

Suzanne Ryan  
SIMPLY KETO FOR YOU



### *Buch*

Lange wurde eine fettreiche Ernährung für Übergewicht und Gesundheitsprobleme verantwortlich gemacht. Neueste Studien zeigen: Eine Ernährungsweise mit viel natürlichem Fett macht nicht fett, im Gegenteil, sie kurbelt die Fettverbrennung an. Das ist das Geheimnis ketogener Ernährung. Mit gesunden Fetten und einer stark reduzierten Aufnahme von Kohlenhydraten erreicht man die ersehnte Gewichtsabnahme und ein Lebensgefühl voller Energie ganz ohne zu hungern.

### *Autorin*

Suzanne Ryan hat mit der Keto-Diät innerhalb eines Jahres 50kg abgenommen. Vorher fühlte sie sich schlapp und krank, nun ist sie voller Energie und Lebensfreude. Sie führt ein ganz neues Leben und möchte so viele Menschen wie möglich an ihrem Wissen und ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Sie lebt mit Mann und Tochter bei San Francisco.

*Außerdem von Suzanne Ryan im Programm  
Simply Keto*

SUZANNE RYAN

# Simply Keto for you

EINFACH ABNEHMEN  
UND ENDLICH  
WOHLFÜHLEN  
MIT KETOGENER  
ERNÄHRUNG

Aus dem Amerikanischen von  
Gabriele Lichtner

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel  
»Beyond Simply Keto« bei Victory Belt Publishing Inc., Las Vegas.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig  
erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.  
Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für  
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2023

Copyright © 2020 der Originalausgabe: © Suzanne Ryan

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfotos: Suzanne Ryan

Foodfotos: Suzanne Ryan

Fotos der Autorin: Jennifer Skog

Foodstyling: Betsy Haley, Assistenz: Jessie Bloom

Illustrationen: Colleen Pugh

Innenlayout: Yordan Terziev und Boryana Yordanova

Rezeptentwicklung: Suzanne Ryan und Jessica Morgan

Übersetzung: Gabriele Lichtner

Redaktion: Andrea Kalbe

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alföldi Druckerei AG

Printed in Germany

CH · IH

ISBN 978-3-442-17974-9



Dieses Buch ist all denen gewidmet, die jemals damit Schwierigkeiten hatten, sich gut genug zu fühlen, sowie jenen Menschen, die mit Ängsten, Depressionen oder geringem Selbstwertgefühl kämpfen.

Unsere Stärke und Schönheit werden nicht auf einfachen Wegen geboren, sie entstehen auf den Schlachtfeldern von Kämpfen, Schmerz, Verletzlichkeit und Beharrlichkeit.

Du bist nicht allein.

Du bist stark.

**Du bist genug.**





# INHALT

1. ÜBER KETO HINAUS 10
2. WAS IST KETO? 28
3. DIE KETO-KÜCHE 46
4. REZEPTE 80
  - DRESSINGS, DIPS UND SOSSEN 82
  - FRÜHSTÜCK 94
  - MITTAGESSEN UND LEICHTE MAHLZEITEN 126
  - APPETIZER UND SNACKS 154
  - HUHN UND PUTE 180
  - RIND- UND SCHWEINEFLEISCH 202
  - FISCH UND MEERESFRÜCHTE 232
  - BEILAGEN 246
  - DESSERTS UND GETRÄNKE 272
5. 30-TAGE-SPEISEPLAN 308
  - SCHLUSSWORT 322
  - DANK 324
  - EMPFEHLUNGEN UND QUELLEN 326
  - UMRECHNUNGSTABELLEN FÜR MASSE UND TEMPERATUREN 328
  - ARBEITSBLÄTTER ZUM AUSDRUCKEN 329
  - REZEPTREGISTER 336
  - SACHREGISTER 346

# VORWORT

## An meine Leserinnen und Leser:

Seit ich vor fünf Jahren meine Keto-Abnehmreise begann, habe ich so viele wunderbare Menschen kennengelernt, die der Keto-, Low-Carb- und anderen Gesundheits- und Wellness-Gemeinschaften angehören, und ich möchte Ihnen sagen, dass ich mich von den Begegnungen mit Ihnen sehr geehrt fühle. So viele von Ihnen haben mir nachdenkliche und inspirierende Messages und E-Mails geschickt, und auch solche, in denen Sie offen Ihre Verletzlichkeit geschildert haben. Auch habe ich mich gefreut, viele von Ihnen auf meinen Lesereisen zu treffen oder sogar, wenn ich in der Stadt einkaufen oder gerade auf Reisen war. Sie alle waren so echt und direkt, teilten mit mir Ihre Geschichten, Ihre Triumphe, Ihre Kämpfe, Ihren Schmerz und Ihre Beharrlichkeit. Jede Message, jede Interaktion, jedes Lächeln und jede Umarmung wirkten sich auf mein Leben aus, und dafür bin ich sehr dankbar. Ich bin sicher, dass wir alle wichtige Geschichten zu erzählen haben und unsere Geschichten uns verbinden. Das zeigt wiederum, dass wir alle wertvoll sind, gesehen werden und niemals allein sind.

Bei jedem Schritt meiner Reise habe ich jede Art von Gefühl erlebt und wertvolle Lehren gelernt, die mich auf meinem Weg geprägt haben. Schließlich wurde mir klar, dass es keine Ziellinie gibt, wenn es ums Abnehmen, um persönliches Wachstum, um Heilung und Weiterentwicklung geht. Die Straße kann holprig sein und einem Angst machen, und manchmal geht man ein paar Schritte zurück, bevor man wieder vorwärtsgeht, und darüber hinaus trifft man noch auf unerwartete Windungen und Abzweige. So geht es den meisten von uns. Dass der Weg nicht gerade und direkt verläuft, heißt jedoch keinesfalls, dass wir nicht gut genug, nicht engagiert oder bemüht genug sind, um unser Ziel zu erreichen; es zeigt nur, dass eben niemand perfekt ist. Letztlich sollten wir doch alle anstreben, uns unser Leben lang weiterzuentwickeln, während wir gleichzeitig nachsichtig mit uns selbst sind.

Ich kann mit Gewissheit sagen, dass die Mehrheit der Menschen, denen ich begegnet bin oder mit denen ich Messages ausgetauscht habe, mir die Augen für eine tiefere Beschäftigung mit meinem Leben und dem Kampf mit meinem Gewicht in dieser Welt der Diätkultur geöffnet haben. Wir sind alle so konzentriert auf das Ideal, das wir zu erreichen versuchen, dass wir oft übersehen, warum wir sind, wie wir sind. Wir geben Millionen Dollar für eine Industrie aus, die uns sagt, dass wir Dinge kaufen oder dünn sein müssen, um glücklich zu sein, aber das könnte nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Wenn andere von meiner Geschichte oder Arbeit erfahren, geht es bei ihren Fragen oft zuerst um Keto: Was ist Keto, und wie funktioniert es? Moment, kann ich noch Hafermehl essen? Haben Sie gerade gesagt, dass ich kein Brot essen darf? Oder Reis? Oder Kartoffeln? Hm. Und Quinoa? Das ist doch gesund, oder?

Als Nächstes erzählen sie mir fast immer etwas von ihren eigenen Kämpfen mit ihrem Gewicht oder Körperbild und zählen auf, was sie alles schon versucht haben, um abzunehmen, ohne dass es funktioniert hat. Sie haben wirklich alles versucht, und entweder wirkte es nicht, oder sie haben aufgehört, und am Ende kam das Gewicht immer wieder zurück. In dem Moment nicke ich jedes Mal, denn ich kenne dieses Gefühl ganz genau – das Gefühl, sich unbedingt verändern zu wollen, aber nicht zu wissen, wie man es anstellen soll.



Und dann kommt der Teil, der mich am meisten berührt. Denn das ist oft der Moment, in dem die Menschen sich öffnen und aus einer Position der Verletzlichkeit heraus sprechen. Dann geht es oft nicht mehr um Diäten und Gewicht, sondern die Leute fangen an, von ihren Kämpfen mit ihrer mentalen Gesundheit zu sprechen. Ich habe Geschichten von Menschen gehört, die zu Hause Missbrauch erlebt haben oder die in einem Elternhaus aufgewachsen sind, in dem sie sich nicht angenommen und wertgeschätzt fühlten oder in dem sie ungesund hohen Erwartungen und enormem Druck von ihren Eltern oder anderen Familienangehörigen ausgesetzt waren. Ich habe Geschichten von Menschen gehört, die geliebte Personen verloren haben, die mit Unfruchtbarkeit oder mehreren Fehlgeburten fertigwerden mussten, die mit Krankheiten oder gesundheitlichen Krisen zu kämpfen hatten und unter Angstzuständen, Depressionen oder beidem litten. Ich habe Geschichten von Menschen gehört, die kein Selbstwertgefühl hatten, weil sie als Kinder gehänselt wurden, die sich niemals gut genug fühlten und nie ein Gefühl von Geborgenheit kannten. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen, und aufgrund dieser Erfahrungen befinden wir uns alle an einem gemeinsamen Ort von Schmerz, Traurigkeit, Kämpfen und Niederlagen. An diesem Punkt steigen mir meist Tränen in die Augen, denn wir sind auf einer tieferen Ebene verbunden – jenseits von Diäten, jenseits unseres Gewichts, jenseits des Versuchs, eine bestimmte Zahl auf der Waage zu erreichen. Und ich fühle mich so sehr in Einklang mit der Wahrheit, mit der so viele von uns konfrontiert sind, während wir gegen das Gefühl ankämpfen, gebrochen oder nicht gut genug zu sein.

Es ist eine Tatsache, dass es vielen Menschen nicht gut geht und sehr viele diesen Schmerz mit Essen betäuben. Emotionales Essen ist weit verbreitet, denn es kann einem vortäuschen, eine Art Zuhause zu haben, Trost zu empfangen oder einen Freund zu haben, der immer da ist. Trifft das auf alle Menschen zu? Nein, aber ich kann Ihnen sagen, dass sehr viele, zu denen auch ich gehöre, diese wichtige Verbindung zwischen Trauma oder Stress und emotionalem Essen festgestellt haben. So oft betrachten wir unseren Geist und unseren Körper als getrennte Einheiten, aber in Wahrheit sind sie fest miteinander verbunden.

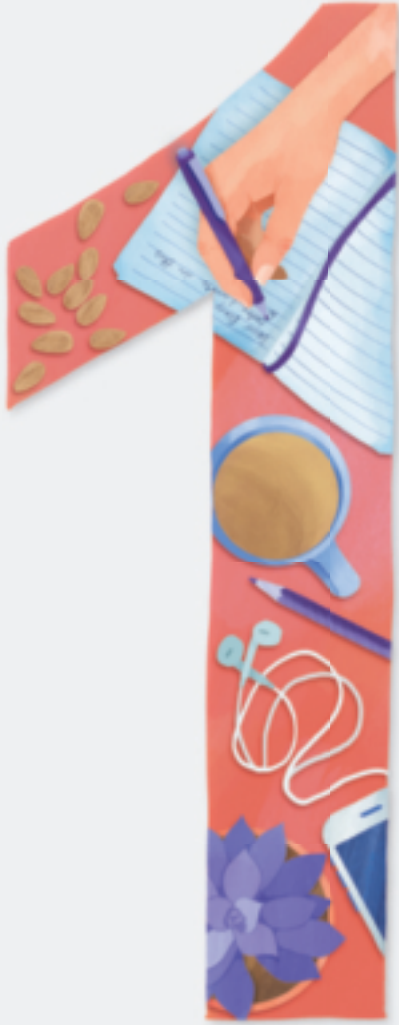
Nachdem ich mit der ketogenen Diät 60 Kilo verloren hatte, schwirrten mir viele Ideen im Kopf herum, wie das Leben als schlanke Person aussehen würde. Und auch wenn ich möchte, dass dieses Buch eine glückliche und positive Botschaft vermittelt, erleben wir doch alle auch harte Zeiten, die wir meiner Meinung nach miteinander teilen und als etwas Normales ansehen sollten. Mein Ziel ist, Sie zu ermutigen, einen Schritt über Ihre Ernährung hinaus zu tun; vergewärtigen Sie sich das oft übersehene Element, das zusätzlich zu Ihrem ketogenen oder einem anderen gewählten Lebensstil so überaus wichtig ist: Ihre Lebenseinstellung, Ihre mentale Gesundheit, Ihre psychische Heilung und Ihr Selbstwertgefühl.

In diesem Buch möchte ich mit Ihnen die nächsten Schritte meiner Reise teilen und Ihnen eine umfassende und doch einfache Einführung in die ketogene Ernährung geben. Auch werde ich Ihnen von den drei wichtigsten Schritten erzählen, die zu einer großen Veränderung und Heilung in meinem Leben und meiner mentalen Gesundheit geführt haben. Und schließlich habe ich über 100 neue und köstliche Low-Carb-Rezepte aufgenommen!

Tauchen wir also tiefer ein!

Herzlich, Ihre





Kapitel 1

# ÜBER KETO HINAUS

Keto liegt heutzutage im Trend, und ich finde es aufregend, dass dieser gesunde Lebensstil sich über die ganze Welt verbreitet. Noch vor wenigen Jahren hieß es »Was ist Keto?«, während Keto heute überall Thema ist und viele Restaurants auf ihren Speisekarten Keto-Gerichte anbieten.

Natürlich macht es mich glücklich, dass ganzheitliches Essen und gesunde Fette in den Mittelpunkt rücken und die Wahrheit über Zucker enthüllt wird, aber es gibt ein tiefgreifenderes Thema, das in der Welt der Ernährung und der Gewichtsabnahme oft übersehen und zu wenig diskutiert wird. In diesem Kapitel möchte ich über etwas sprechen, was über Keto hinausgeht, was jenseits von Ernährung und Diäten und der Zahl auf der Waage liegt. Nachdem ich den größten Teil meines Lebens dem Schlanksein nachgejagt bin, musste ich erkennen, dass dieser Meilenstein tatsächlich nur die Spitze des Eisbergs war und dass ich mich an eine noch viel tiefer gehende Arbeit machen musste.



# DIE FORTSETZUNG MEINER GESCHICHTE

Wie Sie vielleicht aus meinem ersten Buch *Simply Keto* wissen, habe ich mit der ketogenen Diät in einem guten Jahr 50 Kilo abgenommen. Und obwohl es mir mit dem ketogenen Lebensstil weiterhin gut geht, dämmerte mir im Laufe der Zeit eine viel tiefgreifendere Erkenntnis in Bezug auf mein Gewicht, mein Selbstwertgefühl und meine mentale Gesundheit. Um zu verstehen, was zu dieser Entdeckung geführt hat, möchte ich mit Ihnen zurückgehen durch viele entscheidende Jahre meines Lebens, die meine Beziehung zu mir selbst und zum Essen geprägt und verändert haben.

Ich wurde 1984 in South Carolina geboren, und meine Geburt machte unsere Familie aus Vater, Mutter und zwei Kindern komplett. Von außen sahen wir sicher aus wie die perfekte Familie, der »amerikanische Traum«, aber unter der Oberfläche brach alles auseinander.

Als ich sieben Jahre alt war, zogen wir nach Florida, um bei der Betreuung meiner alt werdenden Großeltern zu helfen. Anfangs war es eine willkommene Veränderung mit vielversprechenden Neuanfängen. Aber nicht lange danach flammten die Streitereien zwischen meinen Eltern wieder auf, sodass die Spannungen geradezu greifbar wurden. Ich erinnere mich, dass mir häufig schlecht war, während ich versuchte zu verstehen, was eigentlich passierte und wie ich mit dem Chaos klarkommen sollte.

Schließlich beendeten meine Eltern ihre Ehe mit einer unerfreulichen Scheidung, die unsere Familie auseinanderriss. Anfangs blieben mein Bruder und ich bei unserer Mutter und verbrachten jedes zweite Wochenende bei unserem Vater. Ich fühlte mich verängstigt und unsicher, während wir zwischen unseren Eltern hin- und hergeschoben wurden, die vor lauter Wut und Groll kaum miteinander reden konnten.

Als Kind nahm ich das Verhalten meiner Eltern sehr persönlich. Ich brauchte viele Jahre, um diese komplizierten Gefühle zu verarbeiten, die ich später noch näher beschreiben werde. Manchmal war die Anspannung zwischen meinen Eltern so stark, dass mein Bruder und ich unsere Sachen packen mussten, weil wir ganz plötzlich zu dem anderen Elternteil geschickt wurden. Das alles verstärkte mein Gefühl, dass durch ein Versagen von mir meine Stabilität völlig aus dem Gleichgewicht geraten konnte. Schließlich zog ich zu meinem Vater und besuchte meine Mutter jedes zweite Wochenende. In dieser für meine Entwicklung so entscheidenden Zeit fühlte ich mich abgewiesen und ignoriert. So ist es nicht verwunderlich, dass ich keinerlei Selbstwertgefühl hatte. Aber irgendwann wurde mir schließlich klar, dass die Handlungen meiner Eltern manchmal zwar sehr schmerzhaft waren, doch dass es dabei nicht um mich ging. Der Grund waren ihre eigenen persönlichen Kämpfe in einer für sie extrem schwierigen Zeit. Glücklicherweise kann ich heute als Erwachsene und Mutter aus einer mitfühlenderen Perspektive zurückblicken und verstehen, dass wir alle Fehler machen, sogar im Umgang mit den Menschen, die wir am meisten lieben.

Eine von meinen Eltern unbeabsichtigte Folge ihrer Scheidung war die Schwierigkeit, im Kreuzfeuer zweier sich feindlich gesinnter Elternteile aufzuwachsen, die jeweils andere Erwartungen und Haushalte hatten. Während all der Unsicherheit in dieser Zeit tröstete ich mich oft mit Essen. Ich erinnere mich, dass ich mit meinem Dad Pizza oder Eis essen ging, um einen schlechten Tag zu vergessen, oder dass wir das Bestehen einer Prüfung mit einem Schokoriegel feierten. Wenn meine Mutter mich mit zu ihrer Therapeutin nahm, genoss ich die kurze Flucht vor

meinen Problemen, die mir die dreilagige Vanille-Cookiedough-Eiscreme schenkte, die ich bei jeder Sitzung als Belohnung bekam. Essen war meine Konstante und wurde schnell zu meinem verlässlichen Trost und Freund.

Zu meinen emotionalen Essgewohnheiten kam hinzu, dass ich hauptsächlich stark industriell verarbeitete Nahrung mit viel Zucker und vielen Kohlenhydraten aß. Verschlimmert wurde das noch dadurch, dass in dieser Ära Fett verteufelt wurde. Ich war ein großer Fan von süßen Sprudelgetränken und trank bei fast jeder Mahlzeit Cola oder Ginger Ale – sogar zum Frühstück. Morgens aß ich normalerweise Müsli (oft zwei Schälchen) oder Muffins, oder ich holte mir auf dem Weg zur Schule ein Sandwich aus dem Bagel-Laden. Oft kaufte ich mir mittags etwas in der Schule, meist Nachos, Pizza oder Hähnchensticks, und wieder trank ich dazu einen Softdrink. Abends kochte mein Dad ab und zu, aber seine Kochkenntnisse waren begrenzt. Nachdem er den ganzen Tag gearbeitet hatte, nahm er auf dem Weg nach Hause meist einfach eine Pizza, ein Sandwich oder etwas anderes als Abendessen mit.

Natürlich führte dieses ungesunde Essverhalten dazu, dass ich mich immer öfter überaß, und als ich zunahm, fühlte ich mich zunehmend unwohl mit meinem Körper. Meinen ersten Diätversuch startete ich in der Mittelschule, als ich merkbar dicker als meine Mitschülerinnen und Mitschüler geworden war. Und wie die anderen es mich wissen ließen! Sie nannten mich das fette Mädchen, das hässliche Mädchen, den gestrandeten Wal und einen Fettarsch. Schließlich fühlte ich mich völlig allein, gebrochen und nicht dazugehörig, während bei mir zu Hause gleichzeitig nur gestritten wurde. Oft hatte ich das Gefühl, dass es keinen Ort gab, an dem ich akzeptiert wurde oder gut genug war.

In der Highschool ging das Mobbing weiter, und wenn ich nach Hause kam, war eine Schachtel Kekse oder ein Erdnussbutter-Sandwich mit Marmelade und einem großen Glas Milch das, was mich mein Problem für eine kleine Weile vergessen ließ. Ich begann zahlreiche Diäten und brach sie wieder ab, nur um mit jedem Jahr noch mehr zuzunehmen. Nach und nach bekam ich das Gefühl, dass ich es nicht wert war, Freundinnen oder einen Freund zu haben, Verbindungen mit anderen oder Glück, und an den wirklich schlimmen Tagen fühlte ich mich nicht wert, überhaupt zu leben. Da ist es wohl nicht verwunderlich, dass diese auf mein Gewicht gerichteten Angriffe bei mir Tagträume auslösten, in denen ich dünn war und mir vorstellte, wie wunderbar mein Leben wäre, wenn ich nur abnehmen könnte. Dann könnte ich endlich normal sein, zu den anderen dazugehören und von ihnen akzeptiert werden.

Meine gesamten frühen Zwanziger kämpfte ich weiter mit meinem Gewicht. Ich hatte inzwischen zehn bis fünfzehn Diäten ausprobiert – mit wenig oder gar keinem Erfolg. Im Jahr 2005, als ich 21 Jahre alt war, brach für mich eine Welt zusammen, als ich mich mit einem extrem schmerzhaften Betrug von zwei der wichtigsten Menschen in meinem Leben konfrontiert sah. Ich fühlte mich entsetzlich allein und zweifelte an der Möglichkeit, jemals wieder lieben oder jemandem vertrauen zu können. Ich zog mich von jedem Funken Leben zurück, der für mich noch existiert hatte, und blieb die meiste Zeit in meinem Zimmer, aß und schlief. Ich hatte jeden Lebenswillen verloren. Ich wollte nicht mehr kämpfen und hatte auch keine Energie mehr dafür. Ich versank in einer tiefen Depression, und diesmal schien es unmöglich, wieder einen Weg hinauszufinden.

Ein paar Wochen, bevor alles zerbrach, hatte ich Mick kennengelernt, der heute mein Ehemann ist. Ich denke noch immer an diesen Moment, der mich daran erinnert, dass – sogar wenn es sich so anfühlt, als würde die ganze Welt einstürzen – eine Person, eine Handlung oder ein Tag alles verändern kann. Mick trat in mein Leben und wurde für mich bald zu einer wunderbaren Unterstützung. Das hatte ich niemals erwartet, und zu dieser Zeit fühlte ich mich dessen auch nicht wert. Wir redeten oft stundenlang, und er half mir, die Puzzleteile meines Lebens wieder zusammenzusetzen, während ich den Weg durch meine Depression ging und den Verlust zweier Men-



schen betrauerte, die alles für mich bedeutet hatten. Von diesem Punkt an wurde mein Leben ein anderes, aber wenn ich zurückschaue, kann ich sehen, dass ich einige Türen schließen musste, um zu wachsen und mich zu einer unabhängigeren und stärkeren Version meiner selbst zu entwickeln.

Zwischen 2009 und 2013 geschahen in meinem Leben viele positive Veränderungen. Mick und ich heirateten, zogen nach Kalifornien und bekamen unsere Tochter Olivia. Sosehr ich das Leben als Mutter liebte, trug es doch auch zu ängstlichen und depressiven Phasen bei. Ich war krankhaft besorgt um Olivias Gesundheit, und wenn sie schlief, überprüfte ich oft, ob sie noch atmete. Immer hatte ich die Befürchtung, dass es ihr vielleicht nicht gut ging. Schließlich war sie das Allerwichtigste in meinem Leben, eine so starke und bedingungslose Liebe hatte ich nie zuvor gefühlt.

2014 wurde Olivia ein Jahr alt, und ich hatte Mühe, mit ihrer endlosen Energie mitzuhalt. Jeden Morgen wachte ich müde auf, auch wenn ich die Nacht zuvor gut geschlafen hatte. Und ich war total frustriert, weil ich nicht fähig war, etwas an mir zu verändern. Ich wog inzwischen über 140 Kilo, mein Körper schmerzte, und ich fühlte mich unwohl in meiner Haut. Da ich schon auf so viele Arten erfolglos versucht hatte abzunehmen, fehlte mir jede Hoffnung. Dann erreichte mich eines Tages die erschütternde Nachricht einer guten Freundin, dass ihr Baby James krank war und sterben würde. Das veränderte für immer meinen Blick auf meine Gesundheit und das mir geschenkte Leben. Bis dahin hatte ich beides als selbstverständlich empfunden. Als James starb, gab ich mir selbst das Versprechen, ihm zu Ehren eine Wendung in meinem Leben und meiner Gesundheit herbeizuführen.

Ich wusste, dass ich einen Plan brauchte, aber ich hatte schon über 20 Diäten ausprobiert, und keine hatte funktioniert. Ich erwog eine Operation zum Abnehmen, aber das schien mir nicht die richtige Wahl zu sein. Nach langem Nachdenken akzeptierte ich, dass ich eine emotionale Esserin war und ernsthafte Veränderungen meines Lebensstils vornehmen musste. Ich musste mich damit beschäftigen, was ich aß und warum.

Als ich eines Tages ziellos durch das Internetportal Reddit surfte, stieß ich auf die ketogene Diät. Ich scrollte durch zahllose Bilder, auf denen Frauen zeigten, wie sich ihre Körper durch die Diät verändert hatten, und mich ergriff ein Gefühl des Staunens und der Hoffnung. Die Tatsache, dass diese Leute abgenommen hatten, ohne für irgendwelche verrückten Programme, Shakes oder Pillen bezahlen zu müssen, faszinierte mich. Die Diät war nachhaltig, das Essen sah wunderbar aus, und mir war sofort klar, dass ich Keto ausprobieren musste.

Nach etwas Recherche beschloss ich, zu Neujahr mit der Keto-Diät zu beginnen. Ich wusste einfach, dass ich dieses Mal nicht aufgeben würde. Aber tief im Innern wusste ich auch, dass ich mir zahllose Male zuvor das Gleiche gesagt hatte: »Dieses Mal bleibe ich dabei.« Der erste Januar kam, und aufgrund einer Mischung aus ungenügender Vorbereitung, Selbstsabotage und mangelnder Disziplin begann ich Keto und beendete es noch am selben Tag.

Zwei Wochen später saß ich in meinem Zimmer und fühlte mich elend und gefangen in meinem Körper, wusste aber gleichzeitig, dass ich das alles selbst verschuldet hatte. Ich konnte niemanden als mich selbst verantwortlich machen. In dem Moment beschloss ich, dass es Zeit war, mit aller Macht um ein neues Leben zu kämpfen. Ich ging einkaufen, versorgte mich mit einer Menge gesundem Essen und fing noch einmal mit der Keto-Diät an. Zehn Wochen später hatte ich 18 Kilo abgenommen, und meine Beziehung zum Essen hatte sich auf unerwartete Weise verändert. Ich hatte weniger Hunger, fühlte mich nach den Mahlzeiten zufriedener und dachte nicht mehr ständig ans Essen. Außerdem versuchte ich, achtsam zu essen, und gab mir Mühe, meine Gefühle nicht mehr mit Essen zu betäuben.

In den ersten Wochen redete ich kaum über meinen Versuch mit der Keto-Diät. Schließlich war ich das Mädchen, das bei jeder nur denkbaren Diät verkündet hatte, dass es nun abnehmen würde, was dann doch nicht geschah. Also wollte ich dieses Mal einige Zeit ohne den Druck



sein, dass andere mich beobachteten und nachfragten. Aber nach acht oder neun Wochen beschloss ich, meine Reise mit anderen zu teilen, in der Hoffnung, anderen zu helfen und mit ihnen eine Verbindung aufzubauen. In meiner zehnten Keto-Woche startete ich mit Micks Hilfe auf YouTube und anderen Social-Media-Kanälen meinen Erfahrungsbericht *Keto Karma*. Ich war so begeistert, über Keto zu berichten, und wusste einfach, dass diese Art zu essen vielen Menschen helfen konnte, so wie sie mir half. Jede Woche nahm ich ein Update auf, und vor meinen Augen entwickelte sich eine Gruppe Gleichgesinnter. Nie zuvor hatte ich ein derartiges Unterstützungssystem gehabt, und das veränderte mein Leben. Nie werde ich die unendliche Liebe und Unterstützung der Keto-Gemeinschaft vergessen, die ich empfangen und noch immer empfangen werde, und niemals werde ich in der Lage sein, ihr das zurückzugeben.

Ein Jahr später hatte ich über 45 Kilo abgenommen. Und noch wichtiger war: Ich hatte meine Gesundheit wieder, meine Energie, meine Begeisterung für das Leben. Gleichzeitig arbeitete ich in kleinen Schritten an meiner mentalen Gesundheit. Ich ging zu einer Therapeutin, und nach und nach erkannte ich, dass ich viele tief verwurzelte Probleme damit hatte, mich verlassen, zurückgewiesen, betrogen und wertlos zu fühlen.

Auch wenn ich mich jetzt vor allem auf meine Gesundheit konzentrierte, hatte ich noch immer so viele unrealistische Erwartungen daran, wie mein Selbstbewusstsein und mein Leben aussehen würden, wenn ich erst einmal schlank wäre. Ich wusste einfach, dass ich endlich meinen Körper lieben würde, dass ich es genießen würde, mir neue Kleidung zu kaufen, die tatsächlich passte, und mich im Bikini zu präsentieren, wann immer ich die Gelegenheit hätte. Ich befand mich schließlich dort, wo ich das ersehnte Ende vermutet hatte – an der Ziellinie, an der ich 55 Kilo abgenommen hatte. Doch zu meiner großen Überraschung hatte ich noch immer mit Ängsten, zeitweisen Depressionen und einem geringen Selbstwertgefühl zu kämpfen, und noch immer fand ich meinen Körper hässlich. Manchmal war ich sogar kritischer mit ihm als je zuvor. Und ich hasste es weiterhin, Kleidung zu kaufen; ich fürchtete die Umkleidekabinen mit ihren schrecklichen Spiegeln, und wenn ich einen Bikini trug, zupfte ich nervös an meinen Oberschenkeln, den Dehnungstreifen und meiner lose herumhängenden Haut. In einem klaren Moment, in dem ich gleichzeitig dachte »Verdammt, und jetzt?«, erkannte ich, dass das Abnehmen nicht das Allheilmittel war, zu dem ich es stilisiert hatte. Und obwohl ich eine »neue« Körperform hatte, blieben meine psychischen Probleme fast die gleichen. Ich war noch immer meine schlimmste Kritikerin, machte mich selbst schlecht, hatte kein Selbstwertgefühl und fühlte mich nie gut genug.

Ich glaube, das ist ein entscheidender Punkt, an dem viele schließlich wieder zunehmen – wenn man zu wissen meint, dass das Gras auf der anderen Seite grüner ist, aber dann ist man dort, und der Schmerz, die Kämpfe und die harte Arbeit, um seine Psyche und seinen Körper zu heilen, sitzen auf dieser anderen Seite und warten geduldig auf einen. Wenn ich jetzt zurückschaue, erkenne ich, was passiert war: Ich war verletzt worden, fühlte mich verlassen, betrogen und als Spottfigur. Es war so viel einfacher zu glauben, dass mein Übergewicht meine größte Hürde oder die Quelle all meiner Probleme mit meinem Selbstwertgefühl war. Doch in Wahrheit hatte einer meiner größten Kämpfe gerade erst begonnen.



»Das Gras ist nicht grüner auf der anderen Seite.

Es ist dort grüner, wo man es gießt.«

– NEIL BARRINGHAM

Während all dieses Redens über Selbstliebe fühlte ich mich oft gefangen; ich verstand zwar das Konzept und seine Wichtigkeit, aber ich wusste trotzdem nicht, wie ich es wirklich leben und mich selbst lieben konnte – also sozusagen die Worte in die Tat umsetzen. Abzunehmen hatte auf jeden Fall meine Gesundheit verbessert, aber noch immer gab es da diese strenge kritische Stimme in mir, noch immer litt ich unter Ängsten und Depressionen. Ich entschied, dass es an der Zeit war, tiefer zu graben, um herausfinden, wie ich diesen Teufelskreis durchbrechen konnte. Ich steigerte meine Therapiestunden auf eine Stunde pro Woche. An diesem Punkt meiner Reise erkannte ich die sehr wichtige, aber oft übersehene Rolle der eigenen Einstellung und der mentalen Gesundheit.

Die Leute sagen oft »Schau nicht zurück, du gehst nicht in diese Richtung«, ich aber entdeckte, dass ich zurückgehen musste: Ich musste verstehen, verzeihen und daran arbeiten, die Gedanken und Befürchtungen loszulassen, die mir nicht mehr nützlich waren (und es auch nie gewesen waren!). Das führte dazu, dass ich den Panzer ablegte, den ich mein ganzes Leben getragen hatte. Es war Zeit, über die Diät, über das Essen und über das Abnehmen hinauszugehen, um von innen heraus zu heilen.

Woche für Woche blätterten meine Therapeutin und ich nun mein früheres Leben auf. Wir legten so viele Faktoren frei, die sich ein Leben lang aufgebaut hatten – Erfahrungen, die mir das Gefühl gegeben hatten, missachtet und irgendwie defekt zu sein und niemals gut genug. Wenn wir über meine Kindheit sprachen, entdeckte ich oft mit Erstaunen, dass ich schon sehr jung, als meine Fähigkeit, die Dinge zu verstehen oder zu verarbeiten, noch sehr begrenzt war, emotionale Schutzwälle aufgebaut und Glaubenssätze über mich selbst geformt hatte, um mit meinen Verletzungen und meiner Angst klarzukommen. Und diese Probleme hatten noch immer ihre Auswirkungen auf mein Leben als Erwachsene. Ich erkannte auch, dass ein großer Teil meiner Probleme auf Mustern früherer Generationen beruhte, in denen meine Eltern, Großeltern und Urgroßeltern ähnliche Mechanismen als Folge ihrer eigenen Kämpfe und Nöte erlernt hatten. Meine Therapeutin und ich arbeiteten uns durch viele schmerzhafteste Momente in meinem Leben, und mir wurde schnell klar, dass es besser war, zu unseren Sitzungen keine Mascara aufzutragen. Es war nötig, dass ich weinte und den Schmerz verarbeitete, ich musste mich alldem stellen, um die Dinge loszulassen und schwierige Situationen auf gesündere Art zu verarbeiten.

Eines der wertvollsten Ergebnisse dieser Entdeckungsreise war die Veränderung meiner inneren Haltung. Anstatt mich selbst als weniger wert als andere, als völlig wertlos oder als Opfer zu betrachten, sah ich nun meine Eltern, andere Menschen und Situationen, die mich verletzt hatten, aus einer neuen Perspektive und konnte Mitgefühl mit ihnen haben. Ich erkannte, dass verletzende Handlungen anderer, die ich persönlich genommen hatte, oft gar nichts mit mir oder meinem Wert zu tun gehabt hatten. Stattdessen waren sie meistens deren eigener Traurigkeit oder deren Kämpfen zuzuschreiben. Gerade verletzte Menschen verletzen oft andere, und ob absichtlich oder nicht, es kann eine Heilung stattfinden, um diese Situationen loszulassen und vorwärtszugehen. Ich lernte, meine Eltern mit Empathie und Güte zu betrachten – sie als Menschen zu sehen: Menschen, die Fehler gemacht hatten, Menschen, die ihre eigenen Kämpfe durchmachten, aber schließlich doch Menschen, die mich liebten und für mich sorgten. Es war an der Zeit, den Kreislauf zu durchbrechen und weiterzugehen, indem ich mein Leben mit Dankbarkeit, Achtsamkeit und Empathie lebte, nicht nur für andere, sondern auch für mich selbst.

Schließlich erkannte ich, dass es auf der Reise zur Gesundheit um so viel mehr geht als nur darum, abzunehmen oder schlank zu sein. Ich musste viele Probleme durcharbeiten und einen intensiven Heilungsprozess durchmachen. Mir dämmerte, dass es keine Ziellinie gab, die es zu erreichen galt. Die beste Version seiner selbst zu sein, ist eine lebenslange Reise, und es war Zeit, die Eigensabotage zu beenden und sich auf die mir innewohnenden Werte und Fähigkeiten zu stützen. Man muss seine Kämpfe und sein Scheitern neu definieren, um zu sehen, dass sie keine Zeichen von Schwäche sind; sie gehören zum Wachstum, zur Verwirklichung seiner Träume und zum Führen eines verletzlichen Lebens. Erwarten Sie Kämpfe und Scheitern, und drängen Sie voran. Erinnern Sie sich an Ihre Stärke und Ihre Fähigkeit, wieder aufzustehen. Ihre Einstellung ist entscheidend, um tief zu graben und alles zu erreichen, was Sie sich für Ihr Leben wünschen. Sie müssen nicht zwischen Selbstliebe und Wachstum wählen. Sie können beides haben, sich selbst bei jedem Schritt, Rückschritt und erneutem Vorwärtsgen lieben, während Sie sich weiter zu der besten Version Ihrer selbst entwickeln.

Die Art, wie Sie denken, die Art, wie Sie zu sich selbst sprechen, Ihre alltäglichen Handlungen und Ihre Einstellung bestimmen, wie es Ihnen geht. Was Sie tun und denken beeinflusst, was Sie werden. Wenn Sie sich selbst niedermachen und sich sagen, dass alles zu schwer ist, dass Sie nicht gut genug sind oder dass Sie keinen Erfolg haben werden, rechnen Sie damit, dass diese Gedanken wahr werden. Aber ich will Ihnen sagen, dass Sie für mehr bestimmt sind, als durchs Leben getrieben zu werden. Sie sind stark – nicht trotz der Kämpfe, sondern wegen ihnen.

Sich selbst weiterzuentwickeln, ist nicht einfach, es erfordert tägliche Aufmerksamkeit und ständige Anstrengung. Genau wie beim Abnehmen gibt es bei dieser Arbeit keine Ziellinie, aber Selbstreflexion und innere Veränderung gehören zu den wichtigsten und am häufigsten übersehenen Schritten für persönliches Wachstum und innere Heilung. Ich weiß aus erster Hand, wie schwer es ist, Gewohnheiten abzulegen, und ich stehe an Ihrer Seite. Manchmal ertappe ich mich dabei, dass ich wieder an einem selbstzerstörerischen Punkt lande. Dann muss ich mich selbst davon abhalten, übermäßig kritisch mit mir zu sein, tief durchatmen und zu einer positiven Einstellung zurückfinden, indem ich mich daran erinnere, meinen eigenen Wert zu schätzen.

Ich fordere Sie heraus (genau wie mich selbst), heute und jeden Tag damit zu beginnen, dankbar für Ihr Leben zu sein, für Ihre Unvollkommenheiten, Ihre Gesundheit, Ihren Körper und für die Menschen, die Sie lieben. Kennen Sie Ihren Wert, so wie Sie jetzt sind, und lieben Sie sich selbst während jedes einzelnen Schrittes Ihrer Reise. Setzen Sie sich Ziele, und arbeiten Sie beharrlich daran, diese zu verwirklichen. Seien Sie sich immer bewusst, dass Ihr Wert nicht von einer Zahl auf der Waage oder der Größe Ihrer Kleidung abhängt. Investieren Sie intensiv darin, die beste Version Ihrer selbst zu werden, Schritt für Schritt und Tag für Tag. Denn wir können nicht heilen, wenn wir uns selbst hassen oder übermäßig kritisch mit uns sind. Ich muss nicht Ihre genaue Geschichte kennen, um zu wissen, dass wir alle erschöpft sind von diesem erbarmungslosen Druck, perfekt zu sein, perfekt auszusehen und zu handeln. Genug ist genug! Wir sind alle diesen Weg mit Namen »Ich bin nicht gut genug« gegangen, und wir wissen alle, dass er nicht funktioniert und nicht dazu führt, dass wir uns gut fühlen. Es ist schon lange an der Zeit, einen stärker unterstützenden Ansatz zu wählen. Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen drei Hauptpunkte vorstellen, um diesen Plan in die Tat umzusetzen.





# ÜBER KETO HINAUS: DREI HAUPTPUNKTE

Nachdem ich erkannt hatte, dass ich mehr tun musste, als nur Keto zu befolgen und abzunehmen, konnte ich drei Bereiche benennen, die ich zum Erreichen einer positiven Veränderung und inneren Heilung für entscheidend halte: die innere Stimme, den Einfluss und die Handlung. Jeder dieser drei Schritte hatte und hat noch immer eine große Wirkung auf mein Leben, während ich weiter wachse und ein gesundes, positives und erfülltes Leben anstrebe. In diesem Abschnitt möchte ich die Wichtigkeit und die Wirkung der drei Punkte erläutern. Auch beschreibe ich einige Beispiele, wie Sie sie in Ihrem Leben zur Anwendung bringen können. Ob Ihr Ziel nun ist, gesund zu werden, abzunehmen, ein Geschäft zu eröffnen oder einen anderen Traum zu verwirklichen, diese Kriterien werden Ihnen auf dem Weg ganz sicher helfen.

»Reden Sie mit sich selbst, wie Sie mit jemandem reden würden, den Sie lieben.«

– BRENÉ BROWN



Viele Menschen sind viel zu hart mit sich selbst. Denken Sie einmal über die Worte nach, mit denen Sie sich selbst beschreiben – sowohl Ihr Äußeres als auch Ihre Persönlichkeit. Diese Worte leiten Ihre Handlungen und Einstellungen. Auf die Dinge zu achten, die Sie sich selbst sagen, ist demzufolge ein wichtiger Schritt, an dem Sie arbeiten sollten. Wenn Sie merken, dass Sie etwas Kritisches zu sich selbst sagen, versuchen Sie innezuhalten und Ihren Gedanken eine positive Richtung zu geben. Fragen Sie sich, warum Sie diese Worte zu sich selbst sagen, wenn Sie sie nicht einmal zu Ihrem Ehepartner oder Ihrer besten Freundin sagen würden. Auch wenn niemand dies zu hundert Prozent schaffen wird, werden Sie doch mit beharrlicher Übung im Laufe der Zeit neue Gewohnheiten ausbilden. Denken Sie daran, es geht nicht um Perfektion, sondern um einen Fortschritt.

## 1. Seien Sie verletzlich.

Wie es Brené Brown in ihrem schönen Buch *Verletzlichkeit macht stark* ausdrückt: »Verletzlichkeit ist der Geburtsort von Liebe, Zugehörigkeit, Freude, Mut, Empathie, Verlässlichkeit und Kreativität.« Ich litt den größten Teil meines Lebens schweigend hinter einem großen Lächeln. Als ich schließlich den Mut fand, anderen mein Herz zu öffnen und ihnen meinen Schmerz mitzuteilen, war ich in der Lage, wirklich ich selbst zu sein und gesehen zu werden, anstatt vorzugeben, dass alles in Ordnung sei. Das Ziel ist hier, sein Herz zu öffnen und als diejenige gesehen zu werden, die Sie wirklich sind. Verletzlichkeit gibt uns den Raum, die dringend benötigten Gespräche zu führen, die uns von dem Panzer befreien, den wir anlegen, um uns kleinzumachen und uns »sicher« zu fühlen.

## 2. Machen Sie Selbstfürsorge zur Priorität.

Als arbeitende Mutter, Ehefrau, Tochter und Freundin habe ich erkannt, wie wichtig und notwendig es ist, besser für mich selbst zu sorgen. Wenn man die ganze Zeit am Ende seiner Kräfte ist, kann man für die Menschen, die einem am meisten bedeuten, nicht mehr sein Bestes geben. Selbstfürsorge sieht für jeden anders aus, aber hier sind ein paar gute Beispiele: spazieren gehen, ein Tagebuch schreiben, meditieren, ausreichend schlafen, Atemübungen machen, Yoga praktizieren, mit einem geliebten Menschen in Kontakt treten, ein neues Hobby erlernen, sich gesund ernähren, lernen, Nein zu sagen, lernen, Ja zu sagen, seine Umgebung gut organisieren, die Wohnung sauber machen, ein Buch lesen. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Möglichkeiten für Selbstfürsorge zu erkunden und herauszufinden, wie Sie am besten für sich selbst sorgen.

## 3. Glauben Sie nicht alles, was Sie denken.

Oft vermuten wir etwas nur, weil wir Angst davor haben – wenn es zum Beispiel eine Weile dauert, bis jemand auf eine Message antwortet oder zurückruft. Dann bildet man sich leicht ein, dass der andere sauer auf einen ist. Diese Art zu denken ist anstrengend und produziert Ängste. Wenn Sie merken, dass Sie sich auf diesem Weg befinden, versuchen Sie zu entspannen, atmen Sie tief durch, und nehmen Sie von den Menschen das Beste an, bis das Gegenteil bewiesen ist.

## 4. Suchen Sie sich Hilfe.

Ich finde es äußerst wichtig, dass es für uns als Gesellschaft genauso normal wird, uns um unsere mentale Gesundheit zu kümmern, wie es normal ist, sich um die körperliche Gesundheit zu kümmern. Ich ermutige Sie, sich dafür die Unterstützung zu suchen, die sich für Sie geeignet anfühlt. Mir war die Therapie eine sehr große Hilfe. Früher habe ich solche Ideen wie »sein inneres Kind heilen« abgetan, aber die Wahrheit ist, dass wir alle Dinge mit uns herumtragen, die uns auf irgendeine Art geprägt haben. Nennen Sie es, wie Sie wollen, aber manchmal werfen uns bestimmte Situationen oder Gefühle direkt in eine Zeit zurück, in der wir verletzt wurden, uns verlassen, verurteilt, vernachlässigt, verspottet gefühlt haben oder in der uns signalisiert wurde, dass wir nicht gut genug sind. Die Anerkennung und Verarbeitung dieser Erfahrungen kann sehr heilsam sein. Ob Sie entscheiden, eine Therapeutin aufzusuchen, eine gute Freundin anzurufen, zu Gruppentreffen zu gehen oder sich online einer Unterstützungsgruppe anzuschließen – sich Hilfe zu suchen ist eine wichtige Investition in Ihr Wohlbefinden.

## 5. Entwickeln Sie ein dynamisches Selbstbild.

Ich empfehle Ihnen wärmstens das Buch *Selbstbild* von Carol Dweck. Darin geht es um unsere Gedanken und darum, warum es wichtig ist, anstatt eines starren ein dynamisches Selbstbild zu haben. Eine Person mit einem starren Selbstbild sieht Herausforderungen oder Rückschläge oft als Endpunkt oder Grenze der eigenen Fähigkeiten. Dadurch werden Innovationen, Wachstum und Erfolge von vornherein ausgebremst. Dagegen sieht eine Person mit einem dynamischen Selbstbild Herausforderungen und Rückschläge als Gelegenheiten, um zu wachsen, Neues anzunehmen und Hindernisse zu überwinden. Daher stärkt ein dynamisches Selbstbild eine gesündere Sicht auf uns selbst und unsere Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden, unsere Ziele zu erreichen und als Menschen zu wachsen. Oft stehen wir uns selbst im Weg, und eine Veränderung Ihres Selbstbilds kann entscheidend dazu beitragen, Ihre innere Stimme zu Ihrem Freund zu machen und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

DYNAMISCHES SELBSTBILD	GEGEN	STARRES SELBSTBILD
Versteht, dass Scheitern zum Erfolg gehört und uns lehrt, besser zu werden und zu wachsen	»SCHEITERN«	Sieht Scheitern als Beweis an, dass er/sie nicht fähig oder nicht gut genug ist und etwas gar nicht erst versuchen sollte
Versteht, dass Fähigkeiten, Intelligenz und Talente durch harte Arbeit, Hingabe und Hartnäckigkeit entwickelt werden	»FÄHIGKEITEN«	Glaubt, dass Fähigkeiten, Intelligenz und Talente angeboren sind und daher nicht verändert oder verbessert werden können
Ist aufgeschlossen und offen für konstruktives Feedback	»FEEDBACK«	Ist engstirnig und vermeidet konstruktives Feedback
Sucht Chancen zum Erlernen neuer Fähigkeiten und Methoden und möchte Fortschritte machen	»LERNEN«	Möchte lieber, dass die Dinge gleich bleiben, und widersteht Veränderungen
Bemüht sich hartnäckig um das Überwinden von Herausforderungen und Rückschritten	»HERAUSFORDERUNGEN«	Gibt leicht auf und vermeidet oft Herausforderungen



Früher habe ich mich oft selbst überfordert und verbrachte Zeit mit Menschen, die sowohl ermüdend als auch toxisch waren. Heute weiß ich, dass ich aufgrund von mangelndem Selbstwertgefühl zu jemandem wurde, der den größten Teil seines Lebens ständig versuchte, es allen recht zu machen. Ich war nicht wählerisch genug darin, wem ich meine Zeit und Energie widmete. Nachdem ich den schädlichen Einfluss von Negativität erkannt hatte, verkleinerte ich langsam meinen Freundeskreis. Dieser Schritt war nicht einfach, aber das Ergebnis von mehr Qualität als Quantität bedeutet weniger Stress und Ängste, und das ist unbezahlbar. In diesem zweiten Hauptpunkt geht es darum, wahrzunehmen, welche Wirkung die Menschen und Dinge um Sie herum auf Sie und Ihre Energie haben. Von Familienmitgliedern über Partner bis zu Freunden und allem, was Sie sich ansehen und hören – all dies hat einen Einfluss. Leider werden die Dramen und die Negativität in dieser Welt nicht weniger, achten Sie also gut darauf, was Sie in Ihr Leben lassen. Sie haben die Kontrolle darüber, wem und welchen Dingen Sie erlauben, Sie zu beeinflussen. Wählen Sie sorgfältig.

## 1. Wählen Sie Ihren Kreis sorgfältig.

Man sagt, dass man der Durchschnitt der fünf Menschen ist, mit denen man die meiste Zeit verbringt, und für mein Leben kann ich das bestätigen. Menschen können einen aufrichten und Ansporn geben, oder sie können hemmend wirken und einen erschöpft, gestresst oder kraftlos zurücklassen. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie unterstützen und ermutigen und die Sie gleichzeitig anspornen, zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Als ich begann, an meiner mentalen Gesundheit und meinem Selbstbild zu arbeiten, veränderten sich in gewisser Weise auch meine Ansichten und Auffassungen. Gleichzeitig entwickelten sich einige meiner Freundschaften und andere Beziehungen. Diese Veränderungen können anfangs schwierig sein, aber manchmal sind sie ein notwendiger Teil, um der eigene beste Freund und sein glücklichstes Selbst zu werden. Ich bin auf jeden Fall viel zufriedener und gesünder, nachdem ich mir einen inneren Kreis von Menschen geschaffen habe, die Dankbarkeit, Positivität, Mitgefühl und Empathie schätzen.

## 2. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen.

»Der Vergleich ist der Dieb der Freude« heißt ein anderes Sprichwort, das ich mir gern in Erinnerung rufe. Im Zeitalter der sozialen Medien mit ihren verbreiteten Höhepunkten und dem aggressiven Lifestyle-Marketing ist man ständig in Versuchung, Vergleiche anzustellen. Ich rate Ihnen dringend, diesen Weg nicht zu gehen. Niemand ist die ganze Zeit nur perfekt und glücklich, was auch immer der Welt vorgegaukelt wird. Die einzige Person, mit der Sie sich vergleichen sollten, sind Sie selbst – die Person, die Sie einst waren, um dann festzustellen, wie Sie sich weiterentwickelt haben. Wenn Sie merken, dass eventuell bei Ihnen vorhandene Gefühle von Wertlosigkeit durch das Anschauen bestimmter Profile oder Accounts intensiviert werden, folgen Sie diesen nicht mehr. Ich folge im Internet gerne Menschen, die sich realistisch präsentieren und die Höhen und Tiefen teilen, die wir als Menschen alle erleben.

### 3. Achten Sie darauf, wie Sie Ihre Zeit und Energie verwenden.

Alles, was wir anschauen, lesen und hören, hat eine Auswirkung auf uns. Deswegen ist es sehr wichtig, sorgfältig darauf zu achten, welche Dinge man in sein Leben lässt. Machen Sie sich klar, was Ihnen Kraft raubt. Manchmal lässt man sich nur zu leicht dazu verleiten, ganze Stunden in den sozialen Medien zu verbringen oder lange auf Instagram oder Facebook Videos anzusehen. Mir bricht es jedes Mal das Herz, wenn ich im Restaurant eine Familie oder Freundesgruppe sehe und alle auf ihre Handys starren. Ich kann aus eigener Erfahrung nachvollziehen, dass Technologie süchtig machen kann, aber es ist extrem wichtig, sich selbst Grenzen zu setzen. Man kann mit kleinen Schritten anfangen – in meiner Familie bemühen wir uns zum Beispiel, während der Mahlzeiten die Handys wegzulegen.

Auch Nachrichten haben oft einen negativen Einfluss auf unser Befinden. Obwohl es wichtig ist, über die Vorgänge in der Welt und Ihrer Umgebung informiert zu sein, geht es in vielen Medien um Urteile und das Schockieren der Nutzer, und diese Art »Nachrichten« sind eher strapaziös als informativ. Daher schaue ich selten Nachrichten im Fernsehen; stattdessen bekomme ich sie von ausgewählten Online-Quellen.

### 4. Erkennen Sie toxische Beziehungen, und gehen Sie mit ihnen angemessen um.

Wenn Sie Beziehungen haben, die toxischer Natur sind, beenden Sie diese am besten, oder grenzen Sie sich zumindest von deren negativem Einfluss ab. Ich verstehe, dass dies ein schwieriger Schritt ist, vor allem wenn es sich um toxische Familienmitglieder handelt. Es gibt jedoch mehr Methoden als die »Kontaktiere-mich-nie-wieder«-Option. Wenn ich es in meinem Leben mit toxischen Beziehungen zu tun hatte, beendete ich sie entweder komplett oder hielt in komplexeren Fällen oder bei Familienmitgliedern zwar die Beziehung aufrecht, begrenzte jedoch die Zeit, die ich mit diesen Personen verbrachte, und auch das, was ich ihnen mitteilte.

### 5. Überfordern Sie sich nicht.

Ich war jemand, der ständig versuchte, anderen zu gefallen, und ich bin noch dabei, diese Eigenschaft abzulegen. Ich sagte niemals Nein und tat alles, um die Bedürfnisse anderer in den Vordergrund zu stellen, sogar vor meine eigenen. Warum tat ich das? Zum Teil, weil ich wollte, dass die anderen mich mochten, und zum Teil, weil es schon immer eine Leidenschaft von mir war, anderen zu helfen. Weil ich oft das Gefühl hatte, dass die Leute in meinem körperlichen Selbst keinen Wert sehen konnten, dachte ich, dass sie dann vielleicht mein Herz sehen konnten und mochten, wie sehr ich mich um andere kümmerte und wie viel ich für sie tat. Aber die schlechte Nachricht ist, dass Menschen, die anderen ständig gefallen wollen, oft am Ende ihrer Kraft sind. Ich habe gelernt, dass ich nicht wirklich für andere sorgen kann, wenn ich nicht zuerst für mich selbst Sorge.

»Sie können vielleicht nicht alles kontrollieren, was Ihnen passiert, aber Sie können entscheiden, sich davon nicht einschränken zu lassen.«

– MAYA ANGELOU

Ihre innere Stimme und Ihre Einflüsse werden sich auf Ihre Bereitschaft auswirken, nun den dritten Schritt anzugehen: Handlung. Ihre innere Stimme sagt Ihnen vielleicht, dass Sie lieber auf Nummer sicher gehen sollen oder dass Sie nicht in der Lage sind, mit Ihrem Leben große Sachen anzufangen. Wer Sie beeinflusst, kann Sie entweder aufbauen und Ihnen helfen, an sich selbst zu glauben, oder dazu beitragen, dass Sie sich klein und unfähig fühlen. Wenn Sie Probleme haben, Ihr Leben aktiv anzugehen, versuchen Sie, an den ersten beiden Schritten zu arbeiten, und kommen dann zu diesem dritten zurück, wenn Sie feststellen, was ich bereits über Sie weiß (sogar ohne Sie zu kennen): dass Sie es wert und fähig sind, Ihre Ziele zu erreichen, egal wie sie aussehen mögen. Wenn Sie einen Traum haben, müssen Sie Maßnahmen ergreifen, um ihn in die Realität umzusetzen; sonst bleibt er nur eine Idee, die nie Wirklichkeit wird.

## 1. Führen Sie Tagebuch.

Legen Sie Stift und Papier zurecht, und organisieren Sie Ihre Gedanken und Ideen. Haben Sie keine Angst, richtig groß zu träumen oder Ihr Herz auf jede Seite zu ergießen. Neben Ihren Zielen und Träumen ist es wichtig, ein paar neue Handlungsziele zu planen und sich Deadlines zu setzen, wann sie erledigt sein sollen. Wenn Sie eine Tendenz zum Prokrastinieren haben (wie ich), hilft es sehr, kleine Aufgaben und Handlungsschritte mit Terminen aufzuschreiben, um die von Ihnen gesetzten größeren Ziele zu erreichen. Größere Ziele in kleinere, leichter anzugehende Schritte aufzuteilen, fühlt sich weniger einschüchternd und eher erreichbar an. Als ich dieses Buch schrieb (und auch das davor), fühlte es sich zuerst ziemlich erdrückend an, aber dann setzte ich mir kleine Ziele mit einem Termin, um ein Thema oder ein paar Rezepte an einem Tag zu schaffen. Nach und nach fügt sich dann alles zu einem größeren Ergebnis zusammen, haben Sie also keine Angst, Großes in leichter erreichbare Teilstücke aufzugliedern. Sie können sich dafür ein einfaches Notizbuch kaufen, ein Tagebuch benutzen oder die kostenfreien, ausdruckbaren Arbeitsblätter auf meinem Blog [ketokarma.com/printables](http://ketokarma.com/printables) (auf Englisch) nehmen.

## 2. Ändern Sie Ihre Einstellung zu Erfolg und Misserfolg.

Viele sehen Rückschläge oder ein Scheitern als Zeichen dafür an, dass sie nicht gut oder fähig genug sind. Aber das ist nicht die Wahrheit. Das Bild auf der nächsten Seite zeigt, wie harte Arbeit, Scheitern und Erfolg wirklich zusammenhängen. Bei jemandem, der Erfolg hat, sieht man oft nur einen Teil der Geschichte, nur das Offensichtliche des Erfolgs. Was man übersieht oder nicht erkennt, ist die Tatsache, dass jede erfolgreiche Person nicht deswegen Großes schafft, weil sie nie gescheitert ist oder nie Rückschläge erlebt hat; nein, sie ist erfolgreich, weil sie sich vom Scheitern, von Rückschlägen oder von negativ reagierenden Menschen nicht davon hat abhalten lassen, weiterzumachen. Diese Erkenntnis war für mich sehr wichtig, weil ich dadurch lernte, mit einem Scheitern oder Schwierigkeiten zu rechnen, ohne mir davon mein Selbstwertgefühl schmälern zu lassen. Wenn man Hindernisse auf dem Weg erwartet, ist man besser darauf vorbereitet, dass die Dinge vielleicht nicht immer einfach sein werden, man aber trotzdem jedes Ziel erreichen kann, das man mit festem Willen und großer Anstrengung anstrebt.

WAS MAN SIEHT

ERFOLG

HARTE ARBEIT  
ENTTÄUSCHUNG  
BEHARRLICHKEIT  
SCHEITERN  
HINGABE OPFER  
GUTE ANGEWOHNHEITEN

WAS MAN NICHT  
SIEHT

### 3. Überwinden Sie Ihr Hochstapler-Syndrom.

Früher hatte ich eine ziemlich realitätsferne Vorstellung von erfolgreichen und glücklichen Menschen. Ich dachte, sie hätten großartige und unerschütterliche Fähigkeiten und ein starkes Selbstvertrauen, ohne jemals von Selbstzweifeln geplagt zu werden. Dies ist ein perfektes Beispiel für die Geschichten, die wir uns selbst erzählen und die uns kleinhalten. Viele leiden unter dem Hochstapler-Syndrom, das für unsere Arbeit und unser persönliches Leben lähmend sein kann. Wir sagen uns, dass wir betrügen, dass alle anderen mehr wissen oder besser sind als wir und dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis sie merken werden, dass wir nicht dazugehören. Wenn Sie dieses Gefühl bei sich bemerken, müssen Sie sich sofort daran erinnern, dass wir alle gleich sind und niemand besser oder fähiger ist als Sie. Fast alle erfolgreichen oder bewundernswerten Personen, die ich kennengelernt habe, verkünden eine ähnliche Botschaft: Sie haben ihr Ziel nicht deswegen erreicht oder waren darum erfolgreich, weil sie besser als alle anderen waren, sondern weil sie eine Mission, ein Ziel oder eine Leidenschaft hatten und sich ganz dafür eingesetzt haben. Und auf dem Weg haben sie Rückschläge und Selbstzweifel überwunden und Kämpfe bestanden.

»Alles um Sie herum, das Sie Leben nennen, wurde von Menschen erfunden, die nicht klüger waren als Sie. Und Sie können es verändern, Sie können es beeinflussen ... Wenn Sie das erst einmal erkannt haben, werden Sie nie wieder dieselbe Person sein.«

– STEVE JOBS

## 4. Feedback – wann es zählt und wann nicht.

Wenn es darum geht, mit dem Handeln zu beginnen, werden Sie in Bezug auf Ihre Entscheidungen erbetenes und auch unerbetenes Feedback oder auch Kritik erhalten. Einiges Feedback kann sehr hilfreich sein, und es ist wichtig, dass man konstruktiver Kritik offen gegenübersteht, ohne sich davon sein Selbstwertgefühl und seine Selbstachtung schmälern zu lassen. Anderes Feedback lässt man jedoch besser nicht an sich heran oder vermeidet es ganz, also achten Sie gut darauf, von wem und woher es kommt. Täter an der Tastatur ohne Kenntnis der Sachlage, die weder mit Ihrem Leben noch Ihrer Mission zu tun haben, sollten Sie ignorieren. Perfekt wird das ausgedrückt in dem »Mann-in-der-Arena«-Zitat von Theodore Roosevelt – ein weiteres Juwel aus dem Buch *Verletzlichkeit macht stark* von Brené Brown:

*»Es ist nicht der Kritiker, der zählt; nicht derjenige, der aufzeigt, wie der Starke gestolpert ist oder wie der, der Taten gesetzt hat, sie hätte besser machen können. Die Anerkennung gehört dem, der wirklich in der Arena ist; dessen Gesicht verschmiert ist von Staub und Schweiß und Blut; der sich tapfer bemüht; der irrt und wieder und wieder scheitert; der die große Begeisterung kennt, die große Hingabe, und sich an einer würdigen Sache verausgabt; der, im besten Fall, am Ende den Triumph der großen Leistung erfährt; und der, im schlechtesten Fall des Scheiterns, zumindest dabei scheitert, dass er etwas Großes gewagt hat, sodass sein Platz nie bei den kalten und furchtsamen Seelen ist, die weder Sieg noch Niederlage kennen.«*

Machen Sie es daher zu Ihrer Priorität, sich Mentoren zu suchen, deren Feedback Sie wertvoll finden. Das können ein oder zwei Personen sein, zum Beispiel eine Therapeutin oder jemand in Ihrem Leben, den Sie bewundern, oder auch viele Menschen wie eine ermutigende Unterstützergemeinschaft. Auf jeden Fall ist es wichtig, Menschen für positives und hilfreiches Feedback zu haben, das Ihnen hilft, zu wachsen und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

## 5. Schaffen Sie Zeit für das Wichtige, und lassen Sie keine Ausreden gelten.

Ausreden gibt es massenhaft, und glauben Sie mir, ich habe alle benutzt. Meine Klassiker waren »Ich fange am Wochenende an«, »Dafür habe ich keine Zeit« und »Ich weiß nicht, wie man das macht«. Tatsächlich können wir uns aber immer die Zeit für das nehmen, was wirklich wichtig ist. Sagen wir mal, Sie arbeiten acht Stunden am Tag und schlafen acht Stunden in der Nacht. Das heißt, Sie haben immer noch acht Stunden Ihres Tages, um sich um die Kinder, die Rechnungen und Haushaltsaufgaben zu kümmern, außerdem noch einen Spaziergang zu machen, eine Nebentätigkeit auszuüben oder etwas Neues zu lernen. Niemand wird sich stärker dafür einsetzen als Sie, um Ihre Ziele zu erreichen, machen Sie es also zur Priorität, sich Zeit zu nehmen für sich selbst und für das, was Ihnen wichtig ist!

Am Ende dieses Kapitels möchte ich Sie daran erinnern, dass dies Schritte auf einer lebenslangen Reise sind, um die beste Version Ihrer selbst zu werden. Lange Zeit kämpfte ich mit dem Gefühl, Selbstfürsorge, Selbstwert oder persönliche Ziele niemals wirklich ganz erreicht zu haben. Aber dann wurde mir klar, dass positive Veränderungen nicht auf einen Schlag stattfinden. Neue Gewohnheiten zu bilden, ist ein kontinuierlicher Prozess.



## Kapitel 2

# WAS IST KETO?

In der langen Zeitspanne meines Lebens, in der ich mit meinem Gewicht gekämpft habe, kam mir gesundes Essen immer wie ein Opfer oder eine Bestrafung vor. Als ich dann begann, an meiner mentalen Gesundheit und meiner Einstellung zu arbeiten, änderte sich das nach und nach. Heute ist Keto für mich eine Form der Selbstfürsorge und Selbstliebe. Ich weiß jetzt mit Sicherheit, dass sich unsere Ernährung nicht nur auf unsere Körper, sondern auch auf unsere Psyche auswirkt. Auf meinem Weg hatte ich einige unerwartete Erkenntnisse in Bezug auf das Abnehmen, und ich bin sehr dankbar für den ketogenen Lebensstil, den ich mit Leidenschaft lebe. Mir wurde im Laufe all dieser Veränderungen klar, dass das Abnehmen nicht der alleinige Schlüssel zu meinem Glück war. Es war jedoch ein Schlüssel zu vielen Aspekten der Gesundheit und veränderte meine Abhängigkeit vom Essen vollkommen.

Vor Keto beherrschte Essen meine Gedanken, und ich hatte immer Hunger. Abgesehen davon, dass ich eine emotionale Esserin war, aß ich Sachen, die alles noch schlimmer machten. Chips, Pasta, Brot, Softdrinks und süße Desserts waren für einen kurzen Moment ein Genuss, aber sie waren die Droge, die mich nach immer mehr gieren ließ.

Ein paar Wochen, nachdem ich mit Keto angefangen hatte, fühlte ich zum ersten Mal so etwas wie Freiheit von der Esssucht. Was für eine Erleichterung, endlich das Gefühl zu haben, dass ich die Kontrolle darüber hatte, was und warum ich aß! Es erforderte Beharrlichkeit und harte Arbeit, aber ich wusste, die Zeit für eine echte, dauerhafte Veränderung war gekommen. Mich ketogen zu ernähren, ist jetzt für mich normal, es ist mein Lebensstil. Ich muss mich nicht mehr ständig damit beschäftigen oder überhaupt daran denken; es funktioniert für mich einfach.

Mein wichtigster Rat ist, die Dinge einfach zu halten. Dieser Lebensstil ist wirklich sehr einfach und ehrlich, nachhaltige Veränderung ist eine reine Willensfrage. Also machen Sie die Dinge nicht unnötig kompliziert: Halten Sie sich so oft wie möglich an vollwertige Produkte, lassen Sie die Brötchen weg, auch die Pommies, und essen Sie Lebensmittel, die für Ihren Körper arbeiten, nicht gegen ihn.

Seien Sie darauf vorbereitet, dass sich während Ihrer Umstellung auf Keto Ihr Geschmack und Ihre Vorlieben auf unerwartete Weise verändern werden. Früher habe ich geschworen, dass ich ohne bestimmte Nahrungsmittel nicht leben könnte, aber jetzt habe ich kein Verlangen mehr danach. Seien Sie offen, bleiben Sie fokussiert, und denken Sie daran, sich bei jedem Schritt, bei jedem Rückschlag und während der ganzen Reise selbst zu lieben.

Sie haben es verstanden!