

## Mit SMARTen Zielen zum (Abnehm-) Erfolg

Das neue Jahr hat bereits begonnen. Viele haben sich Ziele gesetzt. Die Klassiker sind: weniger Alkohol, mehr Sport, gesünder essen, Abnehmen, weniger Zeit am Handy.....

Manchmal sind die Ziele nur Wunschdenken, manchmal unrealistisch oder zu minimalistisch. Oder man nimmt sich etwas vor, was man in den letzten Jahren schon nicht erreicht hat und glaubt nicht wirklich daran, dass man es schafft.

Nach den Festtagen mit zusätzlichen unerwünschten Pfunden ist das Thema Abnehmen bei vielen ein Thema. Oft sind schon übergewichtsbedingte Krankheiten ein Grund oder einfach um wieder die schönen Kleider tragen zu können und sich wohler und attraktiver zu fühlen.

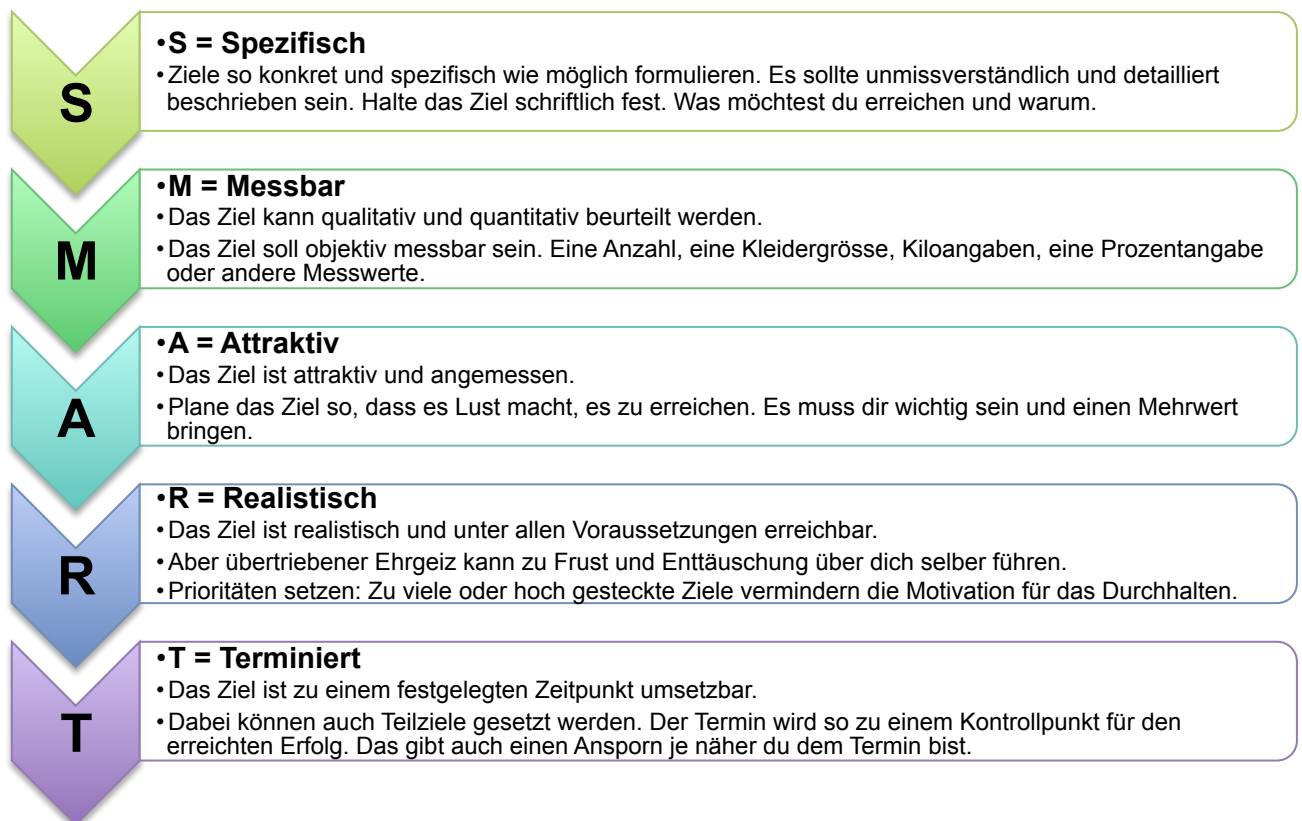
Erfahrungsgemäss reduzieren sich diese Gesundheitsrisiken (Diabetes, Bluthochdruck, schlechte Blutfettwerte) mit einer Gewichtsreduktion. Und mit dem Wohlfühlgewicht steigen auch die Zufriedenheit, die Fitness und die Gesundheit.

Grund und Motivation genug, um mit der Veränderung zu starten.

Das A und O ein Ziel zu erreichen, ist das Verändern von Gewohnheiten. Alles ist trainierbar und veränderbar.

Und das klappt besser mit der

### SMART - Methode



„Wer das Ziel nicht kennt, wird den Weg nicht finden“.

Umgekehrt kommt man schnell vom Weg ab, wenn man das Ziel nicht klar vor Augen hat.

- Ziele geben uns eine Richtung vor.
- Ziele definieren den gewünschten Erfolg.
- Ziele sind Ansporn und Motivation.
- Ziele und Teilziele zu erreichen steigert das Selbstbewusstsein und die Zufriedenheit.

## Beispiele für gute und schlechte Ziele:

Schlechtes Beispiel	Gutes Beispiel
Ich möchte 5 kg abnehmen	Bis am 31. Mai nehme ich 5 kg ab, um wieder in mein schönes Sommerkleid zu passen.
Ab morgen mache ich mehr Sport	Ich gehe drei mal pro Woche ins Fitnessstudio, um bis zu den Sommerferien pro Woche ½ kg abzunehmen.
Ich möchte weniger Süssigkeiten essen	Ich esse nur jeden (dritten) vierten Tag etwas Süßes, um bis Ende Juni meine Blutzuckerwerte in den Normalbereich zu bringen.
Ich trinke nicht mehr jeden Tag Alkohol	Ich trinke ab jetzt nur bei Einladungen oder am Wochenende 1-2 Gläser Wein oder Bier, um mich fitter und aktiver zu fühlen

### Allgemein gilt:

- **Achtung Stolperfallen:** Beim Erreichen eines Zieles ist es zudem wichtig, seine Stolperfallen zu kennen. Dem lässt sich vorbeugen, indem man sich gute Strategien dagegen sucht und notiert.
- **Gemeinsam geht es besser:** Manchmal hilft es auch Verbündete zu suchen, die ein ähnliches Ziel verfolgen. Alleine zu Joggen oder zu Walken macht nicht allen Spass. Zu schnell findet man für sich eine Ausrede (keine Zeit, zu kalt oder ungünstiges Wetter). Zu zweit oder in Gruppen und zu festgelegten Zeiten, wird es bald zur Gewohnheit, fördert die Motivation und macht Freude. Abnehmziele mit Partner oder Freundin gemeinsam angehen, erhöht den Durchhaltewillen.
- **Feiern:** Das Ziel wird auch attraktiver, wenn man eine **Belohnung** nach der Zielerreichung einplant. Das kann sein: ein neues Kleid, ein Wellness-Wochenende, ein Theater-Besuch oder eine spezielle Pflanze für den Garten.
- **Bleiben Sie dran;** mit jedem umgesetzten Vorsatz steigt das Selbstvertrauen und die Motivation.

### Manchmal hilft es auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen:

- **Ernährungsberatung,** um effizienter die richtigen Strategien zu verfolgen.
- **Hypnose-Therapie,** um unterbewusste Sabotageprogramme zu verändern und positive, zielgerichtete Affirmationen zu integrieren.
- **Ein Coach,** um die Möglichkeiten anhand des eigenen Potenziales zu erkennen und einen Erfolgsplan zu entwickeln

### Hier noch ein paar Tipps zum Abnehmen:

- nicht Kalorien zählen, sondern: alte Gewohnheiten über Bord werfen, neue, gesunde Ernährungsgewohnheiten schaffen.
- sich Ausnahmen gönnen, aber das bewusst wieder ausgleichen.
- Essen: meiden was eine lange Zutatenliste hat. Also auf natürliche Nahrungsmittel setzen, z.B. Gemüse. Gesunde Eiweisse und gesunde Brote. Beides wirkt sättigend. Einfache Kohlenhydrate (Nudeln, Brot, weisser Reis) reduzieren, komplexe Kohlenhydrate (Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte) bevorzugen.
- Als Getränk: Wasser oder Tee bevorzugen. Alkohol, Fruchtsäfte oder Süssgetränke