

KOSTENLOSES E-BOOK

# “WARUM DU MIT DIÄTEN NICHT LANGFRISTIG ABNEHMEN WIRST“

„KEINE THEORIE, KEIN TRICK – NUR ECHTE VERÄNDERUNG AUS ERFAHRUNG.“



DANIEL WITTLAKE

# EINFÜHRUNG

✨Über mich

Ich bin Daniel Wittlake – und bevor ich anderen helfen konnte, musste ich selbst durch den Schmerz. Über 220 kg wog ich einmal. Ich habe unzählige Diäten probiert und bin immer wieder gescheitert. Erst als ich aufhörte, nur meinen Körper zu bekämpfen, und begann, mein Inneres zu verstehen, veränderte sich alles.

Heute habe ich über 85 kg abgenommen – nicht durch Verzicht, sondern durch echte Veränderung. Als Coach und Speaker helfe ich Menschen, sich von Diätzwang und Selbstsabotage zu befreien und ein neues Lebensgefühl zu entwickeln.

Dieses E-Book ist kein Ernährungs- oder Sportplan. Es ist der erste Schritt in deine echte Transformation – von innen nach außen. Denn Diäten sind keine Lösung

Ich bin den Weg selber gegangen – und zeige dir, wie auch du ihn gehen kannst.

Herzlich,  
Daniel



[www.danielwittlake.de](http://www.danielwittlake.de)

# KAPITEL 1

! Bevor du loslegst: Bitte versteh mich nicht falsch  
Bevor du dieses E-Book liest, ist mir eines ganz wichtig:

Ich bin nicht gegen Diäten. Ich bin gegen das, was Diäten ignorieren.

Ja – Abnehmen funktioniert ausschließlich mit einem Kaloriendefizit. Punkt.

Das ist keine Meinung, sondern ein biologisches Gesetz.

Und ja – jede Diät funktioniert. Egal ob Low Carb, Intervallfasten oder FDH:

Wenn du im Defizit bist, nimmst du ab.

Doch wenn du das hier liest, hast du vermutlich genau das schon zigmal erlebt:

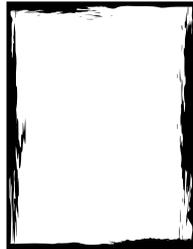
Du hast abgenommen – aber nicht gehalten. Du bist immer wieder zurückgerutscht. Vielleicht sogar noch weiter zurück als vorher.

Und genau hier liegt das eigentliche Problem:

Nicht in der Diät – sondern in dem Menschen, der sie macht.

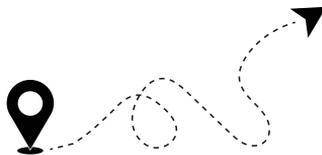
# KAPITEL 1

Die Diät ist nur das System. Der Rahmen.  
Aber das, was langfristig entscheidet, ist deine Identität.  
Dein Selbstbild. Deine Denkweise. Deine Gewohnheiten.  
Kurz: Deine Persönlichkeit. Sie ist die Steuerzentrale.  
Solange sich dort nichts verändert, wirst du vielleicht  
kurz abnehmen – aber nie frei werden.  
Solange du dich innerlich noch als „Undiszipliniert“,  
„Emotional-Esser“ oder „Ich kann halt nicht anders“-  
Mensch siehst, wirst du dich auch so verhalten.  
Deshalb ist dieses E-Book kein weiterer Diätplan.  
Sondern eine Einladung, das Fundament zu verändern.  
Denn echte Veränderung beginnt nicht auf dem Teller –  
sondern im Kopf.



# KAPITEL 1

🚗 Lass mich das noch kurz erklären!  
Stell dir vor, du willst von Hannover nach München.  
Das Ziel ist klar: München = dein Wunschgewicht.  
Jetzt stellt sich die Frage: Wie kommst du dorthin?  
Du kannst zu Fuß gehen, Fahrrad fahren, den Zug nehmen,  
mit dem Auto fahren oder fliegen.  
All diese Wege bringen dich ans Ziel – manche schneller,  
manche langsamer, manche bequemer, manche mit  
Nebenwirkungen.  
Genau das ist eine Diät.  
Low Carb, Weight Watchers, FDH, Keto, Heilfasten – all  
das sind nur verschiedene Fahrzeuge.  
Und sie funktionieren alle, solange du sie benutzt.  
Aber – und das ist entscheidend – sie lösen nicht das  
eigentliche Problem.



# KAPITEL 1

Denn das eigentliche Problem ist nicht das System.  
Sondern: Du wolltest nie wirklich nach München.  
Du bist vielleicht losgefahren, weil andere gesagt haben:  
„Du solltest mal.“

Weil du dich selbst verurteilt hast. Weil du dich kurzfristig  
besser fühlen wolltest.

Aber dein inneres Navigationssystem war nicht wirklich  
auf Veränderung eingestellt.

Darum kehrst du immer wieder um.

Darum kommt der Jojo-Effekt.

Nicht, weil du unfähig bist. Sondern weil deine Identität  
nicht mit dem Ziel übereinstimmt.

Solange du dich innerlich noch nicht verändert hast, wirst  
du auf halber Strecke zweifeln, ausweichen oder  
umdrehen.

Du brauchst also nicht das nächste bessere Fahrzeug,  
sondern eine echte Entscheidung fürs Ankommen.

Und genau darum geht es in diesem E-Book:

Nicht um den schnellsten Weg – sondern darum, endlich  
wirklich loszugehen. Von innen heraus.

# KAPITEL 2

🚫 Die Lösung beginnt bei dir – nicht bei der nächsten Methode

Wenn du wirklich etwas verändern willst, dann beginnt dein Weg nicht mit weniger Zucker oder mehr Sport. Er beginnt mit einer ehrlichen Frage:

👉 Warum hast du dich immer wieder gegen dich selbst entschieden?

Warum hast du dir angewöhnt, Dinge zu essen, die dir nicht guttun?

Warum hast du aufgehört, auf deinen Körper zu hören?

Warum akzeptierst du Müdigkeit, Schmerzen, Kurzatmigkeit, Frust – als ob es „halt normal“ sei?

Diese Antworten findest du nicht in Kalorienrechnern oder Diätplänen.

Du findest sie in dir.

Die Wahrheit ist:

Niemand wacht morgens auf und sagt: „Heute will ich mich selbst sabotieren.“

Aber wir alle haben Erfahrungen gemacht, Verletzungen getragen, Muster übernommen, die uns Stück für Stück von uns selbst entfernt haben.

# KAPITEL 2

Vielleicht war da Stress.

Vielleicht Überforderung.

Vielleicht ein innerer Glaubenssatz wie:

„Ich schaffe das eh nicht.“

„Ich bin halt so.“

„Es bringt sowieso nichts.“

Und mit jedem dieser Gedanken wurde deine Identität mehr zu jemandem, der nicht kämpft, der aufgibt, der durchhält statt lebt.

Aber das Gute ist:

Was gelernt wurde, kann auch verändert werden.

Die Arbeit an dir selbst bedeutet nicht, perfekt zu sein.

Sondern ehrlich hinzuschauen:

- Was hat mich hierher geführt?
- Warum bin ich bisher immer wieder gescheitert?
- Wer will ich stattdessen wirklich sein?

Denn erst wenn du verstehst, was dich blockiert, kannst du loslassen.

Und erst wenn du dir erlaubst, neu zu denken, kannst du dich auch neu verhalten.

# KAPITEL 2

Vielleicht war da Stress.

Vielleicht Überforderung.

Vielleicht ein innerer Glaubenssatz wie:

„Ich schaffe das eh nicht.“

„Ich bin halt so.“

„Es bringt sowieso nichts.“

Und mit jedem dieser Gedanken wurde deine Identität mehr zu jemandem, der nicht kämpft, der aufgibt, der durchhält statt lebt.

Aber das Gute ist:

Was gelernt wurde, kann auch verändert werden.

Die Arbeit an dir selbst bedeutet nicht, perfekt zu sein.

Sondern ehrlich hinzuschauen:

- Was hat mich hierher geführt?
- Warum bin ich bisher immer wieder gescheitert?
- Wer will ich stattdessen wirklich sein?

Denn erst wenn du verstehst, was dich blockiert, kannst du loslassen.

Und erst wenn du dir erlaubst, neu zu denken, kannst du dich auch neu verhalten.

# KAPITEL 3

🔒 Weg von „Ich muss“ und „Ich sollte“

👉 Hin zu „Ich will wirklich“ – und „Ich kann das!“

Die meisten Menschen starten ihren Abnehmweg mit innerem Druck:

„Ich muss endlich was ändern.“

„Ich sollte gesünder essen.“

„Ich darf das jetzt nicht mehr essen.“

Aber genau das hält dich im alten Denken gefangen.

Denn wo Druck ist, fehlt oft echte Überzeugung.

Und was unter Zwang beginnt, endet meist im Rückfall.

Wahre Veränderung beginnt, wenn du aufhörst zu müssen – und anfängst, zu wollen.

Wenn du nicht mehr gegen dich kämpfst, sondern für dich losgehst.

# KAPITEL 3

🔒 Weg von „Ich muss“ und „Ich sollte“

👉 Hin zu „Ich will wirklich“ – und „Ich kann das!“

Die meisten Menschen starten ihren Abnehmweg mit innerem Druck:

„Ich muss endlich was ändern.“

„Ich sollte gesünder essen.“

„Ich darf das jetzt nicht mehr essen.“

Aber genau das hält dich im alten Denken gefangen.

Denn wo Druck ist, fehlt oft echte Überzeugung.

Und was unter Zwang beginnt, endet meist im Rückfall.

Wahre Veränderung beginnt, wenn du aufhörst zu müssen  
– und anfängst, zu wollen.

Wenn du nicht mehr gegen dich kämpfst, sondern für dich losgehst.

# KAPITEL 3

💡 Und wie geht das?

Nicht über Disziplin. Sondern über Klarheit und Identität.

☞ Du brauchst keinen perfekten Plan.

☞ Du brauchst ein klares „Warum“.

☞ Du brauchst ein neues inneres Selbstbild.

Statt:

„Ich bin jemand, der es nie durchhält.“

→ „Ich bin jemand, der für sich sorgt.“

Statt:

„Ich darf das nicht essen.“

→ „Ich will, was mir guttut.“

Statt:

„Ich muss fitter werden.“

→ „Ich will mich leicht, gesund und lebendig fühlen.“

# KAPITEL 3

💡 Und wie geht das?

Nicht über Disziplin. Sondern über Klarheit und Identität.

☞ Du brauchst keinen perfekten Plan.

☞ Du brauchst ein klares „Warum“.

☞ Du brauchst ein neues inneres Selbstbild.

Statt:

„Ich bin jemand, der es nie durchhält.“

→ „Ich bin jemand, der für sich sorgt.“

Statt:

„Ich darf das nicht essen.“

→ „Ich will, was mir guttut.“

Statt:

„Ich muss fitter werden.“

→ „Ich will mich leicht, gesund und lebendig fühlen.“

# KAPITEL 3

✦ Das ist der wahre Gamechanger

Du wirst nicht erfolgreich, weil du hart kämpfst.

Du wirst erfolgreich, weil du verstehst, wer du wirklich sein willst –

und Schritt für Schritt beginnst, anders zu denken und zu handeln.

Dieses E-Book ist keine Anleitung zum Abnehmen.

Es ist auch kein Diätplan.

Es ist eine Einladung, hinzuschauen:

- ◆ Warum du bisher gescheitert bist
- ◆ Was dich unbewusst immer wieder zurückhält
- ◆ Und warum Diäten nie langfristig funktionieren können – egal welche

# KAPITEL 3

Denn das Problem liegt nicht im System.  
Sondern in der inneren Haltung, mit der wir es nutzen.  
Solange du versuchst, dich in ein neues Leben  
hineinzupressen,  
statt wirklich zu verstehen, was dich steuert,  
wird jede Diät zum Jojo.

Wenn du später tiefer einsteigen willst – z. B. mit Videos,  
Reflexionsübungen und Impulsen zur Veränderung –  
gibt es einen begleitenden Kurs.

Aber dieses E-Book will erst mal nur eines:

- 📌 Verstehen statt kämpfen.
- 📌 Bewusst machen statt kontrollieren.

Und wenn du das zulässt,  
hast du vielleicht zum ersten Mal nicht das Gefühl,  
starten zu müssen – sondern endlich zu verstehen, warum  
du es willst.

Ich freue mich das ich dir zeigen konnte warum Du mit  
Diäten nicht langfristig abnehmen wirst.

Schau gern auf meiner Homepage vorbei:

<https://danielwittlake.de>

Oder buch dir ein kostenloses Beratungsgepräch wo wir  
deine Situation gemeinsam ansehen:

[Kostenloses Erstgespräch](#)