

Stephan Birner

Lebe **länger**, lebe **besser**

Wie du mit Leichtigkeit, voller Energie und Freude
zu Deinem Wohlfühlkörper kommst

Die **F.R.E.S.H.**
Methode – eine
Bedienungsanleitung

KORDONI

Stephan Birner, www.stephanbirner.de

Lebe **länger**, lebe **besser**

Wie du mit Leichtigkeit, voller Energie und Freude
zu Deinem Wohlfühlkörper kommst

Die **F.R.E.S.H.**
Methode – eine
Bedienungsanleitung

KORDONI

Impressum

Lebe besser, lebe länger. Copyright 2024

© Kordoni Multimedia Verlag, Stephan Birner | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Multimedia Verlag | Verlautenheidener
Str. 113 | 52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de

Autor. Stephan Birner | www.stephanbirner.de

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla
| Mohammad Alnady | Soneyaa Uthayakumar

Bildnachweise. Autorenfotos: Löffler Design & Photography |
www.loefflerdesignundphotography.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner
Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht
ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf
der vorherigen Zustimmung des Herausgebers.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen,
Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch
ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass
solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-
Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von
jedermann benutzt werden dürften.

Herausgeber und Autoren haben den Inhalt mit großer Sorgfalt

überprüft, können jedoch keinerlei Gewähr oder Haftung für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte oder abweichende Ergebnisse übernehmen.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne entgegengenommen unter support@kordoni.de.

Printed for you with love ❤️



ISBN Hardcover: 978-3-96945-260-8



ISBN Softcover: 978-3-96945-261-5



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-262-2



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/stephan-birner1



Lebe besser, lebe länger
Inhaltsverzeichnis

Hinweis für eilige Leser	19
Vorwort	21
Einleitung	25
Willkommen zur F.R.E.S.H. Methode	25
Warum Du dieses Buch lesen solltest	27
Mein Weg zur F.R.E.S.H. Methode	28
 Kapitel 1	
FANG AN! – Die Macht deiner Gedanken: Mindset verändert alles	31
Einführung	32
Wir alle wissen, wie wichtig eine gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind. Doch Wissen allein reicht nicht aus.	
Der erste Schritt ist der wichtigste	34
Warum der Start so entscheidend ist	34
Überwinde Deine Ängste und Zweifel	36
Mache Dir Deine Situation bewusst	38

Motivation finden und halten	39
Deine Gründe finden	39
Ziele und der Weg dahin	42
Belohnungssysteme schaffen	43
Kleine Veränderungen, große Wirkung	46
Die Kraft der kleinen Schritte	46
Praktische Tipps für den Alltag	47
Von der Theorie zur Praxis	49
Mindset-Shift: Sei der Dirigent Deines Lebens	52
Die unheimliche Kraft unseres Unterbewusstseins	52
Die Macht Deiner Gedanken	54
Positives Mindset: Eine Frage der Perspektive	56
JETZT handeln!	57
Warum Warten nicht hilft	57
Anleitung zum unmittelbaren Handeln	59
Dranbleiben und Durchhalten	65
Zusammenfassung	67
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte:	67
Erste Schritte in die Praxis:	67
Motivationsimpulse:	68

Mit diesem Kapitel legst du den Grundstein für ein erfolgreiches und gesünderes Leben, für Deine Transformation.

REGELMÄSSIGKEIT – Die Macht der Gewohnheit 71

Einführung 72

Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen und gesunden Leben.

Die Macht der Gewohnheit 73

Warum Gewohnheiten so mächtig sind 73

Gute vs. schlechte Gewohnheiten 74

Die Rolle der Gewohnheitsschleifen 76

Routinen entwickeln und beibehalten 79

Der Startprozess 79

Exkurs K.I.S.S. – Keep it Simple, Stupid 81

Stufenweise Veränderungen 82

Kontinuität und Disziplin 85

Werkzeuge und Techniken 87

Zeitmanagement für ein gesünderes Leben 89

Prioritäten setzen 89

Effektive Planung 92

Fokus 93

Zeitdiebe eliminieren 95

Wie du Rückschläge meisterst und dranbleibst 98

Rückschläge erkennen und akzeptieren 98

Strategien zur Bewältigung von Rückschlägen 99

Resilienz entwickeln	101
Dranbleiben trotz Herausforderungen	102

Zusammenfassung 105

Erste Schritte in die Praxis:	105
Motivationsimpulse:	106

Gewohnheiten, Routinen, Zeitmanagementtools und Resilienz unterstützen Dich auf Deinem Weg zum Erfolg.

Kapitel 3

ERNÄHRUNG – Grundlagen und praktische Tipps für ein gesundes Leben 109

Einführung 110

Eine ausgewogene Ernährung ist das Fundament schlechthin eines gesunden Lebensstils.

Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung 112

Ernährungsformen	112
Makro- und Mikronährstoffe	114
Nährstoffdichte	118
Portionskontrolle	120
Hydration	121

Die besten Lebensmittel für Gewichtsverlust und Wohlbefinden 124

Superfoods	124
Lebensmittel für den Gewichtsverlust	126

Nahrungsmittel zur Förderung des Wohlbefindens	128
Praktische Einkaufstipps und -listen	131
Tipps für besondere Situationen	134
Ein voller Terminkalender	134
Geschäftsreisen	136
Familienfeiern	137
Urlaub	138
Notfallplan	140
Essverhalten	141
Achtsames Essen	141
Hunger- und Sättigungssignale	143
Emotionen und Essen	145
Stoffwechselbalance und Ernährungsstrategien	146
Zusammenfassung	153
Wesentliche Erkenntnisse:	153
Erste Schritte in die Praxis:	154
Motivationsimpulse:	156

Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben.

Kapitel 4

STÄRKE – Bewegung und ihre Bedeutung für unseren Körper	159
----------------------------------------------------------------	------------

Einführung	160
-------------------	------------

Bewegung ist essenziell für ein gesundes und erfülltes Leben.

Warum Bewegung wichtig ist / NEAT 162

Die Rolle der Bewegung im Alltag 162

NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) 164

Gesundheitliche Vorteile 166

Ohne Gesundheit ist alles nichts 168

Die Grundlage eines gesunden Lebens 168

Körperliche und mentale Gesundheit 171

Prävention von Krankheiten 172

Sport – Es darf gerne ein bisschen mehr sein 175

Die richtige Sportart finden 175

Der Sport zum Abnehmen und zur gesundheitlichen Prävention – Kraftsport 177

Sport - immer und überall 180

Motivation und Durchhaltevermögen 182

Zusammenfassung 184

Wesentliche Erkenntnisse: 184

Erste Schritte in die Praxis: 184

Motivationsimpulse: 185

Stärke deinen Körper und Gesundheit durch regelmäßige Bewegung und Sport!

Kapitel 5

HOLISTISCH – Ganzheitliches Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele 187

Einführung 188

Ganzheitliches Wohlbefinden umfasst Körper, Geist und Seele und ist essenziell für ein erfülltes Leben.

Ganzheitliches Wohlbefinden: Körper, Geist und Seele 189

Definition und Bedeutung 189

Die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele 190

Ansätze für ganzheitliches Wohlbefinden 193

Achtsamkeit, Emotionen, Stress- und Zeitmanagement 195

Achtsamkeit, Meditation und Atemübungen 195

Emotionale Gesundheit 198

Stressmanagement 201

Zeitmanagement 203

Schlaf, Erholung und Pausen: Der unterschätzte Faktor 205

Die Bedeutung von Schlaf 205

Erholung und Pausen 208

Regeneration und Leistungsfähigkeit 210

Die Bedeutung von sozialen Beziehungen und Unterstützung 212

Soziale Gesundheit 212

Aufbau und Pflege von Beziehungen 213

Unterstützungssysteme	215
-----------------------	-----

Zusammenfassung 218

Wesentliche Erkenntnisse:	218
---------------------------	-----

Erste Schritte in die Praxis:	219
-------------------------------	-----

Motivationsimpulse:	220
---------------------	-----

Durch die Integration von Achtsamkeit, emotionaler Gesundheit, effektivem Stress- und Zeitmanagement sowie der Pflege sozialer Beziehungen kannst du ein erfüllteres Leben führen und deine Gesundheit stärken.

Schlusswort 223

Dein Weg zur nachhaltigen Gesundheit	223
--------------------------------------	-----

Wie du die F.R.E.S.H. Methode langfristig umsetzt	225
---------------------------------------------------	-----

Inspiration und Motivation für Deine Reise	227
--------------------------------------------	-----

Anhang 231

Die F.R.E.S.H. Methode auf einen Blick	231
----------------------------------------	-----

Die Anleitung zum unmittelbaren Handeln	232
-----------------------------------------	-----

Das Basis-ABC zur F.R.E.S.H. Methode	237
--------------------------------------	-----

Ressourcen und weiterführende Literatur	240
-----------------------------------------	-----

Danksagung 247

Über den Autor 251

⋮ Hinweis für eilige Leser

Wenn Du wenig Zeit hast und sofort ins Handeln kommen möchtest, empfehle ich Dir, nach einem kurzen Blick ins Inhaltsverzeichnis direkt zum fünften Abschnitt des ersten Kapitels zu springen: „JETZT handeln!“. In diesem Abschnitt findest Du eine praktische „Anleitung zum unmittelbaren Handeln“, die Dir sofort umsetzbare Schritte an die Hand gibt. Diese Anleitung, zusammen mit den Einführungen und Zusammenfassungen der jeweiligen Kapitel, ermöglicht es Dir, schnell und effizient zur Sache zu kommen. Außerdem findest Du im Anhang „Das Basis-ABC zur F.R.E.S.H. Methode“, welches Dir auch gute erste Anhaltspunkte gibt. Anschließend kannst Du Dir in Ruhe die Kapitel vornehmen, die für Dich am wichtigsten sind – in der Reihenfolge, die Deinem individuellen Bedarf am besten entspricht.

⋮ Vorwort

Geschrieben von Karl Pelka

Es gibt wenige Dinge im Leben, die so essenziell und zugleich herausfordernd sind wie die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, suchen wir alle nach Wegen, nicht nur länger, sondern auch besser zu leben. Genau hier setzt Stephan Birners Buch „Lebe länger, lebe besser“ an.

Wer Stephan Birner kennt, ist sofort beeindruckt von seiner Leidenschaft und seinem Wissen. Stephan ist nicht nur ein erfolgreicher Unternehmer und Führungskraft, sondern auch ein erfahrener Ausdauersportler. Seine beeindruckende sportliche Karriere umfasst zahlreiche Marathons mit einer Bestzeit von 2 Stunden und 52 Minuten, die mehrfache Teilnahme am IRONMAN und anderen Langdistanz-Wettkämpfen im Triathlon und Duathlon, sowie auch an drei Altersklassen-Weltmeisterschaften. Diese Leistungen sind nur ein Aspekt dessen, was Stephan erreicht hat, und zeugen von seinem unermüdlichen Einsatz und seiner Hingabe.

In „Lebe länger, lebe besser“ teilt Stephan seine umfassenden Erfahrungen und Erkenntnisse, die er in über 30 Jahren gesammelt hat. Das Buch stellt die F.R.E.S.H. Methode vor – eine Bedienungsanleitung, die Ihnen die Navigation auf dem Weg zu ihrem Wohlfühlkörper ermöglicht. Stephan gibt Ihnen dabei in den Bereichen Ernährung, Mindset und Gesundheit Wissen und Techniken mit auf Ihre Reise, die die richtigen Abzweigungen so deutlich aufzeigen wie Ausfahrtschilder auf der Autobahn.

Was dieses Buch besonders macht, ist der Fokus auf praktische Umsetzbarkeit der theoretischen Grundlagen. Stephan versteht es, komplexe Zusammenhänge verständlich und anwendbar zu machen. Jeder Leser, unabhängig vom aktuellen Gesundheits- und Fitnesslevel, kann wertvolle Tipps und Strategien finden, die sich nahtlos in den Alltag integrieren lassen. Stephan Birner ist ein lebendiges Beispiel dafür, dass es möglich ist, Höchstleistungen in vielen Bereichen zu erbringen und dabei gesund und ausgeglichen zu bleiben. Seine Methode ist nicht nur ein Weg, Gewicht zu verlieren, sondern seine ganzheitliche Lebensphilosophie, die ihn zu seiner ausgeglichenen und glücklichen Art führt.

Stephan hat eine klare, inspirierende und motivierende Art und Weise, die jeden in seinem Umfeld dazu ermutigt, das Beste aus sich herauszuholen und ein erfüllteres Leben zu führen. Deshalb bin ich überzeugt, dass „Lebe länger, lebe besser“ für jeden neue Erkenntnisse und Gedanken liefern und für viele Menschen eine transformative Lektüre sein kann.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Umsetzen der F.R.E.S.H. Methode. Je mehr der Strategien und Erkenntnisse Sie in Ihren Alltag einbauen, desto schneller kann sich der

Erfolg von ganz allein einstellen. Möge dieses Buch Ihnen helfen, Ihre gesundheitlichen und persönlichen Ziele zu erreichen und Sie auf Ihrer Reise zu Ihrem Wohlfühlkörper begleiten.

Karl Pelka,

Langstreckenschwimmer, Tauchlehrer, Führungskraft, Familienvater,
Ehemann und vieles mehr.

Kordoni

⋮ Einleitung

Willkommen zur F.R.E.S.H. Methode

Willkommen zu Deinem ersten Schritt in Richtung eines gesünderen und glücklicheren Lebens. In diesem Buch wirst Du eine Reise beginnen, die Dich nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional transformieren wird. Die F.R.E.S.H. Methode ist kein gewöhnliches Diät- oder Fitnessprogramm, sondern ein ganzheitlicher Ansatz, der Dir nachhaltig hilft, Dein Leben positiv zu verändern.

F.R.E.S.H. steht für fünf Schlüsselprinzipien: **FANG AN!**, **REGELMÄßIGKEIT**, **ERNÄHRUNG**, **STÄRKE** und **HOLIS-TISCH**. Jeder dieser Bereiche spielt eine entscheidende Rolle auf Deinem Weg zu einem besseren Ich.

- **FANG AN!** – Der erste Schritt ist oft der schwerste, aber auch der wichtigste. Es geht darum, innere Blockaden zu überwinden und den Weg in kleinen, machbaren Schritten zu beginnen.

- **REGELMÄßIGKEIT** – Nachhaltige Veränderungen erfordern Beständigkeit. Es ist wichtig, dass Du gesunde Gewohnheiten entwickelst und beibehältst.
- **ERNÄHRUNG** – Deine Ernährung hat einen enormen Einfluss auf Dein Wohlbefinden und Deine Leistungsfähigkeit. Du wirst lernen, einfache und effektive Ernährungsstrategien in Deinen Alltag zu integrieren, die zu Dir und Deinem Lebensstil passen.
- **STÄRKE** – Körperliche und mentale Stärke sind unerlässlich für ein gesundes Leben. Dieses Kapitel wird Dir helfen, beides aufzubauen und zu erhalten.
- **HOLISTISCH** – Ganzheitliches Wohlbefinden ist das Ziel. Es geht darum, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Zu Beginn möchte ich eines vorab klarstellen: Jeder von uns ist einzigartig. Die Dinge, die unseren Körper betreffen oder guttun, sind unterschiedlich. Was dem einen hilft, bringt dem anderen vielleicht nichts. Daher wirst Du in diesem Buch viele verschiedene Ansätze finden, die Du auf Deine persönliche Situation anpassen kannst.

In diesem Buch wirst Du direkt angesprochen, um eine persönliche Beziehung zu schaffen. Das „Du“ ist bewusst gewählt, um Dich gezielt zu unterstützen und Dir das Gefühl zu geben, dass es hier um Dich geht.

Ein weiterer Punkt: Ich benutze die männliche Form, um die Lesbarkeit zu erleichtern. Dies ist keineswegs diskriminierend

gemeint, sondern dient lediglich der Einfachheit. Natürlich werde ich bei frauenspezifischen Sachverhalten differenzieren.

Ein wichtiger Hinweis: Ich bin kein Arzt oder Psychotherapeut. Meine Ratschläge und Empfehlungen basieren auf eigenen Erfahrungen und Recherchen. Bei gesundheitlichen Problemen solltest Du einen qualifizierten Gesundheitsdienstleister konsultieren.

Bist Du bereit für die Veränderung? Dann lass uns gemeinsam loslegen. Willkommen zur F.R.E.S.H. Methode – Deinem Weg zu einem besseren, gesünderen und glücklicheren Leben.

Warum Du dieses Buch lesen solltest

Warum solltest Du dieses Buch lesen? Ganz einfach: Es wird Dir helfen, Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden auf ein neues Level zu bringen. Es geht nicht nur darum, eventuell überflüssige Pfunde zu verlieren, sondern auch darum, ein längeres, glücklicheres und gesünderes Leben zu führen. Du wirst lernen, wie Du voller Energie und Freude Deine Ziele erreichst, ohne großen zeitlichen Aufwand oder Verzicht.

Vielleicht kennst Du das: Du wachst morgens auf und fühlst Dich kraftlos. Oder das Völlegefühl, das Dich nachts wachhält, weil Du zu spät und zu viel gegessen hast. Der Gedanke an die Warnung Deines Arztes, Deinen Lebensstil zu ändern, schwebt über Dir: weniger Stress, gesünder essen, mehr Bewegung. Und dann das schlechte Gewissen, weil Du abends wieder nur auf der Couch gelegen und genascht hast, anstatt die Zeit sinnvoll zu nutzen oder sie mit Deinen Liebsten zu verbringen. Diese

Sorgen und Ängste können belastend sein.

Vielleicht ärgerst Du Dich auch über Dich selbst, weil Du Dich so hast gehen lassen. Im Beruf bist Du fokussiert und zielstrebig, aber beim Thema Gesundheit und Ernährung fühlst Du Dich planlos. Früher war das anders, besser. Diese Unzufriedenheit kann frustrierend sein.

Die F.R.E.S.H Methode unterscheidet sich von anderen Methoden dadurch, dass sie auf das Natürliche setzt. Sie bietet eine Transformation des Körpers und des Geistes, was mehr Erfolg, Freude und Leichtigkeit im Leben bedeutet. Jeder Mensch ist einzigartig, daher ist die Methode individuell anpassbar. Die F.R.E.S.H Methode ist nachhaltig und ganzheitlich in ihrer Umsetzung und Wirkung.

Dieses Buch wird Dir nicht nur zeigen, wie Du Deine Gesundheitsziele erreichst, sondern auch, wie Du ein erfülltes Leben führst. Beginne Deine Reise mit der F.R.E.S.H Methode und entdecke, wie Du Dein Leben nachhaltig verändern kannst.

Mein Weg zur F.R.E.S.H. Methode

Der Weg zur F.R.E.S.H. Methode basiert auf jahrelanger Erfahrung, intensivem Lernen und persönlichem Wachstum. Über Jahrzehnte hinweg als Ausdauerathlet, Führungskraft und Unternehmer habe ich gelernt, wie bedeutend Disziplin, Ausdauer, ein starker Wille und die richtigen Strategien sind.

Führungserfahrungen in Krisen- und Einsatzszenarien haben mich gelehrt, in herausfordernden Situationen ruhig und

entschlossen zu bleiben. Diese Fähigkeiten haben mir sowohl im beruflichen Umfeld als auch im persönlichen Leben und in der sportlichen Karriere geholfen. Mein Denken und Handeln sind nicht nur aufgrund einer bestimmten Stellung oder Position beispielgebend.

Mehrere Teilnahmen an Langdistanz-Triathlons, Duathlons, Marathons sowie an Altersklassen-Weltmeisterschaften haben mir gezeigt, dass körperliche Fitness und mentale Stärke Hand in Hand gehen. Diese Wettkämpfe halfen mir, persönliche Grenzen zu verschieben und Ziele zu erreichen.

Mit langjähriger Erfahrung in unterschiedlichen Lebens- und Berufssituationen, einschließlich Scheidung und Krankheit, wurde mir die Bedeutung einer positiven Einstellung und des ständigen Vorwärtsschauens deutlich. Diese Erfahrungen haben mich gestärkt und widerstandsfähiger gemacht.

Nach einem krankheitsbedingten Tiefpunkt im Jahr 2016 folgte 2018 ein gewichtsmäßiger Tiefpunkt – etwa zehn Kilogramm mehr als heute, was bei einer Körpergröße von 1,65 m erheblich war. Ein deutlicher Bauch, weite Hosen und der Gürtel im letzten Loch waren die Folge. Diese Jahre haben mir verdeutlicht, wie wichtig es ist, auf den Körper zu hören und ihm die notwendige Pflege und Aufmerksamkeit zu schenken.

Als zertifizierter Coach habe ich die Fähigkeiten entwickelt, anderen zu helfen, ihre eigenen Ziele zu erreichen. Gesundheit, Ernährung, Fitness, Mindset und ein aktiver Lebensstil sind meine Leidenschaft. Empathie, Ausdauer, Zuverlässigkeit und Flexibilität ermöglichen es mir, mich in die Situation meiner Leser zu versetzen und ihre Herausforderungen ernst zu nehmen.

Kapitel 1

..... FANG AN! – Die Macht deiner Gedanken: Mindset verändert alles

*„Ob Du denkst, Du kannst es, oder Du kannst es nicht;
Du wirst auf jeden Fall recht behalten.“*

Henry Ford

Einführung

Gesundheit ist ein verbrieftes Menschenrecht und eng mit unserem Wohlbefinden verknüpft. Warum aber behandeln wir unsere eigene Gesundheit oft so nachlässig?

Kennst Du das? Pizza, Pommes, stark verarbeitete Lebensmittel, kaum Obst und Gemüse, wenig bis gar keine Bewegung, kein Sport. Zu viel Alkohol und Zucker. Oder diese Ausreden: „Vorsorgeuntersuchungen brauche ich nicht. Ich habe keine Zeit. Keine Lust. Keine Kraft. Das ist mir zu teuer.“



Doch für Dein Auto ist immer Geld da: TÜV, regelmäßiger Service, das beste Öl, vielleicht sogar noch jede Woche eine gründliche Innen- und Außenreinigung. Erkennst Du Dich wieder?

Wir alle wissen, wie wichtig eine gesunde Ernährung und ein ausgewogener Lebensstil sind. Die Medien sind voll von Informationen darüber, was wir essen sollten, wie viel Bewegung wir brauchen und warum es wichtig ist, Stress zu reduzieren. Aber Wissen allein reicht nicht aus. Das wahre Problem ist, dass wir oft nicht ins Handeln kommen.

Stell Dir vor, Du liest jeden Tag über die Vorteile von gesunder Ernährung und regelmäßigem Sport, aber abends sitzt Du wieder auf der Couch und greifst zu den Chips. Du weißt, was zu tun wäre, aber Du tust es nicht. Wissen ohne Handeln ist wie Nichtwissen – es bleibt wirkungslos und bringt keine Veränderung in Deinem Leben.

Warum ist das so? Wissenschaftliche Studien zeigen, dass unser Gehirn auf Gewohnheiten und Bequemlichkeit programmiert ist. Es fällt uns schwer, aus alten Mustern auszubrechen, selbst wenn wir wissen, dass diese uns schaden. Ein gesunder Lebensstil erfordert nicht nur Wissen, sondern auch die Fähigkeit, es in die Praxis umzusetzen.

In diesem Kapitel geht es darum, wie Du genau das schaffst. Du wirst lernen, Deine inneren Blockaden zu überwinden und ins Handeln zu kommen. Es geht darum, JETZT zu beginnen und Schritt für Schritt Dein Leben zu verändern.

Nichts ist frustrierender, als morgens aufzuwachen und sich kraftlos und ausgelaugt zu fühlen, obwohl Du genau weißt,

was Du ändern müsstest. Die Zeit des Zögerns ist vorbei. Dieses Kapitel hilft Dir, in die Umsetzung zu kommen und JETZT zu handeln!

Die Macht Deiner Gedanken spielt dabei eine entscheidende Rolle. Durch die Veränderung Deines Mindsets kannst Du die ersten Schritte zu einem gesünderen, aktiveren und erfüllteren Leben machen. Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen und die Veränderung in Deinem Leben starten – heute, nicht morgen.

Der erste Schritt ist der wichtigste

Warum der Start so entscheidend ist

„Der erste Schritt ist der wichtigste“ – eine Weisheit, die im Bereich Ernährung und Gesundheit besondere Relevanz hat. Aber warum fällt es uns oft so schwer, diesen ersten Schritt zu tun?

Die Antwort liegt in der komplexen Natur unserer Entscheidungsfindung. Unser Gehirn ist darauf programmiert, den Weg des geringsten Widerstands zu wählen, was oft bedeutet, bei gewohnten, aber ungesunden Verhaltensweisen zu bleiben. Hinzu kommt die Flut an oft widersprüchlichen Informationen über Ernährung und Gesundheit, die uns täglich erreicht. Diese Überinformation kann zu einer „Paralyse durch Analyse“ führen – wir sind so überwältigt von den Optionen, dass wir keine Entscheidung treffen.

Auch unser emotionales Gehirn spielt eine Rolle. Essen dient

nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern oft auch als Trost, Belohnung oder soziales Bindeglied. Die Entscheidung, Ernährungsgewohnheiten zu ändern, kann daher emotionalen Widerstand hervorrufen. Zudem neigen wir dazu, die sofortige Befriedigung durch ungesunde Snacks den langfristigen Vorteilen einer gesunden Ernährung vorzuziehen.

Ein weiteres Hindernis ist, dass wir Veränderungen oft als große, überwältigende Aufgaben wahrnehmen, statt sie in kleine, machbare Schritte zu unterteilen. Das kann zu einem Gefühl der Überforderung führen, bevor wir überhaupt begonnen haben.

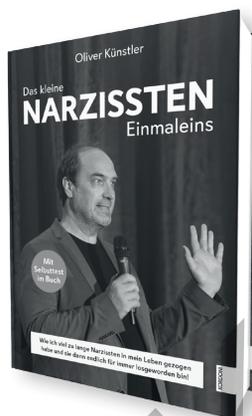
Der erste Schritt zur Veränderung erfordert daher nicht nur Willenskraft, sondern auch ein Verständnis dieser psychologischen Mechanismen. Es geht darum, bewusste Entscheidungen zu treffen, die unsere langfristigen Ziele über kurzfristige Befriedigungen stellen. Jede große Veränderung beginnt mit einem einzigen, scheinbar kleinen Schritt.

Der erste Schritt bringt Dich in Bewegung und setzt den Prozess in Gang. Stell Dir vor, Du stehst am Fuß eines hohen Berges. Der Gipfel scheint weit entfernt, aber sobald Du den ersten Schritt gemacht hast, bist Du auf dem Weg. Jeder Schritt bringt Dich näher an Dein Ziel.

In der Verhaltenspsychologie spricht man vom „**Foot-in-the-Door**“-Effekt. Eine kleine, anfängliche Verpflichtung – der erste Schritt – erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Du Dich zu größeren Verpflichtungen verpflichtet fühlst. Zahlreiche Studien bestätigen diesen Effekt. Es ist der Beginn einer Reise, bei der jeder weitere Schritt leichter fällt, weil Du bereits unterwegs bist.

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



ISBN 978-3-96945-230-1



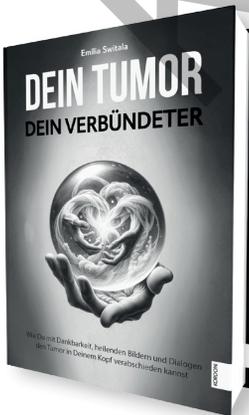
ISBN 978-3-96945-233-2



ISBN 978-3-96945-138-0



ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-275-2



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



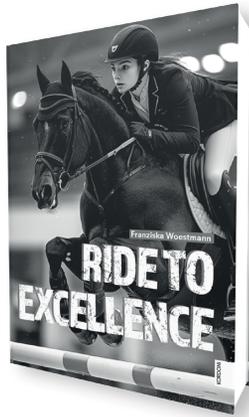
Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



ISBN 978-3-96945-290-5



ISBN 978-3-96945-141-0

Kordoni



Mehr ...

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen





DEIN
EXPERTEN
BUCH.org

Schreib dein Expertenbuch

- Dein Wissen
- Dein Buch
- Dein Erfolg!

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest: Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss. Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut und ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem kostenlosen Zoom-Call über die eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 260-8



www.DeinExpertenBuch.org



Stephan Birner

Wie du mit Leichtigkeit,
voller Energie und Freude
zu Deinem Wohlfühlkörper
kommst

Lebe länger, lebe besser

Entdecke das Geheimnis zu einem längeren, gesünderen und glücklicheren Leben. Mit "Lebe länger, lebe besser" zeigt Stephan Birner den revolutionären Ansatz der **F.R.E.S.H.** Methode:

F = FANG AN! - Überwinde innere Blockaden und starte deinen Weg in kleinen Schritten.

R = REGELMÄßIGKEIT - Entwickle nachhaltige Gewohnheiten. Und bleib am Ball!

E = ERNÄHRUNG - Integriere einfache und effektive Ernährungsstrategien, die zu dir und deinem Alltag passen.

S = STÄRKE - Baue körperliche und mentale Stärke auf.

H = HOLISTISCH - Erreiche ganzheitliches Wohlbefinden.

Dieses Buch ist mehr als ein Ratgeber zum Abnehmen. Es ist eine umfassende Anleitung für ein erfülltes Leben, das alle Facetten deiner Gesundheit berücksichtigt, von Mindset und Achtsamkeit bis hin zu Bewegung und Schlaf. Fang heute an und entdecke die Kraft der F.R.E.S.H. Methode!

Bestelle jetzt und beginne deine Reise zu einem neuen, gesünderen und fitteren Ich!

KORDONI



 **STEPHAN BIRNER**

www.kordoni.de/stephan-birner1