

In 5 Schritten zur dauerhaften Wunschfigur



Abnehm-Coach
Philipp Kunze

“Wie du ohne Diät
nachhaltig abnimmst
und dein Leben
verlängerst”

Willkommen im Zeitalter des Überflusses

Viele Menschen fragen mich "Warum ist Abnehmen so schwierig?"

Ein Blick zurück: Vor Tausenden von Jahren lebten unsere Vorfahren in einer Welt, in der Nahrung knapp war. Unser Körper hat sich darauf spezialisiert, mit wenig auszukommen – Reserven anzulegen für harte Zeiten, in denen das nächste Mammut vielleicht erst in Wochen vor die Speere lief. Fast forward ins Hier und Jetzt: Das Mammut wurde durch den Supermarkt ersetzt, und das Problem ist nicht mehr der Mangel, sondern der Überfluss.

Heute leben wir in einer Welt, in der alles immer verfügbar ist. Selbst im Winter können wir in Deutschland Bananen kaufen – Früchte, die Tausende Kilometer gereist sind, um in unseren Einkaufswagen zu landen. Dazu kommen Lieferdienste, die uns das Essen direkt an die Couch bringen, sowie soziale Medien, die uns unentwegt mit Werbung für Chips, Softdrinks, Nahrungsergänzungsmittel und Dubai-Schokolade überhäufen. Kein Wunder, dass unser natürlicher Instinkt für Sättigung und Hunger aus dem Gleichgewicht gerät.

Die **Folgen** sind alarmierend: Laut Statistiken sind in Deutschland über **60%** der Erwachsenen übergewichtig, und knapp 20% leiden an Fettleibigkeit. Körperliche Inaktivität, ein Überangebot an kalorienreichen Lebensmitteln und widersprüchliche Informationen über Ernährung tragen dazu bei, dass immer mehr Menschen Schwierigkeiten haben, ein gesundes **Gleichgewicht** zu finden.

Dies hat auch einen **Boom von Diäten** ausgelöst, die schnelle Ergebnisse versprechen: Low Carb, Intervallfasten, Saftkuren und Co. Aber die **Wahrheit?** Studien zeigen, dass **unglaubliche 85%** der Menschen, also die überwiegende Mehrheit, die durch Diäten abgenommen haben, innerhalb von drei Jahren wieder bis zu ihrem Ausgangsgewicht vor der Diät zunehmen – oft sogar noch mehr als vorher! Dies ist eine gesundheitliche Katastrophe für unsere Gesellschaft. Der Grund: Diäten setzen auf Verzicht und kurzfristige Disziplin statt auf nachhaltige Anpassungen und Ernährungsbildung.

Doch es gibt einen Ausweg. Mit einem **klaren Plan** und einer fundierten Strategie kannst du diesen Teufelskreis durchbrechen. Dieser Guide zeigt dir, welche **5 Schritte** du gehen musst, um dein Wunschgewicht, ohne dich zu quälen, zu erreichen – und nachhaltig zu halten.

Falls du wirklich langfristige Erfolge möchtest, kann ein professioneller Abnehmcoach dir dabei helfen, deinen individuellen Weg zu finden und dran zu bleiben. Mehrere Studien belegen, dass die Erfolgsrate beim nachhaltigen Abnehmen mit professioneller Unterstützung **doppelt so hoch** ist, als würdest du den Weg allein gehen.

Bist du bereit, die Kontrolle über deinen Körper und dein Wohlbefinden (zurück)zugewinnen? Dann lass uns loslegen!

Ich bin Philipp...



...und ich kenne die Herausforderung nachhaltig abzunehmen aus **eigener Erfahrung**. Als Teenager war ich dick, ging aus Scham nie ins Schwimmbad und zog mir mein T-Shirt bis zu den Knien herunter. Ich ernährte mich jahrelang von Fast Food, kämpfte mit meinem Gewicht, Hautproblemen und Stimmungsschwankungen.

Auch im Familienkreis habe ich erlebt, wie frustrierend es sein kann, wenn das Abnehmen nicht klappt und die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht schwer wiegen. Diese Erlebnisse haben mein Leben verändert.

Ich beschloss, meinen Körper und Geist besser zu unterstützen – für ein gesundes und langes Leben. Heute helfe ich als zertifizierter und staatlich geprüfter Ernährungs-Coach Menschen dabei, nachhaltig und gesund abzunehmen und dadurch ihr Leben zu verlängern.

Beim Abnehmen ist nicht der Wille die größte Herausforderung, sondern meist die kleinen Hürden des Alltags, die oft zu Frustration führen. Darauf habe ich mich spezialisiert und Strategien entwickelt, die notwendig sind, um nicht nur **“irgendwie”** abzunehmen, sondern vor allem **“gesund”** und **“mit Freude”** abzunehmen - um am Ende auch **“nachhaltig”** das Wunschgewicht zu halten.

Dein Erfolgsweg im Überblick



In 5 Schritten
zur dauerhaften
Wunschfigur

Schritt #1

Verantwortung übernehmen

Deine-Lebensentscheidung.de

Schritt #1

Verantwortung übernehmen

Der erste Schritt zu deiner Wunschfigur beginnt mit einer unbequemen, aber kraftvollen Wahrheit: Niemand kann für dich abnehmen – keine Pille, keine Diät und kein Wunder. Nur du hast die Kontrolle über deinen Körper und dein Leben. Das mag auf den ersten Blick hart klingen, aber genau hier liegt **deine größte Stärke**: Sobald du die Verantwortung für dein Wohlbefinden und deine langfristige Gesundheit übernimmst, stellst du die Weichen für ein glückliches Leben voller Zuversicht und Wohlbefinden.

WIE ES NICHT GEHT

Die meisten suchen eine **Abkürzung**: Crash-Diäten, die in 14 Tagen Wunder versprechen, Abnehmpillen, die den Stoffwechsel „ankurbeln“, oder teure Spritzen mit unklaren Nebenwirkungen. Doch all diese Methoden umgehen das eigentliche Problem – die Auseinandersetzung mit Ernährung und Verhalten. Ja, kurzfristig kann es funktionieren, aber sobald die Diät endet oder die Pillen leer sind, bist du wieder am Anfang – oder schlimmer. Denn du lernst dabei nicht, wie du langfristig mit deinem Körper umgehst. Das führt oft zu Frust und dem bekannten Jojo-Effekt, der dich weiter von einem gesunden, nachhaltigen Lebensstil entfernt.

WIE ES GEHT

Verantwortung übernehmen heißt, die Kontrolle zurückzugewinnen und **ehrlich** zu sich selbst zu sein: Machen mich irgendwelche Pulver oder Kapseln langfristig glücklich? Welche Gewohnheiten schaden mir? Statt dich über deinen aktuellen Zustand zu ärgern, frage dich: Was kann ich aktiv tun? Es geht nicht um Perfektion, sondern um kleine Schritte mit großer Wirkung. Du triffst die **Entscheidung**, dass du es dir wert bist, in deine Gesundheit zu investieren – und bleibst konsequent dran. Dieser Schritt erfordert Mut, aber er legt den Grundstein für deinen Erfolg. Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst, kann ich dir den Weg zeigen.

QUICK TIPP FÜR DICH

Die Entscheidung trifft nur einer oder eine: Du. Schreib auf, **warum** du abnehmen willst. Formuliere deine Ziele positiv, zum Beispiel: „Ich will wieder in meine Lieblingshose passen.“

In 5 Schritten
zur dauerhaften
Wunschfigur



Schritt #2

Deine Ist-Situation analysieren

Deine-Lebensentscheidung.de

Schritt #2

Deine Ist-Situation analysieren

Stell dir vor, du möchtest eine Reise machen. Bevor du losgehst, musst du wissen, wo du dich gerade befindest. Das Gleiche gilt, wenn du abnehmen willst: Ohne eine klare Analyse deiner aktuellen Situation tappst du im Dunkeln. Was isst du? Wie viel bewegst du dich? Wie sieht dein Alltag aus? Diese Fragen sind entscheidend, um herauszufinden, was du wirklich brauchst, um dein Ziel zu erreichen.

WIE ES NICHT GEHT

Einfach loslegen, ohne Plan oder Überblick. Vielleicht reduzierst du deine Kalorien drastisch, ohne zu wissen, was dein Körper wirklich braucht. Oder du streichst Lebensmittelgruppen, weil du gehört hast, sie seien „schlecht“. Das Problem: Ohne fundierte Analyse drehst du womöglich an den **falschen Stellschrauben** – und schadest deinem Körper. Noch schwieriger wird es, wenn du versuchst, dir alles selbst beizubringen. Im Netz gibt es unzählige Halbwahrheiten und widersprüchliche Ratschläge. „Low Fat“, „High Carb“ oder doch „Clean Eating“ – was ist richtig? Nach Wochen der Recherche bist du oft genauso ratlos wie zuvor und hast wertvolle Zeit verloren.

WIE ES GEHT

Eine professionelle **Analyse** deiner Ist-Situation ist der Schlüssel. Das bedeutet: Du schaust dir deine Ernährung, deine Bewegung und deine Gesundheit ganz genau an. Wie viel brauchst du? Welche Gewohnheiten fördern dein Ziel, und welche hindern dich daran? Das mag im ersten Moment aufwendig erscheinen, aber genau hier kannst du Abkürzungen nutzen – sinnvolle Abkürzungen! Ich kann dir als erfahrener Abnehmcoach dabei helfen, schnell und präzise die richtigen Daten zu erheben und sie im Abgleich mit deinem Ziel realistisch zu bewerten. Das spart dir nicht nur Zeit, sondern gibt dir auch die Sicherheit, dass du auf dem richtigen Weg bist.

QUICK TIPP FÜR DICH

Notiere ein paar Tage lang, was du isst. Damit legst du die Basis für zielgenaue und nachhaltige Verbesserungen. Mache dir bewusst, dass Abnehmen nicht einfach nur Abnehmen bedeutet. Überlege dir, jemanden mit Erfahrung an deine Seite zu holen, der weiß, was alles dazugehört.

In 5 Schritten
zur dauerhaften
Wunschfigur

Schritt #3

Attraktives Ziel setzen und visualisieren

Schritt #3

Attraktives Ziel setzen

Ziele sind wie ein Kompass: Sie geben dir die Richtung vor. Aber um zum Ziel zu gelangen braucht es Klarheit. Ein wirklich gutes Ziel ist so verständlich und reizvoll, dass du förmlich darauf brennst, es zu erreichen. Es soll dich nicht nur motivieren, sondern dir auch eine klare Vorstellung davon geben, wie dein Leben aussehen wird, wenn du dein Ziel erreicht hast.

WIE ES NICHT GEHT

Ein **vages** Ziel wie „Ich will ein bisschen abnehmen“ oder „Ich will dünner sein“ klingt zwar nett, aber es ist nicht greifbar. Oft fehlt auch die persönliche Verbindung: Warum möchtest du abnehmen? Was wird dadurch besser? Ohne diese Klarheit kann es passieren, dass du schnell die Lust verlierst – vor allem, wenn die ersten Hürden auftauchen.

Ein weiteres Problem sind unrealistische Ziele. „Ich will in zwei Wochen 10 Kilo verlieren“ klingt vielleicht verlockend, ist aber schlicht unmöglich, wenn du gesund und nachhaltig abnehmen möchtest. Unrealistische Erwartungen führen schnell zu Frustration und dem Gefühl des Scheiterns.

WIE ES GEHT

Ein attraktives Ziel ist **klar**, spezifisch, realistisch und emotional. Frag dich: Wie möchtest du dich fühlen, wenn du es erreicht hast? Was siehst du im Spiegel? Stell dir vor, wie du mit Leichtigkeit Treppen steigst, voller Energie bist oder wieder in deine Lieblingshose passt.

Schließe die Augen und stelle dir dein zukünftiges Ich vor. Was hat sich verändert? Schreibe diese Vision auf, so konkret wie möglich. Sie wird dein Antrieb, wenn es schwierig wird. Dein Ziel ist kein ferner Traum, sondern eine greifbare Perspektive – mit jedem Schritt kommst du ihm näher.

QUICK TIPP FÜR DICH

Suche dir Bilder, Zitate oder Gegenstände, die dein Ziel repräsentieren, und gestalte eine kleine Collage. Hänge sie an einen Ort, den du täglich siehst, um dich immer wieder daran zu erinnern, was dein Ziel ist.

In 5 Schritten
zur dauerhaften
Wunschfigur



Schritt #4

Realisierbarkeit prüfen

Deine-Lebensentscheidung.de

Schritt #4

Realisierbarkeit prüfen

Das Setzen eines attraktiven Ziels ist ein wichtiger Schritt – doch ein Ziel allein bringt dich nicht weiter, wenn du nicht weißt, wie du es erreichen kannst. Hier kommt die Planung ins Spiel: Du musst wissen, was dein Körper wirklich braucht, welchen Energie-, Makro- und Mikro-Nährstoffbedarf er hat und wie das alles mit deinem Ziel realistisch vereinbar ist.

WIE ES NICHT GEHT

Viele versuchen, „einfach weniger zu essen“ oder machen eine **"o815"-Diät**. Doch jeder Körper ist einzigartig – was bei anderen klappt, könnte bei dir **völlig daneben gehen**. Vielleicht isst du zu wenig oder falsch, was deine Hormone umstellen wird und du noch schlechter abnehmen kannst. Oder du setzt auf „gesunde“ Ersatzprodukte, die deinen Nährstoffbedarf nicht decken. Noch schwieriger wird es, wenn erste Erfolge ausbleiben. Stagniert die Waage trotz Disziplin, ist das frustrierend. Ohne bewährte Strategien die funktionieren oder Unterstützung fällst du leicht in alte Muster zurück.

WIE ES GEHT

Welche und wie viele Nährstoffe brauchst du in welcher Kombination, um nicht nur irgendwie, sondern gesund abzunehmen (Fett statt Muskeln)? Wie verhinderst du Heißhunger? Wann und wie häufig solltest du essen? Brauchst du Nahrungsergänzungsmittel oder sind sie überflüssig? Und falls du welche benötigst, welche von den Tausenden sind die Richtigen?

Solche Fragen erfordern Fachwissen, Erfahrung und eine **individuelle Herangehensweise**, die zu dir und deiner Situation **passt**. Auch wenn dein Gewicht stagniert, brauchst du Empfehlungen die funktionieren, damit du nicht vorzeitig aufgibst sondern auf Kurs bleibst.

QUICK TIPP FÜR DICH

Plan B parat haben: Wenn die Waage stagniert, ist das erst einmal kein Grund zur Panik. Prüfe, welche Anpassungen du noch vornehmen kannst. Mache dir Gedanken dazu, was du brauchst um endlich dein Wohlfühlgewicht zu erreichen. Ist dir das alles zuviel, hole dir gezielt Hilfe.

An aerial photograph of a sandy beach. On the left, the ocean waves are breaking, creating white foam. A series of footprints leads from the bottom right towards the top right, away from the water. The sand is a light tan color, and the water is a deep blue-grey.

In 5 Schritten
zur dauerhaften
Wunschfigur

Schritt #5

In die Umsetzung kommen

[Deine-Lebensentscheidung.de](https://www.Deine-Lebensentscheidung.de)

Schritt #5

In die Umsetzung kommen

Du hast dich und deine Situation verstanden, deine Ziele klar vor Augen, du weißt was du wie oft, wann und in welcher Kombination benötigst und du weißt, was zu tun ist? Wunderbar. Doch Theorie allein reicht nicht – jetzt geht es darum, ins Handeln zu kommen. Und hier scheitern die meisten. Warum? Weil sie versuchen, ihr Leben komplett umzukrempeln.

WIE ES NICHT GEHT

Perfektionismus und **Überforderung** sind die größten Stolperfallen. Viele glauben, sie müssten sofort alles mit starren Regeln ändern: keine Süßigkeiten mehr, täglich Sport, nur noch Gemüse. Doch das hält kaum jemand durch. Kommen Rückschläge, folgt Frust – und oft das komplette Aufgeben.

Ein weiteres Problem: Der Fokus liegt meist nur auf der Ernährung. Doch auch **andere Faktoren** wie Stress, dein Job, deine Einstellung, das soziale Umfeld und auch deine Partnerin oder dein Partner spielen eine große Rolle. Wer denkt, eine Diät allein reicht, wird schnell merken, dass das Erreichen einer Wunschfigur mehr erfordert.

WIE ES GEHT

Der Schlüssel liegt in realistischen Veränderungen, die du langfristig in deinen Alltag integrieren kannst. Und feiere deine Erfolge – egal, wie klein sie scheinen. Ein Beispiel: Statt täglich 10.000 Schritte zu gehen, laufe 5.000. Oder ersetze eine ungesunde Mahlzeit pro Tag durch eine gesunde Option, die dir schmeckt.

Du brauchst eine ganzheitliche Strategie, die alle **relevanten Themen berücksichtigt** und dir hilft, Schritt für Schritt Veränderungen umzusetzen – ohne Druck, sondern mit einem Plan, der zu dir passt und der langfristig funktioniert. Ich kann dir dabei helfen.

QUICK TIPP FÜR DICH

Wähle eine Veränderung, die dir leichtfällt, und konzentriere dich darauf. Sobald diese zur Gewohnheit geworden ist (nach ca. 4-6 Wochen), versuche die nächste Gewohnheit zu etablieren.

Jetzt liegt es bei **dir**

Du hast nun die 5 Schritte kennengelernt, die es zu gehen gilt, um deine **Wunschfigur** und dein damit verbundenes neues Selbstbewusstsein zu erreichen. Vielleicht hast du schon einen Aha-Moment erlebt und fühlst dich motiviert – aber vielleicht fragst du dich auch: Wie setze ich das Ganze jetzt wirklich um?

Die **Wahrheit** ist: Wissen führt ohne die richtige Anwendung nicht zum Erfolg. Selbst wenn Menschen etwas Ernährungswissen haben, scheitern sie, weil sie ohne Plan, Strategie und Unterstützung ins Leere laufen. Vor allem wenn sie älter als 35 Jahre sind. Denn ab dann verändern sich die biologischen Spielregeln beim Abnehmen, es wird schwerer. Das kannst du vermeiden.

Stell dir vor, du hast jemanden **an deiner Seite**, der dir ein klares Konzept erstellt, das auf deine Bedürfnisse und deinen Alltag zugeschnitten ist – das zu dir passt. Jemanden, der dir hilft, Hindernisse zu überwinden, deine Fortschritte zu messen und dranzubleiben – ohne Frust, ohne Verzicht, sondern mit Leichtigkeit, Genuss und Freude.

Wenn du dir **professionelle Unterstützung** holst, wirst du schneller vorankommen, garantierte Resultate erzielen und viel über dich selbst lernen. Lass uns gemeinsam herausfinden, was für dich funktioniert – und was du wirklich brauchst, um für den Rest deines Lebens schlank und gesund zu sein. Ich begleite dich Schritt für Schritt zu deinem Wunschgewicht.

Du bist startklar oder hast noch Fragen? Wunderbar, dann melde dich gern zu einem **kostenfreien Kennenlerngespräch** mit mir unter www.deine-lebensentscheidung.de. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!



Deine-Lebensentscheidung.de

A photograph of a wooden boardwalk or path winding through a dense forest. The path is made of wooden planks and is flanked by wooden railings. The forest is filled with tall trees and lush green foliage, creating a serene and natural atmosphere. The text is overlaid on the image in a white, outlined font.

NIICHTS
VERSCHAFFT
MEHR RUHE,
ALS EIN
GEFASSTER
ENTSCHLUSS