



DIE ERFOLGSMATRIX

**Erreiche deinen Traumkörper und sein nie wieder gestresst (auch wenn du Kinder hast und dich im Alltagsstress wiederfindest).
inkl. 10 sündhaft leckere Rezepte**

Wenn du dich nicht wohl in deiner Haut fühlst und du dich im Alltag von Stress, Hektik und schlechter Laune gefangen fühlst, dann ist die ERFOLGSMATRIX genau das, was du jetzt brauchst.

Hier ist der Grund dafür...

Ich selbst hatte noch vor wenigen Jahren das Gefühl, an meiner Situation, Aufgaben und Verantwortung zu ersticken.

Bestimmt kennst du das auch:

Morgens klingelt der Wecker mit dem Sound, den du nicht mehr hören kannst. Du drückst die "Schlummer" Taste und verschläfst ein paar Minuten... Schon geht das Theater los.

Du bist so im Zeitdruck, dass du gar nicht die Zeit hast, eine Morgenroutine durchzuführen: schnell duschen, anziehen, keine Zeit um ein Frühstück zu machen...

Auf dem Weg zur Arbeit kaufst du dir dein Frühstück beim Bäcker und hetzt zur Arbeit, die dir ohnehin keinen Spaß macht.

Kollegen, die einen nerven, der Chef, der ständig Druck macht, eine Umgebung, der man entfliehen möchte...

Endlich dem Job entflohen kommt man daheim an und es läuft nichts, wie es laufen sollte. Die Kinder (falls du welche hast) sind total unruhig, der Partner/in selbst total gestresst und genervt, es herrscht eine Atmosphäre zu Hause, die kaum auszuhalten ist.

Zeit für dich selbst hast du schon lange nicht mehr, du musst dich um alles und jeden kümmern, doch eine Person kommt immer zu kurz weg. DU!

Schon lange fühlst du dich nicht mehr wohl in deiner eigenen Haut. Deine Lieblingskleidung passt schon ewig nicht mehr. Du ertappst dich immer öfter, wie du dich selbst belügst, um deine aktuelle Situation zu rechtfertigen.

Am liebsten würdest du in solch einer Situation die STOP-Taste drücken, oder!?

Wie gesagt, vor einigen Jahren ging es mir genauso...

Von morgens bis abends war ich wie ein getriebener fremdbestimmter Sklave, der sein Leben unter Dauerstress bewältigen musste...

Irgendwann habe ich diesen Dauerstress nicht mehr ertragen und entschloss mich, etwas zu verändern.

Und erst mit diesem Entschluss kam es zur echten Veränderung.

Jetzt läuft es andersherum. Ich wache morgens auf und bin energiegeladen, total entspannt und geh mit riesiger Vorfreude dem Tag entgegen...

Und nun stellst du dir mit Sicherheit die Frage: "**Wie soll ich das schaffen?**" Ich kann ja nicht einfach meinen Job oder mein Umfeld wechseln... **Wo soll ich anfangen?**...

Hier kommt die gute Nachricht:

Das habe ich auch nicht getan! Ich habe ein paar Schritte angewendet, die mein komplettes Leben verändert haben...

Was würde passieren, wenn du dich einfach mal zur ersten Priorität machst? Nicht deinen Partner, nicht deinen Job, nicht deine Kinder, sondern DICH selbst?

Stell dir vor, du bist stark! Körperlich sowie mental stark! Stell dir vor, du passt endlich wieder in alte Kleidung hinein und hast dein Wohlfühlgewicht. Du kennst dich aus mit den Themen, die deine Gesundheit beeinflussen und du hast neue Routinen in deinen Alltag eingebaut, die dir dienen. Stell dir vor, dich kann nichts mehr aus der Bahn werfen, denn du bist gewappnet für alle Herausforderungen deines Lebens.

Wenn du genau so ein Leben führen möchtest, dann ist die Erfolgsmatrix die Anleitung, die dich in Richtung wohlverdienten Erfolg begleiten wird.

Die Pfeiler des Erfolges

Ernährung und Wohlfühlgewicht

Sport ist der universelle Schlüssel zum Erfolg

Mindset und Weiterentwicklung

Stressfrei

Special: Stressfreien Umgang mit Kinder

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Bonus

Schlusswort

Ernährung und Wohlfühlgewicht

Deine Ernährung bestimmt deine Gesundheit, deine Gesundheit bestimmt dein Gemütszustand

Unser Ziel sollte es immer sein, sich gesund und nährstoffreich zu ernähren, um unseren Körper dies zu bieten, was er benötigt. Die Bausteine unseres Körpers sind Vitamine, Mineralstoffe und Makronährstoffe.

Makronährstoffe, wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß, dienen dem Körper hauptsächlich als Energielieferanten. Mikronährstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe, sind vor allem für deine Gesundheit wichtig. Ein Mangel ist mit vielen Symptomen verbunden.

Was ist Low Carb und warum ist dies der beste Weg?

Es gibt's sie wie Sand am Meer. Verschiedene Ernährungsformen und Diäten. In den letzten Jahrzehnten sind etliche Diäten auf den Markt gekommen, aber letztendlich haben nur wenige überlebt. Zu einer der beliebtesten und wissenschaftlich bewiesenermaßen effektivsten Diätformen zählt die kohlenhydratarme Ernährung. Die kohlenhydratarme Ernährung oder wie sie im Volksmunde auch genannt wird, Low Carb Ernährung zählt mittlerweile nicht mehr nur zu den Diäten, sondern wird als Lifestyle gesehen. Die wachsende Beliebtheit wird immer mehr und mehr ersichtlich. Bodybuilder und Profisportler nutzen die Low Carb Ernährung, um in Form zu kommen. Bereits etliche Menschen haben ihren Traumkörper mit der Low Carb Ernährung erreicht.

Low Carb ist mit dem Verzicht auf kohlenhydratreiche Lebensmittel verbunden. Das sind in erster Linie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Kuchen und Reis, aber auch Süßigkeiten – da es sich bei Zucker ebenfalls um Kohlenhydrate handelt. Obst- und Gemüsesorten mit einem verhältnismäßig hohen Anteil an Kohlenhydraten, wie Mais, Erbsen, Linsen, Bananen oder Weintrauben, sollten ebenfalls selten bis gar nicht auf dem Ernährungsplan stehen. Zum Ausgleich steigt der Verzehr von eiweißreichen Lebensmitteln, vor allem von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten.

Bei Low Carb Diäten geht es darum, verschiedene Funktionsweisen des menschlichen Stoffwechsels zu nutzen, um den Fettabbau zu beschleunigen. Vereinfacht gesagt werden überflüssige Kohlenhydrate unter anderem in Fett umgebaut, um sie besser speichern zu können. Sind zu wenig Kohlenhydrate vorhanden, um die Energieversorgung zu sichern, setzt der umgekehrte Prozess schneller ein: Fettabbau.

Die 7 Grundregeln einer erfolgreichen Gewichtsreduktion!

1. Achte auf deine Kalorienbilanz und minimiere die Kohlenhydratzufuhr!

Viele haben das Problem nicht zu wissen, wie viel sie essen dürfen.

Willst du abnehmen, braucht es ein Kaloriendefizit. Um 1 kg Fett zu verlieren, musst du insgesamt 7.000 Kalorien einsparen. Wenn du gesund abnehmen willst, empfehle ich, täglich um die 500-800 Kalorien von deinem Gesamtumsatz einzusparen. [Rechne hier deinen Gesamtumsatz aus \(Kalorienrechner\)](#). Führe den Plan 2 Wochen lang und schau, ob du im Schnitt wöchentlich 0,5 kg an Gewicht verlierst. Sollte dies der Fall sein, bist du im Plan, wenn nicht, dann erhöhe dein Kaloriendefizit auf 1000 Kalorien.

Der menschliche Organismus ist so programmiert, dass er immer zuerst Kohlenhydrate und dann unsere Fette als Energiequelle nutzt. Aus diesem Grund reduziere die Kohlenhydrate auf das Minimalste, denn du möchtest schließlich Fett und keine Kohlenhydrate verbrennen. Kohlenhydrate, die du aufnimmst, sollten in Form von Gemüse darstellen, z.B. : Salate, Paprika, Gurke, Tomaten, Champignons usw. Achte darauf, dass der Kohlenhydratanteil nicht höher als 7 g Kohlenhydrate auf 100g beträgt.

2. Proteine

Unser Körper könnte ohne Proteine und Aminosäuren nicht existieren. Wir benötigen Proteine für den Muskelaufbau, den Hormonhaushalt und für Enzyme. Unsere Muskeln, Haare, Haut, unser Herz und Gehirn bestehen zum größten Teil aus Proteinen. Proteine sind für lebensnotwendige Funktionen im Körper verantwortlich. Daher ist es umso wichtiger, dass wir täglich eine bestimmte Mindestmenge an Eiweiß aus pflanzlichen sowie tierischen Lebensmitteln in unsere Ernährung einbeziehen. Proteine sind langkettige Aminosäuren. Neun der 20 Aminosäuren kann unser Körper nicht selbst produzieren. Sie werden auch essentielle Aminosäuren genannt, da sie lebensnotwendig sind und ausschließlich über die Nahrung aufgenommen werden können. Von 100 Kalorien aus Eiweiß, die wir verzehren, werden bis zu 24 allein für die Verdauung verbraucht. Man spricht auch vom thermischen Effekt. Proteine kurbeln den Stoffwechsel an und verbrennen bei ihrer Verdauung bereits Kalorien. Fast ein Viertel der Nahrungsenergie der Proteine verpufft also, ohne auf unseren Hüften zu landen. Zudem halten Proteine das Sättigungsgefühl länger aufrecht. Ein großes Steak zum Beispiel beschäftigt unseren Magen vier bis acht Stunden lang. Der gefüllte Bauch sendet währenddessen ans Gehirn Sättigungssignale.

Hier gilt die Faustformel: Mindestens 1-2 g Proteine je Kg Körpergewicht täglich essen.

3. Du musst ausreichend schlafen!

In einer Studie wurden zehn übergewichtige Testpersonen einen Monat lang im Rahmen einer kalorienarmen Diät beobachtet. Dabei haben sie jeweils zwei Wochen lang je 5,5 Stunden und zwei Wochen je 8,5 Stunden geschlafen. Es kam heraus, dass die Probanden während der längeren Schlafzeit vor allem an Fettmasse verloren haben. Im Gegensatz dazu bildete sich bei gleicher Diät mit nur 5,5 Stunden Schlaf Muskelmasse zurück. Grund dafür könnte die bei Schlafmangel erhöhte Produktion des Stresshormons Cortisol sein.

Denn: Der Körper nutzt dann seine Muskeln als schnelle Energiequelle. Aus diesem Grund lautet die Devise immer mindestens 7-8 Stunden Schlaf in der Nacht.

4. Trink ausreichend und vermeide unbedingt flüssige Kalorien!

Besonders Fruchtsäfte, Smoothies, Limonaden, Milch Drinks und alkoholische Getränke sind Kalorienbomben. Bier, Wein und Co. verhindern außerdem die Fettverbrennung, da dein Körper mit dem Abbau von Alkohol beschäftigt ist. Mein Geheimtipp: Trink ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit!

Trinkt man vor jeder Mahlzeit bzw. jedes Mal, wenn man Hunger bekommt, zunächst ein Glas Wasser, kann man sicher sein, dass der erste Durst gestillt und ein Flüssigkeitsmangel ausgeglichen ist. Zudem bewirkt das getrunkene Wasser, dass das Sättigungsgefühl früher einsetzt und man deshalb weniger isst.

5. Mehr Ballaststoffe essen!

Während die unlöslichen Ballaststoffe die Darmtätigkeit anregen und weit verbreitete Probleme wie Verstopfung lindern können, spielen die löslichen Ballaststoffe vor allem für den Stoffwechsel eine wichtige Rolle. Sie können zum Beispiel die Blutfettwerte senken und dem Körper helfen, Cholesterin auszuscheiden.

Man kann durch Ballaststoffe abnehmen, denn sie vergrößern das Volumen der Nahrung, bleiben aber größtenteils unverdaut und besitzen eine niedrige Energiedichte. So kann man durch Ballaststoffe abnehmen, denn Ballaststoffe sättigen nachhaltig, ohne zu viele Kalorien zu liefern.

6. Du musst langsamer essen!

Nimm dir Zeit! Durch gründliches Kauen kann der Körper später auch die Nährstoffe besser aufnehmen. Je mehr Zeit wir uns für das Essen nehmen, desto deutlicher sind auch die Sättigungssignale aus dem Darm. Wer langsam isst, wird also schneller satt. Die Folge: Wir essen weniger – und können so Kalorien sparen.

7. Mehr Bewegung im Alltag!

So schmilzt das Fett! Bewegung hilft dabei, besser in Form zu kommen.

Wer also Treppen steigt, statt den Lift zu benutzen, wer den Einkauf zu Fuß holt, statt mit dem Auto zu fahren, wer gern shoppen geht, statt alles im Internet zu ordern, der hält sich so ganz beiläufig gesund und fit. Dem Körper – genauer: dem Muskel als Verbrennungsmotor – ist es nämlich egal, wie er bewegt wird: Hauptsache, er bekommt sein Bewegungspensum regelmäßig und möglichst auch richtig dosiert.

Versuch in Zukunft die 7 Punkte auf jeden Fall einzuhalten, dies hilft dir nicht nur, überflüssige Pfunde loszuwerden, sondern lässt dich fitter, vitaler und aktiver zu werden.

Sport ist der universelle Schlüssel zum Erfolg

7 Tatsachen, die sich durch Training verändern

1. **Bessere Haltung:**

Heutzutage ist der Mensch ständig in einer gebeugten Haltung. Sei es im Büro, beim Sitzen, beim Autofahren, in der Bahn/ Bus oder zu Hause auf dem Sofa. Durch die gebeugte Haltung verkürzen sich mit der Zeit Bänder und Muskeln. Das Ende vom Lied sind Rückenschmerzen uvm. Sport kann dem entgegenwirken und durch regelmäßiges Training werden Bänder und Muskulatur gedehnt und gestärkt. Dadurch fühlen wir uns besser und haben weniger Schmerzen.

2. **Veränderung der Statur:**

Wer regelmäßig Sport treibt und auf die Ernährung achtet, wird es merken. Der Körper fängt an sich zu verändern. Je nach Ernährung sinkt der Körperfettanteil oder die Muskulatur nimmt zu. Das führt insgesamt zu einer definierten und strafferen Figur.

3. **Dein Auftreten verändert sich:**

Eine gute Körperhaltung und ein erhöhtes Selbstbewusstsein wirken sich deutlich auf das Auftreten aus. Aber auch die Statur und das Bewusstsein, einiges ab zu können, verändern die Ausstrahlung. Glaube mir, du fühlst dich wie ein anderer Mensch, wenn du schwere Gewichte durch die Gegend schmeissen kannst, einen Marathon gelaufen bist oder lernst, im Boxtraining richtig zuzuschlagen – und das strahlst du auch aus. Der Sport verändert deine Ausstrahlung nachhaltig.

4. **Veränderung des Selbstwertgefühls:**

Kämpft man mit Selbstzweifeln, Depressionen und einem verminderten Selbstwertgefühl, dann wird dir Sport helfen! Sport hilft dir dein Selbstwertgefühl wieder zu erhöhen. Nicht nur, weil Sport aktiv den Depressionen entgegenwirkt. Sondern auch, weil man seinen Körper besser wertzuschätzen weiss, weil er täglich all diese faszinierenden Dinge leistet. Es hilft einem, zu verstehen, was in seinem Körper vorgeht und man fühlt sich so wohl wie nie zuvor. Abgesehen von den gesundheitlichen Benefits ist das gestiegene Selbstwertgefühl wohl eines der größten Veränderungen, die einem der regelmäßige Sport beschert.

5. **Der Umgang mit dir selbst verändert sich:**

Dadurch, dass man im Sport den Körper regelmäßig belastet und man merkt, wieviel wunderbare Dinge er leistet, sensibilisiert sich der Umgang mit dem eigenen Körper. Mit dem Bewusstsein, dass unser Körper unser Heiligtum ist, ernährt man sich automatisch gesünder. Man erholt sich besser und horcht in seinen Körper hinein und nimmt Signale bewusster wahr. Insgesamt ändert sich das Gefühl zum eigenen Körper durch den Sport total zum positiven und man erlernt die Fähigkeit, die Bedürfnisse des Körpers wahrzunehmen.

6. Belastbarer im Alltag:

Eine weitere große Veränderung, die der Sport mit sich bringt, ist die Belastbarkeit, die deutlich steigt. Man kann mehr ab. Nicht nur die alltäglichen Ereignisse belasten einen weniger, sondern auch die mentale Fähigkeit der Abgrenzung von Stressoren steigt.

7. Struktur, die dein Leben verändern kann:

Grad im Struggle des Alltags läuft alles meist chaotisch ab. Wenn du regelmäßigen Sport in deinen Alltag einbauen willst, musst du strukturieren können. Termine hier, Termine da, wer einen klaren Plan haben möchte, muss es schaffen seinen Alltag zu strukturieren. Gerade wenn du einen Trainingsplan umsetzen möchtest läuft ohne Plan nichts. Die Fähigkeiten Dinge zu Planen und zu strukturieren lassen sich optimal in allen Bereichen des Lebens übernehmen und haben die Möglichkeit das Leben positiv zu verändern. Wie du merkst kann der Sport dein Leben komplett nach vorne katapultieren. In dem Sinne gib Vollgas!

Mindset und Weiterentwicklung

Was bedeutet Mindset und welchen Einfluss hat es auf unser Leben?

Was ist ein Mindset?

Ein Mindset ist nach seiner Definition eine Ansammlung von Glaubenssätzen. Glaubenssätze wiederum sind tief in deiner Psyche verankerte Grundannahmen und Überzeugungen über dich selbst, andere Menschen und deine Interaktionen mit der Umwelt. Viele Menschen denken fälschlicherweise, dass unsere Glaubenssätze unveränderlich sind. Tatsächlich ist aber das Gegenteil der Fall: Durch die individuelle Struktur unseres Verstandes können wir aktiv daran arbeiten, negative Mechanismen abzubauen und unser Mindset positiv zu verändern.

Wie kann das Mindset deine Zukunft positiv verändern?

Deine Haltung gegenüber der Umwelt formt immer auch dein Erlebnis. Wenn deine Haltung also auf negativen Grundannahmen basiert, fällt dein Fokus automatisch auch immer wieder auf die negativen Aspekte des Lebens.

Ein negatives Mindset kann dazu führen, dass du Situationen als stressreich, unbefriedigend, verletzend oder sogar triggernd wahrnimmst. Damit limitierst du deine Interpretations- und oft auch Handlungsfreiräume. Die Folge eines sehr negativen Mindsets ist daher häufig eine gewisse Passivität.

Versuchst du stattdessen aber zu begreifen, warum du bestimmte negative Glaubenssätze entwickelt hast, anstatt sie einfach zu akzeptieren, kannst du im

Anschluss positiv auf dein Mindset einwirken. Damit veränderst du nachwirkend auch dein Erlebnis der Umwelt.

Tipps für eine positive Zukunft

1. **Deine innere Stimme:** Wir alle kennen sie, diese penetrante Stimme, die uns einflüstert, dass wir nicht gut, schlau oder schön genug sind. Die Stimme, die uns sagt, dass wir es gar nicht erst probieren sollten, weil es ja sowieso immer danebengeht. Die Stimme unseres inneren Kritikers. Willst du dir ein positives Mindset aufbauen, ist der erste Schritt immer, diese Stimme zu untersuchen. Woher kommt sie? Sind das vielleicht die inkorporierten Aussagen eines strengen Elternteils? Oder eines Lehrers aus deiner Schulzeit? Nur wenn du verstehst, warum du so kritisch mit dir bist, kannst du aktiv daran arbeiten, dein Mindset positiv zu verändern.
2. **Dankbarkeit empfinden:** Ein absolutes Muss für alle, die positiver denken wollen! Dabei gibt es eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Praktiken, die gut in den Alltag integriert werden können. Zum Beispiel hilft das Schreiben deiner Dankbarkeit zu Beginn oder zum Ende eines Tages, dich ganz gezielt auf die positiven Dinge in deinem Leben zu fokussieren. Das verbessert deine Stimmung und lenkt deinen Blick langfristig auf die guten Dinge des Lebens.
3. **Dein Umfeld ist entscheidend:** Chronische Nörgler, Zweifler und Hater bringen selten gute Vibes. Umgibst du dich mit positiv gestimmten Personen, dann richtet sich dein Fokus automatisch auf das Positive.
Je mehr du dich auf gute Beziehungen fokussierst, desto besser wird deine Stimmung. Richtest du dich auf die optimistischen und unterstützenden Personen in deinem Leben aus, wird es dir zunehmend leichter fallen, dich ebenfalls von deiner besten Seite zu zeigen. Unser Verstand ist darauf ausgerichtet, Muster zu erkennen und alles als „wahr“ zu klassifizieren, was diesen entspricht. Führst du dir also täglich Beweise zu, dass es viel Schlechtes in der Welt gibt, verstärkst du damit auch deine Tendenz zum Pessimismus. Versuchst du bewusst, dich mit positiven Nachrichten, Menschen und Gedanken zu umgeben, verbessert sich aber auch dein Mindset. Besonders die bewusste Hinwendung zu dir selbst in Form von Achtsamkeit und Dankbarkeit unterstützt dich im Alltag, immer wieder zu dir selbst zurückzukehren und unangenehme Dinge anzunehmen, ohne dich daran festklammern zu müssen.
4. **Wir sind so stark:** Wir wissen erst, ob wir eine Sache können oder nicht, wenn wir es ausprobiert haben! Inspiriere dich täglich mit Videos, Podcasts etc. und zeige deinem Verstand jeden Tag aufs Neue, was alles möglich ist! Mentale Stimulation und der Kontakt mit potenziellen Vorbildern sind extrem expansiv für dein Mindset. Dein Gehirn merkt: „Aha, das geht also doch“. Das ist nicht nur inspirierend, es verstärkt auch positive neuronale Strukturen, die dir helfen, Selbstzweifel abzubauen.
5. **Blende negative Ereignisse aus:** Sei es in den Nachrichten, Podcasts, Filme, Zeitungen usw. versuch, negative Nachrichten auszublenden! Es mag sich zunächst

etwas ignorant anfühlen, ist aber in vielen Fällen notwendig, um der Masse an negativen Informationen entgegenzuwirken, mit der wir jeden Tag konfrontiert werden. Gerade wenn du dein Mindset aktiv verbessern möchtest, brauchst du schließlich positive Emotionen und keine negative!

6. **Klare Ziele setzen:** Ein mega Schlüsselpunkt, um positives Denken zu unterstützen. Setz dir klare Ziele und verfolge sie! Wenn du regelmäßig Erfolge und gute Leistungen verbuchen kannst, schüttet dein Gehirn das Belohnungshormon Dopamin aus. Das sorgt für gute Stimmung. Fütterst du dein Gehirn regelmäßig mit solchen Belohnungen, wirst du ganz automatisch zufriedener und fühlst dich außerdem deutlich effektiver und leistungsfähiger. Produktivität macht glücklich!
7. **Hinter neuen Türen verbirgt sich oft etwas Schönes:** Ein Abenteuer sorgt immer für gute Laune, denn auch hier wird Dopamin ausgeschüttet. Täglich gehen wir unseren Routinen nach und wundern uns, dass sich nichts ändert! Wer täglich das Gleiche macht, der darf kein neues Ergebnis erwarten. Aus dem Grund mal einen neuen Weg wagen und hinter neuen Türen kann sich etwas Wundervolles verbergen. Trau dich öfter den Schritt ins Ungewisse zu gehen, was hast du zu verlieren? Am Ende bist du um eine Erfahrung reicher, mit dem Benefit, dass du die Möglichkeit hast, dein Leben nach vorne zu katapultieren!
8. **Affirmiere dich zu deinem Erfolg:** Die Affirmation ist eines der mächtigsten Techniken des Mentaltrainings und sehr effektiv. Affirmationen helfen dir, Geld und Reichtum anzuhäufen, Glück in Liebe und Partnerschaft zu finden, sowie abzunehmen und deine Gesundheit zu stärken. Aber auch zum Loslassen und für den Aufbau von Selbstvertrauen ist die Affirmation von großem Nutzen. Eine Affirmation ist eine bejahende Aussage, also ein positiv formulierter Satz. Als bejahende Aussage kann eine Affirmation noch fast alles sein. „Ich lese ein Buch“ oder „Ich mag Leberwurst“, zum Beispiel. Damit die Affirmation jedoch zum hilfreichen Werkzeug des Mentaltrainings wird, muss diese ursprüngliche Affirmation-Definition um zwei weitere Aspekte ergänzt werden: Zielfokus und Wiederholung. Zielfokus bedeutet, dass eine Affirmation immer mit einem Ziel, einer klaren Richtung verbunden ist. Wiederholung bedeutet, dass die Affirmation nicht nur einmalig formuliert und vorgetragen wird, sondern dass sie regelmäßig über einen längeren Zeitraum wiederholt wird. Nur so kann die Affirmation zur Denkgewohnheit werden und Ihr Leben verändern.

Geheimtipp

Führe ein Erfolgstagebuch: Nimm dir am Ende des Tages ein paar Minuten Zeit und schreibe dir auf, was du heute alles erreicht hast. Schreibe dir auf, welche Tätigkeit du durchgeführt hast. Im Alltagsstress gehen so viele Erfolge, sie mögen auch so klein erscheinen komplett unter und wir nehmen sie nicht wahr. Diese Erfolge bringen uns aber weiter im Leben und wir müssen uns bewusst machen. Oft haben wir das Gefühl,

dass es im Leben nicht vorangeht. Das wir stehen bleiben und keine Fortschritte machen. Schreibe dir täglich am Ende des Tages auf, was du heute alles absolviert hast und bringe deine Taten auf Papier. Daraus wird ein Erfolgstagebuch. Mit dem Aufschreiben deiner Taten wird dir bewusst, was du eigentlich leistet. Dir werden Fortschritte plötzlich aufgezeigt, die dir gar nicht aufgefallen sind. Das stärkt dein Selbstbewusstsein und motiviert dich täglich weiter zu machen, damit du nie wieder einbrichst und immer vorankommst im Leben, ist dies ein mächtiges Tool für maximalen Erfolg!

Stressfrei

5 Tipps, die dich stressfreier machen

1. **Dankbarkeit empfinden:** Auf der psychischen Ebene fühlt sich Angst dunkel und schwer an. Man ist gleichzeitig blockiert und rastlos. Es ist leicht vorstellbar, welche Auswirkungen ein Anspannungszustand damit langfristig auf die Gesundheit hat. Dankbarkeit dagegen fühlt sich hell und warm an. Sie ist neben der Liebe das stärkste positive Gefühl und dem Zustand der Liebe sehr ähnlich. Sie schafft ein Wohlgefühl im Körper und löst Blockaden. Die meisten Menschen fühlen im Zustand der Dankbarkeit Wärme und Weite im Brustbereich. Wenn man dankbar ist, ist einem sprichwörtlich „warm ums Herz“. Die Atmung ist tief und gleichmäßig, der Puls ist ruhig, die Gesichtsmuskulatur ist weich und gelöst. Wir fühlen uns geerdet und „im Fluss“. Ist man also dankbarer und fühlt den Zustand der Dankbarkeit, dann befindet man sich in einem stressfreien Zustand und gibt der negativen Energie keine Chance.
2. **Wir sind nicht für das Leid auf der Erde verantwortlich:** Zappen wir auf dem Fernseher herum, scrollen wir die News auf dem Handy herunter... Überall das gleiche Bild. Leid und Elend. Durch unser empathisches Verhalten fühlen wir selbst bei Fremden Personen immer mit! Sei es der Verlust eines geliebten Menschen oder das tragische Schicksal von XY. Immer versetzen wir uns in die Lage von Fremden und tragen dann den Schmerz mit. Nun die Frage: Sind wir für dieses Leid verantwortlich? Können wir etwas an dieser Situation verändern? Bringt es denn etwas, dieses Leid mitzufühlen? Wenn wir diese Person nicht kennen, dann bringt es uns nichts außer Schaden. Natürlich ist es tragisch mit anzusehen, wenn einer leidet, aber wenn wir diese Situation nicht ändern oder beeinflussen können, dann bringt es nichts, sich tagelang darüber den Kopf zu zerbrechen und dieses Leid auf sich zu übertragen.
3. **Selbstmotivation durch Visualisierung:** Wenn du dich für eine Aufgabe motivieren willst, dann stelle dir vor deinem geistigen Auge vor, wie du die Aufgabe mit Freude und Elan erledigst. Male dir das mit bunten Farben aus und denke an den Moment, in dem du diese Aufgabe bewältigt hast, wie gut und erleichtert du dich dann fühlst und wie stolz du bist. Positive Visualisierungen helfen dir dabei, dich zu motivieren. Aber

sie reichen noch nicht aus. Damit solche positive Fantasien deine Motivation wirklich stärken, musst du sie noch mit etwas anderem kombinieren. Zusätzlich zu deinen positiven Fantasien musst du auch noch die Hindernisse visualisieren, die du auf dem Weg zu deinem Ziel siehst. Also: Positive Fantasien + Hindernisse visualisieren. Das fördert maximal deine Motivation.

4. **Es ist das, was du dir sagst:** Rede dir auf keinen Fall ständig selbst ein, dass du dich z. B. "nicht konzentrieren kannst", oder dass du "diese Aufgabe nie bewältigen wirst". So programmierst du dich darauf, keine Lust zu haben, zu scheitern oder weiter unmotiviert zu sein. Wenn du deine Gedanken nicht ausschalten kannst, schreibe sie notfalls einmal auf ein Blatt Papier und zerreiße es dann (das hilft enorm). Das ist ein reinigendes Ritual, das uns von peinigenden Gedanken befreien kann. Noch besser: Rede dir ein, dass die "die Aufgabe Spaß macht", dass sie "ganz schnell erledigt ist" oder dass es "ein Kinderspiel ist". Auch wenn du nicht daran glaubst, programmierst du so dein Unterbewusstsein auf die neuen nützlichen Gedankengänge. Mache dies kontinuierlich und die Gedanken gehen über in Fleisch und Blut.
5. **Im Voraus planen:** Wenn wir morgens am Tag unsere Arbeitsaufgaben überschauen können, fällt es uns viel leichter, überhaupt anzufangen. Erstelle deshalb morgens einen konkreten Arbeitsplan für den anstehenden Tag. Schreibe auf, was du erledigen willst, wie viel Zeit du dafür brauchst (+ Pufferzeit) und ggf. auch die Belohnung für eine besondere Aufgabe. Lege dir die unangenehmen Aufgaben an den Anfang des Tages, damit du sie bald hinter dir hast. Streiche alle erfüllten Aufgaben durch, damit du sehen kannst, dass du vorankommst. Was du nicht schaffst, übertrage in den nächsten Tag.

Special: Stressfreier Umgang mit Kinder

Auf die Meinung der Menschen, die sich von deinem Kind gestört fühlen, pfeifen: Wer kennt es nicht: psst sei nicht so laut, was sollen denn die Nachbarn denken? Hör auf zu zappeln, die Leute schauen schon... Wenn sie immer auf die Meinung anderer acht geben, dann geben sie die Macht ihrer Emotionen in fremder Hand. Wir können nicht beeinflussen, wie fremde Personen reagieren. Mach einer hat einen guten Tag und hat Verständnis mit dir, andere hingegen haben einen schlechten Tag und rollen mit den Augen und das beeinflusst unsere Gemütslage. Macht dies Sinn? Haben wir lieber den Fokus auf das Wohlbefinden unserer Kinder und nicht derer, deren Gemütslage nicht in unserer Hand liegt. Wenn wir den Fokus auf unsere Kinder haben, dann können wir Bedürfnisse, die die Kinder haben, die sie mit gewissen Gesten und Mimik preisgeben wahrnehmen und erfüllen. So geht es dem Kind gut und den Eltern ebenso.

Bei Streit mit den eigenen Kindern

1. **Neutraler Blickwinkel:** Betrachte die Situation mal aus einem neutralen Blickwinkel. Versuch mal die Lage in der du grad bist, ohne Emotionen und Hintergedanken zu betrachten. Reflektiere die Situation und frage dich, ist es richtig, wie ich grad gehandelt habe? Gibt es Personen, die anders handeln würden? Sei ehrlich zu dir selbst.
2. **Empathie zeigen:** Versetze dich in die Lage deines Kindes und versuche zu fühlen, was das Kind fühlt. Aus dieser Sichtweise lassen sich Lösungen finden, die beider Interessen dienen.
3. **Einfühlsam sein:** Statt Öl ins Feuer zu gießen, sollte man sich darauf konzentrieren, das Feuer zu löschen. Hier lautet das Zauberwort Liebe. Kinder schreien innerlich nach Liebe und Aufmerksamkeit. Aus diesem Grund beim nächsten Streit einfach mal das Kind umarmen, Liebe vermitteln, streicheln, das beruhigt nicht nur das Kind, sondern der eigene Stresslevel sinkt erheblich.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Vitamine sind organische Verbindungen, die notwendig für die Aufrechterhaltung der lebenswichtigen Funktionen eines Organismus sind, die durch den Stoffwechsel aber nicht in ausreichenden Mengen synthetisiert werden können. Daher zählen sie zu den essentiellen Stoffen und müssen, ebenso wie ihre Vorstufen, die Provitamine, mit der Nahrung aufgenommen werden.

Mineralstoffe und Spurenelemente sind anorganische und für den Menschen lebensnotwendige Verbindungen, die der Organismus nicht selbst herstellen kann und die ihm aus diesem Grund mit der Nahrung hinzugeführt werden müssen. Im Gegensatz zu Vitaminen können sie nicht durch Hitze oder Luft zerstört werden, aber beispielsweise durch übermäßig langes Kochen aus der Nahrung herausgelöst werden und somit in gewisser Weise verloren gehen.

Ein Mangel ist mit vielen Symptomen verbunden.

Wer in der Diät z. B. nicht vorankommt und sich auf der Waage nichts tut könnte an folgende Mängel leiden:

- Magnesiummangel
- Zinkmangel
- Vitamin B6 Mangel
- Calciummangel
- Vitamin C Mangel

Welche Mängel bei Haarausfall?

- Zinkmangel
- Eisenmangel
- Lysinmangel
- Vitamin D Mangel
- B - Vitamine Mangel

Welche Mängel bei Depression?

- Vitamin D Mangel
- Omega 3 Mangel
- Vitamin B12 Mangel

Welche Mängel bei Antriebslosigkeit und Müdigkeit?

- B - Vitamine Mangel
- Eisenmangel
- Jodmangel
- Vitamin C Mangel
- Magnesiummangel
- Folsäuremangel
- Niacinmangel

Die Symptome sind nur einige von vielen Symptomen die auftreten können, wenn ein Mangel herrscht. Möchten wir also energiegeladener, glücklich und nicht depressiv durch das Leben wandern oder unseren Traumkörper erreichen, dann müssen wir stets acht geben, dass wir ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu uns nehmen. Wenn man sich nicht sicher ist, ob die Speicher gefüllt sind, dann besteht die Möglichkeit eines Blutbilds bzw. Aminogramms. Dies würde ich jedem raten, um mal zu sehen, wo ein Mangel herrscht und man den Mangel gegebenenfalls beheben kann.

Bonus

Um so gut wie möglich auf Kohlenhydrate zu verzichten, gilt es die gängigen Beilagen zu vermeiden. Das sind in erster Linie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Kuchen und Reis. Um den Umstieg auf Low Carb so einfach wie möglich zu gestalten, findest du unterhalb meine 10 Lieblingsrezepte, die kohlenhydratarm sind.

10 gesunde Rezepte, die sich nach einer Sünde anfühlen

Proteinwaffeln

Zutatenliste:

100 g Magerquark
40 g Proteinpulver (Vanille)
50 g Butter
6 Eier
Skyr und Beeren n. B.

Zubereitung:

1. Butter, Magerquark und die Eier mit einem Handrührgerät verrühren.
2. Nun das Proteinpulver dem Teig unterrühren.
3. Nun die Waffeln aufbacken
4. Zum Schluss die Waffeln mit dem Skyr und den Beeren toppen.



Big Mac Salat

Zutatenliste:

200 g Tatar (alternativ veg. Hack oder Rinderhack)
1/2 Eisbergsalat
1 Zwiebel
1 große Tomate
8 Gewürzgurken (zuckerfrei)
2 Schmelzkäsescheiben (z.B. Hochland 11%)
1 EL Kokosöl zum Braten
1 EL Schmand, 1 EL Ketchup (zuckerfrei)
2 TL Mayo, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, Paprika,

Zubereitung:

1. Tatar anbraten und würzen.
2. In der Zeit alles für den Salat klein schneiden & die Zutaten für die Soße in einer Schüssel anrühren.
3. Den Salat anrichten, Fleisch drüber geben, den Käse in Stückchen schneiden/ reißen und auf den Salat legen.
4. Anschließend die Soße drüber geben und schmecken lassen.

Gyrosrolle

Zutatenliste:

Für den Teig:

- 250 g Magerquark
- 100 g geriebener Käse
- 3 Eier
- 1 TL Gyros-Gewürz

Für die Füllung:

- 2 TL Olivenöl
- 400 g Hähnchen-Geschnetzeltes
- 1 EL Gyrosgewürz
- 30 g Eisbergsalat
- 50 g Cocktailtomaten
- 1/4 Salatgurke
- 150 g Tzatziki
- 50 g Krautsalat



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Skyr, geriebenen Käse, Eier und Gewürze in eine Schüssel geben und verrühren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen für 20 Minuten backen.
3. Salat waschen und in Streifen schneiden. Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen-Geschnetzelte anbraten. Daher mit Gyrosgewürz, Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Teig aus dem Ofen nehmen. Mit Tzatziki bestreichen und mit Salat, Hähnchen, Krautsalat, Tomaten und Gurken belegen. Den Teig aufrollen und in dickere Scheiben schneiden.



Eiersalat

Zutatenliste:

- 2 gekochte Eier
- 125 g körniger Frischkäse
- 10 g Senf
- optional: Gurkenwasser (zuckerfrei)
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier würfeln und in eine Schale geben
2. Schnittlauch kleinhacken und mit den restlichen Zutaten unterheben
3. Für 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen

Zucchini Bolognese

Zutatenliste:

- 1 Zwiebel(n), fein gehackt
- Olivenöl
- 500 g Putenhackfleisch
- 3 EL Tomatenmark
- 500 ml Tomaten, passierte
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- Salz und Pfeffer
- Oregano
- 2 Zucchini
- Parmesan, frisch gerieben, optional



Zubereitung:

1. Gehackte Zwiebeln mit etwas Olivenöl andünsten. Putenfleisch hinzufügen und anbraten. Tomatenmark und passierte Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Die Milch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. 15 Min. auf niedriger Flamme köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Gemüseschäler in Streifen schälen. Die Zucchiniastreifen mit etwas Salz in einen Topf geben. Kochendes Wasser darüber gießen und 5 Min. ziehen lassen.
3. Das Putenhack vom Herd nehmen und die Zucchiniastreifen abgießen. Anrichten und servieren. Nach Wunsch die "Spaghetti" mit etwas Parmesan bestreuen.



Low Carb Pizza

Zutatenliste:

Für den Boden:

- 4 Eier
- 200 g Käse, gerieben
- 150 g Frischkäse

Für den Belag:

- 100 g Tomatensauce, gewürzt
- 100 g Mozzarella, gerieben
- n. B. Gemüse und/oder Pilze
- n. B. Salami oder Schinken oder weitere Beläge

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen auf 180 °C Ober-/Unterhitze.
2. Frischkäse und Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen zusammenrühren. Danach den geriebenen Käse hinzufügen und gut untermischen.
3. Die Masse gleichmäßig auf dem Backblech verteilen - Backpapier ist ratsam. Vorsicht, der Teig ist noch relativ flüssig, wird aber nach dem Backen fest.
4. In ca. 30 Min. im Backofen goldbraun backen.
5. Anschließend den Boden mit Tomatensauce, den gewünschten Belägen und Mozzarella belegen. Nochmals für ca. 10-15 min in den Backofen schieben.

Oopsie Burger

Zutatenliste:

Für die Burns:

3 Eier

100 g Frischkäse

Salz

2 EL Sesam

Für den Belag:

1 Zwiebel

2 Tomaten

1/4 Salatgurke

4 Blätter Kopfsalat

300 g Rinderhackfleisch

Pfeffer

1 EL Öl

4 EL Senf

4 EL Mayonnaise

4 Schmelzscheiben (Käse)



Zubereitung:

1. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Für die Oopsies Eier trennen, das Eiweiß sehr steif schlagen. Das Eigelb mit dem Frischkäse verrühren, mit etwas Salz würzen. Das Eiweiß unterheben. 8 gleich große Haufen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwas Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.
2. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken tupfen.
3. Zwiebel mit Hackfleisch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 4 gleich große Burger-Patties daraus formen. Etwas Öl erhitzen und die Patties von beiden Seiten braten.
4. Jeweils 2 Oopsies für einen Burger nehmen. Vom ersten eine Seite mit Senf, vom zweiten eine Seite mit Mayonnaise bestreichen. Den mit Senf bestrichenen Oopsie mit 1 Pattie, 1 Salatblatt, 1 Scheibe Käse sowie Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. Den mit Mayo bestrichenen Oopsie als Deckel auflegen.

Kokoskugeln

Zutatenliste:

250 g Magerquark
50 g geriebene Mandel
30 g Kokosflocken
ein paar Kokosraspeln zum Verrühren
8 Stück geschälte Mandel
25 g Eiweißpulver (Vanille oder Kokos Geschmack)



Zubereitung:

1. Quark, geriebene Mandeln, Kokosflocken und Eiweiß Pulver in einer Schüssel vermischen
2. Kugeln formen und in diese eine ganze Mandel hinein stecken
3. Kokosraspeln in einen Suppenteller geben und die fertigen Kugeln darin wälzen.
4. In den Kühlschrank kalt stellen



Käsekuchen

Zutatenliste:

250 g Magerquark
20 g Proteinpulver
1 Ei
1 Zitrone
10 g Speisestärke
50 g Xylit
Msp. Vanille

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 160° Umluft vor und belege eine Springform mit Backpapier.
2. Verrühre nun Magerquark, Ei und Zitronensaft miteinander.
3. Xylit, Proteinpulver, Speisestärke und etwas Vanille der Masse unterrühren.
4. Zum Schluss die gesamte Masse in die Springform füllen und für ca. 30 min. Backen



Schoko Brownies

Zutatenliste:

- 200 g Mandeln gemahlen
- 100 g Butter flüssig
- 3 Stück Eier Größe L
- 80 g Puder-Erythrit
- 40 g Kakaopulver schwach entölt
- 30 g pflanzliche Milchalternative ohne Zucker
- 9 g Weinstein Backpulver
- 1 Prise Salz
- 80 g Zartbitter-Schokolade ohne Zucker
- 20 g Mandeln gehackt

Zubereitung:

1. Die Mandeln, das Puder Erythrit, das Kakaopulver, das Salz und das Backpulver mischen.
2. Die Butter schmelzen. Dann die Eier und die Vollmilch den trockenen Zutaten zufügen. Langsam unter ständigem Rühren die Butter einlaufen lassen und gut verrühren. Zum Schluss die gehackte Schokolade unterziehen.
3. Die Masse in einen Backrahmen streichen (ca. 17cm x 18 cm). Ihr könnt auch einen größeren Backrahmen nehmen, dann werden die Brownies flacher und die Backzeit verkürzt sich.
4. Dann die gehackten Mandeln darauf streuen und den Brownie bei 180°C Ober- und Unterhitze für ca. 30 min. backen. Wird der Brownie während des Backens oben zu dunkel, dann einfach mit Alufolie abdecken. Jeder Ofen ist anders! Ist der Brownie ausgekühlt könnt ihr ihn in Stücke schneiden und mit Puder Erythrit bestreuen.

Top 3 Low Carb Beilagen

Zucchininudeln

Zutaten:

- 2 Zucchini
- Kokosöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Limette



Zubereitung:

1. Für die selbstgemachten Zucchininudeln zuerst die Zucchini waschen und die beiden Enden abschneiden.
2. Danach die Zucchini mit einem Spiralschneider oder mit einem Hobel in feine, längliche Streifen schneiden bzw. drehen.
3. Nun eine Pfanne mit etwas Kokosöl erwärmen und die Zucchininudeln darin bissfest für ca. 3-5 Minuten andünsten – dabei ab und zu wenden bzw. durchrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und einen Schuss Limettensaft hinzufügen.



Blumenkohlreis

Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 1 EL Kokosöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL gehackte Kräuter

Zubereitung:

1. Für den Blumenkohlreis als Erstes den Blumenkohl in größere Röschen teilen. Dann in einem Mixer zerkleinern, bis etwa reisgroße Stücke entstehen.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohlreis bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten anbraten.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Limettensaft sowie die Kräuter unterheben.

Kohlrabi Pommes

Zutaten:

- 1 großer Kohlrabi
- 1 TL Öl
- Pommesgewürz, Paprikapulver, Currypulver



Zubereitung:

1. Den Kohlrabi schälen und in Pommesform schneiden.
2. Die Kohlrabi-Pommes in eine Schüssel geben und mit dem Öl und den Gewürzen vermengen.
3. Danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Schlusswort

Ich hoffe, dass dieses E-Book dir gefallen hat und dir maximal dient. Mein Rat, was ich dir mit auf den Weg geben kann, ist, dass du dir dieses E-Book mehrmals und an verschiedenen Tagen durchliest, damit du die Ratschläge verinnerlichst. All die Tipps bringen nichts, wenn man sie nicht anwendet! Versuch aus diesem Grund, so oft wie möglich in diesen Ratgeber hineinzuschauen und bringe die Gedanken in die Tat, um maximalen Erfolg zu feiern. Dieses E-Book ist ein Herzensprojekt und all die Tipps, die ich hier erwähne, setze ich täglich um und bin sehr dankbar diese zu kennen. Sie haben mein Leben zum Positiven gewendet und ich hoffe, dass sie auch dich voranbringen. Wenn auch nur ein Tipp dir geholfen und dich vorangebracht hat, dann hat sich bereits das komplette E-Book gelohnt, denn jeder Tipp hat die Möglichkeit neue Wege zu ebnet und das Leben in eine andere Bahn zu lenken. In diesem Sinne wünsche ich dir von Herzen das Allerbeste und maximalen Erfolg.

Über ein Feedback wäre ich extrem dankbar und würde mich freuen, wenn du mir ein paar Minuten deiner kostbaren Zeit schenken würdest und auf einer der unterhalb verlinkten Social Medias oder per **E-Mail** deine Meinung zu dem E-Book mitteilen würdest.

Ein maximal erfolgreiches Leben und einen wundervollen Tag wünsche ich dir,
dein Hussein von gesundzumerfolg!

