

STOFFWECHSELAUFBAU

ERFOLGREICH DRAN BLEIBEN MIT DIESEN 5 SCHRITTEN!

Schritt 1: Schreibe dir dein Warum auf!

Notiere dir als erstes, was dich überhaupt dazu bringt, einen Stoffwechsellaufbau machen zu wollen. Woher kommt die Not? Was ist das, was dich beschäftigt? Was sind deine Wünsche und langfristigen Ziele?

Beispiele:

- Ich esse wenig, habe das Gefühl nie richtig satt zu sein oder Angst nicht richtig satt zu werden.
- Mich stressen Familientreffen, Essen auswärts etc. und ich möchte hier lockerer werden.
- Ich möchte meine Periode wiedererlangen.
- Ich möchte abnehmen. Endlich raus aus meinem Jojo-Effekt und eine gute Ausgangssituation für eine darauffolgende Diät haben, da ich mit einer tiefen Bilanz nicht mehr abnehmen kann.
- Ich möchte mehr Muskulatur aufbauen.
- Ich möchte mehr Leistung abrufen können (stärker werden, Skills lernen, einen Marathon laufen, etc.)

Notiere hier dein „Warum“:

Schritt 2: Bewerte deine Probleme!

Vergebe jedem Punkt eine Zahl auf der jeweiligen Skala. So kannst du das Problem spezifisch angehen und schauen, wie es sich im Laufe der nächsten Wochen und Monate verbessert.

Wie hoch ist dein Food Fokus?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Ich denke nie an meine nächste Mahlzeit oder an Essen.

Ich denke ständig an Essen und warte auf die nächste Mahlzeit, die ich einnehmen kann. Ich bin extrem gestresst, wenn ich nicht dann essen kann, wann ich es geplant habe.

Wie sehr stresst es dich, mit deiner Familie oder auswärts zu essen?



Ich freue mich total und bin entspannt beim Essen.

Ich bin super gestresst und würde am liebsten immer absagen.

Wie sehr beeinflusst dich das Gewicht auf der Waage?



Die Zahl beeinflusst meine ganze Stimmung im Alltag und zieht mich runter, sodass ich am liebsten wieder die Kalorien reduzieren möchte.

Die Zahl auf der Waage ist mir völlig egal. Ich weiß, dass die Schwankungen komplett normal sind und dass die Zahl sich für mein Ziel verändern kann.

Wie hoch ist dein Sättigungsgefühl nach den Mahlzeiten und zwischendurch?



Ich bin kaum richtig satt, könnte immer noch mehr essen.

Ich fühle mich angenehm satt und zufrieden.

Wie hoch ist die Lust zu trainieren?

Es kann sein, dass du bereits das Gefühl hast, leistungsfähig zu sein. Häufig bemerkt man im Laufe des Aufbaus allerdings, wieviel besser man sich darüber hinaus noch fühlen kann. Daher kann es gut sein, dass immer noch Platz nach oben da ist.



Ich habe keine Lust, bin schlapp muss und mich eher zwingen.

Ich habe, ohne Zwang, das Gefühl trainieren zu wollen, viel Energie und kann meine Leistung sogar etwas steigern.

Schritt 3: Evaluiere, was dich eher an dein Ziel bringt – Pro und Kontra Liste!

| Muskel- bzw. Stoffwechsellaufbau | | Diät/da bleiben, wo du bist | |
|---|--|--|---|
| Pro | Kontra | Pro | Kontra |
| <p>optisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schöneres Haare, Nägel, und Haut • Mehr Muskulatur • Erfolgreichere Diät danach möglich • Bessere Körperfettverteilung • Mehr Brust/Po: Weiblichkeit <p>physisch und psychisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mehr Energie • Mehr Kapazität, Rezepte auszuprobieren • Weniger Food-Focus • Du tust etwas für deine Gesundheit • Bei wirklich tiefem KFA zuvor: verringertes Verletzungsrisiko | <p>Es kann zu einem Fettaufbau kommen. Diesen hältst du jedoch durch das Vorgehen mit kleinen kalorischen Erhöhungen in Grenzen! Daher kann kein unverhältnismäßiger Fettaufbau zustande kommen!</p> | <p>Du weißt, was passiert – bleibst in deiner Komfortzone. (Es verändert sich aber auch nichts.)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Mangelerscheinungen • Haare können ausfallen oder trocken werden • Schilddrüse kann sich verschlechtern • Stoffwechsel und Körper werden immer weniger effizient • Reproduktion kann abgeschaltet werden (Periode) • Du behebst dein Problem nicht • Bei tiefem KFA: erhöhtes Verletzungsrisiko • Höherer Food-Focus, da das Sättigungshormon Leptin auch im Fettgewebe gebildet wird. |

| Pro | Kontra |
|-----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Diese Tabelle ist für dein persönliches Ziel, um dir Notizen zu machen und Pro und Kontra aufschreiben.



Schritt 4: Verstehe deinen Körper – richtig wiegen und interpretieren!

Zunächst hilft es vielen, sich absolut gar nicht zu wiegen und die Erhöhungen nur vom Hungergefühl und Leistungsfähigkeit abhängig zu machen. Wenn du dich wiegst, ist es ganz wichtig, dass du dich immer an Tagen wiegst, an denen du dich sowieso gut fühlst und immer nur vergleichbare Daten anschaust. Am besten immer nach der Periode. Außerdem musst du wissen, dass du alleine durch mehr Nahrung im Magen-Darm-Trakt mehr wiegst – ohne, dass es sich dabei um Fett handelt! Wenn du mehr Gemüse, Ballaststoffe oder Salz gegessen hast, kann das Gewicht ausmachen oder auch, wenn du Verstopfungen hast oder dich, nicht wie sonst, nach deinem Stuhlgang gewogen hast.

Es ist meistens so, dass die Kurve im Aufbau erst nach oben geht und dann abflacht. Es kann auch sein, dass die Kurve am Anfang abnimmt, dann stagniert, sie dann ggf. zunimmt und dann wieder abflacht.

Es ist ganz wichtig, dass du weißt: Dein Gewicht wird nicht einfach so linear unendlich nach oben steigen!



Höre dir zu dem Thema den Podcast an: „Wie du dein Gewicht richtig interpretierst.“

Schritt 5: Sprich mit dir so, wie du zu deiner Freundin sprechen würdest.

Ein Leitfaden für dich selbst:

Diese Fragen kannst du dir in zweifelnden Momenten oder morgens und abends durchlesen und gedanklich beantworten, um sie in deinem Unterbewusstsein zu speichern. Markiere auch die Fragen, die dir am meisten helfen!

- **Bringt mich mein altes gewohntes Verhalten zu meinem Ziel?**
- **Was habe ich von dem Stoffwechsellaufbau?**
- **Was verliere ich, wenn ich am Stoffwechsellaufbau dranbleibe?**
- **Wo möchte ich in den nächsten 4 Wochen stehen?**
- **Was hat mich eben getriggert, mein Ziel und meine Fortschritte über Board zu werfen?**
 - *Bilder auf Social Media → Accounts deabonnieren*
 - *Meinung anderer → Macht die Person in deinen Augen alles richtig und ist perfekt? Warum ist die Meinung der Person wichtiger als deine?*
 - *Zahl auf der Waage → Wiege dich nicht mehr!*
 - *„Ich zweifle, dass mich mehr essen zu meinem Traumkörper bringt.“ → Überprüfe, ob dich dein bisheriges Verhalten zu deinem Ziel gebracht hat? (Welches du oben notiert hast.) Schau dir wieder die Pro-Punkte an, die du durch den Stoffwechsellaufbau erreichst bzw. was auf deiner Liste überwiegt.*

Diese Übung hilft dir zu verstehen, dass die Trigger nur Ballast und Energieverschwendung sind, die dich von deinem Weg abhalten wollen.

Inwiefern hilft dir das Hören auf die Trigger, um an dein Ziel zu kommen?

- *Mich zu wiegen → hilft mir bei ...*
- *Mir Fotos von anderen Menschen, mit anderen Bedingungen (die ich nicht kenne) → hilft mir bei ...*
- *Die Meinung anderer anzunehmen → hilft mir bei ...*

Diese Trigger sind alle Fehlmeldungen deines Gehirns. Sie lösen in dir eine Stimme aus, dass du lieber bei deinem gewohnten Verhalten bleiben sollst und der aktuelle Weg nicht der richtige ist. Dabei hast du schon längst bestimmt, welchen Weg du gehen möchtest und warum.

Es ist nicht schlimm zu zweifeln! Das tun wir alle. Es ist nur wichtig, diese Zweifel als „Fake News“ deines Gehirns zu erkennen und dich auf deine „Wahren News“ zu konzentrieren und zu vertrauen – auf deine Ziele und das, was du dir vorgenommen hast. Du bestimmst, ob du Änderung zulässt oder nicht. Ersteres bringt dich schneller an dein Ziel, letzteres verzögert es nur.

Weitere hilfreiche Sätze in Momenten des Zweifels:

- *Ein gesunder Körper ist nie hässlich! Somit ist mein Körper – innerlich und äußerlich gesund – nie hässlich.*
- *Eine Fettreduktion kann ich immer wieder machen. Um wirklich zu wissen, was ich an Potential herausholen kann, muss ich den Stoffwechsellaufbau zu 100 % durchziehen.*
- *Ich will mir nicht in 4 bis 6 Monaten sagen: „Was wäre, wenn ich doch schon vor 4 bis 6 Monaten angefangen hätte und ich schon längst einen höheren Stoffwechsel haben könnte?“*
- *Würde ich mich als außenstehende Person (Freundin) wirklich als hässlich/nicht schön/dick bezeichnen?*
- *Ich nehme vielleicht temporär minimal zu, ich liebe aber meine muskulöseren Schultern/Beine/Po/... an mir.*
- *Wie würde ich mich entscheiden, wenn ich in einer Wüste wäre und keine Einflüsse um mich herum wären? Wie würde ich dann essen und über mich denken? Warum denke ich nicht jetzt auch so? Möchte ich mein wertvolles temporäres Leben von externen Einflüssen steuern lassen?*
- *Dieser Moment des Zweifels ist eine Chance meine Gewohnheiten zu durchbrechen. Ich kann dem Zweifel die Macht geben oder trotz Zweifel an dem, was ich weiß und will, festhalten und meine Angst überwinden.*
- *Im Falle des Untergewichts oder dem Ausbleiben der Periode durch zu geringen KFA: Mehr Fett ist ein Ziel! Denn nur so werde ich an mein Ziel kommen. Etwas mehr Körperfett bedeutet eine schönere Form; die Möglichkeit den Food-Fokus zu verringern; meine Periode erlangen zu können; schöne Haut, Haare und Nägel zu bekommen; mehr Muskulatur aufbauen zu können; mehr Leistung im Training abrufen zu können; das Verletzungsrisiko zu verringern etc.*

Meine Empfehlung – kein Muss:

Beziehe vertraute Bezugspersonen in dein Ziel ein und erzähle ihnen davon. Erkläre ihnen, dass du dazu tendierst, dich schlecht zu fühlen und das Ziel wieder abzubrechen. Obwohl du weißt, dass der Weg richtig ist und dass du es einmal konstant umsetzen möchtest. Frage deine vertraute(n) Person(en) nach Unterstützung in zweifelnden Momenten. Dass du ihren Zuspruch brauchst, um wieder den Zweifel in deinem Kopf zu bekämpfen.

Lege die Frustration über die Vergangenheit ab! Ich höre immer wieder: „Ich bin so dumm, dass ich so lange so wenig gegessen habe“ etc. Es lohnt sich nicht, darüber verärgert zu sein. Nimm es als Chance daraus zu lernen und zu deiner Zufriedenheit zu kommen. Das schöne ist ja, dass ein Stoffwechsel nie ruiniert werden kann, sondern immer reversibel ist.

Quotes, die mir geholfen haben:

Don't give up on the person that you are becoming.

Take the risk. Don't let the unknown stop you from progressing.

Taking care of yourself is productive.

Eat like you love yourself. Move like you love yourself. Speak like you love yourself. Act like you love yourself.

A month from now you can either have a month of progress or a month of excuses why you didn't!

I am not a product of my circumstances. I am a product of my decisions.

If you do what you have always done, you will get what you have always gotten.

Say it. Repeat it. Repeat it again.

When the pain of staying the same becomes greater than the pain of change, that is when we change.