

Beate Forsbach

Leichter leben

Einfach und erfolgreich

Weniger Gewicht – mehr Geld – mehr Energie

Edition Forsbach

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch haben sich in der Praxis vielfältig bewährt. Sie wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine fachspezifische Beratung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens der Autorin und des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2025
www.edition-forsbach.de

Coverbild: © Beate Forsbach

Autorenfoto: © Theresia Berger, Präsenz-Fotografie, Dorfen

Die übrigen Abbildungen: © Dr. Beate Forsbach

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-254-3 (Print)

ISBN 978-3-95904-255-0 (E-Book)

Das Leben ist leicht

*Die Gesetze des Lebens sind sehr einfach,
zu einfach für Leute, die immer unbedingt kämpfen
und es sich unnötig schwer machen müssen.*

*Was Sie geben, wird auch Ihnen gegeben.
Was Sie über das Leben glauben,
verwirklicht sich für Sie. So einfach ist es.*

*Alles, was ich wissen muss,
wird mir zur rechten Zeit enthüllt.
Ich vertraue mir, und ich vertraue dem Leben.
Alles ist gut.*

Louise L. Hay (1926-2017)

Inhalt

Geleitwort von Claudia Behringer	11
---	-----------

Einleitung: Die Vision eines leichten Lebens	15
---	-----------

Mein Weg und die bewährte Methode, die dir helfen kann	18
--	----

So nutzt du mein Buch für deinen Erfolg	21
---	----

Fazit: Dein persönlicher Weg zum Erfolg	23
---	----

Teil 1: Weniger Gewicht – Mehr Gesundheit und Vitalität

Wie es begann – Meine Geschichte	24
---	-----------

Was ich im Laufe der Zeit für mich herausgefunden habe	31
--	----

Rückschläge und Neustart	39
--------------------------	----

Ernährung bei Arthrose	46
------------------------	----

Die Last der überflüssigen Kilos	56
---	-----------

Übergewicht als Ausdruck innerer Belastung	56
--	----

Die typischen Ursachen verstehen	58
----------------------------------	----

Hinsehen ist der erste Schritt zur Veränderung	60
--	----

Ein einfacher Ansatz für nachhaltiges Abnehmen	61
---	-----------

Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung	61
---	----

... und im Restaurant und im Urlaub?	68
--------------------------------------	----

Liebe dich selbst	71
-------------------	----

Mein <i>Leichter leben</i> -Wochenplan	75
--	----

Essen gehen im Restaurant	80
---------------------------	----

Noch ein Tipp: Budgetierung	82
-----------------------------	----

Bewegung als Lebensfreude	84
---------------------------	----

Krafttraining für Senioren	87
----------------------------	----

Der mentale Aspekt: wie du alte Gewohnheiten loslässt	90
---	----

Warum hilft positives Denken beim Abnehmen?	91
---	----

Entwickle Routinen und Gewohnheiten	93
-------------------------------------	----

Und die Abnehmspritze?	94
------------------------	----

Dein Fahrplan zu einem vitaleren Leben	96
---	-----------

Teil 2: Mehr Geld – Finanzielle Klarheit und Freiheit

(M)Eine Geldgeschichte	102
-------------------------------	------------

Falsch gedacht!	105
-----------------	-----

Aus Fehlern lernen	106
--------------------	-----

Erfolgstipps	108
--------------	-----

Finanzdiät	111
-------------------	------------

Analyse	113
---------	-----

Spielen, um zu gewinnen und Risiken eingehen	115
--	-----

WUNDER	117
--------	-----

Zusammenhang zwischen Finanzen und Lebensqualität	118
---	-----

Geldblockaden überwinden	120
--------------------------	-----

Was Geld wirklich ist	122
-----------------------	-----

Geld als Energiequelle verstehen	125
Fülle beginnt in dir	126
Langfristigen Wohlstand aufbauen	130
Sparen, investieren und Geld für dich arbeiten lassen	132
Die Macht der Inspiration	136
Ordnung in deine Finanzen bringen	139
Übernimm selbst die Verantwortung für deine Finanzen!	140
Ein einfaches Finanzsystem	141
Budgetieren leicht gemacht	143
Wünsche und Manifestationen	145
Macht Geld glücklich?	146
Millionärin mit Herz	148
Die Millionärin von ganz oben	155

Teil 3: Mehr Energie – Fokus auf das Wesentliche

Wie gewinne ich neue Energie?	166
Tägliche Auszeiten und Routinen	167
Auszeiten im Jahresablauf und Urlaub	168
Die Kraft der Energie in deinem Leben	169
Energie als Lebensqualität	169
Deine persönliche Energiebilanz	170
Energieräuber erkennen und eliminieren	171

Energiequellen aktivieren	173
Körperliche Energiequellen	173
Emotionale Energiequellen	174
Geistige Energiequellen	174
Miracle Morning	176
Hour of Power	178
Achtsamkeit und Entspannung im Alltag	180
Dein Fokus auf das Wesentliche	182

Teil 4: Dein leichtes und erfolgreiches Leben gestalten

Integration in deinen Alltag	186
Die Kraft der kleinen Schritte	187
Routinen etablieren, die zu dir passen	187
Dein Umfeld einbeziehen	188
Motivation und Rückschläge	188
Dein persönlicher Plan	189
1. Bestandsaufnahme: Wo stehe ich jetzt?	189
2. Mein Ziel: Wie möchte ich leben?	190
3. Fokus: Was sind meine nächsten Schritte?	192
4. Verbindlichkeit und Motivation	193

Dein Leichter-Leben-Manifest	194
Schlusswort: Der erste Schritt zählt	198
Kleine Schritte führen zu großen Ergebnissen	200
Sei mutig: Gestalte dein leichtes und erfolgreiches Leben	200
Dein neues Leben feiern	201
Rezept-Ideen	202
Auswahlbibliographie	206
Zur Autorin	212
Danke	214

Geleitwort von Claudia Behringer

Leichter leben – das klingt so einfach. Und doch ist es eine tiefe Sehnsucht, die viele Menschen ihr ganzes Leben begleitet.

Ich freue mich sehr, dieses besondere Buch von Dr. Beate Forsbach mit einem Geleitwort begleiten zu dürfen. Ihre Gedanken und Impulse berühren, weil sie einen Kern ansprechen, den wir oft im Alltag verlieren: den Wunsch nach mehr Leichtigkeit, Klarheit und Freude im Leben.

Leichter zu leben bedeutet, sich von Ballast zu befreien – sei es durch ungesunde Gewohnheiten, unnötige Sorgen oder starre Erwartungen von außen.

Dr. Beate Forsbach zeigt auf, wie bewusste Ernährung, Bewegung und eine positive Lebenseinstellung dazu beitragen können, den eigenen Alltag erfüllter und gesünder zu gestalten.

Sie hat ebenso dem unterschätzten Bereich Finanzen Aufmerksamkeit geschenkt, denn finanzielle Klarheit und Sicherheit sind nicht nur Zahlen auf einem Konto – sie sind ein entscheidender Schlüssel für Freiheit, Selbstbestimmung und letztlich Lebensqualität.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es sein kann, Leichtigkeit ins Leben einzuladen. Auch ich habe Zeiten erlebt, in denen Sorgen, Ängste und Unsicherheiten den Blick auf das Wesentliche

verstellt haben. Besonders das Thema Geld war für mich lange mit Druck und Anspannung verbunden.

Erst als ich begann, meine Finanzen als Teil meiner persönlichen Lebensgestaltung zu begreifen, änderte sich vieles. Ich habe gelernt, dass Geld nicht nur ein nüchternes Mittel ist, sondern ein Werkzeug: Es schenkt Möglichkeiten, eröffnet Freiräume, gibt Sicherheit – und damit auch mehr Lebensfreude.

So wie eine gesunde Ernährung den Körper stärkt und regelmäßige Bewegung die Seele in Schwung bringt, so kann auch ein bewusster Umgang mit Geld Energie freisetzen. Heute gehe ich meinen beruflichen Weg als Finanzmentorin für Frauen mit Herz und mit der Überzeugung: Finanzen sind Lebensenergie.

Ein erfülltes Leben umfasst mehr als nur Gesundheit oder Wohlstand. Es ist ein harmonisches Zusammenspiel vieler Aspekte:

- körperliches Wohlbefinden
- emotionale Balance
- geistige Klarheit
- und eben auch finanzielle Freiheit

Wenn wir unsere Finanzen in Ordnung bringen, gewinnen wir mehr als Geld: Wir gewinnen Zeit, Energie und Lebensfreude. Sorgen über Geld rauben Kraft, während Klarheit und Struktur neue Lebensenergie schenken.

Viele meiner Klientinnen berichten, dass sie nach ersten Schritten in Richtung finanzieller Selbstbestimmung regelrecht aufatmen – weil sie sich leichter fühlen.

Dr. Beate Forsbach ist Mentorin für Autorinnen. Sie ermutigt, inspiriert und begleitet Frauen auf dem Weg in ihre schriftstellerische Freiheit.

Ich selbst bin Mentorin für Frauen 50+ mit dem Schwerpunkt, ihnen Mut zu machen, ihre Finanzen endlich selbst in die Hand zu nehmen – mit Freude, Klarheit und Herz.

Was uns verbindet, ist die Überzeugung: Wahres Glück kommt aus dem Herzen. Und wenn Herz, Verstand und Struktur zusammenwirken, dann wird Leichtigkeit möglich.

Vielleicht klingt es zunächst ungewohnt, Geld in einem Atemzug mit Lebensfreude zu nennen. Doch die Erfahrung zeigt:

- Wer sich nicht um Geld kümmert, lebt oft mit Stress und Unsicherheit.
- Wer hingegen bewusst budgetiert, Routinen entwickelt und einen klaren Plan hat, gewinnt Unabhängigkeit und Freiheit.

Gerade Frauen ab 50 stehen oft an einer Weggabelung: Auf der einen Seite Abhängigkeit von Partner, Familie oder Staat. Auf der anderen Seite die Chance, den eigenen Weg in Freiheit und Unabhängigkeit zu gehen.

In meinem Buch *Frei und stark – warum Geld für Frauen wichtig ist*, erschienen in der Edition Forsbach, erzähle ich Geschichten von Frauen, die Höhen und Tiefen durchlebt und es dennoch geschafft haben, sich neu aufzustellen. Es geht nicht um starre Regeln, sondern darum, mit Freude und kleinen Schritten neue Gewohnheiten zu entwickeln. So wie gesunde Ernährung und regelmäßige Bewe-

gung langfristig zu mehr Wohlbefinden führen, so führt ein klarer Finanzplan zu innerer Ruhe und neuer Lebensenergie.

Das Buch von Dr. Beate Forsbach und meines haben etwas gemeinsam: Sie sind keine trockenen Ratgeber, sondern Manifest und Ermutigung. Sie laden dich ein, Routinen zu entwickeln, die das Leben leichter machen – sei es beim Thema Gesundheit oder beim Thema Geld.

Mit Checklisten, Übungen und Reflektionsfragen helfen wir beide unseren Leserinnen, nicht nur nachzudenken, sondern ins Tun zu kommen. Denn Veränderung geschieht nicht durch Wissen allein, sondern durch bewusste, wiederholte Schritte.

Ich wünsche dir, die Lektüre dieses Buches als Einladung verstehen:

- deinen eigenen Weg mutig zu gehen,
- klare Prioritäten zu setzen,
- Ballast loszulassen,
- und mehr Leichtigkeit, Klarheit und Lebensfreude in dein Leben einzuladen.

Denn ein leichteres Leben ist möglich – Schritt für Schritt, mit Herz und Zuversicht.

Deine Claudia Behringer

Claudia Behringer – Die Expertin für nachhaltige Finanzen mit Herz, Mentorin für Frauen 50+ und Autorin des Bestsellers „Frei und stark. Warum Geld für Frauen wichtig ist“.
www.claudiabehringer.de

Einleitung: Die Vision eines leichten Lebens

Liebe Leserin, lieber Leser,

Leichter leben – das kann der Schlüssel zu einem erfüllten Leben sein. Mein Konzept geht über das rein physische Gewicht hinaus und umfasst viele Aspekte des Lebens. Es bedeutet, Ballast in allen Lebensbereichen abzuliegen, um innere Balance und Gelassenheit, Klarheit, Gesundheit und Wohlbefinden, finanzielle Freiheit, mehr Lebensenergie und letztlich größere Selbstbestimmung und persönliche Freiheit zu erlangen. Es ist also kein Verzicht, sondern ein Gewinn: an Lebensqualität, Zeit, Energie und Lebensfreude.

Leichter leben bedeutet, dass wir uns von unnötigen Sorgen, Ängsten und negativen Gedanken befreien, uns auf das Wesentliche konzentrieren, um unsere Ziele zu erreichen und positive Beziehungen zu den Menschen in unserem Umfeld zu haben. Durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung verlieren wir nicht nur überflüssige Pfunde, sondern gewinnen gute Gesundheit und Wohlbefinden.

Ich zeige dir in meinem Buch, wie ich zweimal rund 20 Kilo abgenommen habe, warum ich nach dem ersten Mal wieder zugenommen habe, und wie ich heute mein Gewicht halte. In meiner zweiten Abnehmphase entdeckte ich dann den Zusammenhang zwischen körperlichem Wohlbefinden und finanzieller Klarheit und langfristigem Wohlstand.

Und ich habe festgestellt, obwohl ich die zweite Phase erst nach meinem 70. Geburtstag begonnen habe, dass ich mehr Lebensenergie gewonnen habe. *Leichter leben* bedeutet für mich, immer wieder Kraft zu schöpfen und neue Energie zu gewinnen, statt mich mit unnötigen Verpflichtungen und negativen Beziehungen zu schwächen. So habe ich Zeit und Kraft gewonnen für meine eigenen Träume und Ziele.

Nachdem ich mir vor 11 Wochen bei einem Sturz die rechte Schulter gebrochen habe, habe ich nachgedacht und mein Konzept noch einmal überarbeitet. Ich habe in diesen Wochen gelernt, mich von äußeren Erwartungen zu lösen und mutig meinen eigenen Weg zu gehen, meinen Weg des Erfolgs mit Herz! Dazu wird ein seit langem geplantes Buch erscheinen – spätestens zu meinem 75. Geburtstag im Mai 2027: *Mein Weg des Erfolgs mit Herz. Über Bücher, Musik, Reichtum und Glück*.

Denn ich habe die tiefe Überzeugung, dass wahres Glück aus dem Herzen kommt. Und mein *Verlag für Bücher mit Herz* wird mit dieser Haltung noch lange weiterleben – denn Erfolg beginnt im Herzen.

Ich habe in den letzten Wochen gelernt, mich auf das zu besinnen, was wirklich zählt und mutig „Nein“ zu sagen (und auch dabei zu bleiben) zu allem, was mein leichtes Leben schwerer machen könnte. So bin ich nicht nur weitgehend von Schmerzen befreit, und meine Schulter ist gut geheilt, sondern ich führe nun ein erfüllteres, freieres und glücklicheres Leben als noch vor dem Sturz.

Denn ich bin mit Mut und Zuversicht durch diese Zeit gegangen. Was ich in diesen Frühlingstagen 2025 gespürt habe: Nichts bleibt,

wie es war. Auch die schlimmsten Lebensphasen vergehen und es wird wieder besser. Und plötzlich spüre ich, wie meine Kräfte zunehmen, trotz der Brüche. Denn „Brüche im Leben“ bedeuten für mich eine Veränderung der Lebenssituation, und dafür bin ich sehr dankbar.

Während dieser schmerzvollen Zeit habe ich einen Schreibratgeber *Dein Buch schreiben – Einfach und erfolgreich* geschrieben, der seit gestern gedruckt vor mir liegt. Und nun ist die Zeit gekommen, dieses Buch *Leichter leben* zu schreiben, das ich schon so lange schreiben wollte.

Ich habe mit vielen Menschen gesprochen, und fast alle wünschten sich, ein leichteres Leben zu haben. Dabei spielen die Herausforderungen unserer modernen Welt: Stress, Hektik, Überforderung eine große Rolle. Das ist mir in den vielen Stunden bewusst geworden, als ich mit meiner gebrochenen Schulter ruhig und möglichst entspannt im Sessel gesessen habe, um die Schmerzen nicht so zu spüren.

Am Wochenende vor dem Sturz hätte ich eigentlich ausruhen wollen, deshalb ein Seminar bei dem Hundetrainer José Arce abgesagt nach einer mehrwöchigen Grippe-Erkrankung. Ich hatte eine lange Reihe von glücklichen Tagen bei den Spaziergängen mit meinem Hund im sonnendurchfluteten frühlingshaften Wald erlebt und erkannte selbst einen Sturz zwei Tage vor dem eigentlichen Unfall nicht als Vorwarnung.

An diesem Wochenende hatte ich – im Flow – viele Stunden an der Fertigstellung eines Buches gearbeitet und mir nicht genug Ruhe gegönnt.

Entgegen meinen früheren Beschlüssen korrespondierte ich auch an diesem Wochenende mit Autoren wegen ihrer Buchprojekte. Sogar meine Mittagspause habe ich an diesem Sonntag verkürzt, und ich fühlte mich am Abend gut, weil das Buch fertig geworden war, so wie ich es mir vorgenommen hatte. Ich glaube, es war mentale und auch körperliche Erschöpfung, dass ich trotzdem in der Nacht gut geschlafen habe.

Jedenfalls erzählte ich einige Minuten vor dem Sturz einem Hundefreund auf dem Waldparkplatz von meiner erfolgreichen Arbeit am Sonntag. Und mit diesen Gedanken ging ich dann mit meinem Hund los – mein Sturz hatte eine banale Ursache, ich stolperte über eine Astwurzel und fiel auf die rechte Schulter.

Es war mir gar nicht bewusst, dass ich Stress und Hektik in meinem so sorgfältig strukturierten Leben hatte, einfach dadurch, dass ich am Vormittag stets schnell und zielorientiert meine Arbeit erledigte, um dann pünktlich um 12 Uhr mit dem Hund in den Wald zu fahren. Die dadurch entstandene Überforderung wurde mir erst klar, als ich in den nächsten Wochen ein verstärktes Ruhebedürfnis spürte.

Mein Weg und die bewährte Methode, die dir helfen kann

So hinterfragte ich in der Folgezeit meinen Lebensstil und änderte meinen „idealen“ Tagesablauf. Denn es war wichtig, dass mein Hund jeden Morgen seinen Waldspaziergang machen konnte – und das gelang, weil eine gute Freundin mit uns in den Wald fuhr und auch ich dadurch meinen Morgenspaziergang machen konnte, ohne auf den Hund achten zu müssen, sondern nur auf den Weg und die zahlreichen Astwurzeln! Zweimal am Tag wäre so etwas

sicher kaum möglich gewesen, und so stellte ich fest, dass der Hund und ich zufrieden waren, wenn mittags ein Nachbar kam und fünf Minuten mit dem Hund hinunter in den Hausgarten ging. Mit einem Mal gab es keinen Stress und Zeitdruck mehr, manchmal gehen wir heute um 12 Uhr, manchmal erst um 13 Uhr hinaus.

Mein Wunsch nach Leichtigkeit und Lebensfreude – trotz des schmerzhaften Bruches – zeigte mir, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, ein einfacheres und erfolgreicher Leben zu führen. Die Leichtigkeit habe ich nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional erreicht.

Und das kannst du auch! Denn das ist der Schlüssel zu mehr Energie, Lebensfreude und Erfolg: dein Weg zu einem leichten, gesunden und erfolgreichen Leben. Ich bin der Überzeugung, dass diese Veränderung meines Lebensstils letztlich zu meiner schnellen Heilung geführt hat – wozu mein Arzt erst vorige Tage nach Betrachten der aktuellen Röntgenaufnahmen lächelnd sagte: „Sie sind ein Heilwunder.“

Ich habe erlebt, wie Überforderung und Stress mein Leben belasten können. Bei der ersten Diagnose des recht komplizierten doppelten Schulterbruchs sprach mein Arzt von einer „Herausforderung“ für die kommende Zeit.

Ich habe mich aber nicht davon lähmen lassen, um mich dem Schmerz und der Opferhaltung hinzugeben, sondern habe die Situation „nach dem Bruch“ genutzt, um neue Wege zu finden. Es war ganz bestimmt wichtig, dass ich in diesen Wochen der Heilung viel Zeit für mich hatte – einfach, weil ich einige Wochen nicht intensiv am Computer arbeiten konnte.

So konnte ich über mein Leben nachdenken und habe diese Veränderungen vorgenommen:

- Ich habe mein Leben noch mehr vereinfacht und auf das Wesentliche konzentriert.
- Ich fand neue gesunde Routinen, die mir halfen, körperlich stärker und durch die schnell nachlassenden Schmerzen auch mental gestärkt zu werden.
- Ich habe gelernt, klare Prioritäten zu setzen und den Mut zu haben, „Nein“ zu sagen, um mich auf das zu fokussieren, was mir wirklich wichtig ist.

Noch etwas hat mich bewogen, das Buch *Leichter leben* jetzt zu schreiben – denn geplant war es schon für die Tage über Ostern, kurz nach dem Sturz. Ich hatte bereits am dritten Tag nach dem Sturz die Schmerzmittel abgesetzt und beschlossen „ich kann fliegen“, wozu mich das gleichnamige Lied von Reinhard Mey immer wieder motivierte. „Ich kann fliegen, ja, ich kann“, so hieß es da.

„Geflogen“ war ich ja schon, und hatte dabei den Waldboden „geküsst“. Nun aber ging es darum, wieder Mut zu fassen: „Du kannst fliegen, ja, du kannst. Lass den Wind von vorne wehen, breite die Flügel, du wirst sehen. Du kannst fliegen, ja, du kannst.“

Trotz guter Gedanken hatte ich auch Schmerzen, und ich tröstete mich gelegentlich durch ein oder zwei Gläschen Rotwein und eine zusätzliche Packung Mini-Nougat-Pralinen – über meine übliche Wochenration hinaus. Beim Mittagessen nahm ich gerne ein paar Bandnudeln mehr, und als ich sie endlich wieder essen konnte, freute ich mich über einen riesigen Teller mit Spaghetti. So nahm ich drei Kilo zu und fühlte mich veranlasst, mal in meine Unterla-

gen zu schauen, wie ich es denn ab Ende Juli 2022 geschafft hatte, 20 kg abzunehmen und keine Schmerzen in den Gelenken mehr zu haben.

Und so teile ich mit dir in meinem Buch jetzt meine Erkenntnisse und gebe dir einige praktische Tipps, wie auch du weniger Gewicht, mehr Geld und mehr Energie haben kannst, um ein einfacheres und erfolgreicher Leben zu führen.

Nicht nur mit diesem Buch *Leichter leben*, auch als Mentorin für angehende Autoren inspiriere ich Menschen, ihren eigenen Weg zu gehen und sich nicht von Stress, Hektik oder Überforderung abhalten zu lassen.

Ich zeige dir durch meine Geschichte, dass es nie zu spät ist, sein Leben zu verändern, und Leichtigkeit, Freude und Erfolg zu finden. Denn ein leichteres Leben ist ein erfüllteres Leben!

So nutzt du mein Buch für deinen Erfolg

Mein Buch ist ein praktischer Leitfaden, der dir hilft, Ballast abzuwerfen und ein erfüllteres, erfolgreicher Leben zu führen. Es ist kein Diätbuch, und du findest hier keine detaillierten Rezepte und starren Regeln, wie du dein Übergewicht loswerden kannst.

Starte am besten mit einer offenen Einstellung. Es gab Menschen, die mich gefragt hatten, wie ich denn so viel abgenommen habe, die reagierten sofort mit Antworten wie: „Ohne Brot kann ich nicht leben“, „Tomaten esse ich grundsätzlich nicht“, „Ich verwende niemals Knoblauch“, „Vollkornnudeln mag ich nicht“, „Auf Fleisch und Wurst kann ich nicht verzichten“. Sei einfach bereit, mal neue

Ansätze auszuprobieren und dann vor allem: hab Geduld. Denn dein Gewicht wird sicher nicht innerhalb kürzester Zeit dahinschmelzen. Jede Veränderung braucht Zeit – vertraue darauf, dass kleine Schritte eine große Wirkung haben können.

Markiere dir wichtige Stellen im Buch und trage deine Gedanken und Ideen dazu in ein kleines Notizbuch ein. Führe ein Erfolgstagebuch und setze die einzelnen Kapitel Schritt für Schritt um:

- Weniger Gewicht: Versuche, physisch und mental Ballast abzuwerfen. Finde heraus, welche Belastungen dich zurückhalten und beginne, sie loszulassen.
- Mehr Geld: Gehe bewusster mit deinen Finanzen um, vermeide unnötige Ausgaben und versuche, finanziell frei zu werden.
- Mehr Energie: Entwickle neue Gewohnheiten, die dir helfen, körperlich und mental neue Kraft zu schöpfen.

Nutze die Übungen und Checklisten, schreiben jeden Abend fünf Ergebnisse in dein Erfolgstagebuch, die dir zeigen, dass du dich Schritt für Schritt veränderst. Schaffe neue Routinen in deinem Alltag und vor allem: Bleib dran, auch wenn es anfangs schwierig ist!

Und noch etwas: Lass dich auch mal inspirieren! Lerne von den Erfahrungen anderer, auch wenn du das zunächst gar nicht für möglich hältst! Und finde deinen eigenen, ganz persönlichen Weg!

Reflektiere regelmäßig und feiere deine Erfolge! Du hast die ersten 10 kg abgenommen? Feiere ein Fest mit deinem Liebsten, geht zusammen in ein schönes Restaurant – selbst wenn du dann am

nächsten Tag 2 kg mehr auf die Waage bringst, wird das schnell wieder rückgängig gemacht.

Fazit: Dein persönlicher Weg zum Erfolg

Dieses Buch ist mehr als nur ein Ratgeber – es hilft dir, dein Leben bewusster, einfacher und erfolgreicher zu gestalten. Nutze es als Begleiter auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit, Klarheit und Lebensfreude. Mit der richtigen Einstellung und konsequenter Anwendung kannst du die Prinzipien dieses Buches in echte, nachhaltige Veränderungen verwandeln.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen dieses Buches und großen Erfolg beim Umsetzen!

Deine Beate Forsbach

Bamberg, 28. Juni 2025