

**ADIPOSITAS  
UND  
STARKES ÜBERGEWICHT  
ERFOLGREICH  
UND  
ENDGÜLTIG  
LOSWERDEN!**

**#1**

**ÜBUNGSHEFT ZUM E-BOOK**



**Autorin: Steffi Zettl**

## Impressum

**Autor:** Dipl.-Kauffr. (FH) Steffi Zettl, Gesundheits- und High-Perfomancetraining, ausgebildete, lizenzierte und zertifizierte Personal Trainerin und Ernährungsberaterin

**E-Mail:** [steffi@sport-zettl.blog](mailto:steffi@sport-zettl.blog)

**Auflage:** 1. Auflage 2023

**Verlag:** Dipl.-Kauffr. (FH) Steffi Zettl, Gesundheits- und High-Perfomancetraining  
Kiefernweg 10, 02994 Bernsdorf

**Texte:** ©Copyright by Steffi Zettl

**Umschlaggestaltung:** ©Copyright by Steffi Zettl

**Fotos:** canva, privat

### Haftungsausschluss:

Die in diesem Übungsheft bereitgestellten Inhalte wurden sorgfältig nach bestem Wissen und Gewissen des Autors recherchiert. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Übungshefts. Die Nutzung der Inhalte des Übungsheft erfolgt auf eigenes Risiko des Nutzers.

Der Autor übernimmt keine Haftung oder Verantwortung für Schäden, die durch technische Probleme oder Ausfälle während des Downloads oder der Nutzung des Übungshefts entstehen. Der Käufer ist selbst verantwortlich, sicherzustellen, dass sein Gerät und die Internetverbindung ausreichend geschützt und sicher sind.

Mit dem Kauf und der Nutzung dieses Übungshefts erklärt sich der Käufer mit den Bedingungen des Urheberrechts, der Hinweise, der Rechte und des Haftungsausschlusses einverstanden.

Der Autor behält sich das Recht vor, Änderungen am Inhalt des E-Books vorzunehmen oder das Übungsheft ganz oder teilweise zurückzuziehen sowie Links zu entfernen.

Das Impressum gilt auch für die zugehörige Webseite und alle Social-Media-Kanäle.

### Copyright/Urheberrecht:

Alle Inhalte dieses Werks, einschließlich Text, Bilder, Grafiken und Layout sind urheberrechtlich nach dem Urheberrecht des Autors und internationalen Urheberrechtsgesetzen geschützt. Die Veröffentlichung, Vervielfältigung oder Verbreitung dieses Übungshefts oder Teilen davon ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors ist untersagt.

Alle Rechte vorbehalten. Ein Verstoß gegen geltendes Urheberrecht wird strafrechtlich verfolgt.

Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.

### **Haftungsausschluss für Links:**

Dieses Übungsheft kann Links zu externen Websites enthalten, auf deren Inhalte der Autor keinen Einfluss hat. Deshalb kann der Autor für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die Nutzung externer Links erfolgt auf eigenes Risiko. Wir sind auch nicht verantwortlich für die Verfügbarkeit externer Websites oder deren Inhalte.

### **Datenschutzerklärung:**

Der Autor achtet die Privatsphäre seiner Kunden. Jegliche personenbezogenen Daten, die für den Kauf, die Nutzung, der Abwicklung des Kaufprozesses oder zur Verbesserung des Angebotes notwendig sind, werden ausschließlich für diese eben genannten Zwecke genutzt. Der Autor hält sich an die geltenden Datenschutzgesetze und gibt keine personenbezogenen Daten an Dritte weiter.

### **Fehlerteufel:**

Ich habe dieses Buch sorgfältig gelesen und korrigiert. Den Fehlerteufel kann ich dennoch nicht ausschließen. Sollte ich den ein oder anderen Rechtschreibfehler, grammatischen Fehler, oder sonstige Fehler übersehen haben, sehen Sie es mir bitte nach. Gern können Sie mich kontaktieren und mir die Fehler mitteilen. Dafür danke ich jetzt schon. Denn, nur wer nichts macht, macht keine Fehler! Ich freue aber über jeden Hinweis.

Vielen Dank!



## ÜBUNG 1:

Notieren Sie jetzt, warum Sie abnehmen möchten. Schreiben Sie alles auf, was besser ist, wenn Sie weniger Gewicht haben. Sie erhalten von mir eine Liste mit möglichen Optionen zur Hilfe:

- Wohlfühlen
- Aktiver leben
- Neue Hobbys
- Schönere Kleidung kaufen können
- Bequem im Flugzeug in den Urlaub sitzen
- Mehr Selbstvertrauen
- Mehr Energie in Beruf und Alltag und dadurch mehr Erfolg
- Gesund das Leben genießen -> Glücklicher sein
- Weniger Gelenkbeschwerden und Rückenschmerzen -> Wohlfühlfaktor steigt
- Senkung des Bluthochdrucks -> kein unangenehmes Schwitzen oder Kopfschmerzen mehr
- Weniger Lungenbeschwerden und ein längerer Atem -> Treppensteigen ohne Schnaufen

Lassen Sie sich Zeit mit der Aufgabe. Wenn Ihnen im Moment nicht viel einfällt, dann machen Sie erst mal weiter. Sie können auch später weitere Ergänzungen vornehmen.

---

---

---

---

---





**ÜBUNG 2:**

*Um das Abnehmen entschlossen, zielgerichtet und zuversichtlich anzugehen, brauchen Sie ein ganz konkretes Ziel.*

*Sie nehmen bitte wieder ein Blatt Papier oder das Arbeitsheft und notieren ganz genau, welches Abnehmziel Sie ab sofort. Aber Achtung! Es muss realistisch sein! Bedenken Sie, dass man pro Monat ca. 2 kg auf gesundem Weg abnehmen kann. Um ein Kilogramm Fett abzunehmen, müssen Sie ca. 7.000 kcal einsparen. Das funktioniert natürlich nicht in 3 Tagen!*

*Ihr Ziel könnte z.B. lauten: Ich möchte 30 kg in einem Jahr abnehmen.*

---

---

*Geschafft! Jetzt haben Sie ein realistisches, greifbares Ziel.*

*Untergliedern Sie Ihr Ziel nun in greifbare Etappen und Meilensteine. Also 2 kg pro Monat, 6 kg in 3 Monaten, 12 kg in einem halben Jahr etc.*

---

---

---

---

---

---















## ÜBUNG 7:

*Eine kleine Übung habe ich noch für Sie. Planen Sie täglich oder wöchentlich, je nachdem wie viel Zeit Sie haben, ca. 15-20 min Zeit ein. Legen Sie sich hin und denken Sie an nichts! Das wird nicht sofort funktionieren. Das erfordert Übung. Bei mir hat das auch nicht gleich geklappt.*

*Es lohnt sich aber. Sie spüren mit der Zeit, wie Sie durch diese Übung ruhiger, gelassener und achtsamer mit sich selbst werden. Vielleicht kommen Ihnen dabei auch schöne Gedanken oder Ideen über Ihr Leben oder das Leben, wie Sie es gern führen möchten, wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Das aktiviert Ihre Motivation. Sie werden Ihre Ziele und Pläne energiegeladener und entschlossener angehen.*

*Platz für Notizen:*



**ÜBUNG 8:**

*Ich nehme Bezug auf Übung 6 aus dem Abschnitt Serotonin. Die nun folgende Übung erkläre ich anhand des 10-minütigen Spaziergangs.*

*Sie setzen diese oder eine andere ausgewählte Übung bereits um. Wie fühlen Sie sich nach dem Spaziergang (oder wenn Sie wieder die 16 Stunden Intervallfasten durchgehalten haben)? Geht es Ihnen gut? Fühlen Sie sich zufriedener, gelassener, glücklicher? Vielleicht nicht, nach dem ersten Spaziergang... Aber es lohnt sich durchzuhalten.*

*Gewählte Übung: \_\_\_\_\_*

*Schreiben Sie Ihre Gefühle auf. Fühlen Sie ganz bewusst, was so ein Spaziergang mit Ihnen macht. Sie werden bald merken, wie Sie sich darauf freuen und nicht mehr auf ihn verzichten wollen.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Geschafft, Sie haben Ihr Dopamin erfolgreich auf den Spaziergang konditioniert. Er bereitet Ihnen inzwischen Vorfreude! Klar, das ist nur ein kleiner Schritt, aber bedenken Sie, wie viel Sie erreichen können, wenn Sie diese Übung auf mehr Aktivitäten ausweiten.*





## ÜBUNG 10:

*Nehmen Sie bitte die Liste aus Übung 5. Es ist die Liste, in der Sie notiert haben, wann Sie nicht aus Hunger, sondern aus anderen Emotionen heraus essen (Wut, Ärger, Stress etc.).*

*Lesen Sie sich die Liste durch und überlegen Sie, mit was Sie das „Frustessen“ sinnvoll ersetzen können. Sie haben sich intensiv beobachtet, vielleicht ein Dankbarkeitstagebuch geschrieben und kennen sich mittlerweile deutlich besser.*

*Schreiben Sie auf, was Sie tun können, um sich von Wut, Ärger, Sorgen, fehlender Bestätigung oder Frust abzulenken. Um Ihnen die Übung zu erleichtern, erhalten Sie von mir eine Liste mit möglichen Aktivitäten:*

- **Sport und Bewegung:** Regelmäßige Bewegung macht den Kopf frei und wir fühlen uns wohler, zufriedener und glücklicher.
- **Meditation und Achtsamkeit:** Diese Praktiken helfen, den Geist zu beruhigen, den Fokus zu schärfen und die Gegenwart zu schätzen.
- **Zeit in der Natur verbringen:** Spaziergänge im Wald, Wandern oder einfach nur Zeit im Freien steigern das Wohlbefinden.
- **Musik hören oder spielen:** Die Lieblingsmusik ruft in der Regel starke emotionale Reaktionen hervor und verbessert die Stimmung.
- **Tanzen:** Die Kombination aus Musik und Bewegung wirkt besonders stimmungsaufhellend
- **Kreative Tätigkeiten:** Malen, Schreiben, Handarbeiten oder andere kreative Hobbys lenken ab und machen Spaß.
- **Zeit mit der Familie oder Freunden** verbringen: Soziale Interaktionen fördern das Gefühl von Zugehörigkeit und damit das Wohlbefinden.
- **Haustiere:** Haustiere helfen immer. Das kann ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen. Kurz mit „Miezi“ gekuschelt und schon geht es mir deutlich besser.
- **Tagebuch** schreiben: Das Aufschreiben von Gedanken, Gefühlen und schönen Erlebnissen hilft, den Fokus wieder auf das Positive zu lenken.

- **Freiwilligenarbeit:** Anderen zu helfen kann wahre Wunder mit der eigenen Stimmung bewirken.
- **Lernen und Weiterentwicklung:** Das Erlernen neuer Fähigkeiten oder das Vertiefen von Wissen ruft ein wohles Gefühl von Erfüllung hervor.
- **Reisen:** Das Entdecken neuer Orte und Kulturen erweitert den Horizont.
- **Lachen:** Der Klassiker und nicht umsonst heißt es, Lachen ist die beste Medizin.
- **Pflege von Pflanzen:** Sie sind mit einem Grünen Daumen gesegnet? Prima. Gartenarbeit oder die Pflege von Zimmerpflanzen wirkt beruhigend.
- **Gesunde kulinarische Erlebnisse:** Kochen Sie ein gesundes Essen. Allein oder in Gesellschaft. Nicht nur das Kochen an sich wird Sie glücklicher machen, sondern zusätzlich das Gefühl Ihrem Körper dabei etwas Gutes getan zu haben.

*Nehmen Sie jetzt die Liste und schreiben Sie hinter jede „Frustessen-Emotion“ eine Möglichkeit, wie Sie sich vom Essen ablenken können. Wenn Sie dann das nächste Mal in so einer Situation sind, nehmen Sie Ihre Liste und schauen Sie nach, was Sie anstatt zu essen jetzt tun werden! Haken Sie jede Situation, die Sie gemeistert haben, ab!*









**ÜBUNG 13:**

Setzen Sie sich ab heute jeden Tag mindestens ein Tagesziel, dass Sie Ihrem großen Ziel näherbringt. Schreiben Sie es auf und haken Sie es am Ende des Tages ab.

Tagesziel/e:

✓	Ziel

*Wenn Sie Ihre Tagesziele regelmäßig erreichen, fügen Sie Wochen- und Monatsziele hinzu. Arbeiten Sie jeden Tag an sich und Ihren Zielen.*

*Starten Sie mit ganz simplen Zielen, z. B. mindestens 5 Mal am Tag Lächeln oder früh mit einem Lächeln starten. Es muss auch nicht jeden Tag ein anderes Ziel sein. Jeden Tag wenigstens 5 Mal Lächeln ist ein wunderbares Ziel und es hilft Ihnen, eine positive Einstellung zu bewahren. Und das Beste daran: Sie können es jeden Tag abhaken und das Dopamin tanzt Samba.*

*Erweitern Sie Ihre Liste stetig mit solchen einfachen und dann nach und nach mit herausfordernden Aufgaben (z.B. heute esse ich keine Süßigkeiten!). Spüren Sie bewusst, was diese Routine mit Ihnen macht.*

*Hier noch ein paar Anregungen für Gewohnheiten, die Sie täglich integrieren können: Dinge aufschreiben, für die Sie dankbar sind, anderen Menschen helfen, sich jeden Tag aufs neue sagen, dass man es schafft, aber natürlich können Sie auch Ziele, wie beispielsweise die Steuererklärung erledigen oder einen wichtigen Anruf tätigen, aufschreiben. Schauen Sie genau in Ihr Leben, filtern Sie die wichtigen Dinge für sich heraus und arbeiten Sie täglich daran.*



#### ÜBUNG 14:

Ab heute sagen Sie: „**Ich will ernsthaft abnehmen, ich tue alles, was ich dafür tun muss und schaffe es!**“ – Schreiben Sie es auf und lesen Sie es jeden Tag, gemeinsam mit Ihren Zielen durch!



#### ÜBUNG 15:

Ab heute sagen Sie: „**Meine Genetik ist mir egal. Ich finde einen Weg!**“ – Schreiben Sie es auf und lesen Sie es jeden Tag, gemeinsam mit Ihren Zielen durch!



#### ÜBUNG 16:

Ab heute sagen Sie: „**Ich werde meine Ziele und Vorhaben erreichen und das Leben führen, das ich führen möchte!**“ – Schreiben Sie es auf und lesen Sie es jeden Tag, gemeinsam mit Ihren Zielen durch!



#### ÜBUNG 17:

Ab heute sagen Sie: „**Ich esse die Schokolade nicht, weil sie meinem Körper schadet. Ich esse lieber eine Kiwi (oder etwas anderes), weil sie meinem Körper gut tut!**“ – Schreiben Sie es auf und lesen Sie es jeden Tag, gemeinsam mit Ihren Zielen durch!



#### ÜBUNG 18:

Spätestens ab jetzt ist der tägliche Spaziergang für Sie Pflicht! Wenn Sie es tatsächlich nicht schaffen, 10 Minuten am Stück spazieren zu gehen, dann machen Sie wenigsten Übungen im Sitzen. Das geht wunderbar. Es gibt keine Ausreden dafür! Egal, für was Sie sich entscheiden, schreiben Sie es als Tagesziel auf!



#### ÜBUNG 19:

Ab heute sagen Sie: „**Ich finde meinen ganz individuellen Weg, um mein Gewicht zu verlieren!**“ – Schreiben Sie es auf und lesen Sie es jeden Tag, gemeinsam mit Ihren Zielen durch!



### ÜBUNG 20:

*Schreiben Sie auf, in welchen Situationen Sie sich glücklich fühlen, was Ihnen Freude bereitet (Hobby, Zusammensein mit Familie etc.) und was Sie gut können (Zeichnen, Menschen zuhören etc.). Lesen Sie es jeden Tag, gemeinsam mit Ihren Zielen durch!*

*Wenn Sie damit überfordert sind oder Ihnen das nicht hilft, empfehle ich Ihnen dringend einen Therapeuten. Ich selbst war auch in psychiatrischer und psychotherapeutischer Behandlung. Das ist nichts, wofür man sich schämen muss! Meistens haben starkes Übergewicht und Adipositas psychische Ursachen und durch das Essen lenken sich die Betroffenen ab. Die Probleme werden nur verdrängt, sind aber im Unterbewusstsein da. Und manchmal hilft nur noch die Therapie, so wie bei mir.*



### ÜBUNG 21:

*Ab heute sagen Sie: „**Die Blicke und die Kritik anderer Leute sind mir egal! Ich arbeite gerade an meinem Gewicht und leiste damit mehr als die, die mich kritisieren!**“ – Schreiben Sie es auf und lesen Sie es jeden Tag, gemeinsam mit Ihren Zielen durch!*

## Schlusswort

Sie haben dieses Übungsheft nun erfolgreich durchgearbeitet. Manche Aufgaben gehen schnell, andere dauern und erfordern Zeit und tiefere Gedanken.

Arbeiten Sie regelmäßig weiter mit diesem Heft. Sie können es sich komplett oder Teile daraus immer wieder neu ausdrucken, z. B. die Tabellen zum Abhaken.

Das Wichtigste ist, dass Sie nun kontinuierlich dranbleiben und nicht aufgeben, auch wenn es Tage gibt, an denen das Durchhalten besonders schwer fällt. Aber gerade dann, können Ihnen beispielsweise Ihre Notizen aus Übung 1 helfen. Lesen Sie nach, warum Sie abnehmen wollen und Sie werden spüren, wie Ihre Motivation gleich wieder steigt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Mit besten Grüßen,

Ihre Steffi Zettl