen und Perfekten diktiert und über das Smartphone täglich bis ins Bett begleitet. Es kann dir niemand auf irgendwelchen Bildern oder in Communities vorschreiben, wie du am besten lebst und womit du dich am wohlsten fühlst. Das kannst nur du allein. Sei du. #beyourself statt #beacopy.

Im Folgenden mein Beispiel, aus dem ich gelernt habe, was innere Unruhe für mich bedeutet. Danach war ich in der Lage, mein Leben zu verändern und für mich zu optimieren.

ANNIKAS AHA!

Um zu verstehen, was mich heute antreibt, müssen wir einmal um die halbe Welt. In Down Under wurde ich im wahrsten Sinne einmal auf den Kopf gestellt. Ja, es war eine prägende Zeit. Ich war 16 Jahre alt, befand mich also mitten in diesem Zwischenalter, in dem der Wille nach dem ach so eigenständigen Leben ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit dem doch noch vorhandenen Bedürfnis nach Nestwärme auskämpft. So war das jedenfalls bei mir. Ein Leben lang Sport und Schule in Mitteldeutschland; Zeit für einen Perspektivwechsel. Und dann doch gleich ans andere Ende der Welt! USA machte zu der Zeit jeder, Australien sollte es also sein. Das hieß gleichzeitig: Schluss mit Sport und Trainingsplänen, raus aus der Familie. Ein im Nachhinein doch größerer und unterschätzter Wechsel in meinem Teenagerleben.

Erst einmal sah und lebte es sich klasse. Im Sunshine State wohnen, in eine Schule namens »Miami State High School« gehen – und dann auch noch Surfen als Unterrichtsfach wählen können! Starke Sache! Jeder Australier hatte einen Pool im Garten, aber der war gar nicht nötig. Kilometerlange Strände waren schließlich direkt vor Haus- und Schultür. Der Sand so fein, dass er beim Darübergehen quietschte. Täglich ins Meer springen wurde schnell zur Routine. Ebenso wie das Schmunzeln über die australi-

schen Mitschüler, die stets mit schierem Entsetzen das Ganze aus sicherer, trockener Entfernung beobachteten. Es war schließlich Winter! Also niedrige 20 Grad. Diese Europäer aber auch ...

Neben dem Schwimmen fand ich viele weitere Formen der Bewegung. An den ewig langen, leeren Stränden entlang zu joggen oder erste Surfversuche machen ja vor allem eins: Spaß! Betätigung fand ich auch im Schulsport. Leichtathletik einmal die Woche machte Spaß, ich konnte die Jungs auf der Tartanbahn abkochen. Was sie mir dann beim Tennis und Australian Rules Football gnadenlos heimzahlten. Aber Outdoorsport, das können die Aussies ja auch. Anders sah das beim Essen aus.

Ich hatte in meinen Vorbereitungen gelesen, dass jeder Austauschschüler in seinem Jahr zunimmt. Egal, ob es in die Fast-Food-Welten geht oder in die gesündeste Ecke Asiens. Die Umstellung des Essens und der Umgebung allgemein reicht dem Körper aus, um erst mal einen Sicherheitsvorrat anzulegen. Nun, bei mir wurde dieser Vorrat ziemlich schnell ziemlich groß. Gute 15 Kilo allein in den ersten drei Monaten – das schafft nicht jeder. Zusammen mit großem Pech mit meiner Gastfamilie schürte das bei mir – wohlgehütet aufgewachsen – das Heimweh. Allgemeines Unwohlsein und Frustessen waren die Folgen.

Mein Austausch-Abenteuer wurde zu einer größeren Herausforderung als ge-

dacht, womit ich so nicht gerechnet hatte. Warum das Wehklagen? Alles ist relativ. Heimweh im Austauschjahr und weit schwierigere Herausforderungen haben sicher viel mehr Teenager bewältigt. Für mich aber war die Erfahrung in Australien in manchen Aspekten einschneidend und damit prägend für mein heutiges Verhalten. Die Wiederkehr nach Deutschland war so eine Sache. Ich hatte mich erst Monate später wieder auf die Waage getraut. Auch dann war ich noch unglücklich mit der Zahl, die ich darauf sah. Was jedoch viel schlimmer für mich war: Ich hatte meine Balance verloren. Die Sache mit dem Gewicht regulierte sich über die Zeit. Die bekannte Umgebung und regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten sorgten dafür, dass ich mich bald in einer durchschnittlichen Gewichtsklasse wiederfand. Anders die Sache mit dem Sport. Wie macht man weiter? Der Körper war die häufige Bewegung von früher gewöhnt. Sein Gegenspieler: der Kopf. Ich musste ja nicht mehr, warum sollte ich also? Kein Trainingsplan, kein Wettkampf. Cool! Wenn da nicht das Kribbeln und die immerwährende schleichende Unzufriedenheit gewesen wären. Mein Körper kannte Bewegung und wollte sie auch haben. Während mein Wohlbefinden während der Schulzeit noch durch unregelmäßiges Laufen, tägliche Spaziergänge mit dem Hund und Schulsport halbwegs zufriedengestellt wurde, nahm es zur Uni-Zeit den Kampf mit meinem inneren Schweinehund so richtig auf. Und das, ich sage es euch, war keine schöne Zeit. Ich war

irgendwie immer unzufrieden. Nie so sehr, dass der Antrieb, sofort etwas ändern zu müssen, stark genug gewesen wäre. Aber doch war unter der Oberfläche immer etwas nicht »im Gerück«. Und das nervte!

Heute kann ich darüber schmunzeln. Ich habe mich zurechtgerückt. Aber ich weiß seitdem ganz genau, was Unwohlsein bedeutet und dass ich dort nie wieder hinkommen möchte. Das ist mein Antrieb. Und ich weiß, wie wichtig es ist, seinen Weg zu gehen, um in sich ruhen zu können. Wie auch immer deine Unzufriedenheit aussehen mag. Wie auch immer dein Antrieb aussehen wird. Ich will dir dabei helfen.



IN MEINEM ZIMMER
IN AUSTRALIEN



WHAT'S YOUR PROBLEM?!

Für den Start brauchst du eine Form der Organisation – einen Plan. Ein Gründer schreibt zuerst einen fein detaillierten Businessplan, bis er sein Unternehmen angeht. Solch einen Plan brauchst du auch. Wenn du Erfolg haben willst, musst du einer Strategie folgen. Um die überhaupt aufstellen zu können, solltest du zunächst das Naheliegende tun: überlegen, wo du eigentlich hinwillst. Doch Achtung: Es ist oft schwerer als gedacht, die eigenen Ziele klar zu definieren. Dafür ist es aber umso wichtiger. Ohne diesen Schritt wird es dir äußerst schwerfallen, am Ende erfolgreich und glücklich mit dir selbst zu sein. Einfach nur »Ich möchte allgemein fitter sein« oder Ähnliches zählt hier nicht. Deshalb

wollen wir diesen ersten Schritt so ausführlich wie möglich behandeln. Die folgende Methode kann dir dabei helfen. Setz dich vor einen Spiegel und schau genau hin.

Problem »Selbstevaluation«

Gehe zur folgenden Seite und trage in die 1. Spalte alles ein, was dir aktuell zu deinen Alltagsproblemen einfällt. Was stört dich wirklich? Was hast du dir immer wieder vorgenommen, bist aber gescheitert? Was möchtest du gerne verändern, weißt aber nicht wie? Trage in die 2. Spalte ein, warum dich dieser

Punkt stört und weshalb du ihn verändern möchtest. Sei dir nicht zu schade, das Offensichtliche mal tatsächlich aufzuschreiben. Du wirst überrascht sein, was mit dir innerhalb dieses Prozesses passiert. Es klingt so einfach, hat aber eine entscheidende Bedeutung in deinem Veränderungsprozess. Hör erst auf zu schreiben, wenn dir wirklich nichts mehr einfällt. Dieser Prozess darf auch gerne ein paar Tage in Anspruch nehmen. Ein paar Mal darüber schlafen gibt dir noch mal eine andere Sicht auf die Dinge. Erst wenn du dir sicher bist, dass du nichts vergessen hast und alle Störfaktoren und Hindernisse auf dem Zettel stehen, gehst du zu Schritt zwei. Dort nimmst du dir

ebenfalls alle Zeit der Welt, um für dich klarzustellen, warum dich das überhaupt stört.

Es klingt lapidar, hat jedoch eine ungeahnte Wirkung in deiner Psyche! Sich seine Probleme, Missstände und Wünsche einzugestehen und niederzuschreiben ist bereits der erste Schritt der Problemlösung. Mit welchen Strategien (Spalte 3) du deine jeweiligen Problemfelder angehen kannst, lernst du in den Kapiteln 2, 3 und 4! In Kapitel 5 widmest du dich dann einer Lösungsstrategie. Wenn du bis dahin mögliche passende Lösungsstrategien für dich entdeckt hast, trage sie in Spalte 3 ein und sammle sie so bis Kapitel 5.

Problemdefinition

Problem / Missstand	Warum stört dich das?	Strategie

Nachdem du nun für dich bestimmt und niedergeschrieben hast, was dich stört, schau dir deine Übersicht aus der Vogelperspektive an. Gibt es übergeordnete Kategorien? Sind bestimmte Probleme Auslöser für andere? Welche Punkte stören dich am meisten? Lass diese Fragen weiter auf dich wirken. Wir befinden uns in einem Prozess. Du kannst jetzt exakt formulieren, was dich stört. Du hast deine *Problemdefinition*. Daraus ergibt sich, welches Ziel du verfolgst. Auch das solltest du genau festhalten. Dabei ist es hilfreich, dein Ziel in drei Ebenen so exakt wie möglich zu beschreiben. So kommst du zu deiner *Zieldefinition*.

Inhaltsebene: Hier formulierst du, worum es dir geht. Willst du dein Gewicht reduzieren, einen Marathon laufen, den nächsten Skiurlaub gesund überstehen, mit dem Rauchen aufhören, deinen Rücken kräftigen oder deinen Alltag in einem fitteren Zustand durchleben?

Ausmaßebe: In welcher Intensität, in welcher Größe oder welchem Wert soll dein Inhalt realisiert werden? Wie viele Kilos willst du abnehmen? Wie schnell soll der Marathon gelaufen werden? Bedeutet für dich »gesund überstehen«, nur zwei Schmerztabletten pro Tag zu nehmen, oder willst du keinen einzigen Tag dein Knie zwicken spüren? Definierst du mehr Fitness im Alltag so, dass du die Treppen in den vierten Stock ohne Pause erreichst oder dass du täglich Fitness in deinen Alltag einbaust?

Zeitebene: Eine Zieldefinition wird erst dann komplett, wenn du dir einen Zeitpunkt dafür setzt. Erst jetzt wird dein Ziel real. Ohne die Zeitebene kommt ganz schnell die Mentalität »Kommt's heute nicht, kommt's morgen«.

Hast du mehrere Ziele gleichzeitig, definiere in den drei Ebenen jedes einzelne Ziel für sich. Umso bewusster dir die Faktoren für deinen Erfolg sind, desto leichter wird dir die Umsetzung gelingen. Selten haben wir jedoch so greifbare Ziele. Meistens wollen wir uns einfach im Allgemeinen besser fühlen. Hier möchte ich dich bitten, dir Zeit zu nehmen und darüber nachzudenken, was das für dich bedeutet. Wodurch bekommst du ein besseres Gefühl? Wenn du im Alltag fitter bist? Was stört dich zurzeit an dir in deinem Alltag? Führe das weiter.



ZIELE DEFINIEREN

Was ist dein Ziel in deinen Worten?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welchen Inhalt betrifft das?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

In welchem Umfang willst du dein Ziel erreichen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welchen Zeitraum gibst du dir bis zum Erreichen deines Ziels?

.....
.....
.....

Warum willst du dein Ziel erreichen?
Was ist deine innere Motivation?

.....
.....
.....
.....
.....

Wie fühlst du dich, wenn du an Tag X dein Ziel genauso erreichst, wie du es hier geplant hast? Stell es dir so detailliert wie möglich vor und brich deine Gefühle auf das Wesentliche runter.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

VOM ZIEL ZURÜCK ZUM START

Du hast dein Ziel klar definiert. Damit hast du den ersten wichtigen Schritt geschafft. Jetzt können wir loslegen. Du bekommst in den folgenden drei Kapiteln alles Wichtige für die Umsetzung an die Hand. Das sind Wissens-Basics sowie mögliche Pläne und Strategien in den Bereichen Fitness, Ernährung und Regeneration. Welchen Weg du ab hier auch immer gehst, die folgenden Punkte treffen für jeden Weg zu, und ich möchte sie dir vorher verdeutlichen.

Finde dein Strahlen

Fit und fröhlich, vital, gebildet und »tough« das Leben meistern. Wer will das nicht? Und es ist sogar einfacher, als du denkst. Leider bedeutet das nicht, immer das zu tun, worauf man gerade Lust hat. Aber es bedeutet genauso wenig, monoton einem Patentrezept für den perfekten Lebensstil zu folgen. Jeder hat seine Stärken und seine Schwächen in unterschiedlichen Bereichen. Kein Alltag und kein Körper gleichen dem anderen. Es reicht also nicht, wenn ich dir hier erzähle, was ich so tagein, tagaus mache und ob ich damit zufrieden bin – und was mir das Attribut »Annika, der Sonnenschein des Morgenmagazins« eingebracht hat. Du musst dein eigenes Fit-und-fröhlich-Rezept finden. Dein eige-

nes inneres Strahlen. Es wird dann auch dein äußeres Strahlen werden.

Das Alphabet geht von A bis Z

Ein kleines Beispiel: Wenn du noch nie der Läufertyp warst, macht es keinen Sinn, dass du dich ab morgen zum Joggen quälst. Für mich als ehemalige Triathletin funktionieren die Ausdauersportarten Laufen, Schwimmen und Radfahren perfekt. Kannst du dich damit identifizieren? Wunderbar! Wenn aber schon der Weg zur Bahn jeden Morgen ein Graus ist und du den Fahrtwind auf dem Drahtesel schon immer gehasst hast, dann ist das sicher nicht dein Weg zum langfristigen Erfolg. Was für mich funktioniert – mein Plan A –, muss für dich noch lange nicht das Richtige sein. Und umgekehrt. Glücklicherweise besteht das Alphabet aber nicht nur aus dem Buchstaben A, sondern hat noch 25 weitere! Und wir werden deinen finden.

Wenn du eine passende Strategie für dich entwickelt hast, heißt das aber auch nicht, dass du für immer danach leben sollst. Es gibt nicht *den* richtigen Ernährungs- und Trainingsplan. Es gibt nicht *den* perfekt organisierten Tages- oder Wochenplan. Individualität und Optimum, das sind unsere Zauberworte.

Selbstverständlich ist das neue *Eigentlich*

Der Knackpunkt ist, wie du dorthin kommst. Dabei geht es auf den kommenden Seiten nicht nur um das Know-how. Eigentlich wissen wir, dass wir öfter ins Fitnessstudio gehen sollten. Eigentlich

wissen wir, dass Fast Food dem Körper nicht guttut. Und eigentlich wissen wir, wohin uns das tägliche Feierabendbierchen führt. Ja – eigentlich! Ich will dir zeigen, wie du den Sprung von »eigentlich« zu »selbstverständlich« schaffen kannst. Springen musst du dann aber selbst.

