

# FEIERABEND-GUIDE

---

FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



RAUS AUS DER  
BELOHNUNGSFALLE



[nicole-thiel.com](http://nicole-thiel.com)



## DAS EIGENTLICHE PROBLEM

Du bist diszipliniert, erfolgreich & verantwortungsbewusst.  
Du kannst deine Kompetenz & Souveränität im beruflichen Kontext problemlos leben -  
aber die Selbstführung im Privaten läuft nicht so, wie du dir das wünschen würdest.

- DU BIST ABENDS SPÄT ZU HAUSE UND VERBRINGST VIEL ZEIT IM SITZEN
- DU FÜHLST DICH OFT ERSCHÖPFT UND FRÜHERE BELASTUNGEN UND REISEN STECKST DU NICHT MEHR SO EINFACH WEG
- DEIN GEWICHT IST IM LAUFE DER ZEIT IMMER WEITER GESTIEGEN
- ABENDS FEHLT DIE KONTROLLE BEIM ESSEN UND DIE BELOHNUNGSROUTINE SETZT EIN

**DAS PROBLEM IST NICHT DEIN WILLE ODER DEINE DISZIPLIN → ES IST DEIN ALLTAG:**

• DIE VOLLEN TAGE

• KAUM PAUSEN

• HOHER MENTALER DRUCK

• SPÄTE ABENDE

# DEIN ALLTAG ARBEITET AKTUELL GEGEN DEINEN WOHLFÜHLKÖRPER.

## TYPISCHER ABLAUF:

**Frühstück fällt aus oder  
ist unstrukturiert**

**der Tag wird von  
Terminen bestimmt**

**wenig Bewegung**

**spätes + ungünstiges  
Abendessen**



## ➔ ERGEBNIS:

- **BELOHNUNG DURCH ESSEN AM ABEND**
- **ESSEN ALS STRESSAUSGLEICH**
- **STETIGE GEWICHTSZUNAHME + STEIGENDES BAUCHFETT**
- **SCHLECHTE ENTSCHEIDUNGEN DURCH ERSCHÖPFUNG**

# So haben andere Führungskräfte mit dem **AIG** - Konzept ihren Wohlfühlkörper erreicht:



Jörg Maas | Leiter Engineering

116 KG - 26 Kilo 90 KG



Tanja Krippner | Unternehmerin

90KG - 17 Kilo 73 KG



Dr. Christof Weber | Director, Head of Product

130 KG - 41 Kilo 89 KG



Heid Breuer | Verkaufsleitern

137 KG - 28 Kilo 109 KG



Peter Rössler | Ingenieur

101 KG - 18 Kilo 83 KG



Cornelia Küster | Unternehmerin

98 KG - 16 Kilo 82 KG

# DU BRAUCHST NICHT MEHR DISZIPLIN. DU BRAUCHST STRUKTUR.

Erfolgreiche Menschen scheitern nicht am Wissen.

➔ Sie scheitern daran, jeden Tag einen vollen Terminkalender zu haben, der wenig Zeit für sich selbst & die Erfüllung eigener Bedürfnisse beinhaltet.

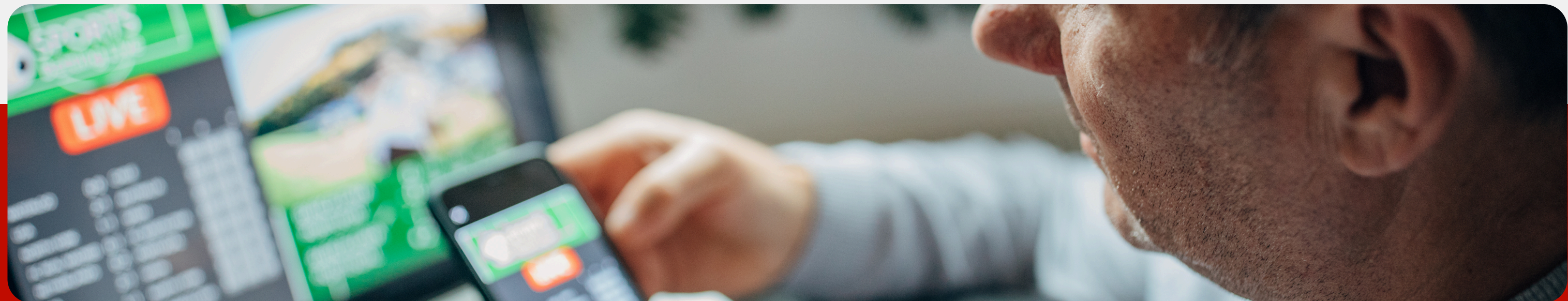
➔ Sie scheitern daran, mit Rahmenbedingungen konfrontiert zu sein, die häufig fremdbestimmt sind. Ob bei der Essenauswahl, als auch bei der Termintaktung.

Je weiter der Tag voran schreitet, desto mehr sinkt unsere Hemmschwelle zu Dingen zu greifen, die uns nicht guttun. Und wir haben irgendwann einfach ein Bedürfnis danach, uns zu belohnen.

➔ Unser Körper führt in erster Linie über 2 Dinge Energie zu :

- ➊ Ausruhen/ Schlafen
- ➋ Essen

Da wir das Erste meistens zu wenig machen und die Abendstunden mit "ich-Zeit" füllen wollen, fällt die Wahl häufig aufs Essen.



# DIE LÖSUNG: KLARE & EINFACHE ROUTINEN

➔ **Starte mit 2 wichtigen Hebeln:**

**1** Struktur dort, wo sie möglich ist.

Das Frühstück ist meistens die Mahlzeit, über welche du am meisten Kontrolle hast. Weil du zu Hause isst, dir etwas mitnehmen oder am Buffet auswählen kannst. Somit ist es auch am leichtesten damit anzufangen.

Das Frühstück ist eine riesige Stellschraube, denn die erste Mahlzeit entscheidet darüber, wie der weitere Tag verläuft.

- Hat das Frühstück zu wenig Eiweiß, hast du schnell wieder Hunger, der Körper baut Muskelmasse ab & du spürst den Kraftverlust.
- Du fühlst dich unwohl & hast ein noch stärkeres Bedürfnis nach Stressabbau, Belohnung oder “Betäubung” der unguuten Gefühle.

- Wählst du schon am Morgen Zutaten mit viel Zucker, wirst du über den Tag verteilt immer wieder Blutzuckerspitzen haben, die Heißhungergefühle hervorrufen (Nachmittagstief & schlechten Fokus inklusive).  
Diese Auf-und Abkurve setzt sich bis zum Abend fort.



**2**

## Eine bewusste Abendroutine

**Wie ? → Finde ein Alternative zum Essen als Belohnung oder Stressausgleich.**

**Insbesondere für Menschen mit einem starken Drang nach Selbstbestimmtheit und Autonomie sind die fremdbestimmenden Rahmenbedingungen im Außen besonders frustrierend & rufen den starken Wunsch nach Belohnung hervor.**

**Du denkst jetzt wahrscheinlich, dies klingt einfacher gesagt als getan, mit dem Finden einer Alternative...**

**Nähere dich diesem Thema  
am besten in 2 Schritten:**



# RAUS AUS DER KOMPENSATION DURCH ESSEN



**Schritt 1: Nehme dir in den nächsten Tagen folgende Fragen vor:**

**Welche Dinge in deinem Leben empfindest du als Energie gebend?  
Welche Dinge füllen dich auf?  
Was lässt dein Herz hüpfen?**

**(Und damit ist nicht dein Urlaub 3 x Jahr gemeint – sondern was kannst du regelmäßig, realistisch in deinen Alltag einbauen?)**

**Schritt 2: Schau dir an, was du zusammen getragen hast und überlege dir konkret, wie du davon mehr in deiner Woche/ in deinem Leben machen kannst.**

**Je häufiger du selbstbestimmt handelst & dadurch mehr Kontrolle über deine Zeit hast, desto geringer ist dein Belohnungs- oder Frustdruck am Abend.**

**(Und das muss auch nicht täglich passieren, 1-2 Mal die Woche reicht.)**

# SO STARTEST DU JETZT:

## WÄHLE EINE DER BEIDEN STELLSCHRAUBEN AUS

### HEBEL 1



Setze dir beim Frühstück ab sofort immer die "Eiweißbrille" auf und gehe mit dem tragenden Gedanken: -Wo sind meine Proteinquellen?- zum Kühlschrank oder Buffet.

### HEBEL 2



Finde 2 Dinge in deinem Leben, die du als Belohnung empfindest, dir Freude bereiten oder dir Energie geben - die nichts mit Essen zu tun haben.

**Treffe die bessere Entscheidung – nicht die perfekte.**

**Die bessere Entscheidung reicht.**

## Nicole Thiel - Abnehm & ArthroseCoach

In den letzten Jahren habe ich über 150 Unternehmer und Führungskräfte dabei begleitet, nachhaltig ihren Wohlfühlkörper zu erreichen und ihre Leistungsfähigkeit massiv zu steigern. Das daraus entstandene AIG-Konzept ist exakt auf die Realität von zeitlich stark eingebundenen Menschen zugeschnitten: alltagstauglich, zeitsparend & effizient. Mit einem System, welches sich deinem Alltag anpasst – nicht umgekehrt.

Wenn auch Du deinen Wohlfühlkörper endlich nachhaltig erreichen möchtest, schreibe mir für ein unverbindliches Kennenlerngespräch.

[Sprich mit mir persönlich](#)



 <https://nicole-thiel.com>

 [LINKEDIN](#)