

DEIN ULTIMATIVER RATGEBER

Inkl. praktische
Übungsaufgaben

Abnehmen für Anfänger



INNERER SCHWEINEHUND

UND WIE DU IHN BESIEGEN KANNST



ROBIN KOHL

INHALTS- VERZEICHNIS

3 VORWORT

4 KLÄRUNG DES
BEGRIFFS

6 EIGENE
ERFAHRUNG

10 TIPP 1
Verstehe die Macht der Gewohnheit

13 TIPP 2
Was du heute kannst besorgen, das
verschiebe nicht auf morgen

15 TIPP 3
Dein Ziel muss klar vorhanden sein

17 TIPP 4
Große Aufgaben in mehrer kleine aufteilen

18 TIPP 5
Habe Geduld (Step by Step)

22 TIPP 6
Belohne dich nach der erledigten Aufgabe

23 SCHLUSSWORT

VORWORT

Herzlich willkommen!

Super, das du dich entschieden hast, diesen Ratgeber zu lesen. Es ist mein erstes E-Book in dieser Form, und du bist nun Teil meines Projektes "Healthy Lifechange"

Dieser Ratgeber ist ein Geschenk von mir an alle die etwas in und an ihrem Leben ändern wollen. Ich gebe dir hier aber trotzdem nur 50 % mit auf den Weg. Die restlichen 50 % liegen bei dir und deiner Umsetzung mit den hier genannten Tipps.

Ich gehe die hier im Ratgeber beschriebene Problematik „*innerer Schweinehund*“ manchmal mit etwas **Ironie**, **Sarkasmus** und **Abstraktion** an. Vielleicht kannst du dich mit manchen Beispielen von mir nicht identifizieren, das macht aber nichts versuche einfach die Botschaft dahinter zu verstehen. Wende am besten eigene Beispiele an. Falls du dich in irgendeiner Art und Weise angegriffen oder verletzt fühlst, so ist das nicht meine Absicht! Das ist eben meine Methode Dinge zu vermitteln. Ich selbst verinnerliche Dinge so auch am besten.

Am Ende jedes Tipps gibt es immer eine Aufgabe, mit der du sofort beginnen kannst.

Also viel Spaß
beim Lesen 😊

Robin Kohl



DER BEGRIFF INNERER SCHWEINEHUND

Damit du den ihn besiegen kannst, sollst du dir erstmal im Klaren sein, woher er kommt und was es wirklich damit auf sich hat.

Der Begriff *Schweinehund* oder *Sauhund* ist im Mittelalter bei der Wildschweinjagd entstanden. Dazu setzten die damaligen Jäger Hunde ein die diese Schweine hetzen und jagen sollten, bis diese erschöpft waren. Als diese „armen Schweine“ dann nicht mehr konnten, packten die Hunde die Schweine so fest und ließen sie nicht mehr los, so das eine Flucht unmöglich war.



Kommt dir das bekannt vor? Das sind nämlich die fundamentalen Eigenschaften des „*inneren Schweinehundes*“. Er packt dich so fest, dass du keine Chance mehr hast davon zu kommen. Es würde dich so viel Aufwand kosten, dass du lieber innerlich abwägst und dich für dein Sofa oder Bett entscheidest und die Aufgabe nach hinten verschiebst

Per Definition besagt der Begriff zudem folgendes:

„Einer Person innewohnender Antrieb, der diese Person dazu drängt, sich nicht richtig zu verhalten.“

Und: *„Feigheit, Trägheit gegenüber einem als richtig erkannten Tun.“*



DER BEGRIFF INNERER SCHWEINEHUND

Das bedeutet so viel wie, dass du weißt, dass du eigentlich das falsche tust, es aber nicht schaffst dagegen anzukämpfen. In den meisten Fällen kommt noch erschwerend hinzu, dass man sich dabei stresst und sich sehr unwohl fühlt.

Der „*innere Schweinehund*“ hält uns wortwörtlich auf dem Sofa oder im Bett, und hindert uns daran wichtige Aufgaben zu erledigen. Faulheit und Trägheit sind seine besten Freunde. Motivation, Disziplin und Geduld sind seine Feinde. Im nächsten Kapitel erzähle ich dir teilweise von meinen eigenen Erfahrungen, damit du dich ein wenig mit mir identifizieren kannst. Zudem gehe ich noch etwas mehr ins Detail.



MEINE EIGENEN ERFAHRUNGEN

Rein theoretisch müssten wir ja nur ein bisschen Motivation, Geduld und Disziplin an den Tag legen und schon wären unsere Aufgaben erledigt und Probleme beseitigt. Naja einfacher gesagt als getan. Wieder mal das berühmte Beispiel von Theorie und Praxis. Wenn es so einfach wäre, wieso packt uns der „Schweinehund“ dann immer wieder?



Um das zu klären, musst du wissen das der „Schweinehund“ ein Teil von **DIR** selbst ist. Er geht nicht einfach weg! Es ist der Teil von dir, der den Weg des geringsten Widerstands sucht. Er ist eine Schutzfunktion des Körpers sich vor unangenehmen Dingen abzugrenzen. Also bei starker psychischer Belastung (Stress) oder emotionalen Problemen, die Reißleine zu ziehen.

Das ist ja temporär eigentlich Super, aber das Leben und sich selbst kann man dadurch nicht ewig austricksen. Je länger du den „inneren Schweinehund“ Kontrolle über dich bieten lässt, desto mehr bezahlst dafür mit Unwohlsein, Faulheit, Übergewicht, Krankheit, verminderten Selbstwertgefühl usw.

An dieser Stelle angekommen fängt der gefährliche Teil an, aus der man wirklich nicht so schnell heraus kommt. Ich selbst war mehrmals in dieser Teufelsspirale „gefangen“. Deshalb kann ich so gut davon Berichten.



MEINE EIGENEN ERFAHRUNGEN

Ich habe wirklich alles aufgeschoben. Egal wie groß oder klein die Aufgabe war. Ich habe meinen Briefkasten nicht geleert, ich habe meinen Vater nicht zurückgerufen, ich habe die Wohnung nicht aufgeräumt, ich habe den „Schweinehund“ voll und ganz mein Leben bestimmen lassen. Ich habe mich mit ungesunden Ablenkungen wie exzessivem Gaming (PC) und viel Essen befriedigt, um meinen Problemen davonzulaufen. Ich habe den Weg des geringsten Widerstands gesucht und mich von der realen Welt und deren täglichen Aufgaben komplett abgekapselt. Täglich kämpfte ich dagegen und die Belastung wurde immer schlimmer, bis ich mich entschlossen habe dem Ganzen auf den Grund zu gehen.

Natürlich sind meine persönlichen Gründe dafür weitaus tiefgründiger, bei dem ich an dieser Stelle nicht weiter eingehen werde. Nichtsdestotrotz konnte mir die Überwindung des „Schweinehundes“ zum ersten Schritt der Besserung verhelfen.

Mein Beispiel soll dir zeigen, dass je länger und öfter man dem „Schweinehund“ nachgibt, es zu schweren sozialen, psychischen und körperlichen Problemen führen kann. Man begibt sich in eine **Sucht** (materiell oder immateriell) um sich selbst zu Schützen. Doch früher oder später fällt jedes Kartenhaus zusammen, je höher man es stapelt.



MEINE EIGENEN ERFAHRUNGEN



- **Dinge aufzuschieben** entsteht meistens aus zu großem Perfektionismus und den daraus entstehenden Versagensängsten
- **Stress** entsteht daraus, weil die Aufgabe immer noch nicht erledigt worden ist, und man sich selbst Vorwürfe macht
- Diese Belastung führt dazu das **andere Aufgaben** auch nicht mehr erledigt werden. Man ist nun total überfordert
- Jetzt wird die Situation komplett **umgangen** und man lenkt sich ab



MEINE EIGENEN ERFAHRUNGEN

Aus dem Teufelskreis zu entkommen ist trotzdem möglich! Ich und Millionen andere Menschen haben das auch getan, und du wirst es genauso schaffen! Du hast dich entschieden meinen Ratgeber zu lesen und ich kann dir **versprechen** das du, wenn du die Tipps anwendest die ersten Erfolge machen wirst.

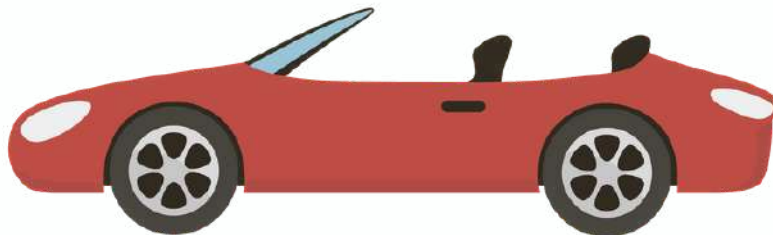


TIPP 1

VERSTEHE DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

Wenn wir eine bestimmte Sache erlernen haben wir die Chance diese erlernte Fähigkeit zu einer *Gewohnheit* zu machen. Diese kann so simpel sein wie das tägliche Zähneputzen oder verhältnismäßig groß wie ein paar Mal in der Woche zum Sport zu gehen. Es ist egal was es ist, es kommt nur darauf an, dass wir es **regelmäßig** tun. Das heißt je öfter wir was tun, desto mehr wird es zur *Gewohnheit* und desto weniger **Willenskraft** müssen wir dafür verbrauchen.

Stell dir nun selbst die Frage welche *Gewohnheiten* du hast und hinterfrage mal wie viel Willenskraft du brauchst, um diese zu erledigen. Ich kann ziemlich sicher behaupten, dass du dir wahrscheinlich gar nicht im Klaren warst, dass du diese *Gewohnheiten* überhaupt als *Gewohnheiten* angesehen hast.



Unsere **Willenskraft** spielt einen entscheidenden Faktor. Sie ist täglich nur begrenzt verfügbar und wenn sie leer ist, dann hat der „Schweinehund“ Extrem leichtes Spiel. Stell dir deine **Willenskraft** stark vereinfacht wie das Benzin im Auto vor. Je mehr Widerstand dem Auto entgegengesetzt wird, desto mehr Benzin wird verbrannt. Wenn das Auto mit Vollgas den Berg hoch rast dann ist die logische Schlussfolgerung, dass der Tank ziemlich schnell leer sein wird. Auch immer wieder neues anfahren und abbremsen erhöht den Benzinverbrauch.



TIPP 1

VERSTEHE DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

Genauso verhält sich deine Willenskraft im Laufe des Tages. Morgens hast du einen vollen Tank und gehst mit den Widerständen im Alltag noch gelassen um. Doch je später es wird, also je öfter du dich den Widerständen entgegensetzt, desto weniger Lust und Kraft hast du. Und dann sollst du nach der Arbeit auch noch den Haushalt erledigen, für Freunde und Familie da sein, zum Sport gehen oder an einem privaten Projekt arbeiten.

Da kommt das Sofa, Netflix und die Packung Schokolade wie gerufen. Der "Schweinehund" wartet schon auf dem Sofa und empfängt dich wie einen alten Freund.



Teile dir deine **Willenskraft** also täglich so ein, dass du bei Dingen wo du weißt, dass du viel davon brauchst noch genügend zur Verfügung im Tank hast.

Wenn du nun aber Dinge und Aufgaben zur *Gewohnheit* machst, dann brauchst du dafür wenig bis gar keine **Willenskraft**, weil du sie ja sprichwörtlich im Schlaf bzw. automatisiert erledigst.



TIPP 1

VERSTEHE DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

Umso älter wir aber werden, desto schwieriger ist es neue *Gewohnheiten* zu erlernen. Ebenso ist es genauso schwer eine schlechte *Gewohnheit* wieder abzulegen. So zum Beispiel mit Sofa, Netflix und Schokolade. Das ist eine *Gewohnheit* von uns, die wir nur schwer ablegen können, weil unser Gehirn extrem starke Nervenverknüpfungen mit dieser Situation gebildet hat. Wir verknüpfen zudem ein gutes Gefühl damit. Bei Sofa, Netflix und Schokolade springt im Gehirn das **Belohnungszentrum** an.



Schöne Emotionen, die wir über Jahre damit erlebt haben, werden sofort wieder abgerufen. Nur der Gedanke daran erzeugt schon die Emotionen. Es passiert unbewusst und automatisiert. Unser bewusster Verstand kommt nur schwer dagegen an, vor allem wenn keine Willenskraft mehr da ist. Du kannst das trotzdem ändern indem du diese alten Gewohnheiten ablegst.

Hier aber der Geheimtipp: **Konzentriere dich immer nur auf eine Sache gleichzeitig!**

Ich gehe später beim Tipp 5 nochmal genauer darauf ein.

Aufgabe:

- Schreibe dir deine Gewohnheiten auf
- Schreibe dir deine täglich wiederholenden Aufgaben auf
- Schreibe dir etwaige Aufgaben auf, bei denen du weißt, dass sie eine Menge Willenskraft benötigen (dafür sparst du dir die Willenskraft auf)



TIPP 2

WAS DU HEUTE KANNST BESORGEN, DAS VERSCHIEBE NICHT AUF MORGEN

Den Spruch kennt ja wirklich jeder. Es steckt aber tatsächlich eine Verhaltensstörung dahinter. Die sogenannte *Aufschieberitis* oder auch **Prokrastination** genannt. Dinge und Aufgaben also immer wieder zu verschieben und sagen das man sie später erledigt. Das ist auch in vielen Situationen oft sehr wichtig, denn man muss eben abwägen können welche Aufgaben nun wichtig sind oder nicht. Deshalb verlegt man die unwichtigen oder schwierigen Aufgaben erstmal nach hinten, um überhaupt erstmal voranzukommen. Richtig wäre es zum Beispiel, wenn man sagt das man Aufgabe XY heute um 18 Uhr erledigt, oder Donnerstag um 13 Uhr. Also die Aufgabe mit einer relativ **fixen Zeitangabe** nach hinten verschiebt.



Das große Problem entsteht dann, wenn die Aufgaben dennoch nicht erledigt werden. Ich selbst war wirklich schwer davon betroffen. Der Tipp ist wirklich simpel, du hast ja schon gelernt das du dir deine **Willenskraft** für genau solche Situation aufsparen sollst oder sogar musst. **Du wirst dich an diesen Text hier erinnern, wenn die nächste Situation kommt, wo du wieder abwägen musst was du als Nächstes machst.** Entweder du erledigst die Sache sofort und das Problem ist aus der Welt, oder du verschiebst sie nach hinten mit einem vor dir gesetzten Zeitpunkt.



TIPP 2

WAS DU HEUTE KANNST BESORGEN, DAS VERSCHIEBE NICHT AUF MORGEN

Die Aufgabe immer weiter nach hinten zu verschieben bringt dich wirklich nicht weiter. Der **Stress** und der Leidensdruck, der dadurch entsteht, ist enorm groß und kann zu weit mehr Schaden führen. Nach der erledigten Aufgabe wirst du merken was für eine Entlastung das ist. Das stärkt deine Fähigkeiten und deinen Selbstwert.

„Hey, das ist erste Schritt zur Veränderung“

Glaub mir es fühlt sich anfangs komplett „falsch“ an, aber dieses Gefühl sollte als Hinweis bei dir bildlich aufpoppen wie ein nerviges Popup Fenster.

Warum sich das komisch anfühlt, ist auch relativ simpel zu erklären. Dein Gehirn bildet in dem Moment neue **Nervenzellen** und Verknüpfungen. Du lernst neue Fähigkeiten, die dir unbekannt vorkommen. Dein bewusster Verstand muss erstmal damit klarkommen und es zur *Gewohnheit* werden lassen.

Aufgabe:

- Erledige nach dem Lesen dieses Ratgebers sofort eine Sache die du noch erledigen musst
- Merke dir innerlich (oder notiere sie schriftlich) wie oft du am Tag in solche Situationen kommst
- Übe jeden Tag daran den Tipp zu befolgen (Übung macht den Meister)



TIPP 3

DEIN ZIEL MUSS KLAR VORHANDEN SEIN

Schwammige Ziele oder Neujahrsvorsätze wie z.B. „*bissl Obnehma*“ „*a weng ufräuma*“ „*bissl Sport treiba*“ haben fast nie die Chance erreicht zu werden. Frag dich nun selber wie es mit deinem letzten erreichten Ziel aussah. Wurde es bewusst auf längere Zeit geplant? Ich nehme mal stark an, **ja**.



Solche Neujahrsvorsätze funktionieren nur dann, wenn man sich auch **wirklich** dafür einsetzt. Wenn man sich hinsetzt, darüber nachdenkt, sich einen Plan macht, Informationen einholt, usw. Je größer das Ziel ist, desto mehr Vorbereitung benötigt es. Wem erzähl ich das hier? Du weißt das alles selber, du hast ja schon Ziele erreicht. Ich frische nur dein Gedächtnis ein wenig auf.

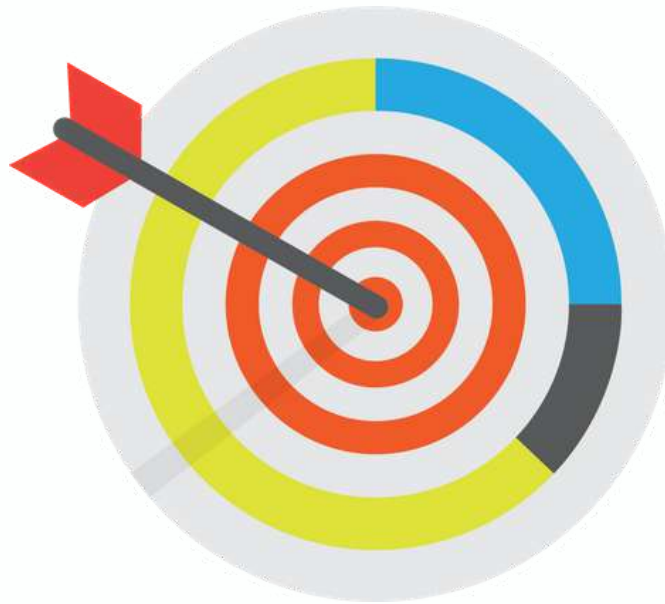
Hier im Ratgeber geht's um den „*Schweinehund*“ und dieser hält uns klein, weil er irgendwie nicht will, dass wir uns anstrengen und weiter kommen. Wenn du dir sagst, dass du an deiner Situation was verändern möchtest, gefällt das dem „*Schweinehund*“ überhaupt nicht. Er kommt genau dann immer wieder, wenn du dein Ziel nicht wirklich **ernst** nimmst und dich leicht ablenken lässt. Und sobald er nur die kleinste Chance wittert, packt er zu.



TIPP 3

DEIN ZIEL MUSS KLAR VORHANDEN SEIN

Deshalb ist es so verdammt wichtig deine gesetzten Ziele sehr detailliert zu definieren. Du musst dich täglich mehrmals Fragen: **WARUM?** Warum tu ich mir das hier an? Warum hör ich nicht einfach auf und lege mich wieder faul hin? Dieses Warum muss so stark sein damit der „Schweinehund.“ keine Chance mehr hat dich abzulenken.



Aufgabe:

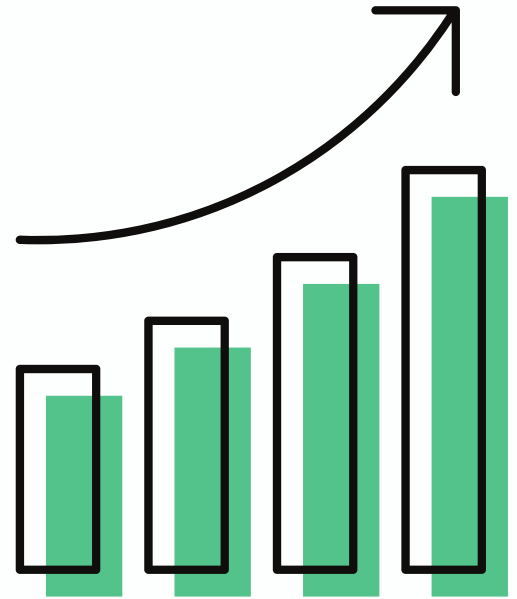
- Schreibe dir vorerst alle deine Ziele auf
- Trenne sie und bestimme welche wirklich wichtig sind
- Formuliere sie so detailliert wie möglich aus (lass dir dabei Zeit)



TIPP 4

GROSSE AUFGABEN IN KLEINE AUFTEILEN

Wenn du deine Zielhierarchie erfolgreich bestimmt hast dann kommt nun der nächste Part. Große Ziele erreicht man niemals auf einmal. Es passiert immer **Etappenweise**. Und genau so musst du sie auch wieder aufteilen. Nur du allein kennst deine Ziele und nur du kannst auch abschätzen in welche Parts du sie aufteilst. Lass dir hierfür wieder genügend Zeit.



Hier kann ich dir ein schemenhaftes Beispiel zum Klassiker Thema Wohnung aufräumen geben:

- 1.Tag - Grob kehren, Müll sammeln (30 Minuten)
- 2.Tag - Schlafzimmer grob (30 Minuten)
- 3.Tag - Wohnzimmer grob (30 Minuten)
- 4.Tag - Flur grob (30 Minuten)
- 5.Tag - Bad grob (30 Minuten)
- 6.Tag - Küche grob (30 Minuten)
- 7.Tag - Pause
- 8.Tag - Schlafzimmer sortieren (60 Minuten)
- 9.Tag - Wohnzimmer sortieren (60 Minuten)
- Usw...

Wie schon erwähnt, das ist nur ein **Beispiel**. Du selber entscheidest wie du die Aufgabe aufteilst.



TIPP 4

GROSSE AUFGABEN IN KLEINE AUFTEILEN

Aber mithilfe dieser Taktik erscheint eine Riesenaufgabe recht klein zu wirken, wenn man täglich immer nur einen bestimmten Zeitraum (z.B. 30 Minuten) dafür aufwendet. Vielleicht kommst du auch einen sogenannten **Flow** und machst an einem Tag sogar mehr als du eingeplant hast. **Aber Vorsicht** hier können ein paar Fallen lauern. Mehr dazu beim nächsten Tipp!



Aufgabe:

- Teile dein wichtigstes und größtes Ziel auf
- Entscheide, wie du aufteilst (wie lange du pro Tag oder pro Woche was erledigst)
- Halte dich an den Plan (wenn du keine wirklichen Fortschritte machst, dann kannst du ihn nochmals überarbeiten)



TIPP 5

HABE GEDULD (STEP BY STEP)

Ich hoffe, du bist schon richtig motiviert und willst gleich loslegen, dich auf deine Ziele stürzen und Vollgas geben. Ich freue mich wahnsinnig, wenn das so ist. Genau das will ich hier erreichen.

Aber Achtung! Wenn du jetzt mit Vollgas und deiner glühenden Motivation auf ein Ziel zustürmst, kann es dich ganz schnell wieder weit nach hinten katapultieren. Es kann passieren das du dich **überlastest**. Wie du vorher schon gelernt hast, will dein alter Freund der „Schweinehund“ dich vor einer Überlastung schützen. Also ist es wieder ein leichtes für ihn, dich unter seine Kontrolle zu bringen.

Dem kannst du entgegenwirken, indem du anfangs wirklich nur kleine Schritte gehst. Step by Step!

Beim Fahrradfahren lernen haben wir vorerst auch Stützräder damit wir lernen unsere **Balance** auf dem Fahrrad zu halten. Nervenbahnen werden verknüpft und sichere Bewegungen müssen in Fleisch und Blut übergehen, ähnlich wie bei den *Gewohnheiten*.



TIPP 5

HABE GEDULD (STEP BY STEP)

Wenn du nun neue kognitive Fähigkeiten **erlernst**, wie zum Beispiel neue *Gewohnheiten* anzueignen, dann braucht das eine gewisse **Zeit**. Es ist praktisch ein Training. Dieselben Dinge für einen gewissen Zeitraum immer wieder wiederholen. Dieser Zeitraum sind rund **60 Tage**. Nach 60 Tagen haben wir eine *Gewohnheit* entwickelt. Das ist natürlich auch nicht in Stein gemeißelt. Der Mensch ist so individuell, es kann beim einen nur 40 Tage dauern und beim andern doch 80. Also habe Geduld. Denk immer daran, dass deine schlechten Gewohnheiten auch diese Zeitspanne gebraucht haben bis sie zur Gewohnheit wurden.

Und nun nochmal zum Geheimtipp von vorher: **Konzentriere dich immer nur auf eine Sache gleichzeitig!**

Zunächst ist es unmöglich alle Dinge gleichzeitig zu tun. **Multitasking funktioniert nicht!** Wenn man mehrere Dinge gleichzeitig macht, dann haben sie meist erhebliche Mängel und müssen dann nochmal gemacht werden. Somit wird wie angenommen die Zeit damit **nicht** erspart, sondern es wird mehr Zeit benötigt als ursprünglich geplant war. Also strukturiere dich und erledige die Dinge nacheinander.

Das nächste wäre, dass wenn wir gleichzeitig neue Gewohnheiten erlernen und alte ablegen möchten, wir wieder in den **Multitasking-Bereich** driften. **Entscheide** dich also was du zuerst machen willst. Alte ablegen oder neue dazu lernen? Du musst aber nicht die vollen 60 Tage abwarten, für den Anfang empfehle ich dir erstmal nur einer Gewohnheit nachzugehen. Fühle und höre in dieser Zeit einfach selbst in dich hinein, wenn du dich noch nicht so ganz sicher fühlst, dann warte noch ab und mach dann erst weiter mit dem nächsten Schritt. Hier entscheidet wieder die Individualität des Einzelnen.

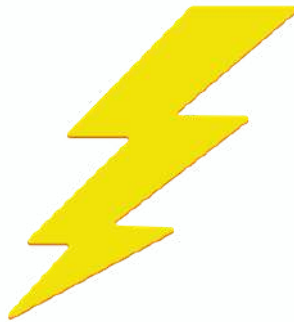


TIPP 5

HABE GEDULD (STEP BY STEP)

Ich kann dir hier noch ein Beispiel nennen wie du es **nicht** machen solltest:

„Ich bin total motiviert, ich habe meine Ziele gesetzt ich melde mich noch heute im Fitnessstudio an. Ich mache dann sofort eine Stunde Sport, danach geh ich heim und esse nur einen Salat, weil ich ja eh genug Fettspeicher zur Verfügung habe und ich endlich abnehmen will. Später räum ich noch die Wohnung auf und Treff mich noch mit Freunden.“



So eine **impulsive** Begeisterung kann tiefe ungeahnte Kräfte in einem hervorrufen. Man fühlt sich stark und zu allen bereit. Doch leider ist dem auf Dauer nicht so. Ich selbst bin auch oft in diese **Falle** getappt. Ich merkte nach ein paar Tagen wie die Euphorie schwand und der „Schweinehund“ wiederkam. Alle Arbeit umsonst. Der Teufelskreis begann von vorne.

Merke dir

Motivation brauchst du definitiv, aber fange langsam an, habe Geduld und verlange nicht zu viel von dir, das geht nach hinten los.



TIPP 6

BELOHNE DICH NACH DER AUFGABE

Du weißt nun das deine *Gewohnheiten* mit dem **Belohnungszentrum** im Gehirn eng verbunden sind. Wohlige Emotionen, die du damit verbindest tauchen sofort auf. Du musst nur daran denken und die Emotion ist schon da.



Genau mit diesem Muster sollst du nun auch deine neuen und gesunden *Gewohnheiten* füttern. Spürhunde werden auf diese Weise auch trainiert. Immer wenn sie ihre Aufgabe meistern, also ihr Ziel erschnüffeln (Sprengstoff, Drogen), dann bekommen sie ein Leckerli.

Gib dir also am Anfang nach jeder erledigten Aufgabe die du fest vorgenommen hast, ein Leckerli. Das muss aber kein Stück Schokolade oder was zu Essen sein. Du sollst dir bei dem Tipp nur selber zeigen, dass du gerade was erledigt hast, wofür du dich erst **überwinden** musstest. Also du eine Belohnung verdienst.

Du kannst dir die Belohnung auch auf nur einen bestimmten Tag aufteilen. Das heißt, du erledigst mehrere Tage hintereinander deine Aufgaben. Du überwindest dich dazu mit dem **Hintergedanken** das du zum Beispiel am Sonntag komplett faulenzten darfst, ohne ein **schlechtes Gewissen** zu haben. Das bleibt wieder dir überlassen wie du dich eben am liebsten belohnst.

Aufgabe:

- Definiere deine Belohnung (sie darf auch ungesund sein so lange sie ins Verhältnis passt)
- Verbiete dir nichts



SCHLUSSWORT

Super, du hast es geschafft!

Du hast dir also selbst bewiesen, dass du wirklich was ändern willst. Den **ersten Schritt** zu tun ist schon fast die halbe Miete. Er hat den größten Widerstand.



Vergiss aber nicht der „Schweinehund“ wird jeden Tag bellen, du musst lernen ihn zu ignorieren und ihn leise werden zu lassen mithilfe dieser Tipps.

Es freut mich wahnsinnig anderen Menschen zu **helfen** und deren Leben ein wenig einfacher und **schöner** zu machen.

Wenn dir dieser kleine Ratgeber gefallen hat, bzw. wenn er dir sogar geholfen hat, dann lass mich das doch wissen in dem du mich [hier](#) kontaktierst und mir dein Feedback dazu schreibst. Das würde mich sehr freuen und mir sehr weiterhelfen, um weiterhin guten Content erstellen zu können. Ich bin für jegliche Art von Kritik offen.

Du kannst mir auch gerne auf Instagram folgen, um weiteren kostenlosen Content zu erhalten.



Folgen

 [@healthylifechange.de](https://www.instagram.com/healthylifechange.de)

 [@robin.kohl](https://www.instagram.com/robin.kohl)

PS:

Auf meiner Homepage healthylifechange.de veröffentliche ich auch regelmäßig wertvolle Blogartikel, schau doch da auch mal vorbei, du bist herzlich eingeladen 😊

