

Schluss mit Diätfrust

Jetzt Ohne Reue genießen!



**Die 3 entscheidenden Fehler, die
98% aller Menschen machen,
wenn Sie Abnehmen wollen!**

Eine kleine Orientierung

- Weshalb Dir keine einzige Diät langfristig helfen kann!
- Warum Diätprogramme nur bei 2% erfolgreich sind und bei 98% innerhalb von 5 Jahren für mehr Fettaufbau sorgen.
- Du kennst nicht den wahren Grund für deine Übergewicht
- Die 5 entscheidenden Gründe warum Diäten oft scheitern oft.
- Den entscheidenden Faktor den jedoch 98% aller Menschen außer Acht lassen, wenn Sie ihr Wohlfühlgewicht erreichen und halten wollen ist.
- Die 10 alltagstauglichen Erfolgsregeln, wie du schlank wirst und auch dauerhaft schlank bleibst.
- Checkliste: Welche Gründe dein Ziel vom Abnehmen sabotieren.



Herzlichen Glückwunsch!

Super und genial, dass du dich entschieden hast, endlich deinen Weg zu finden, um aus den (vielleicht auch vielen) frustrierenden Erlebnissen, der vergangenen Diäterfahrungen dich rauszuarbeiten und deinen Weg zu finden.

Am Ende dieses E-Books erwartet Dich ein besonderer Bonus. Entdecke, welche Erfolgsbremsen Dich vielleicht noch aufhalten und feiere, was Du bereits richtig gut machst.

Eigenen Weg finden, das hört sich ganz schön spektakulär an. Ist es auch, denn dadurch vermeidest du

“—
| „Die 3 entscheidenden Fehler, die 98 % aller Menschen machen, wenn Sie eigentlich vom Abnehmen träumen und am Ende nach 2 Jahren im Zweifel feststellen, sie haben eigentlich zugenommen!“. —|

Wenn du das jetzt liest und denkst: Das ist ja eine ganz gewagte These! Da kann ich dir nur sagen: Ja, ist es auch, aber die Erfahrung gibt mir recht.

KEINE DIÄT KANN DIR HELFEN!

Ich habe so viele Geschichten gehört in den letzten Jahren und jeder hat seine eigenen Erfahrungen gebildet und jeder rennt gegen eine andere Mauer, warum es beim Einzelnen nicht funktioniert. Die Brigitte-Diät wird dir nicht helfen, auch nicht Herr Weight Watcher, weil Sie kennen dich nicht und sie interessieren sich auch nicht für dich, sondern sie interessieren sich nur für sich und Ihr Diätprogramm.

“—
| Jeder hat seine eigenen Erfahrungen, seine eigene Geschichte und braucht seinen eigenen Weg. Nur das kann zum Erfolg führen. —|

JEDER BRAUCHT SEINEN WEG

In den letzten vergangenen Jahren habe ich so unterschiedliche verschiedene Geschichten gehört, warum Diäten nicht funktionieren, wie es Wahrheiten über den eigenen Körper gibt. Tatsächlich ist es so. Bei meinen über 4000 Coachingkunden, die in den letzten Jahren zu mir gekommen sind, hatte jeder Mensch seine ganz eigenen Erfahrungen die er mitbringt. Seine eigene Geschichte, eigene körperliche Voraussetzungen und seine ganz eigenen Gründe, warum Diäten nicht für ihn funktionieren, warum Gewichtszunahmen stattgefunden haben oder auch nicht.

“—
| **Da ist es kein Wunder, dass bei jedem der Ansatz einer gesunden natürlichen Gewichtsabnahme ein anderer ist. Genau deshalb braucht jeder seinen eigenen Weg! Nur das kann zum Erfolg führen.** —”

Beispiel Horoskope – jeder wünscht sich dazuzugehören, doch auch da ist jedes Horoskop sehr individuell. Deine Zeit ist sehr kostbar und wertvoll, deshalb lass uns gleich auf den Punkt kommen. Das was ich am meisten von meinen Kunden höre und die Wünsche und Bedürfnisse, die dahinter stecken ist:

Wie erreiche und halte ich dauerhaft mein Wohlfühlgewicht und ich verstehe nicht, warum es mir so schwerfällt das zu schaffen.

Das Erste, was ich meinen Kunden sage, ist:

Bevor du nicht sicher weißt, was dich bewegt und was deine Gründe sind, mit denen du dich Tag täglich davon abhältst, dein Wohlfühlgewicht zu erreichen, solltest du jedes Abnehm- und Diätprogramm stoppen. Es wird dich eher mehr frustrieren als, dass es dir Erfolg bringt.

Gibt es vielleicht einen anderen Weg für mich, der deutlich einfacher, ist für mich mein Wohlfühlgewicht zu erreichen? Einfacher, bequemer, nachhaltiger und das Ganze ohne großen Verzicht? Das wünschen wir uns sicher alle.

“—
| **Jetzt schon versprochen, ja den gibt es!** —”

Tatsächlich scheitern 98 % aller Menschen an dem Versuch, ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. Doch woran liegt das? Hier gibt es unterschiedliche Gründe und die erläutere ich dir auf den nächsten Seiten.

GEHT ES DIR AUCH SO?

Du hast dir vorgenommen und dich vielleicht durchgerungen dein Wunschgewicht zu erreichen und vielleicht nicht das erste Mal und diesmal sagst du es muss klappen. Das hast du dir aber jedes Mal gesagt:

- weil du es dir wert bist
- weil deine Gesundheit sonst darunter leidet
- weil du dich unwohl fühlst in deiner Haut
- weil du es verdient hast
- weil es dir wichtig

Dein Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Doch du fragst dich:

“—
| **Hast du schon mal was umgesetzt oder warst im Leben mit etwas erfolgreich, was dich jeden Tag an die Grenze deiner nervlichen Belastung gebracht hat, dich frustriert hat und es sich unendlich mühselig angefühlt hat.** —”

KANN DAS EIN GUTER WEG SEIN?

Wie kann man gegen seinen eigenen Widerstand erfolgreich sein. Dies funktioniert nur beim Militär, doch das sind wir nicht.

“—
| **Was für ein Quatsch, dies immer wieder zu tun!** —”

Ist dir schon mal aufgefallen, dass Menschen immer dann was erreichen, wenn sie ganz tief mit etwas verbunden sind, wenn sie tatsächlich eine innere Motivation haben, wenn sie das Gefühl haben, das Richtige zu tun?

Doch was ist denn das Richtige?

Es ist den eigenen Weg zu finden, bloß das haben wir nie gelernt! Wir sind denkbar schlecht im Hören der eigenen Signale unseres Körpers. Schluss damit – der Körper spricht eindeutig mit uns!

Komm, lass uns ihm wieder zuhören.



Folgende Punkte erwarten Dich:



Punkt 1:

VERABSCHIEDE DICH WIEDER VON IRGEND EINEM PROGRAMM, WAS NICHT MIT DIR ZU TUN HAT, SONDERN WAS REIN PROGRAMMORIENTIERT FUNKTIONIERT.

Das kann bei 2 % der Menschen helfen, aber bei 98 % ist dies zum Scheitern verurteilt, was verschiedene Studien von der University of Helsinki in Finnland, University of Surrey in Großbritannien und der Elite University in Stanford beweisen.

Noch viel schlimmer, dass die Studien sagen, dass dies bei den Menschen nach 1 bis 5 Jahren für mehr Fettaufbau gesorgt hat als zuvor und als für das, was sie sich wirklich gewünscht haben, nämlich abzunehmen.

Woran liegt das? Weil dein Wunsch und die Diät, die du machst, sind zwei Dinge, die einfach nie zusammen gekommen sind. Der Wunsch war da, deine Bedürfnisse waren da, das Programm ist auch gut – gar keine Frage, doch es hat beides nichts miteinander zu tun. Warum nicht?

“ —
| **Weil 98 % der Menschen verkrampft in den sauren Apfel beißen und sich verbiegen auf Teufel komm raus, um ihr Wunschgewicht zu erreichen.** — ”

Wenn alles in den letzten Jahren nicht dauerhaft für dich funktioniert hat, dann stellt sich für mich die Frage:

“ —
| **Warum sollst du dich einer Diät anpassen, warum passt sich eine Diät nicht dir und deinen Bedürfnissen an?** — ”

WÜRDEST DU DAS ZULASSEN?

Stell dir vor, du bist auf Partnersuche und würdest ebenfalls in den sauren Apfel beißen und den nächstbesten Partner nehmen, damit du hauptsächlich nicht allein bist. Du würdest aber nach kürzester Zeit feststellen, dass ihr nicht ansatzweise zusammenpasst und du würdest weiter verkrampft daran festhalten – auf Teufel komm raus.

Ist das sinnvoll? Natürlich nicht. Es ist doch nur eine Frage der Zeit, bis dich die Beziehung zermürbt und ihr nur noch denkt: Wann hat das endlich ein Ende.

“—
| **Genauso denken viele Abnehmwillige, wenn sie von dem Diät-,
Ernährungs- oder Sportprogramm nur noch genervt sind.** —!”

PRÜFE FÜR DICH:

- Warum solltest du ein Leben lang in den sauren Apfel beißen, wo du schon beim ersten Biss das Gefühl hast, das fühlt sich nicht gut an? Das kann nicht das richtige für dich sein.
- Warum solltest du es um Himmelswillen nochmal tun, wenn du schon von Anfang an das Gespür hast, das ist nicht das richtige für dich, du aber so verzweifelt bist oder so stark den Wunsch hast endlich abzunehmen, dass du es dennoch tust?

“—
| **Die gute Nachricht ist: Den Weg musst du nicht gehen, denn es gibt einen
anderen. Nämlich DEINEN WEG!** —!”

So wie bei einer Partnersuche suchst du ja auch den richtigen Partner für dich, der zu dir passt und nicht einfach einen, der irgendwie funktioniert!

Punkt 2:

DIE 10 ALLTAGSTAUGLICHEN ERFOLGSREGELN, WIE DU SCHLANK WIRST UND AUCH DAUERHAFT SCHLANK BLEIBST.

Punkt 3:

CHECKLISTE: WELCHE GRÜNDE DEIN ZIEL VOM ABNEHMEN SABOTIEREN.



1 FEHLER

KENNST DU DEINEN WAHREN GRUND FÜR DEIN ÜBERGEWICHT?

Eine kurze Geschichte dazu: Es war einmal ein Mann, der einen wunderschönen Garten hatte. Er hatte viel Zeit und Mühe investiert, um ihn so prachtvoll zu gestalten. Doch jedes Mal, wenn er glaubte, endlich alle Unkräuter entfernt zu haben, tauchten sie bald wieder auf.

Er zog sie aus, schüttete Gift auf sie und versuchte, sie auf jede erdenkliche Weise loszuwerden. Aber trotz all seiner Bemühungen schienen die Unkräuter immer wieder zurückzukommen und breiteten sich noch schneller aus als zuvor.

Eines Tages kam ein weiser Gärtner vorbei und sah, wie der Mann verzweifelt das Unkraut aus seinem Garten zog. Der Gärtner sah sofort das Problem und sagte: "Mein Freund, du musst die Wurzeln entfernen, nicht nur das Unkraut. Das Unkraut wird immer wiederkommen, wenn du nur an der Oberfläche kratzt."

Der Mann folgte dem Rat des weisen Gärtners und grub tief in den Boden, um die Wurzeln des Unkrauts zu entfernen. Es zahlte sich aus, denn nach einer Weile wuchsen keine Unkräuter mehr in seinem Garten. Er erkannte, dass das Unkraut nur ein Symptom war und dass das eigentliche Problem in den Wurzeln lag. Wenn er die Wurzeln entfernte, konnte er sicherstellen, dass das Unkraut nicht zurückkehrte.

Und so begann der Mann, sich nicht nur um die Oberfläche seines Gartens zu kümmern, sondern auch um das, was unter der Erde verborgen war. Er beseitigte alle Wurzeln des Unkrauts und sorgte dafür, dass sie nicht wieder auftauchten.

WAS WILL UNS DIESE GESCHICHTE IM BEZUG AUF DEIN ÜBERGEWICHT SAGEN?

Genau wie im Garten, gibt es auch in deinem Leben oft Dinge, die du nur oberflächlich angehst. Jetzt konkret dein Gewicht. Du hattest vielleicht in den letzten Monaten und Jahren vieles versucht, dadurch die Symptome behandelt, anstatt die Ursache zu beseitigen. Doch das führt meistens nur zu vorübergehenden Erfolgen und langfristigen Frustrationen.

Es reicht nicht aus eine Diät nach der Anderen zu machen, sich im Sport zu verrennen und an der Oberfläche zu kratzen, wenn wir dein Problem lösen wollen.

“—
| **Wir müssen die Wurzel deines Übergewichtes finden, um sicherzustellen, dass du dauerhaft dein persönliches Wohlfühlgewicht erreichst und dauerhaft hältst.**

—”

2 FEHLER

DER FALSCH FOKUS

Wir allen wünschen uns auf Anhieb den eigenen Weg zu finden und in kürzester Zeit mit dem was wir erreichen wollen erfolgreich zu sein.

DIÄTEN SCHEITERN OFT AUS FOLGENDEN 5 GRÜNDEN:

JO-JO-EFFEKT:

Der Jo-Jo-Effekt tritt auf, wenn man nach einer Diät schnell wieder zunimmt. Das liegt daran, dass dein Körper nach einer kalorienreduzierten Diät dazu neigt, Fettreserven aufzufüllen.

UNREALISTISCHE ERWARTUNGEN:

Viele Menschen erwarten, innerhalb kürzester Zeit viel Gewicht zu verlieren. Wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden, führt dies oft zu Enttäuschung und Aufgabe der Diät.

SCHNELLES ABNEHMEN KANN ZU MANGELERNÄHRUNG, MUSKELABBAU UND EINEM VERLUST AN KÖRPERWASSER FÜHREN.

Außerdem kann schnelles Abnehmen dazu führen, dass der Körper in den Sparmodus geht und weniger Energie verbrennt, um seine Funktionen aufrechtzuerhalten.

KURZFRISTIGE DENKWEISE:

Diäten konzentrieren sich häufig auf schnelle Ergebnisse und vernachlässigen dabei eine langfristige, gesunde Ernährungsweise.

Schnelle Ergebnisse sind verlockend, aber Hungern und Verzicht sind keine langfristige Lösung. Der Körper geht bei Hunger und Verzicht in einen „Sparmodus“, das bedeutet, dass er weniger Energie verbrennt, um seine Funktionen aufrechtzuerhalten. Auf diese Art und Weise reduzierst du enorm deinen Stoffwechsel.

Wenn du nach einer Hungerphase wieder normal isst, wird dein Körper das überschüssige Essen in Form von Fett speichern, um sich auf eine mögliche Hungersnot zu beschränken.

2 FEHLER

Du isst aus emotionalen Gründen

wie z.B. ums sich zu belohnen, um Ruhe zu bekommen, bei Stress, bei Liebeskummer, um sich nicht allein zu fühlen usw. dein Körper fühlt sich zurückversetzt in sein ursprüngliches Evolutionsprogramm in der Steinzeit. Das Erste, was er abbauen wird, ist da, wo er am schnellsten ran kommt. Zuerst ist Wasser, danach deine Muskeln und erst zu guter Letzt dein Fett. Das ist nicht mal das Schlimmste. Die meisten Menschen fühlen sich schlapp, nicht mehr leistungsfähig und haben das Gefühl, dass kann nicht der richtige Weg sein. Das fatale ist, sie ziehen es doch weiter durch, weil ihr Wunsch so groß ist abzunehmen. Dann kommt die selbst erfüllende Prophezeiung und du isst noch mehr um deinen ganzen Frust abzubauen. Das schürt Angst und Mangel in deinem Körper und führt zum massiven Fettaufbau.

Eines habe ich im Leben gelernt: Ich kann noch so bei einem frisch gesäten Rasen an den Halmen ziehen, deswegen wächst das Gras nicht schneller.

Der richtige Weg ist immer, der, der seine Zeit braucht. Oftmals haben wir nicht die nötige Geduld. Warum? Weil es uns noch keiner erklärt hat, was Sinn ergibt, weil wir die Signale unseres Körpers nicht verstehen und oftmals in unnötigen Diäten, Abnehmprogrammen oder Sportchallenges uns verrennen.

Die meisten Kunden, die ihren eigenen Weg gefunden haben, berichten mir von ihren Erfolgen. Hier ein kurzes Beispiel:

Obwohl ich jedes Wochenende Alkohol getrunken habe, habe ich in 4 Wochen knapp 4 Kilo abgenommen, hab an meiner Hüfte 5 cm Umfang verloren und an den anderen Stellen jeweils 2 cm. Ich bin so happy, ich bin endlich bei mir angekommen.



3 FEHLER

DIE WAHL DER GUTEN FREUNDE

Wusstest du, dass du bereits alles in dir trägst, was du benötigst, denn der mächtigste Helfer ist in dir. Der Darm, mit seiner gewaltigen Länge von 8 Meter und ausgebreitet 40 qm so groß wie eine durchschnittliche 1-Zimmerwohnung, hat auf jedem Quadratzentimeter die Möglichkeit, mit tausenden von Helferlein genau das zu machen, was du dir eigentlich wünschst.

Deinen Stoffwechsel wieder zum Zünden und Brennen zu bringen und das Gute vom Bösen zu trennen und sozusagen dein Immunsystem von innen zu stärken und die Sachen, die er nicht erkennt wieder nach draußen zu bringen.

Wir Menschen machen genau das andere. Wir nehmen von dem, was uns schadet, mehr und von dem, was uns guttut weniger. Deshalb funktioniert das System nicht mehr miteinander, wenn du dich mit dem falschen oder aus emotionalen Gründen ernährst.

DOCH DER DARM KANN DURCH DREI MASSGEBLICHE DINGE BEEINFLUSST WERDEN:

1. Durch die falsche Ernährung
2. Stress von Außen
3. Wenn man die Signale eines guten Freundes nicht wahrnimmt und erkennen kann und du HUNGERST,

und deswegen schauen wir hier genauer hin. Der Darm ist mittlerweile gut erforscht, sodass man relativ schnell ein mächtiges Team hinter sich stellen kann, was quasi die wichtigste Arbeit von ganz alleine macht.

“—
| **Merke: Arbeite niemals gegen, sondern mit deinem Team.** |
—”

Du kennst das vielleicht von der Formel eins. Michael Schumacher war nur so extrem erfolgreich, weil er ein starkes Team hinter sich hatte und sie Hand in Hand arbeiteten. Er ist nur gefahren und das Team kümmerte sich um die richtige Strategie, den optimalen Reifenwechsel und den Tankvorgang, um am Ende des Tages auf dem Protest zu stehen.

Um gesund und nachhaltig abzunehmen, gibt es mehrere Faktoren zu beachten. Zu guter Letzt möchte ich dir hier noch **meine 10 effektivsten und nachhaltigsten Erfolgsregeln an die Hand geben.**

10 ERFOLGSREGELN

- 1 Du darfst nie Hunger haben** – esse 5 Mahlzeiten pro Tag
- 2 Trinke morgens 500 ml Wasser** innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen
- 3 Iss die erste Mahlzeit spätestens 60 bis 90 Minuten nach dem Aufstehen**
- 4 Trinke jede Stunde wo du wach bist 250 ml Wasser**, Tee ungesüßt, oder Wasser mit zuckerfreiem Sirup.
- 5 Esse bewusst und kaue sehr gründlich** – wenn du mit Messer und Gabel isst, dann schneide dir nur ganz kleine Stücke ab, schiebe dir das in den Mund und lege das Besteck dann wirklich beiseite und kaue gründlich. Erst wenn du geschluckt hast, dann nimm das Besteck wieder auf und esse in kleinen Häppchen weiter. Es kann sein, dass du in Zukunft um einiges länger brauchst.
- 6 Reduziere dein Esstempo sofort um die Hälfte**, nach einer Woche nochmals um die Hälfte und einer dritten Woche nochmal und dann bist du schon ziemlich gut auf der Spur. Wenn du das dann geschafft hast und du bist dann in der Lage langsam, bewusst und sehr gründlich zu kauen und zu essen.
- 7 Hör auf wenn du satt bist**
- 8 Baue dir Bewegung in deinen Alltag ein.**
- 9 Genieße jeden Bissen** – Mach dir bewusst, du nährst deine Körper und tust ihm etwas Gutes, damit du wieder Energie und Power bekommst
- 10 Wiege und messe dich nur einmal pro Woche** – Erstelle dir ein kleines Heft und trage dein Gewicht.

Am Markt gibt es unzählige Diäten und Abnehm-Ideen und alle Diäten und Ernährungspläne, -konzepte oder Sportprogramme haben ihre Berechtigung.

Die meisten Ernährungsberater, Fitnesscoaches und Personaltrainer fokussieren sich auf die Symptome statt auf die Ursache.

Doch eines wird am deutschen Abnehmmarkt sträflich vernachlässigt:

Wenn du nicht den wahren Grund bzw. deinen Auslöser kennst, warum du immer wieder Dinge isst, die du gar nicht essen willst und genau diese dein Ziel vom Wohlfühlgewicht sabotieren, wirst du langfristig keinen Erfolg haben.

Überprüfe dich selbst oder finde heraus, was dich aktuell daran hindert, Erfolg mit deinem Abnehmversuch zu haben und dein Wohlfühlgewicht zu erreichen und was du möglicherweise schon richtig gut machst. Übrigens Selbstüberlistung hilft an dieser Stelle nicht, weil du willst ja schließlich abnehmen.

Wir sind Meister der Selbstüberlistung. **Versuche so objektiv und ehrlich mit dir zu sein wie du nur sein kannst** und mache ein Kreuz dahinter wo du stehst und noch Potenzial hast was zu tun, um dein Ziel vom Wohlfühlgewicht zu erreichen.



FINDE DEINE ERFOLGSBREMSEN

Überprüfe dich selbst oder finde heraus, was dich aktuell daran hindert, Erfolg mit deinem Abnehmversuch zu haben und dein Wohlfühlgewicht zu erreichen und was du möglicherweise schon richtig gut machst.

Übrigens Selbstüberlistung hilft an dieser Stelle nicht, weil du willst ja schließlich abnehmen

Wie viele Mahlzeiten isst du normalerweise pro Tag?

☐ 1-2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ mehr als 5

Wie oft sind Weißmehl, Zucker oder Fertiggerichte Bestandteil deiner Ernährung?

☐ 1-2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ täglich

Rauchst du, wenn ja, wie viel am Tag?

☐ bis 5 ☐ bis 10 ☐ bis 15 ☐ bis 20 ☐ mehr als 20

Trinkst du Alkohol, wenn ja, wie viel pro Woche?

☐ nie ☐ 1-2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ täglich

Fühlst du dich oft gestresst oder führen Herausforderungen im Leben zu Stress und wenn ja, wie oft pro Woche?

☐ nie ☐ 1-2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ täglich

Hast du oft Verlangen nach Süßem und wenn ja wie oft pro Woche?

☐ nie ☐ 1-2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ täglich

Hast du oft Verlangen nach salzigen Knallereien und wenn ja wie oft pro Woche?

☐ nie ☐ 1-2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ täglich

Musst du regelmäßig Medikamente einnehmen, wenn ja, welche und wie oft?

Lebst du mit chronischen Krankheiten und wenn ja unter welchen?

Bist du in den Wechseljahren? ☐ Ja ☐ Nein

Hast du in letzter Zeit Antibiotika oder Kortison eingenommen? ☐ Ja ☐ Nein

Bei den folgenden Fragen kannst Du auch mehrere Antworten wählen. Kreuze alles an was auf Dich zutrifft.

In welcher Situation greifst du eher zu süßem oder salzigem?

- ☐ entspannt auf dem Sofa z. B vor dem TV
- ☐ in Gesellschaft mit Familie und Freunden
- ☐ bei besonderen Anlässen wie Feiern
- ☐ wenn du alleine bist

- ☐ wenn du dich belohnen willst
- ☐ nach einem besonders anstrengenden Tag/ wenn du frustriert bist
- ☐ in der Gruppendynamik mit Anderen – Kino, Kneipe, Disco, essen gehen, wenn die Popcornmaschine oder die Chipstüte
- ☐ bei gesellschaftlichen Verpflichtungen – Geschäftsessen, Tagungen

- ☐ wenn du dich gut fühlst
- ☐ wenn du dich alleine fühlst
- ☐ um dir Mut zuzusprechen
- ☐ um dich sicherer zu fühlen und dir ein guter Freund zu sein

In besonderen Situationen

- ☐ Frust
- ☐ Langeweile
- ☐ in Kombination mit Alkohol
- ☐ bei Liebeskummer oder Partnerschaftsproblemen
- ☐ heimlich / wenn es keiner sieht

Bist du eher ein Schnell- oder Langsam-Esser? Die Zahlen sind Minutenangaben

- ☐ < 10 ☐ 10-15 ☐ 15-20 ☐ 20-25 ☐ 25-30 ☐ > 30

Hey, du hast dir jetzt das E-Book durchgelesen. Möglicherweise bist du auf eine Spur gekommen, hast dir die 3 Fehler angeschaut und hast auch diesen Fragebogen durchgearbeitet.

So einfach die Fragen auch waren, so geben sie doch noch Aufschluss an welchen Stellen wir eventuell noch blinde Flecken haben auf unserer Reise zum Wunschgewicht. In den kommenden Tagen werde ich nochmals vertieft auf 2 – 3 Geschichten eingehen und schicke dir dazu ein Geschenk in dein Postfach.

Auf der Spur deiner Gelüste: Warum sie immer wiederkehren und wie du die Kontrolle zurückerlangst... Also freu dich schon darauf.

Herzlichst dein

Frank