

Fast ihr halbes Leben lang hat Sandra Steinberg (heute 39) Gewichtsprobleme.

Jahrelang fühlt sich die Assistentin der Geschäftsführung aus Murg am Hochrhein träge. „Ich mochte mich im Spiegel nicht mehr anschauen!“ Strenge Verbote auf Schoki und Gummibärchen kann sie nicht lange durchhalten, ins Fitnessstudio traut sie sich kaum – „aus Angst vor fremden Blicken!“.

Ungesunde Crash-Diäten oder das Auslassen von Mahlzeiten helfen kurz – „aber dann hatte ich Heißhungerattacken und oft mehr auf den Rippen als vorher!“.

Mit der Corona-Pandemie stehen plötzlich 83 Kilo auf der Waage. „Ich habe nur noch Schwarz getragen, um das zu kaschieren.“

Dann stößt sie auf Ernährungs- und Lebensberaterin Julia Kolarczyk (www.ernaehrungsberaterin-julia.de, Instagram: [@julia.kolarczyk_](https://www.instagram.com/julia.kolarczyk_)). Statt auf Verzicht, setzt die Expertin aus Albstadt (Baden-Württemberg) auf alltagstaugliche Ernährung- und Bewegung – und legt den Fokus auf Arbeit an der Selbstliebe. „Das gefiel mir sofort“, sagt Sandra. „Weil ich nach den Jo-Jo-Effekt-Erlebnissen nicht mehr an mich gelaubt hab!“

Von der Expertin lernt sie: „Ungesunde Ernährung ist oft nur ein Symptom von tiefer liegenden Themen. Oft versuchen wir, Emotionen wegzuschieben, wenn wir gestresst oder ausgelaugt sind und noch keine anderen Möglichkeiten kennen, unsere Emotionen zu regulieren.“

14 Kilo weg mit Mental-Training

„Mein Abnehm-Geheimnis? Selbstliebe“

Sandra (39) hat gelernt, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und wieder wichtig zu nehmen. Seither geht es ihr viel besser – und sie ist zurück in Kleidergröße 38

Hier ihre 6 besten Mental-Tricks

1 Wissen gibt Sicherheit

Gemeinsam analysieren die beiden mithilfe eines Ernährungstagebuchs **Sandras Essgewohnheiten**. Dann bekommt sie jede Menge Infos zu Makro- und Mikronährstoffen, Rezepten, gesundem Schlaf und Training.

„Das gab mir Sicherheit“, sagt Sandra, „und dadurch habe ich nicht nur zum ersten Mal im Leben die Nährstoffangaben auf Lebensmitteln angeschaut, sondern auch gelernt, dass ich mich nicht durch Cardio-Sportarten quälen muss, die mir keinen Spaß machen.“

2 Das „Ich“ zur Hauptdarstellerin machen

Von Julia Kolarczyk lernt Sandra: „**Seine eigenen Bedürfnisse wieder an die erste Stelle zu setzen, ist kein Egoismus, sondern ein Akt von Selbstliebe!**“ Und das tut sie, sagt bei unnötigen To-dos und Verabredungen auch mal Nein, wenn die Akkus von der anstrengenden Woche leer sind.

Stattdessen gönnt sie sich Zeit für sich: „Ich habe neue Hobbys entdeckt, die mir Kraft schenken.“ Statt auf dem Sofa zu lümmeln, macht sie heute gern Krafttraining, durchwandert Täler und Hügel im Schwarzwald, macht 10 000 Schritte am Tag – für Körper und Seele.

3 Die Beste-Freundin-Frage

Julia Kolarczyk weiß aus ihrer Coaching-Erfahrung: „Viele haben unzählige gescheiterte Diät-Versuche hinter sich, haben kein

Selbstwertgefühl mehr und gehen hart mit sich ins Gericht.“ **Ihr Tipp: „Frag dich, ob du auch so streng mit deiner besten Freundin sprechen würdest, und fang an, dir selbst mitfühlend zu begegnen.“**

Ein Satz, der Sandra Druck nimmt: „Egal ob fünf Kilo mehr oder weniger, ich bin immer noch ich und toll, so wie ich bin!“ Kleine Zwischenziele helfen ihr dabei, sorgsam mit sich umzugehen. Und das große Ziel im Kopf, motiviert: „Ich habe mir mich selbstbewusst und strahlend in einem neuen bunten Sommerkleid vorgestellt!“



Krafttraining macht Sandra nun richtig Spaß. Re.: Gesundes schnippeln mit Beraterin Julia

4 Regelmäßig reflektieren

Jede Woche stellt Julia Kolarczyk Sandra konkrete Fragen wie: „**Was hat mir diese Woche wirklich gutgetan?**“, „**Was hat mir Kraft geraubt?**“, „**Welche Entscheidung hat mich wachsen lassen?**“.

Das hilft Sandra, nicht in alte Muster zu verfallen und ihre Bedürfnisse besser kennenzulernen.

5 Die Komfortzone verlassen

Das geht für Sandra durch das Training jetzt fast unbewusst: Im Alltag probiert sie neue Kochrezepte mit Linsen, Bulgur oder buntem Gemüse aus.

„Ich kann wieder voller Genuss und ohne schlechtes Gewissen essen!“ Und



Das Ernährungstagebuch (l.) gibt Sicherheit. Mutig ist sie auch auf der Hängebrücke

auch beim Wandern, geht sie über ihre Grenzen: „In Österreich bin ich neulich trotz Höhenangst über eine Hängebrücke gelaufen, hatte Tränen in den Augen, war so megastolz auf mich!“

Julia Kolarczyk weiß: „Jede Herausforderung macht uns stärker – auch für den Abnehmprozess selbst. Denn Abnehmen bedeutet auch, seine alte Identität ein Stück weit loszulassen – weg von ‚ich hatte halt schon immer ein paar Kilos zu viel‘ hin zu ‚ich kann alles schaffen‘.“

6 Sich selbst feiern

Nach neun Monaten Coaching hat Sandra 14 Kilo abgenommen, passt wieder in Kleidergröße 38/40 – „und die 69 Kilo halte ich seit vier Jahren“, freut sie sich. „**Ich bin heute so stark selbstbewusst und mutig!**“

Diese Erfolge feiert sie z. B. mit einem neuen bunten Sommerkleid! „Das trage ich jetzt wieder richtig gern. Und ich habe einen Riesenberg Kleidung zur Schneiderin gebracht, um sie kleiner machen zu lassen. Ein tolles Gefühl!“

SIRA HUWILER-FLAMM