

Siegfried Müller

Rette Deine ZUKUNFT



Eliminiere hinderliche
Gewohnheiten, bevor diese
Deine Zukunft eliminieren

Dein Kompass von Elimatio

Gesund bis ins hohe Alter

1. Edition, 2025

© All rights reserved.

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, andere Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder in Auszügen, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung untersagt.

Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Siegfried Müller
Mühlstr. 1, 63688 Gedern
Tel.: 06045-9559414
info@elimatio.de
www.elimatio.de

Haftungsausschluss

Alle Empfehlungen in diesem Buch basieren auf der langjährigen Erfahrung des Autors als praktizierender Heilpraktiker und sind ohne Risiko für Ihre Gesundheit durchführbar. Da aber jeder Mensch anders reagiert, sind unerwartete Reaktionen nicht ganz auszuschließen. Dies gilt besonders für Nutzer mit bekannten psychischen Problemen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für eventuelle Personen-Sach- oder Vermögensschäden ist in jedem Fall ausgeschlossen. Im Zweifel fragen Sie ihre Ärzte um Rat.

Links zu weiterführenden Seiten im Internet enthalten zum Zeitpunkt des Drucks keine anstößigen oder gewaltverherrlichenden Inhalte. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist allein der Betreiber der Seite verantwortlich. Falls eine verlinkte Seite nicht mehr erreichbar ist, oder Inhalte enthält, die rechtlich bedenklich sind, senden Sie bitte eine entsprechende Nachricht an info@nikotinimmun.de. Falls Sie Betreiber einer verlinkten Seite sind, und eine Verlinkung nicht wünschen, wird der Link nach einer entsprechenden Nachricht sofort entfernt.

Gesund bis ins hohe Alter

Wie man chronischen Krankheiten vorbeugen kann

von

Siegfried Müller

Das Buch

Rette deine Zukunft.

Eliminiere hinderliche Gewohnheiten, bevor diese DEINE Zukunft eliminieren!

Dein Impuls-Ratgeber für Gesundheit und Erfolg.

Beginne an deine Gesundheit und deinen Erfolg zu denken – bevor es zu spät ist?

Ein gesundes und erfolgreiches Leben zu führen, wünschen wir uns alle. Doch der Schutz vor chronischen Krankheiten oder dem Ausbleiben von Erfolg beginnt bereits, lange bevor wir daran denken – oft schon in der Jugend. Spätestens aber, wenn erste Symptome wie Rücken- oder Gelenkschmerzen bei Übergewicht auftreten, ein chronischer Husten vom Rauchen zeugt, oder Ziele im Leben immer wieder unerreichbar bleiben, wird uns die eigene Situation plötzlich bewusst.

Schnell wählst du dich in Sicherheit: Es gibt ja Medikamente, die Symptome lindern. Oder du redest dir ein, dass ein gescheitertes Projekt einfach Pech war. So schiebst du den Entschluss, dein Verhalten zu ändern, gerne vor dir her. Selbst wenn Experten dringend dazu raten, mit dem Rauchen aufzuhören, das Gewicht zu reduzieren oder proaktiver zu handeln, stoßen diese Empfehlungen oft auf taube Ohren.

Doch was passiert, wenn du nicht handelst? Wie entkommst du diesem Kreislauf des Aufschiebens und der Stagnation?

Als erfahrener Coach und Heilpraktiker habe ich in 35 Jahren Praxis immer wieder beobachtet, wie chronische Leiden und Misserfolge direkt mit unseren hinderlichen Gewohnheiten zusammenhängen. Doch das Wissen allein reicht oft nicht aus – der Knackpunkt ist die Umsetzung.

Diese Broschüre ist mehr als nur Information: Sie ist ein Impulsgeber, um genau diese Umsetzungskompetenz zu entwickeln. Entdecke hier nicht nur, warum Verhaltensänderungen so entscheidend sind, sondern vor allem, wie du die ersten Schritte erfolgreich in deinen Alltag integrieren kannst. Schluss mit guten Vorsätzen, die im Sande verlaufen!

In diesem kompakten Leitfaden von Elimatio lernst du, wie du:

- Die wahre Bedeutung von förderlichen Gewohnheiten für deine langfristige Vitalität und deinen Erfolg erkennst.
- Effektive Wege findest, hinderliche Gewohnheiten wie Rauchen, ungesunde Ernährung oder Prokrastination nachhaltig zu eliminieren.
- Gesundheitsfördernde und erfolgsbringende Routinen etablierst, die dir langfristig mehr Energie, Unabhängigkeit und Lebensfreude sichern.

„Rette deine Zukunft“, ist dein erster, entscheidender Schritt. Diese Broschüre bietet dir wertvolle Impulse und zeigt Möglichkeiten auf, wie du chronischen Krankheiten aktiv vorbeugen und deine Lebensziele erreichen kannst. Die Wahl der passenden Hilfen und ob du diese nutzt, liegt dabei ganz bei dir. Beginne jetzt, dein Leben zu gestalten!

„Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen.“ – Aristoteles

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	7
2. Ihr Impuls-Ratgeber: Vom Wunsch zur ersten Tat	9
3. Eliminiere hinderliche Gewohnheiten	11
4. Wie entsteht chronische Krankheit – und wie man sie verhindert?	12
5. Schein oder Sein?	15
6. Der erste Schritt zum Tun: Erkennen und Dokumentieren	16
7. Der zweite Schritt zum Erfolg: Klein anfangen und dranbleiben	18
8. Hindernisse auf dem Weg: Vom Wollen zum Tun	20
9. Aufschieberitis: Der Feind des Anfangs	21
10. Ein Blick über den Horizont: Dein Weg geht weiter	23
11. Achtsamkeit: Dein Booster für Umsetzungscompetenz	24
12. Selbstlob: Die unterschätzte Superkraft	25
13. Die Kraft des „Nein“: Dein Booster für den Erfolg	26
14. Deine Haltung: Der physische Booster für Deinen Willen	28
15. So nutzt du den Ratgeber richtig: Vom Wissen zum Handeln	30
16. Nachhaltigkeit: Am Ball bleiben und Erfolge sichern	31
17. Schlusswort: Dein Weg geht weiter – jeden Tag aufs Neue	33
18. Über mich: Mein Weg und meine Motivation	35
19. Das weiterführende Angebot von Elimatio	36

20. Ihr Partner für das betriebliche Gesundheitsmanagement: ELIMATIO®	38
21. Dein Weg geht weiter: Bleibe mit Elimatio in Verbindung	44

1. Vorwort

Wir alle tragen eine Vision von unserer Zukunft in uns: ein Leben voller Vitalität, Erfolg und Erfüllung. Doch oft sind es nicht die großen, dramatischen Ereignisse, die uns von diesem Ideal abhalten, sondern die unscheinbaren, täglichen Wiederholungen – unsere Gewohnheiten. Sie sind die unsichtbaren Architekten unseres Schicksals.

Gute Gewohnheiten ebnen den Weg zu persönlichem Wachstum, Gesundheit und nachhaltigem Erfolg. Im Gegensatz dazu sind es hinderliche Gewohnheiten, die wie unsichtbare Mauern vor uns aufragen, unsere Energie zehren und uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten und die Zukunft zu gestalten, die wir uns wünschen.

In meiner langjährigen Arbeit als Coach und Autor für Verhaltensänderung habe ich unzählige Menschen dabei begleitet, ihre persönlichen Hürden zu überwinden. Meine Erfahrungen, die ich auch aus meiner Praxis als Heilpraktiker schöpfen konnte, haben mir immer wieder gezeigt: Der Schlüssel zu tiefgreifender und dauerhafter Veränderung liegt im Verständnis und der bewussten Gestaltung unserer Gewohnheiten. Es geht darum, die Muster zu erkennen, die uns zurückhalten, und sie durch solche zu ersetzen, die uns voranbringen.

Aus der Fülle der hinderlichen Gewohnheiten, die deine Zukunft beeinträchtigen können, möchte ich in diesem Buch zwei der gravierendsten Beispiele hervorheben, die sich als große Hindernisse für ein gesundes und erfolgreiches Leben erweisen: das Rauchen und das Übergewicht.

Diese beiden Faktoren sind nicht nur erhebliche Gesundheitsrisiken, sondern stehen auch symbolisch für jene Verhaltensmuster, die deine Lebensqualität, deine Leistungsfähigkeit und damit letztlich deine Fähigkeit, eine erfolgreiche Zukunft zu gestalten, massiv beeinträchtigen können.

Denn eines ist klar: Ohne Gesundheit ist eine erfolgreiche Zukunft kaum denkbar. Ein Körper, der unter hinderlichen Gewohnheiten leidet, ist kein starkes Fundament für die Verwirklichung deiner Träume.

Dieser Ratgeber ist dein Impulsgeber. Er wurde bewusst so konzipiert, dass er dich nicht überfordert, sondern dir die entscheidenden Anstöße und Werkzeuge an die Hand gibt, um die Weichen für deine persönliche Zukunft neu zu stellen. Er zeigt dir, wie du die Kontrolle über deine Gewohnheiten zurückgewinnst und damit aktiv deine Gesundheit und deinen Erfolg in die Hand nehmen kannst.

Es ist an der Zeit, die hinderlichen Gewohnheiten zu eliminieren, bevor sie deine Zukunft eliminieren.

Ich wünsche dir aufrichtig, dass du mit den Empfehlungen dieses Buches deinen gewünschten Erfolg haben wirst! Dein Weg zu einer gesunden und erfolgreichen Zukunft hat gerade erst begonnen – und ich bin gerne bereit, dich mit den weiteren Hilfen von Elimatio auf diesem Weg zu unterstützen.

Siegfried Müller

2. Ihr Impuls-Ratgeber: Vom Wunsch zur ersten Tat

Du hältst diesen Ratgeber in Händen – einen Impulsgeber, der mehr sein soll als nur ein übliches Buch. Allein die Tatsache, dass du ihn erworben hast oder dich dafür interessierst, ist bereits ein deutliches Zeichen: Ein Impuls zur Veränderung ist in dir entstanden.

Dieser Impuls kommt selten aus dem Nichts. Oft speist er sich aus einer tiefen, auch unbewussten Unzufriedenheit mit dem Verlauf deines bisherigen Lebens. Verpasste Gelegenheiten, Misserfolge, nicht erreichte Ziele oder Vorhaben – die Gründe dafür sind vielfältig und haben sich über Jahre hinweg angesammelt. Vielleicht sind es Erfahrungen im Familienkreis oder die Beobachtung von Freunden, die scheinbar mühelos die Ziele erreichen, von denen du noch immer träumst.

Genau dieser Impuls, gespeist aus einer solchen Unzufriedenheit, ist dein wertvollster Startpunkt. Dieser Ratgeber wurde bewusst kompakt gehalten, um dich nicht mit einer Flut von Informationen zu überfordern, sondern um diesen bereits vorhandenen Impuls zu verstärken und ihm eine klare Richtung zu geben. Er zeigt dir, dass der Weg zu einem erfüllten Leben kein ferner Traum sein muss, sondern mit bewussten, kleinen Schritten beginnt, die du sofort umsetzen kannst.

Die ersten Seiten dieses Buches widmen sich primär deiner Gesundheit – und das aus gutem Grund. Aus meiner 35-jährigen Erfahrung als Heilpraktiker weiß ich, wie bereits im Vorwort erwähnt: Ohne Gesundheit ist dauerhafter Erfolg, in welchem Lebensbereich auch immer, kaum denkbar. Ein kranker Körper oder ein ermüdeten Geist schränkt unsere Leistungsfähigkeit, unsere Kreativität und unsere Lebensfreude maßgeblich ein. Daher ist die Arbeit an deiner Gesundheit das unverzichtbare Fundament für jeden weiteren Erfolg, den du anstrebst.

Doch ein Impuls kann auch schnell wieder verfliegen – so plötzlich er aufgetaucht ist. Er verschwindet wieder in den Wirren des Alltags, und die Aufschieberitis gewinnt erneut die Oberhand. Um das zu verhindern, braucht dein Impuls ein klares, tragfähiges Fundament: ein persönliches „Warum“.

Dieses „Warum“ ist dein Anker, deine größte Motivation. Es ist die klare Antwort auf die Frage, wofür du die Mühen der Verhaltensänderung auf dich nehmen willst – dein persönliches „Warum“ ist einzigartig und muss sich aus deinem Innersten herauskristallisieren.

Dieser Impuls-Ratgeber ist dein Werkzeug, um nicht nur die ersten Schritte zu erkennen, sondern auch dein eigenes, tiefes „Warum“ zu finden. Er liefert dir die Initialzündung, um aus einer vagen Absicht konkrete erste Taten werden zu lassen und diese dann dauerhaft in deinem Leben zu verankern. Denn der größte Fortschritt beginnt immer mit dem ersten, mutigen Schritt, getragen von einem starken, persönlichen „Warum“.

„Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen!“ Aristoteles

Betrachte diesen Ratgeber als eine Möglichkeit, in deinem Gehirn einen neuen Ordner, analog zu deinem Computer, zu erstellen – mit der Kennzeichnung: „Erfolgreich leben durch die Elimination meiner hinderlichen Angewohnheiten und ersetzen durch zielgerichtete Gewohnheiten.“ Mit diesem Ratgeber wirst du beginnen, den Ordner mit den ersten Dateien zu füllen.

3. Eliminiere hinderliche Gewohnheiten

Krankheiten oder auch Misserfolge entstehen nicht „einfach so“ aus dem Nichts, sondern haben immer eine Ursache. Manchmal liegen diese Ursachen außerhalb deines direkten Einflussbereichs – beispielsweise bei Krankheiten in deiner genetischen Veranlagung, unglücklichen Zufällen oder externen Faktoren wie bestimmten Infektionen und Umwelteinflüssen. Wobei natürlich auch externe Faktoren, unglückliche Zufälle und die Einflüsse deines sozialen Umfeldes hinderliche Faktoren sein können. Diese kannst du oft nicht direkt steuern, aber du kannst lernen, mit ihnen umzugehen.

Doch es gibt auch eine andere Kategorie von Ursachen, die eine weit- aus größere Rolle spielt, als dir oft bewusst ist: jene, für die du selbst verantwortlich bist. Hierzu zählen viele deiner täglichen Gewohnheiten, deine Lebensweise und die Entscheidungen, die du immer wieder triffst.

Ob es um Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, anhaltenden Stress, Rauchen oder andere ungünstige Verhaltensweisen geht – diese Faktoren können im Laufe der Zeit zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen und den Weg für chronische Krankheiten ebnen. Doch hinderliche Gewohnheiten beeinträchtigen nicht nur deine Gesundheit, sondern auch deinen Erfolg. Sie rauben dir Energie, trüben deine Konzentration und können dich davon abhalten, deine Ziele in Beruf, Beziehungen und persönlicher Entwicklung zu erreichen.

Genau auf diese selbstverursachten Ursachen wollen wir uns in diesem Kapitel konzentrieren. Denn die gute Nachricht ist: Was du selbst verursachst, kannst du auch selbst ändern. Und noch besser: Du kannst es eliminieren.

Indem du deine hinderlichen Gewohnheiten erkennst und aktiv angehst, liegt der Schlüssel zu mehr Gesundheit, Lebensqualität und Erfolg direkt in deiner Hand. Dieses Kapitel soll dir helfen, diesen

entscheidenden ersten Schritt zu tun: die Verhaltensweisen zu identifizieren, die für eventuell bereits bestehende Beschwerden verantwortlich sein können, den Boden für künftige Erkrankungen bereiten oder dich auf deinem Weg zum Erfolg behindern.

4. Wie entsteht chronische Krankheit – und wie man sie verhindert?

Chronische Krankheiten sind in unserer modernen Gesellschaft weit verbreitet. Sie entwickeln sich oft schleichend über Jahre hinweg, bevor sie sich mit voller Wucht bemerkbar machen. Selten sind sie das Ergebnis eines einzelnen Ereignisses; vielmehr sind sie das Endprodukt eines komplexen Zusammenspiels aus genetischer Veranlagung, Umweltfaktoren und vor allem unseren täglichen Gewohnheiten und Lebensstilentscheidungen.

Stell dir vor, dein Körper ist wie ein komplexes Ökosystem. Jede deiner Handlungen – was du isst, wie viel du dich bewegst, wie du mit Stress umgehst, ob du rauchst oder ausreichend schläfst – ist wie ein kleiner Tropfen, der entweder nährt oder belastet. Einzeln mögen diese Tropfen unbedeutend erscheinen, doch über Jahre hinweg füllen sie das Fass.

Die sechs Phasen der Krankheitsentstehung nach Dr. Hans Heinrich Reckeweg (vereinfacht dargestellt):

Dr. Hans Heinrich Reckeweg, der Begründer der Homotoxikologie, hat die Entwicklung von Krankheitsprozessen in einem umfassenden Modell, der Sechs-Phasen-Tabelle, beschrieben. Für die Zwecke dieses Ratgebers haben wir dieses Modell vereinfacht dargestellt, um dir die grundlegenden Prinzipien der Krankheitsentstehung und -ver-

meidung klar und verständlich zu vermitteln. Diese Phasen verdeutlichen, wie sich kleine Fehlentwicklungen zu großen Problemen summieren:

1. Phase der Belastung: Dein Körper wird durch ungünstige Gewohnheiten (z.B. falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Schlafmangel, Stress) konstant belastet. Es gibt noch keine Symptome, aber die Reserven werden angegriffen.

2. Phase der Dysregulation: Erste Regulationsstörungen treten auf. Dein Körper versucht, die Balance zu halten, aber es kostet ihn zunehmend Kraft. Du fühlst dich vielleicht müde, unkonzentriert, hast leichte Verdauungsprobleme oder bist anfälliger für Infekte.

3. Phase der Funktionsstörung: Organe oder Systeme beginnen, ihre Funktion nicht mehr optimal zu erfüllen. Blutwerte können sich leicht verändern, der Blutdruck steigt, der Blutzucker schwankt. Symptome werden deutlicher, aber oft noch als „normal“ abgetan.

4. Phase der strukturellen Veränderung: Die anhaltende Fehlfunktion führt zu sichtbaren Veränderungen an Geweben und Organen. Arterien verhärten sich, Gelenke zeigen Abnutzungserscheinungen, die Bauchspeicheldrüse ist überlastet. Diagnosen wie Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 oder Arthrose werden gestellt.

5. Phase der manifesten Krankheit: Die Krankheit ist voll ausgeprägt und erfordert oft medikamentöse Behandlung oder andere medizinische Interventionen. Die Symptome sind chronisch und beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich.

6. Phase der Komplikationen: Ohne Gegenmaßnahmen können sich weitere Krankheiten oder schwerwiegende Komplikationen entwickeln, die zu weiteren Einschränkungen oder sogar lebensbedrohlichen Zuständen führen.

Eine Analogie Entwicklung fortschreitender Erfolglosigkeit.

Diese Phasen der Krankheitsentstehung lassen sich erstaunlich gut auf das Ausbleiben von Erfolg in anderen Lebensbereichen übertragen. Auch hier beginnt es oft schleichend: Eine kleine hinderliche Gewohnheit wie Aufschieberitis, mangelnde Planung, das Vermeiden von unangenehmen Aufgaben oder die Unfähigkeit, „Nein“ zu sagen, scheint anfangs harmlos. Doch diese kleinen, wiederholten Fehlritte summieren sich. Sie führen zu verpassten Chancen, einem Gefühl der Stagnation, konkreten Misserfolgen in Projekten oder Beziehungen, dem Verlust von Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, bis hin zu einem manifesten Gefühl der Erfolglosigkeit oder Resignation.

Doch diese Entwicklung ist nicht unabwendbar!

In jeder dieser Phasen hast du die Möglichkeit, den Verlauf zu beeinflussen und umzukehren. Der Schlüssel liegt darin, die hinderlichen Gewohnheiten zu erkennen, die dich in diese Phasen führen, und sie bewusst zu eliminieren und durch förderliche zu ersetzen. Dein Körper hat erstaunliche Selbstheilungskräfte, und auch deine Fähigkeit zum Erfolg kannst du massiv stärken, wenn du die richtigen Voraussetzungen schaffst.

Es geht darum, die Verantwortung für deine Gesundheit und deinen Erfolg aktiv zu übernehmen und die Weichen frühzeitig neu zu stellen.

5. Schein oder Sein?

„Ich fühle mich doch gut, ich bin gesund!“ Diesen Satz sagst du oft, wenn es um deine Lebensweise und mögliche gesundheitliche oder erfolgsbezogene Risiken geht. Viele Menschen wiegen sich in Sicherheit, solange keine offensichtlichen Symptome spürbar sind oder sichtbare Misserfolge ihre Pläne durchkreuzen. Der Gedanke, das eigene Verhalten zu ändern – sei es beim Rauchen, beim Gewicht, beim Umgang mit Finanzen oder bei der Prokrastination – wird oft aufgeschoben mit dem Argument: „Wenn ich Symptome merke oder das Projekt scheitert, kann ich immer noch anfangen.“

Doch diese Annahme ist trügerisch. Dein Körper ist in der Tat ein beeindruckendes Wunderwerk an Abwehr- und Kompensationskräften. Er verfügt über erstaunliche Mechanismen, um Belastungen auszugleichen und beginnende Störungen lange Zeit unbemerkt zu beheben oder deren Auswirkungen zu maskieren. Genau hier liegt die Gefahr: Eine Krankheit beginnt nicht erst mit dem ersten spürbaren Symptom. Und ein Misserfolg ist selten das Ergebnis eines einzelnen Fehlers. Oft haben sich beide über Jahre hinweg im Stillen entwickelt, während du dich noch „gesund“ oder „auf Kurs“ glaubtest.

Stell dir vor, dein Körper oder dein Lebensprojekt ist ein komplexes System mit vielen Alarmschaltern. Bevor die Hauptalarme (Symptome oder manifeste Misserfolge) ausgelöst werden, laufen im Hintergrund bereits Prozesse ab, die das System belasten. Blutwerte können sich verändern, kleine Entzündungen schwelen, oder Ablagerungen bilden sich – alles ohne dein bewusstes Zutun oder spürbare Beschwerden. Analog dazu: Kleine Unaufmerksamkeiten, das Aufschieben wichtiger Anrufe, das Ignorieren von Feedback oder das Vernachlässigen von Weiterbildung sind wie leise Warnsignale, die deinen Erfolg langfristig untergraben, während du dich noch auf dem Weg um Erfolg glaubst. Der Körper oder dein Projekt leistet Schwerstarbeit, um diese beginnenden Fehlfunktionen zu kompensieren.

Dieses Kapitel soll dir die Augen öffnen für den Unterschied zwischen dem Schein der Gesundheit oder des Erfolgs – dem Fehlen von Symptomen oder offensichtlichen Problemen – und dem Sein der Gesundheit und des Erfolgs – dem tatsächlichen Zustand deines Körpers, deiner Projekte und deiner Potenziale.

Es geht darum, nicht erst zu handeln, wenn der Körper laut um Hilfe ruft oder der Misserfolg unübersehbar wird, sondern die stillen Signale zu verstehen und präventiv tätig zu werden, um den Weg erst nach einer ernsthaften Erkrankung oder einen echten Misserfolg erst zu beschreiten. Denn die beste Heilung ist immer die, die gar nicht erst nötig wird, und der beste Erfolg ist der, der durch vorausschauendes Handeln gesichert wird.

6. Der erste Schritt zum Tun: Erkennen und Dokumentieren

Du hast nun verstanden, wie Krankheit und Misserfolge entstehen und dass Gesundheit sowie Erfolg oft ein Schein sein können, bevor sie zum Sein werden. Doch Wissen allein verändert nichts. Der entscheidende Moment ist, wenn du vom Verstehen zum Tun übergehst. Genau hier beginnt deine aktive Reise zu einem gesünderen und erfolgreicherem Leben.

Der allererste Schritt auf diesem Weg ist das bewusste Erkennen deiner hinderlichen Gewohnheiten. Viele deiner täglichen Routinen laufen unbewusst ab, sind tief verankert und werden kaum hinterfragt. Eine Gewohnheit ist eine Gewohnheit – ob sie dir guttut oder dich bei deinen Zielen behindert, spielt im Alltag oft keine Rolle. Doch um etwas zu ändern, musst du es zunächst klar vor Augen haben.

Doch wie gelingt das?
Der Schlüssel liegt in der Dokumentation.

Nimm dir bewusst Zeit, um jene Gewohnheiten zu identifizieren, die du als hinderlich erkannt hast oder die dir Sorgen bereiten – sei es für deine Gesundheit oder für deinen Erfolg. Und hier kommt ein entscheidender Punkt: Schreibe sie auf! Händisch. Ob auf einem Notizblock, in einem Tagebuch oder auf einem leeren Blatt Papier – der Akt des Schreibens mit der Hand aktiviert andere Gehirnregionen als das Tippen auf einem Bildschirm. Er zwingt dich, langsamer zu werden, deine Gedanken zu fokussieren, und verleiht dem Geschriebenen eine tiefere, persönlichere Bedeutung.

Diese händische Notiz macht deine Gewohnheiten greifbar. Sie erhalten einen deutlich höheren Stellenwert und werden zu konkreten Ansatzpunkten für deine Veränderung. Es ist kein flüchtiger Gedanke mehr, sondern eine festgehaltene Absicht, die du aktiv in die Hand nimmst, um deine Zukunft zu retten.

Deine Aufgabe für diesen ersten Schritt:

Nimm dir jetzt Stift und Papier.

Denke über deinen Tag, deine Routinen und deine Empfindungen nach.

Schreibe alle Gewohnheiten auf, die du als hinderlich einstufst oder die du ändern möchtest. Sei ehrlich zu dir selbst.

Denke dabei an Bereiche wie: Bewegung, Ernährung, Schlaf, Stressbewältigung, Konsum (z.B. Rauchen, übermäßiger Zuckerkonsum), Mediennutzung, soziale Interaktionen, aber auch Prokrastination, Planlosigkeit oder das Vermeiden von unangenehmen Aufgaben.

Und jetzt schreibe deine erkannten hinderlichen Gewohnheiten auf!

7. Der zweite Schritt zum Erfolg: Klein anfangen und dranbleiben

Du hast deine hinderlichen Gewohnheiten identifiziert und dokumentiert. Nun beginnt der wichtigste Teil: die Umsetzung. Doch hier lauert oft eine Falle: Der Wunsch, alles auf einmal zu ändern, kann schnell zu Überforderung und Frustration führen. Dein Gehirn und speziell dein innerer Schweinehund, mag keine drastischen, plötzlichen Veränderungen. Es bevorzugt kleine, schrittweise Anpassungen, die als weniger bedrohlich empfunden werden.

Vielleicht hast du eine Gewohnheit entdeckt, oder sogar mehrere, die dich daran hindern, deine Ziele zu erreichen und deine Zukunft positiv zu gestalten. Das ist völlig normal. Doch der Schlüssel zum Erfolg lautet: Suche dir zunächst nur eine einzige Gewohnheit aus, die du ändern möchtest. Alle auf einmal zu ändern, überfordert dich garantiert.

Daher lautet die Empfehlung: Beginne klein und fokussiere dich auf diese eine Gewohnheit. Es muss nicht die häufigste oder die größte Herausforderung sein. Ganz im Gegenteil: Oft sind es die seltensten oder spezifischsten Gewohnheiten, die den idealen Startpunkt bilden, da ihr Verzicht weniger Widerstand erzeugt.

Einige Beispiele, wie du vorgehen könntest:

Wenn du rauchst: Versuche nicht gleich, komplett aufzuhören. Suche dir stattdessen nur einen bestimmten Auslöser für eine Zigarette aus und eliminiere genau diesen in diesem einen Moment. Ein sehr wirksamer Ansatzpunkt ist beispielsweise die Zigarette kurz vor dem Schlafengehen. Diese Gewohnheit wird meist nur einmal am Tag ausgeführt und ist oft weniger stark mit sozialen oder emotionalen Auslösern verknüpft. Der Vorteil: Nachdem du diese Zigarette weggelassen hast, folgt eine lange Phase des Schlafs, in der du nicht stän-

dig gegen den Drang rauchen zu wollen ankämpfen musst, was deine Erfolgchancen deutlich erhöht.

Wenn du Übergewicht reduzieren möchtest: Denke an die abendliche Tüte Chips vor dem Fernseher. Das ist für viele eine fest verankerte Gewohnheit. Versuche zunächst, diese eine Chipstüte wegzulassen. Oder, wenn das zu schwierig erscheint, reduziere die Menge drastisch: Kaufe kleinere Packungen oder nimm dir nur eine sehr kleine Portion heraus und lege den Rest sofort weg.

Wenn du hinderliche Gewohnheiten im Alltag eliminieren willst, die deinen Erfolg bremsen:

Vielleicht nimmst du dir vor, nur einen spezifischen Aufschieberitis-Moment anzugehen, z.B. das sofortige Beantworten einer E-Mail, die du sonst aufschieben würdest. Oder du verzichtest einmalig auf eine Gewohnheit, die deine Konzentration stört, wie das ständige Checken von Social Media während einer wichtigen Aufgabe.

Fazit:

Der Schlüssel liegt darin, dich nicht zu überfordern. Konzentriere dich vollständig auf diese eine, ausgewählte Gewohnheit oder diesen einen Auslöser. Es wird Zeit und Konsequenz erfordern, bis diese neue Verhaltensweise sich etabliert hat. Doch wenn du diese hinderliche Gewohnheit erfolgreich abgelegt hast – was einige Zeit dauern kann und wird –, dann und erst dann nimmst du dir die nächste Gewohnheit oder den nächsten spezifischen Auslöser vor.

Jeder kleine Erfolg stärkt deine Umsetzungskompetenz und motiviert dich für die nächsten Schritte auf deinem Weg zu einem gesünderen und erfolgreicherem Leben.

8. Hindernisse auf dem Weg: Vom Wollen zum Tun

Du hast nun die Wichtigkeit der Verhaltensänderung erkannt und vielleicht schon einige hinderliche Gewohnheiten identifiziert. Dein Kopf ist voller guter Absichten, das Ziel klar vor Augen – sei es mehr Gesundheit oder beruflicher Erfolg. Doch zwischen dem klaren Wollen und dem tatsächlichen Tun liegt oft eine erhebliche Hürde. Diese Kluft zu überwinden, ist die größte Herausforderung auf dem Weg zu einem gesünderen und erfolgreicherem Leben.

Diese Hürde nennen wir Umsetzungscompetenz. Sie ist die Fähigkeit, gute Vorsätze und erkanntes Wissen in konkretes Handeln umzusetzen – und das langfristig. Viele scheitern genau an diesem Punkt: Sie wissen, was gut für sie wäre oder wie sie ihre Ziele erreichen könnten, aber sie finden nicht den Weg, es konsequent in ihren Alltag zu integrieren.

Diese Kompetenz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern wie ein Muskel: Sie muss trainiert und gestärkt werden. Und wie bei jedem Training gilt auch hier: Beginne mit kleinen Schritten! Jeder noch so kleine Erfolg stärkt diesen Muskel und bereitet dich auf die nächsten Herausforderungen vor.

Eine Frage: Hast du deine hinderlichen Gewohnheiten, die du ändern möchtest, bereits wie in den vorherigen Kapiteln beschrieben, händisch notiert? Oder schiebst du diese Aufgabe noch vor dir her, mit dem Gedanken, es später zu erledigen?

Genau dieses Aufschieben – die Aufschieberitis – ist das zweite große Hindernis auf deinem Weg. Es ist die Gewohnheit, wichtige Aufgaben oder Entscheidungen immer wieder zu verzögern, obwohl man weiß, dass es negative Konsequenzen haben kann. Und genau das ist der Ausgangspunkt unseres nächsten Kapitels.

9. Aufschieberitis: Der Feind des Anfangs

Hast du dich beim Lesen des letzten Kapitels vielleicht dabei ertappt, wie du dachtest: „Das mit dem Aufschreiben meiner Gewohnheiten mache ich später. Erst lese ich das Buch zu Ende“? Dann bist du nicht allein. Dieses Phänomen ist als Aufschieberitis bekannt – die Tendenz, wichtige, aber unangenehme oder herausfordernde Aufgaben immer wieder zu verschieben, obwohl man weiß, dass einem das später Probleme bereiten wird.

Aufschieberitis ist mehr als nur Faulheit. Sie ist eine hartnäckige Gewohnheit, die deine guten Vorsätze sabotieren kann. Sie zeigt sich in vielen Facetten deines Lebens, aber besonders deutlich, wenn es um deine Gesundheit und deinen Erfolg geht. Das Wissen um die Notwendigkeit einer Verhaltensänderung ist vorhanden, die Absicht ist da – doch die Umsetzung bleibt aus. Du redest dir ein, dass der „richtige Moment“ noch kommt, dass du erst noch mehr Informationen sammeln musst oder dass du einfach zu beschäftigt bist.

Hier kommt ein fundamentales Prinzip ins Spiel: das der Trägheit. Stell dir vor, du möchtest eine schwere Masse in Bewegung setzen. Am Anfang, im Stillstand, benötigst du die größte Kraft. Doch ist die Masse erst einmal in Bewegung, ist der Widerstand geringer, und es sind nur noch geringere Kräfte oder Impulse nötig, um sie in Bewegung zu halten. Dieses Prinzip kennen wir aus der Physik. Wenn du ein Auto starten willst, gibst du nicht sofort im fünften Gang Vollgas – du nutzt den ersten Gang, um die Masse in Bewegung zu setzen.

Genauso verhält es sich mit deinen Gewohnheiten. Der größte Widerstand ist der Anfang. Wenn du erstmal in Bewegung gekommen bist, wenn der erste Schritt getan ist und die Veränderung läuft, sind die benötigten Kräfte, um dranzubleiben, deutlich geringer. Das Einzige, was dich dann noch aufhalten kann, sind Reibungskräfte: Ungeduld, der Wunsch nach zu schnellen Ergebnissen, oder das Scheitern an zu großen Erwartungen.

Die fatale Folge der Aufschieberitis ist, dass sich die hinderlichen Gewohnheiten weiter festigen. Jeder aufgeschobene Tag ist ein verlorener Tag, an dem dein Körper weiterhin Belastungen ausgesetzt ist, die auf Dauer zu den von uns besprochenen chronischen Krankheiten führen können, oder deine Erfolge verhindert. Die kleinen Beschwerden werden größer, die Chancen zur vollständigen Regeneration schwinden, und der Aufwand für eine spätere Veränderung steigt exponentiell.

Dieses Kapitel soll dir helfen, die Mechanismen der Aufschieberitis zu verstehen. Es geht darum, diesen inneren Widerstand zu erkennen und bewusst zu durchbrechen. Der Weg zu einem gesunden und erfolgreichen Leben beginnt nicht morgen oder nächste Woche. Er beginnt jetzt – mit dem ersten kleinen Schritt, den du nicht länger aufschiebst.

10. Ein Blick über den Horizont: Dein Weg geht weiter

Du hast wichtige Werkzeuge kennengelernt, um deine Umsetzungskompetenz zu stärken und der Aufschieberitis den Kampf anzusagen. Doch die Kunst der Verhaltensänderung ist ein weites Feld. Sie umfasst zahlreiche weitere Komponenten und tiefere Mechanismen – von den Gesetzen des Erfolges über psychologische Strategien bis hin zu individuellen Unterstützungsansätzen.

Dieser Ratgeber ist bewusst als kostengünstiger Impulsgeber konzipiert, den ich dir zu dem vorgeschriebenen Mindestverkaufspreis der Vertriebsplattform anbiete. Er soll dir den entscheidenden Anstoß geben und die ersten, wirksamsten Schritte aufzeigen. Sein Umfang ist begrenzt, denn er soll dich nicht überfordern, sondern motivieren, den Anfang zu machen. Eine vollständige Darstellung aller Aspekte würde den Rahmen dieses Impulsgebers sprengen.

Dieses Büchlein dient als Entscheidungshilfe, damit du dich fundiert über weitere Unterstützungsmöglichkeiten informieren kannst. Basierend auf den hier gewonnenen Erkenntnissen und deiner jetzt erkannten Vorgehensweise, kannst du selbst entscheiden, welche Hilfen für dich am sinnvollsten sind. Wir bieten dir eine Palette von Ressourcen, die dich auf deinem weiteren Weg begleiten:

Spezialisierte Ratgeber: Tiefergehende Informationen zu Themen wie Abnehmen, Rauchentwöhnung und gesunder Ernährung.

Persönliches Coaching: Individuelle Begleitung und maßgeschneiderte Strategien für deine persönlichen Herausforderungen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement: Für Unternehmen, die ihren Mitarbeitern Gesundheit, Leistungskraft und Bindung an den Betrieb fördern möchten, bieten wir spezielle Programme zur Rauchentwöhnung und Gewichtsreduktion an.

Lass dich inspirieren und entdecke, wie Elimatio dich auf deiner gesamten Reise zu einem gesünderen und selbstbestimmteren Leben unterstützen kann. Die angebotenen Hilfen und Möglichkeiten sind vielfältig.

11. Achtsamkeit: Dein Booster für Umsetzungs-kompetenz

Du hast bereits einige wichtige Werkzeuge gegen die Aufschieberitis und für mehr Durchhaltevermögen an die Hand bekommen. Doch es gibt eine weitere, entscheidende Fähigkeit, die deine Umsetzungs-kompetenz maßgeblich stärken kann: die Achtsamkeit.

Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen, ohne zu werten. Im Kontext deiner Verhaltensänderung heißt das, den Blick ganz gezielt auf die positiven Veränderungen und abgeschlossenen Vorhaben des Tages zu richten. Es ist erstaunlich, wie oft wir dazu neigen, uns auf das zu konzentrieren, was wir nicht geschafft haben, auf die Rückschläge oder die noch vor uns liegenden Herausforderungen. Dieses Denkmuster kann demotivierend wirken und alte Gewohnheiten begünstigen.

Doch das ist eine Falle. Was zählt, sind deine Erfolge – auch die Kleinen. Hast du heute Morgen bewusst die Zigarette nach dem Aufstehen weggelassen? Hast du dich statt der Chipstüte am Abend nur eine kleine Portion genehmigt? Hast du zehn Minuten länger geschlafen oder einen kurzen Spaziergang gemacht, obwohl du keine Lust hattest? Oder hast du vielleicht eine unangenehme E-Mail sofort beantwortet, statt sie aufzuschieben? Hast du eine kleine Aufgabe, die du seit Tagen vor dir hergeschoben hast, endlich erledigt? Jede dieser positiven Entscheidungen ist ein Sieg, ein kleiner Schritt auf deinem Weg zu einem gesünderen und erfolgreicherem Leben.

Nimm dir am Ende jedes Tages bewusst einen Moment Zeit. Schließe vielleicht kurz die Augen und rufe dir gezielt alle positiven Dinge ins Gedächtnis, die du in Bezug auf deine Verhaltensänderung erreicht hast. Das, was du geschafft hast. Blende bewusst aus, was vielleicht nicht perfekt lief. Es geht darum, deine Aufmerksamkeit auf das Erreichte zu lenken und deine Fortschritte zu würdigen.

Diese achtsame Praxis hat eine enorme Wirkung: Sie verschiebt deinen Fokus von Defiziten zu Stärken und Erfolgen.

Sie stärkt deine Motivation, weil du siehst, dass deine Bemühungen Früchte tragen. Und sie bereitet den Boden für eine weitere, oft unterschätzte Superkraft der Umsetzung: das Selbstlob. Denn wenn wir Erfolge erzielen, ist es essenziell, sie auch innerlich anzuerkennen und zu feiern.

12. Selbstlob: Die unterschätzte Superkraft

Du bist aufgewachsen mit Sätzen wie „Eigenlob stinkt!“ oder „Bescheidenheit ist eine Zier.“ Diese gut gemeinten Ratschläge haben uns gelehrt, unsere Erfolge und Stärken lieber nicht allzu sehr hervorzuheben. Doch was im sozialen Miteinander oft als Tugend gilt, kann im stillen Kämmerlein zu einer echten Bremse für deine persönliche Entwicklung und deine Umsetzungskompetenz werden. Wenn es darum geht, hinderliche Gewohnheiten abzulegen und deine Ziele zu erreichen, ist Selbstlob keine Eitelkeit, sondern eine unterschätzte Superkraft.

Du bist von Natur aus darauf programmiert, Belohnung und Anerkennung zu suchen. Wenn du eine positive Handlung vollziehst und dafür eine Belohnung erhältst, verstärkt sich dieses Verhalten. Im Kontext der Gewohnheitsänderung oder des Erreichens von Zielen sind diese Belohnungen oft nicht sofort von außen sichtbar. Hier kommt das Selbstlob ins Spiel. Es ist die innere Anerkennung, die du dir selbst für deine Anstrengungen und Erfolge gibst.

Gerade weil du gelernt hast, deine positiven Schritte achtsam wahrzunehmen – die weggelassene Zigarette, die gesündere Mahlzeit, der kleine Spaziergang, oder die erledigte Aufgabe, die du sonst aufgeschoben hättest –, ist es nun Zeit, diese Erfolge auch innerlich zu feiern. Sprich es aus, denk es laut: „Das habe ich gut gemacht!“, „Ich bin stolz auf mich!“, „Ich habe heute etwas Gutes für meine Gesund-

heit und meinen Erfolg getan.“ Es mag sich anfangs ungewohnt oder sogar seltsam anfühlen, aber gib dir diese Erlaubnis.

Dieses bewusste Anerkennen deiner Fortschritte aktiviert dein Belohnungssystem im Gehirn. Es schüttet Glücksgefühle aus und verankert die neue, gesunde oder förderliche Gewohnheit positiv. Das ist dein innerer Motivationsschub, der dir hilft, dranzubleiben, auch wenn der innere Schweinehund das nächste Mal wieder laut wird. Selbstlob ist der Treibstoff für deine Entschlossenheit und macht den Weg zu einem gesunden und erfolgreichen Leben nicht nur effektiver, sondern auch erfüllender.

13. Die Kraft des „Nein“: Dein Booster für den Erfolg

Du bist von Kindheit an geprägt, das Wort „Nein“ als Verbot, als Einschränkung oder als etwas Negatives zu empfinden. „Nein, tu das nicht!“, „Nein, das darfst du nicht!“ – solche Sätze haben oft Blockaden in uns geschaffen. Doch wenn es darum geht, hinderliche Gewohnheiten abzulegen und deine Ziele zu erreichen, bekommt das „Nein“ eine völlig neue, befreiende Bedeutung. Es wird zu einem mächtigen Werkzeug, zu deinem persönlichen Booster für den Erfolg. Ein bewusst gesprochenes „Nein“ zu einer alten Gewohnheit ist ein klares Ja zu deiner Gesundheit, zu deinem Erfolg, zu deiner Selbstkontrolle und zu deinem langfristigen Ziel. Es ist der Moment, in dem du aktiv das Ruder übernimmst und dich nicht mehr von automatisierten Impulsen steuern lässt.

Wie du das „Nein“ gezielt einsetzt:

Bei hinderlichen Konsumgewohnheiten: Stell dir vor, du greifst zur Zigarettenpackung, holst eine Zigarette heraus – und genau in diesem

Moment, kurz bevor du sie anzündest, hältst du inne. Sag dir innerlich oder leise: „Nein, diese jetzt nicht!“ Steck die Zigarette zurück in die Packung. Dieser winzige Moment der Unterbrechung, dieser bewusste Akt des Neins, durchbricht die Automatik der Gewohnheit und stärkt deine Entscheidungskraft. Dasselbe gilt für den übermäßigen Griff zum Süßigkeitenschrank oder das ungezügelte Glas Wein am Abend.

Bei Prokrastination und Erfolgshindernissen: Du stehst vor einer wichtigen, aber unangenehmen Aufgabe, und dein erster Impuls ist, sie aufzuschieben. Stopp! Sag dir: „Nein, diesmal nicht! Ich fange jetzt an.“ Oder eine Bitte, die dich von deinen eigentlichen Prioritäten ablenken würde, kommt auf dich zu. Hier setzt du ein klares, aber freundliches „Nein“ zur Ablenkung, um Ja zu deinem Fokus und deinen Zielen zu sagen.

Jedes dieser bewusst gesetzten „Neins“ ist ein kleiner Sieg. Es mag sich am Anfang ungewohnt anfühlen, vielleicht sogar ein Kampf. Aber mit jeder Wiederholung wird es leichter. Du trainierst nicht nur deine Umsetzungskompetenz, sondern auch deine Fähigkeit zur Impulskontrolle – eine fundamentale Fähigkeit für dauerhafte Verhaltensänderung und den Weg zu deinem Erfolg.

Nutze die Kraft dieses kleinen Wortes. Es ist dein Schlüssel, um die Kontrolle über deine Gewohnheiten zurückzugewinnen und den Weg zu einem gesünderen und selbstbestimmteren Leben zu beschreiten.

14. Deine Haltung: Der physische Booster für Deinen Willen

Du hast gelernt, die Macht des „Nein“ einzusetzen. Doch wie du dieses „Nein“ aussprichst, macht einen entscheidenden Unterschied. Sagst du es zögerlich, mit gesenkten Schultern und gesenktem Blick, als ob du dir selbst nicht ganz traust? Ein solches halbherziges „Nein“ hat oft wenig Wirkung und wird von deinem Unterbewusstsein schnell als Schwäche interpretiert. Es wird dann tatsächlich auch nicht umgesetzt.

Anders sieht es aus, wenn du deine Körperhaltung als zusätzliche Unterstützung für deinen Willen einsetzt. Deine physische Haltung beeinflusst direkt deine mentale Stärke und deine Entschlossenheit. Wenn du dich aufrichtest, signalisierst du deinem Gehirn Stärke, Kontrolle und Selbstbewusstsein.

Nutze die Macht deiner Körperhaltung – beim Ablehnen und beim Umsetzen.

Wenn der Impuls kommt, einer hinderlichen Gewohnheit nachzugeben – sei es die Zigarette, der Griff zur Chipstüte oder das Aufschieben einer wichtigen Aufgabe – halte inne. Und dann:

- Richte dich auf: Zieh die Schultern leicht nach hinten und unten.
- Nimm den Kopf hoch: Blicke geradeaus, nicht nach unten.
- Spanne deinen Körper leicht an: Eine aufrechte, straffe Haltung.

In genau dieser Position, mit dieser straffen Haltung und diesem klaren Willen, sprichst du dein „Nein, diese jetzt nicht!“ aus. Diese Kombination aus straffer Haltung, klarem Willen und dem bewussten „Nein“ ist ein unschlagbares Trio. Sie sendet eine unmissverständliche Botschaft an dein Gehirn: „Ich habe die Kontrolle. Ich bin stark. Ich entscheide.“

Doch diese Technik wirkt nicht nur bei der Ablehnung. Sie ist genauso effektiv, wenn du einen positiven Vorsatz umsetzen willst. Denk an den Morgen, an dem du eigentlich Sport machen wolltest, aber die Decke so gemütlich ist. Oder an den Moment, in dem du weißt, dass du jetzt eine gesunde Mahlzeit zubereiten oder eine wichtige Aufgabe erledigen solltest. In solchen Augenblicken, in denen das „Ich werde jetzt...“ in ein „Ich werde nicht...“ zu kippen droht, nutze deine Haltung als Anker.

Sag „Ja“ mit deinem Körper: Richte dich auf, nimm eine selbstbewusste Haltung ein und triff dann die Entscheidung. Das physische Signal verstärkt deinen inneren Entschluss, die gesunde oder förderliche Handlung tatsächlich auszuführen. Es ist der Unterschied zwischen einem zaghaften Gedanken und einer entschlossenen Bewegung in die richtige Richtung.

Erinnerst du dich an das, was Linus van Pelt in den Peanuts zu seiner Schwester Lucy sagte? Das Schlimmste, was man tun kann, wenn man deprimiert ist, ist, sich aufrecht hinzusetzen und den Kopf hochzunehmen, denn dann ist die Depression sofort weg. Ob die Depression sofort verschwindet, sei dahingestellt, aber die psychologische Wirkung einer aufrechten Haltung auf dein Wohlbefinden und deine Entschlossenheit ist wissenschaftlich belegt.

Deine Haltung ist nicht nur ein Ausdruck deiner inneren Stärke, sondern auch ein Werkzeug, um diese Stärke zu erzeugen und zu manifestieren. Nutze diesen physischen Booster, um deine Umsetzungskompetenz zu stärken und deine hinderlichen Gewohnheiten erfolgreich zu eliminieren – oder neue, förderliche Gewohnheiten zu etablieren, die dich zu Gesundheit und Erfolg führen.

15. So nutzt du den Ratgeber richtig: Vom Wissen zum Handeln

Du hältst diesen Impulsgeber in den Händen, und vielleicht denkst du darüber nach, dir auch einen der anderen Ratgeber aus meinem Angebot zuzulegen, um tiefer in ein spezifisches Thema einzutauchen. Das ist ein großartiger Schritt! Doch der Erfolg eines jeden Ratgebers – sei es dieser hier oder ein umfassenderes Werk – hängt maßgeblich davon ab, wie du ihn nutzt.

Viele Menschen lesen Ratgeber von vorne bis hinten durch, legen sie dann beiseite und wundern sich, warum sich nichts ändert. Das Problem liegt nicht im Buch, sondern in der Art der Nutzung. Ein Ratgeber ist kein Roman, den man in einem Rutsch verschlingt. Er ist ein Arbeitsbuch, ein Werkzeug für Veränderung.

Die goldene Regel für die effektive Nutzung von Ratgebern lautet:

Lies abschnittsweise und setze das Gelernte sofort um, bevor du zum nächsten Kapitel übergehst.

Erinnere dich an die Umsetzungskompetenz und die Aufschieberitis, über die wir gesprochen haben? Genau hier kommt diese Regel ins Spiel. Wenn du ein Kapitel gelesen hast, das dir eine konkrete Strategie oder einen Tipp an die Hand gibt – sei es das achtsame Wahrnehmen von Erfolgen, die Nutzung der Kraft des „Nein“ oder die bewusste Haltung –, dann ist es deine Aufgabe, diesen Tipp unmittelbar in die Praxis umzusetzen.

Widerstehe dem Drang, einfach weiterzublättern, um zu sehen, was als Nächstes kommt. Das wäre ein klassischer Fall von Aufschieberitis, nur eben in Bezug auf das Lesen und Anwenden. Nimm dir die Zeit, den Ratschlag zu verinnerlichen und ihn in deinem Alltag zu erproben. Erst wenn du das Gefühl hast, diesen Schritt gemeistert zu

haben oder zumindest aktiv daran arbeitest, öffnest du das Buch wieder und liest weiter.

Diese Vorgehensweise mag langsamer erscheinen, aber sie ist exponentiell effektiver. Jeder umgesetzte Tipp stärkt deine Umsetzungskompetenz, schafft kleine Erfolgserlebnisse und verankert die neuen Verhaltensweisen nachhaltig. So wird aus reinem Wissen echtes, gelebtes Handeln, das dein Leben positiv verändert und dich auf deinem Weg zu Gesundheit und Erfolg voranbringt.

16. Nachhaltigkeit: Am Ball bleiben und Erfolge sichern

Du hast die ersten wichtigen Schritte getan. Vielleicht rauchst du bereits weniger, hast die ersten Kilos verloren oder spürst eine neue Vitalität. Herzlichen Glückwunsch zu diesen Erfolgen! Es ist leicht, sich auf dem Erreichten auszuruhen und zu glauben, der Rest laufe nun von selbst. Doch genau hier beginnt die Phase, in der viele an ihre Grenzen stoßen.

Dein Körper reagiert auf Veränderungen – anfangs oft schnell und positiv. Doch denk an die „Sechs-Phasen-Tabelle“: Auch wenn anfängliche gesundheitliche Beschwerden wie Gelenkschmerzen oder chronischer Husten verschwunden sind und du vielleicht weniger Medikamente benötigst, bedeutet dies nicht, dass der Gesundheitsprozess abgeschlossen oder die endgültige Heilung bereits stattgefunden hat. Es ist ein Erfolg, dass die Symptome verschwunden oder geringer geworden sind, aber der Weg zu nachhaltiger Gesundheit ist ein kontinuierlicher Prozess, der eine lebenslange Achtsamkeit erfordert. Denn selbst nach großen Erfolgen wie einer Gewichtsabnahme oder einem Rauchstopp gibt es keine Garantie dafür, dass das Erreichte automatisch ein Leben lang Bestand hat.

Genauso verhält es sich mit deinen Erfolgen im Leben. Du hast vielleicht ein Projekt erfolgreich abgeschlossen oder eine hinderliche Gewohnheit eliminiert, die dich beruflich oder persönlich gebremst hat. Das ist ein riesiger Gewinn! Doch ohne kontinuierliche Anstrengung kann der alte Zustand schnell wieder Einzug halten.

Genau dann kann es passieren: Das Gewicht stagniert, der Drang zur Zigarette meldet sich stärker zurück, oder alte Muster schleichen sich wieder ein – sei es die Aufschieberitis bei neuen Aufgaben oder die Rückkehr zu alten Denkweisen, die deinen Erfolg bremsen. Das ist völlig normal und kein Grund zur Entmutigung. Es ist der Punkt, an dem es darauf ankommt, am Ball zu bleiben. Nachhaltigkeit bedeutet, das Erreichte nicht nur zu feiern, sondern es zu bewahren und, wo nötig, den Weg konsequent weiterzugehen.

Dranbleiben erfordert kontinuierliche Auseinandersetzung und die Vertiefung deines Wissens. Jede Veränderung stößt früher oder später auf innere oder äußere Widerstände. Alte Gewohnheiten sind hartnäckig und können durch Stress, Langeweile oder soziale Situationen reaktiviert werden. Auch der anfängliche Motivationsschub lässt nach. Es geht darum, diese Phasen zu erkennen und nicht als Scheitern, sondern als natürlichen Teil des Veränderungsprozesses zu verstehen.

Nutze die zahlreichen Informationsquellen, die dir zur Verfügung stehen: Stöbere im Internet, konsultiere Fachartikel in Gesundheitsmagazinen oder hole alte Ratgeber aus deinem Bücherregal. Jeder neue Impuls, jede zusätzliche Erkenntnis kann dir helfen, motiviert zu bleiben und dein Verständnis für die Prozesse in deinem Körper und bei der Zielerreichung zu vertiefen. Verstehe, warum Rückschläge auftreten können und wie du damit umgehst. Erlerne Strategien, um dein neues, gesundes oder förderliches Verhalten auch unter Druck aufrechtzuerhalten. Bau dir ein unterstützendes Umfeld auf, das deine neuen Gewohnheiten fördert und dich motiviert.

Doch um wirklich nachhaltig zu sein und das Gelernte fest in deinem Leben zu verankern, braucht es oft mehr als nur Informationen. Es

geht darum, neue Strategien zu entwickeln, individuelle Hürden zu überwinden und die Umsetzungskompetenz immer weiter zu stärken. Hierfür kann gezielte Unterstützung entscheidend sein.

Elimatio bietet dir genau diese weiterführenden Hilfen an, die dich dabei unterstützen, deine Erfolge nicht nur zu sichern, sondern dein gesamtes Leben auf ein nachhaltig gesundes und erfolgreiches Fundament zu stellen. Informiere dich auf den folgenden Seiten über Ratgeber, Coachings und spezielle Programme, die dich auf deiner weiteren Reise begleiten.

17. Schlusswort: Dein Weg geht weiter – jeden Tag aufs Neue

Du hast nun die letzten Seiten dieses Impuls-Ratgebers erreicht. Doch für dich ist dies kein Ende, sondern vielmehr ein kraftvoller Anfang auf deinem ganz persönlichen Weg zu dauerhafter Gesundheit und einem erfüllten Leben.

Wir haben gemeinsam beleuchtet, wie Krankheiten und Misserfolge entstehen und wie wichtig es ist, den Unterschied zwischen dem Schein und dem Sein von Gesundheit und Erfolg zu erkennen. Du hast gelernt, wie du die Macht des „Nein“ nutzt, deine Haltung als Booster einsetzt und warum Achtsamkeit und Selbstlob unverzichtbare Werkzeuge sind, um deine Umsetzungskompetenz zu stärken und der Aufschieberitis den Kampf anzusagen. Du weißt nun, dass jeder noch so kleine Schritt zählt und wie wichtig es ist, nicht nur zu beginnen, sondern auch am Ball zu bleiben.

Doch lass uns ehrlich sein: Der Weg zu einem nachhaltig gesunden und erfolgreichen Leben ist eine lebenslange Aufgabe. Er ist keine einmalige Entscheidung, sondern ein kontinuierlicher Prozess, der

jeden Tag aufs Neue bewusste Entscheidungen fordert. Das Leben hält zahlreiche Versuchungen bereit, und auch unvorhergesehene Umstände können deine Routinen immer wieder auf die Probe stellen. Es wird Momente geben, in denen du nachjustieren musst, in denen du vielleicht einen Rückschritt erlebst. Das ist menschlich und gehört dazu. Wichtig ist, dass du daraus lernst und nicht aufgibst.

Dein Ziel – aktiv und gesund die letzten Jahre deines Lebens zu erleben und deine Ziele zu erreichen – ist ein wertvoller Antrieb. Es ist ein Ziel, das nicht mit dem Erreichen eines bestimmten Gewichts oder dem Abschluss eines Projekts abgeschlossen ist. Es ist ein dynamischer Zustand des Wohlbefindens und des Erfolgs, den du dir immer wieder erarbeiten und bewahren musst.

Nutze die gewonnenen Erkenntnisse dieses Ratgebers als deinen Kompass. Bleib neugierig, bleib dran und denk immer daran: Jeder neue Tag bietet eine neue Chance, aktiv an deiner Gesundheit und deinem Erfolg zu arbeiten. Dein Wohlbefinden und deine Zukunft liegen in deiner Hand.

Denke immer daran:

***„Eliminiere hinderliche Gewohnheiten, bevor sie
DEINE Zukunft eliminieren!“***

18. Über mich: Mein Weg und meine Motivation

Nachdem wir die Grundlagen für dein gesundes und erfolgreiches Leben beleuchtet haben und du weißt, wie wichtig die Umsetzung von Wissen ist, möchte ich dir kurz von meinem eigenen Weg erzählen. Denn es ist ein Weg, den ich nicht nur predige, sondern selbst täglich gehe.

Mit meinen mittlerweile 78 Lebensjahren blicke ich auf ein erfülltes Leben zurück. Viele meiner Gleichaltrigen kämpfen mit zahlreichen Beschwerden und Einschränkungen. Doch dank der konsequenten Arbeit an meinen eigenen hinderlichen Gewohnheiten, dank der Prinzipien, die ich in diesem Ratgeber teile, und dank der tiefen Auseinandersetzung mit den Themen Gesundheit, Erfolg und Verhaltensänderung – auch durch die Arbeit an meinen Büchern als Autor und Coach – konnte ich den Weg zu einem gesunden und erfolgreichen Leben nicht nur finden, sondern auch dauerhaft beschreiten.

Es ist mir wichtig, zu betonen: Dies ist keine Überheblichkeit, sondern eine Beobachtung, die mich jeden Tag aufs Neue motiviert und bestätigt. Meine körperliche Fitness, meine geistige Klarheit und meine Schöpferkraft sind Aspekte, die ich aktiv pflege. Sie ermöglichen es mir, auch in diesem Alter noch voll im Leben zu stehen, neue Projekte anzugehen und mein Wissen weiterzugeben.

Mein persönliches Erleben ist der beste Beweis dafür, dass der Weg, den ich dir in diesem Impuls-Ratgeber aufzeige, funktioniert und sich lohnt. Es ist mein Wunsch, dich mit dieser persönlichen Perspektive zusätzlich zu motivieren, deinen eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Erfolg konsequent weiterzugehen.

19. Das weiterführende Angebot von Elimatio

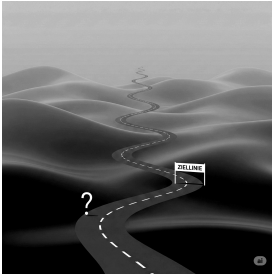
Bist du bereit, deine Leben aktiv in die Hand zu nehmen, und suchst nach individueller Unterstützung? Elimatio bietet dir ein umfassendes Spektrum an Hilfen, um deine hilfreichen Gewohnheiten zu festigen und deine Ziele dauerhaft zu erreichen.

Manchmal tauchen im Prozess der Veränderung ganz konkrete, persönliche Fragen auf, die sich nicht einfach durch einen Ratgeber klären lassen. Für solche kurzen, akuten Anliegen stehe ich dir gerne zur Verfügung. Sende deine Frage einfach per E-Mail. Bitte skizziere dein Anliegen direkt in der E-Mail, damit ich dir zeitnah eine erste Einschätzung oder einen passenden Impuls geben kann.

E-Mail: beratung@elimatio.de

Bitte hab Verständnis dafür, dass dieser Service für knappe, zielgerichtete Anfragen gedacht ist und keine umfassende Beratung ersetzen kann. Für tiefergehende Unterstützung oder längerfristige Begleitung informiere dich bitte über unsere spezialisierten Coaching-Angebote.

Mein außergewöhnliches Coaching-Angebot für dich:



Entdecke maßgeschneiderte Unterstützung auf deinem Weg zu nachhaltiger Gesundheit und Erfolg.

Kostenlose Erstberatung: Starte unverbindlich und kläre all deine Fragen in einem vertraulichen Gespräch.

Dein persönlicher Coaching-Ratgeber (Printausgabe): Erhalte fundiertes Wissen

und sofort umsetzbare Impulse als Basis unserer Zusammenarbeit. Dieser Ratgeber entspricht den Inhalten, die du im nachfolgenden Angebot findest, und bietet dir damit bereits vorab eine wertvolle Grundlage.

Flexible & transparente Begleitung: Buche dein individuell bestimmtes Zeitkontingent für persönliches Coaching – ganz nach deinen Bedürfnissen und deinem Alltag. Die Beratung erfolgt flexibel per Telefon, Zoom oder WhatsApp. Es handelt sich hierbei nicht um ein Abo oder einen festen Kurs, sondern um eine auf dich zugeschnittene Begleitung. Du entscheidest über Dauer und Intensität. Die Abrechnung erfolgt fair und minutengenau.

Volle Kostenkontrolle: Nicht genutzte Beratungsminuten werden dir selbstverständlich vollständig zurückerstattet.

Langfristiger Mehrwert: Auch nach unserer direkten Zusammenarbeit bleibst du Teil der Elimatio-Community, mit Zugang zu exklusiven Veranstaltungen, Webinaren und neuen Lehrvideos.



Ausführliche Informationen und die Möglichkeit zur Buchung erhältst du auf meiner Webseite:

<https://elimatio.com/das-coaching-von-elimatio.html>

Kurzlink: <https://t1p.de/ep4cf>

20. Ihr Partner für das betriebliche Gesund-



ELIMATIO®

Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Rauchentwöhnung

Gewichtsreduktion

heitsmanagement: ELIMATIO®

Ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist heute entscheidend für jedes Unternehmen. Es sichert die Gesundheit Ihrer Teams, senkt Krankenstände und steigert Produktivität. Zugleich positionieren Sie sich als attraktiver Arbeitgeber, der aktiv in das Wohl seiner Belegschaft investiert.

ELIMATIO ist Ihr Spezialist für die effektive Bekämpfung der führenden Gesundheitsrisiken in Unternehmen: Übergewicht und Rauchen. In Zeiten des Fachkräftemangels führen krankheitsbedingte Ausfälle zu spürbaren Verlusten. Mit uns sichern Sie langfristig die Leistungsfähigkeit und Motivation Ihrer Mitarbeiter*innen und stärken deren Bindung an den Betrieb.

Die Vorteile für Ihr Unternehmen:

- **Kostenreduktion:** Weniger Fehlzeiten, geringere Kosten.
- **Produktivitätssteigerung:** Leistungsfähigere und motiviertere Teams.

- **Mitarbeiterbindung:** Stärkung der Loyalität durch Wertschätzung der Gesundheit.

Unser innovativer ELIMATIO®-Ansatz:

Profitieren Sie von unserem außergewöhnlichen und effektiven Konzept im BGM:

- **Keine Produktionsausfälle:** Keine Inhouse-Seminare, sondern flexible Betreuung direkt vor Ort.
- **Unbegrenzte Teilnehmerzahl:** Skalierbare Lösungen für jedes Unternehmen.
- **Persönliche Betreuung:** Individuelle Unterstützung bei Bedarf.
- **Kostengünstig:** Transparent über monatliche Pauschale abgerechnet.

Setzen Sie auf ELIMATIO, um ein gesünderes Arbeitsumfeld zu schaffen und das volle Potenzial Ihrer Mitarbeiter*innen zu entfalten.

Erfahren Sie mehr über unsere spezifischen Programme zur Gewichtsreduktion und Raucherentwöhnung für Unternehmen auf unserer Webseite:

Link zum Nichtraucherkonzept]



<https://elimatio.com/elimatio-rauchentwoehnung-fuer-betriebe-und-unternehmen.html>

Kurzlink: <https://t1p.de/8vat4>

Link zum Angebot Gewichtsreduktion:



<https://elimatio.com/weniger-uebergewichtige-mitarbeiter-innen-in-unternehmen.html> Kurzlink:

<https://t1p.de/yd5d5>



Stehen in deinem Bücherregal verschiedene Ratgeber, die darauf warten, dir dabei zu helfen, die Ziele zu erreichen, für die du sie angeschafft hast?

Du kennst das: Dein Bücherregal ist voll von vielversprechenden Ratgebern, die dir helfen sollen, deine Ziele zu erreichen. Doch oft

verstauben sie dort, während der Alltag seine gewohnten Bahnen zieht und die erhofften Veränderungen ausbleiben. Dieses Buch widmet sich genau diesem Phänomen: der Kluft zwischen dem Besitz von wertvollem Wissen und seiner tatsächlichen Umsetzung im Leben.

Der „Ratgeber-Code“ ist dein persönlicher Schlüssel, um diese Lücke zu schließen. Es ist kein weiterer Ratgeber, der dir neue Ratschläge gibt, sondern ein Leitfaden, der dir zeigt, wie du mit allen Ratgebern – ob in Buchform oder von Coaches, Freunden und Mentoren – effektiv umgehst.

Lerne, wie du die verborgenen Hindernisse bei der Umsetzung erkennst und überwindest. Entdecke praxiserprobte Strategien, um die wertvollen Impulse, die dir begegnen, in konkrete Handlungen zu verwandeln und nachhaltige Veränderungen in deinem Leben zu bewirken. Es geht darum, deine Umsetzungskompetenz so zu stärken, dass du das Maximum aus jedem Rat herausholen kannst.

Bereit, das volle Potenzial all deiner Ratgeber zu nutzen und deine Ziele endlich zu verwirklichen? Dieser „Ratgeber-Code“ bietet dir die notwendige Unterstützung zur Umsetzung von Ratschlägen in ein Tun.

E Book <https://t1p.de/do09w>



Taschenbuch Buch:
<https://t1p.de/u9uws>





Willkommen im kreativen Chaos – Dein unerwarteter Weg zum Wohlfühlgewicht

Durchbreche die Routine, überrasche dein inneres Muster:

Dein „innerer Genießer“ liebt Routinen. Das kreative Chaos überrascht ihn und schwächt

seine Macht. Stell dir vor, du bist wie ein Wind, der unerwartet durch eine Küche weht, und alte, festgefahrene Muster durcheinanderbringt. Finde deinen eigenen Rhythmus, wie ein Künstler, der sein eigenes Werk erschafft:

Jeder Mensch ist einzigartig. Dieser Ratgeber gibt dir keine starren Vorgaben, sondern einen Werkzeugkasten voller Möglichkeiten, aus denen du deinen individuellen Weg wie ein Mosaikkünstler zusammenstellen kannst.

Stärke deine Selbstwirksamkeit, übernimm die Kontrolle deines Weges:

Jede spontane Entscheidung für eine gesunde Wahl ist ein Sieg. Du lernst, auf deine innere Stimme zu hören und die Kontrolle zurückzugewinnen. Betrachte jede gesunde Mahlzeit wie einen kleinen persönlichen Triumph.

E-Book <https://t1p.de/fscr0>



Taschenbuch: <https://t1p.de/ss6>





**Rauch dich rauchfrei:
Der magische Moment für
mehr Gesundheit, finanzielle
Freiheit und Erfüllung
deiner Wünsche.**

Es ist dein persönlicher Begleiter auf einer Reise, die dich zu einem einzigartigen, magischen Moment führen wird.

Kennst du das Gefühl, wenn ein Schalter umgelegt wird, wenn du plötzlich spürst: Jetzt ist genug? Genau das ist der Punkt, an dem die letzte Zigarette für immer ihre Macht verliert.

Ich habe es selbst erlebt, als ich nach über 30 Jahren Rauchfreiheit wieder mit dem Rauchen begann, um als Nichtrauchercoach die Schwierigkeiten zu verstehen, die es meinen Coachees so erschweren, diesen Moment der Freiheit zu erreichen.

Dieses Buch arbeitet anders als alle Nichtraucherbücher, die in deinem Bücherregal verstauben. Es geht nicht um starre Verbote oder unüberwindbare Hürden. Es geht darum, dich durch tägliches Lesen und Reflektieren auf diesen einen, entscheidenden Augenblick vorzubereiten. Jede Seite, jeder Gedanke, den du dir machst, bringt dich diesem Wendepunkt näher. Du wirst deine inneren Mechanismen verstehen lernen, die dich ans Rauchen binden, und sie nach und nach entkräften. Ganz unaufgeregt, aber tiefgreifend.

EBookn <https://t1p.de/9dn81>



Taschenbuch <https://t1p.de/peyhz>





Gelassen abnehmen Ohne Diät ist Abnehmen unmöglich!

Diese Überschrift mag dich irritieren, denn im Laufe dieses Buches habe ich immer wieder betont, dass Diäten im klassischen Sinne – also kurzfristige Verbote und Entbehrenungen – nicht zum dauerhaften Erfolg

führen. Doch lass uns diesen scheinbaren Widerspruch auflösen, indem wir den wahren Ursprung des Wortes „Diät“ beleuchten.

Das Wort „Diät“ stammt ursprünglich aus dem Altgriechischen, von „diáita“ (δίαιτα). Im antiken Griechenland bezeichnete es jedoch nicht das, was wir heute unter einer „Diät“ verstehen – also eine kurzfristige Reduzierung der Nahrungsaufnahme zur Gewichtsabnahme. Ganz im Gegenteil! „Diáita“ meinte eine gesamte Lebensführung oder Lebensweise, die auf die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden abzielte. Das schloss nicht nur die Ernährung ein, sondern war ein ganzheitliches Konzept, das auch Aspekte wie Bewegung, Schlaf, Hygiene, die persönliche Einstellung und die Balance im Leben umfasste. Es ging um ein bewusstes, ausgewogenes Leben im Einklang mit sich selbst. Dein Leben als „Diáita“: Eine ganzheitliche Lebensführung

Dieses ursprüngliche Verständnis von „Diät“ ist genau das, was dieses Buch dir vermittelt und was dir zum dauerhaften Wunschgewicht verhelfen wird. Dein Weg ist eine bewusste und gelassene Veränderung deiner gesamten Lebensführung – deiner persönlichen „Diáita“.

Ebook <https://t1p.de/3dvpv>



Taschenbuch <https://t1p.de/rt9lr>



21. Dein Weg geht weiter: Bleibe mit Elimatio in Verbindung

Du hast nun die wesentlichen Impulse dieses Ratgebers erhalten und einen klaren Einblick in die Möglichkeiten zur Gestaltung eines gesunden und erfolgreichen Lebens gewonnen. Doch wie in diesem Buch bereits betont: Der Weg ist ein kontinuierlicher. Es ist mein persönliches Anliegen, dich auf dieser Reise auch weiterhin zu begleiten und dir stets neue Erkenntnisse und Unterstützung anzubieten.

Meine Arbeit als Autor und Coach ist ein fortlaufender Prozess. Ich bin stets dabei, neue Inhalte zu entwickeln, um dir die wirksamsten Strategien für deine Gesundheit und dein persönliches Wachstum an die Hand zu geben.

Wenn du weiterhin über meine Arbeit informiert bleiben möchtest und daran interessiert bist, wie du die Möglichkeiten von Elimatio nutzen kannst, um dauerhaft gesund und erfolgreich zu sein, lade ich dich herzlich ein, dich mit mir zu verbinden.

Besuche meine Webseite: Dort findest du das komplette Angebot, weiterführende Informationen und die Möglichkeit, Kontakt aufzunehmen. www.elimatio.de

Abonniere meinen YouTube-Kanal: Erlebe die Inhalte in einem anderen Format und lerne mich als Person kennen. Mein Kanal wird kontinuierlich mit neuen Impulsen und praktischen Tipps rund um ein erfolgreiches und gesundes Leben weiterentwickelt – die vorhandenen Videos sind nur der Anfang. Bleib dran und freu dich auf regelmäßig neue Inhalte, die deine Umsetzungscompetenz stärken!

Bleib am Ball – ich freue mich darauf, deinen Weg auch weiterhin zu begleiten!

Übrigens: Wenn dir dieser Ratgeber weitergeholfen hat, würde ich mich über eine Rezension und Weiterempfehlung freuen.

Kurzlink zum Kanal von Elimatio:
<https://t1p.de/iy0mp>



**Es gibt nur einen Weg in deine gesunde und
erfolgreiche Zukunft:**

*„Eliminiere deine hinderlichen Gewohnheiten und
ersetze sie durch zielorientierte Gewohnheiten.“*

