

Ich will MEHR fasten!



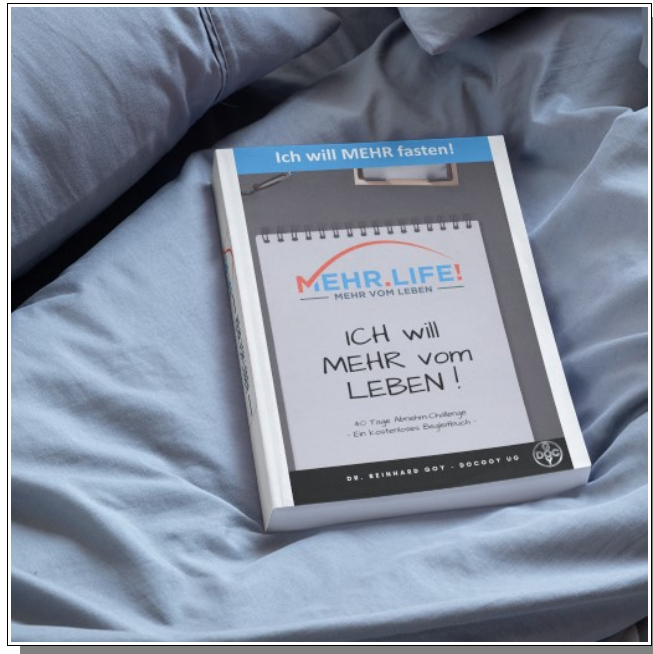
**MEHR.LIFE!**  
— MEHR VOM LEBEN —

ICH will  
MEHR vom  
LEBEN!

40 Tage Abnehm-Challenge  
- Ein kostenloses Begleitbuch -

Dr. Reinhard Goy – DocGoy UG

# ICH will **MEHR** Fasten!



## Die 40 Tage Abnehm-Challenge (Auszug)

2. überarbeitete Auflage 23. Januar 2023

### Impressum

© DocGoy UG (haftungsbeschränkt)

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk darf, egal in welcher Form – auch teilweise oder digital – nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers wiedergegeben werden.

Texte: ©2019 Copyright by Dr. Reinhard Goy

Umschlag: ©2019 Copyright by Dr. Reinhard Goy

Verlag / Herausgeber:

DocGoy UG (haftungsbeschränkt)

Am Durlei 19

29476 Gusborn

docgoy@docgoy.com

Druck: nur als eBook erhältlich

ISBN \*\*\*-\*\*-\*\*\*\*-\*\*\*-\*

Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>4</b>
<b>Aschermittwoch - Fastenzeit</b> .....	<b>5</b>
Fasten = 40 Tage (7 Wochen) "Ohne" .....	5
Verzichten.....	7
→ AUFGABE – Worauf könntest Du gut und gerne verzichten?.....	8
Dauer.....	9
Sucht.....	9
→ AUFGABE – Wonach bist du „süchtig“?.....	10
→ AUFGABE – Commitment / Ziel.....	11
→ AUFGABE – Wie kann ich darauf verzichten?.....	12
→ AUFGABE – Was ist Dein 1. Schritt?.....	13
→ AUFGABE – Erfolge feiern!.....	14
40-Tage-Challenge - DocGoy 2022 / 2023.....	15
Weiterführende Links:.....	17
Ich will MEHR vom Leben:.....	17

Dieses kurze eBook ist eine Ergänzung zu dem Kurs. Das Hauptwerk ist und bleibt jedoch der eMail-Kurs und das Buch: „**Ich will MEHR vom Leben!**“

Dieses können Sie hier bestellen:



<https://mehr.life/>

# Einleitung

**Start dieses Jahr: Aschermittwoch, der 22.2.2023**

Dieses eBook ist kostenlos, andere werden folgen, die evtl. eine kleine Aufwandsentschädigung erforderlich machen.

Am Besten nutzt du dieses Workbook so, dass du dir die Seiten mit den Tabellen, den Arbeits-Listen ausdruckst und diese tatsächlich mit Stift und Papier durcharbeitest.

Hierbei ist es einfach unerlässlich, schonungslos ehrlich zu sich selbst zu sein. Niemand muss jemals das lesen, was du im Arbeitsblatt aufschreiben wirst. Doch Selbst-Betrug und Selbst-Täuschung helfen dir einfach nicht weiter.

Nur dann macht dieses Buch auch Sinn, denn wenn du es nur mal so oberflächlich durchliest, aber nicht umsetzt, wird sich auch nichts ändern.

Zudem solltest du bei diesem Buch folgendermaßen vorgehen:  
**LESEN – MITDENKEN & ÜBERDENKEN – UMSETZEN**

Da ich dich nicht kenne, kann ich nicht wissen, was für dich in deiner jetzigen Situation genau das Richtige ist. Deswegen musst du dieses Buch **AKTIV** lesen.

Was meine ich damit?

Du musst dir, egal was du gerade liest immer folgende Fragen dabei stellen:

- Was hat das mit mir und meiner konkreten Situation zu tun?
- Wie kann mir das jetzt aktuell helfen?
- Was ist die Lernerfahrung, die ich dabei machen kann?
- Was für Ideen, welche Assoziation ruft das bei mir hervor?
- Wie könnte ich das für meine jetzige Situation einsetzen, umsetzen, anwenden?

Das ist die wichtigste Regel, die ich dir geben kann, wenn du wirklich einen großen Nutzen aus diesem Buch ziehen willst.

Hinterfrage alles und übertrage das auf deine aktuelle Situation.

Nimm dir eine halbe Stunde täglich Zeit, lies einen Punkt und mache die Aufgabe. Lasse es dann aber „sacken“ und im Unterbewusstsein weiter vor sich hin arbeiten.

Letztlich ist es ein Work-Book, ein wirkliches Arbeitsbuch – Sorry ;-)

Viel Spaß und Erfolg!

**PS: Hier geht es zu unserer Facebook-Gruppe mit allen Videos:**  
→ <https://www.facebook.com/groups/601687566876102>

## Aschermittwoch - Fastenzeit

*„Die Enthaltbarkeit nimmt aus dem Menschen das Maß,  
auf dass ihrem Leib nichts fehle,  
dass er aber auch nicht zu üppig werde.“*

Hildegard von Bingen



Ab heute am "Aschermittwoch" geht es also wieder los.

(Oder an jedem beliebigen anderen Tag, den DU gewählt hast)

**Fasten = 40 Tage (7 Wochen) "Ohne" ...**

Die Fastenzeit ist fast genau so beliebt für "**Gute Vorsätze**" wie Neujahr.

Worauf möchtest du dieses Jahr verzichten?

Was ist deine "geheime" Sucht?

- Fastfood
- Alkohol
- Naschkram (salzig oder süß)
- Fernsehen
- Videospiele

- Social-Media
- Fleisch
- Konsum allgemein
- Rauchen
- Alkohol
- Videospiele
- ...

Es gibt ja so viel, was wir heutzutage eigentlich zu viel haben, tun, nutzen ...

Übrigens gelten schon seit dem 5. Jahrhundert die Sonntage als "Cheat Days", obwohl die Bezeichnung früher sicherlich eine andere war ;-)

Interessanterweise ist es oft sinnvoll **weniger** zu haben, zu tun, zu essen, zu machen, um letztlich **MEHR vom Leben** zu bekommen!

Ursprünglich sollen die 40 Tage bis Ostern die Tage symbolisieren, die Jesus (fastend) in der Wüste verbracht hat.

Andererseits wurde zum Ausgang des Winters (früher) das Essen sowieso knapp und bevor die ersten Lebensmittel im Frühling aus dem Boden kommen war „Schmalhans“ angesagt. Fasten ist nicht wirklich eine christliche Erfindung.

Heutzutage ist das zum Glück nicht mehr der Fall, jedenfalls nicht mehr bei uns in Deutschland.

Da haben wir es eher mit dem Gegenteil zu tun. Wir haben viel zu viel.

Zu viel Essen, zu viel „Kram“, zu viel „Laster“, zu viel „Genussmittel“, zu viel Materielles, zu viel Ablenkung, zu viel Stress, zu viel zu tun etc. pp.

*„Ich hasse das Fernsehen. Ich hasse es wie Erdnüsse.  
Aber ich kann nicht aufhören, Erdnüsse zu essen.“*

Orson Welles

## Verzichten

*„Verzicht nimmt nicht.  
Verzicht gibt.  
Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.“*

Martin Heidegger

Verzichten ist gleich so ein starkes Wort und klingt nach Verlust, Mühe, Anstrengung, Entbehrung, Abstriche machen, Einbuße und Einschränkung.

Wie wäre es, wenn wir uns darauf einigen könnten einige Dinge einfach wieder in „**gesundem Maß**“ zu nutzen, anstatt im Übermaß.

Ganz besonders fällt mir das bei den sog. Genussmitteln auf. Diese sollten, wie der Name schon sagt, genossen, also „in maßen“ zu sich genommen werden.

Früher, weil sie einfach selten und teuer waren, heute, weil sie in Unmengen gesundheitsschädigend sind.

Wer erinnert sich noch an den „Sonntagsbraten“, den es eben nur am Wochenende gab, weil Fleisch teuer war. Doch jeden Tag Fleisch?

Oder das Gläschen Wein am Kamin am Abend. Das hat durchaus gesundheitsfördernde Eigenschaften. Doch täglich eine ganze Flasche?

Mal eine Zigarette mit Freunden ist OK. Aber eine ganze Schachtel am Tag?

Einmal täglich die eMails checken oder bei Facebook schauen, was die Freunde so treiben. Aber stundenlang jeden Tag?

Ein paar Stücken Schokolade vielleicht zu einem Apfel bei Fernsehen. Aber gleich eine ganze Tafel auf einmal?

Bei vielen Dingen ist das „gesunde Maß“ heutzutage bei weitem überschritten.

Auf andere Dinge würde man gerne freiwillig verzichten.

Den täglich Stress auf der Arbeit oder auf dem Weg zur Arbeit.

Die Belastung durch die ganzen Termine, die man hat.

Den Druck alles unter einen Hut zu bringen – Familie, Job, eigene Interessen.

Die Schulden, die einen erdrücken.

Der Informationsoverkill an schlechten Nachrichten oder der (Social-Media) Vergleich mit den „Promis“ der einen immer irgendwie „schlecht aussehen“ lässt





## Dauer

Deswegen sollte die Fastenzeit mindestens 40 Tage betragen:



## Sucht

*„Psychische Sucht entspringt dem verzweifelten Versuch, einen inneren Mangel zu kompensieren. Sie spiegelt also die Suche nach innerem Frieden oder innerer Befriedigung. Wer ist eigentlich auf die Idee gekommen, das Wort „Sucht“ falsch auszusprechen?“*

Dirk de Sousa

Wonach suchst du?

Vor allem aber, warum?

Die Übergänge von Genuss über Übermaß bis hin zur Sucht sind fließend und leider nicht immer rechtzeitig zu erkennen.

Ich selbst bezeichne mich gerne mehr oder weniger im Scherz als „Infoholiker“ oder auch „Schokoliker“ und hoffe, dass ich jederzeit damit aufhören kann, wenn ich will (oder muss).



→ **AUFGABE – Commitment / Ziel**

<b>Für die nächsten 40 Tage werde ich auf ... gerne verzichten:</b>

PS: Falls allgemeiner Konsumverzicht deine Wahl ist, dann nicht jetzt sofort damit anfangen, sondern erst noch [das ganze Coaching bestellen](#) ;-)

→ **AUFGABE – Wie kann ich darauf verzichten?**

Nimm dir erst einmal nur **einen Punkt** aus deiner vorherigen Liste und überlege Dir, wie Du diesen einen Punkt ändern kannst.

Wie kann ich ... reduzieren?

→ **AUFGABE – Was ist Dein 1. Schritt?**

Womit beginne ich jetzt sofort?

Was kommt als 2.?

Was kommt danach?

→ **AUFGABE – Erfolge feiern!**

Wie feiere ich meinen 1. Erfolg?

Was schenke ich mir selbst für die ersten 21 Tage, die ich durchgehalten habe?

Was gönnen ich mir nach den ersten 90 Tagen?

## 40-Tage-Challenge - DocGoy 2022 / 2023



Dieses kurze eBook ist eine Ergänzung zu dem Buch:

### [Ich will mehr vom Leben](https://Mehr.Life)

Im Jahr 2022 (Aschermittwoch!) habe ich angefangen meine Abnehmerfolge per Video zu protokollieren.

Über die ersten 40 Tage gibt es täglich ein Video und danach in unregelmäßigen Abständen weitere. Das wird auch alles im Mitgliederbereich von MvL zu sehen sein.

Ich zeige dort ausschließlich meine EIGENEN Erfahrungen und meine EIGENEN kleinen Verhaltensveränderungen.

Ich hoffe die Videos inspirieren dich dabei, mitzumachen und am Ball zu bleiben.

Für mich gab es nur FÜNF kleine Dinge, die ich nach der „[Tiny Habits](#)“ - Methode geändert habe.

1. Spaziergehen – 3000 Schritte / Tag
2. Keine Schokolade – dafür Nahrungsergänzung
3. Keinen 2. Teller „weil´s ja so gut schmeckt“
4. „Muskeltraining“ = Isometrische Übungen im Bett vor dem Einschlafen
5. Samsung Health App (kostenlos) genutzt und Mahlzeiten protokolliert → leichte tägliche Unterversorgung von 100 bis 200 kcal / Tag – mehr nicht!

**Hier geht es zu unserer Facebook-Gruppe mit allen Videos:**

→ <https://www.facebook.com/groups/601687566876102>

Über 4 Monate hinweg habe ich meinen **BMI 3 Punkte nach unten** gebracht auf jetzt 24,4.  
Ich habe meinen **Bauchumfang um 15 (!) cm reduziert** und meinen Brustumfang um 7 cm.  
Mein **Fettanteil ist um 5,5 % geschrumpft** und das **Gewicht ist 9,3 kg gesunken**.



Das Wichtigste jedoch ist, dass ich mich so gut und so „jung“ wie schon lange nicht mehr fühle!

Ich bin beweglicher, belastungsfähiger, energiegeladener, komme nicht so schnell außer Atem, bin auch geistig frischer und habe mich an die neuen förderlichen Routinen gewöhnt.

Ich wünsche auch Dir viel Spaß und Erfolg mit „40 Tage ohne“!



## Weiterführende Links:

Fastenzeit	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Fastenzeit">https://de.wikipedia.org/wiki/Fastenzeit</a>
Aschermittwoch	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Aschermittwoch">https://de.wikipedia.org/wiki/Aschermittwoch</a>
Fasten	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Fasten">https://de.wikipedia.org/wiki/Fasten</a>
Was man alles „Fasten“ kann	<a href="https://utopia.de/ratgeber/alternativer-fastenplan-so-gehts/">https://utopia.de/ratgeber/alternativer-fastenplan-so-gehts/</a>
Fasten in anderen Religionen	<a href="https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/essen/fasten/pwiereligioesesfasten100.html">https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/essen/fasten/pwiereligioesesfasten100.html</a>
7 Wochen Ohne	<a href="https://7wochenohne.evangelisch.de/warum-fasten-wir-eigentlich">https://7wochenohne.evangelisch.de/warum-fasten-wir-eigentlich</a>
12 Schritte Programm der AA	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Zw%C3%B6lf-Schritte-Programm">https://de.wikipedia.org/wiki/Zw%C3%B6lf-Schritte-Programm</a>
Commitment	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Commitment">https://de.wikipedia.org/wiki/Commitment</a>
<b>Ich will MEHR vom Leben</b>	<a href="https://ich-will-mehr-vom-leben.de/">https://ich-will-mehr-vom-leben.de/</a>

## Ich will MEHR vom Leben:

Wertvolle Hilfen bei der Umsetzung von Zielen bietet **dieser eMail-Kurs**:



Weitere Hinweise zum „Kleingedruckten“: Haftungsausschluss / Lizenzrechte / Urheberrechte  
[Download hier](#)