



Dr. Alois Kogler,  
Klinischer  
Psychologe und  
Gesundheits-  
psychologe

# Zuerst der Kopf, dann der Bauch

Abnehmen beginnt im Kopf: Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihre Psyche zur Verbündeten machen, Ihren Willen stärken und Motivationstiefs überwinden.

## 1 Definieren Sie klar Ihr Ziel!

Abnehmen beginnt im Kopf und klappt nur, wenn Sie klare Ziele haben. Man muss sich des Ziels völlig bewusst sein, eine klare Zielsetzung haben und sich sagen: „Ich will abnehmen. Ich weiß, dass es ein Kampf wird. Aber ich werde etwas finden, das mir dabei Freude bereitet.“



## 2 Machen Sie sich das Abnehmen zum Freund!

Verknüpfen Sie etwas Positives damit. Mit negativen Gedanken machen Sie sich das Leben nur unnötig schwer.

## 3 Setzen Sie sich ein positives Doppelziel!

Ich muss mir zwei positive Ziele setzen – ein pragmatisches und ein emotionales. Ein pragmatisches Ziel bedeutet: Ich möchte aus einem bestimmten Grund abnehmen – sei es, weil die Kleider alle zwicken, der Arzt mahnt oder ich mich kaum noch vom Sofa wegbewege. Ein emotionales Ziel heißt: Ich überlege, was mir an diesem Ziel Freude macht. Wenn ich nicht dieses Doppelziel vor Augen habe, wird es schwer gelingen.



4 **Setzen Sie sich mit dem Thema intensiv auseinander!**

Spontan zu beschließen: „Jetzt nehme ich ab“, funktioniert in den meisten Fällen nicht. Einfacher ist es, wenn Sie Strategien entwickeln, sich informieren und Erfahrungen von anderen einholen.



5 **Setzen Sie sich realistische Ziele!**

Hinterfragen Sie die Bilder, die uns in der Öffentlichkeit umgeben und visieren Sie ein realistisches Ziel an, zu dem stehen Sie dann aber auch.

6 **Akzeptieren Sie den inneren Schweinehund!**

Er gehört dazu und hilft in vielen Lebenslagen: „Verbünde dich mit ihm und nutze ihn.“ Er war letztlich der Anstoß, dass Sie jetzt abnehmen wollen.

7 **Vermeiden Sie Druck!**

Geben Sie sich Zeit und Raum! D. h. geben Sie sich Zeit, um vor allen Dingen eine Strategie zu entwickeln. Geben Sie sich emotionalen Raum, um dem Ziel positiv gegenüberzustehen, um die Psyche langfristig zur Freundin beim Abnehmen zu machen.

8 **Werden Sie gemeinsam aktiv.**

Erzählen Sie Ihren Freunden, Kollegen und der Familie davon. Suchen Sie sich soziale Unterstützung oder schließen Sie sich einer Gruppe an. Häufig trauen sich abnehmwillige Menschen nicht, Hilfe von anderen zu holen.



10 **Führen Sie Protokoll!**

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Sie tagsüber so alles essen? Sie werden staunen, was da zusammenkommt. Zum einen wird Ihnen durch das Aufschreiben bewusst, was Sie essen. Zum anderen sehen Sie, wo Ihre Schwachstellen liegen. Mit einem Essensprotokoll wird es Ihnen schnell klar. Außerdem erkennen Sie dabei schon die kleinsten Erfolge, was Ihnen emotionalen Rückhalt gibt.



MO-FR,  
11.-15. 1.,  
ab 9.00 Uhr,  
Radio Stmk.

Radio Stmk. am  
Vormittag  
mit dem Klini-  
schen Psycho-  
logen und  
Gesundheits-  
psychologen  
Dr. Alois Kogler

9 **Streifen Sie das schlechte Gewissen ab!**

Schlechtes Gewissen und zu viel Essen hängt in unserem Kulturkreis oftmals zusammen. Dick sein ist bei uns fast eine Sünde. Es bedeutet, dass ich mich wochen-, monate- oder jahrelang nicht daran gehalten habe, was die sozialen Normen vorgegeben haben. Wir haben diese falschen Bilder makelloser Körper aus allen Medien inhaliert und ein schlechtes Gewissen. Aber ein schlechtes Gewissen ist eine Katastrophe für den Prozess des Abnehmens, weil wir unsere Ziele dadurch viel zu hoch und falsch ansetzen.



11 **Nehmen Sie sich nicht zu viel vor!**

Wenden Sie beispielsweise die 3-3-3-Technik an. Das bedeutet: drei Prozent weniger essen, drei Prozent mehr bewegen, drei Prozent mehr Lebensfreude.

12 **Ohne Willen kann ich nichts umsetzen.**

Der Wille ist ein wichtiges Element. Der starke Wille hilft uns, alle unsere Ressourcen einzusetzen, damit wir unsere Kräfte ökonomisch verwenden. Wir sollten ihn visualisieren.

13 **Motivationstiefs gehören dazu.**

Kaum jemand ist davor gefeit. Halten Sie sich vor Augen, dass Sie am Weg sind, was sehr viel wert ist. Bedenken Sie: Wenn ein Tag nicht so gut läuft, dann ist morgen ein neuer.