



KOSTENLOSES E-BOOK

Der wahre Grund, warum Du **noch nicht** abgenommen hast

Kein Trick. Keine Theorie.

Nur echte Veränderung — aus Erfahrung.

DANIEL WITTLAKE

Bevor ich Dir etwas erzähle, sollst Du wissen, **wer hier spricht.**

Ich bin Daniel. Und ich war nicht „ein bisschen zu schwer“. Ich kam bereits mit sechs Kilo übergewichtig zur Welt — und es wurde mein ganzes Leben lang nicht besser. Mit über **225 Kilo** kroch ich auf allen Vieren zur Toilette, weil meine Gelenke nicht mehr mitmachten. Ich passte nicht mehr ins Auto.

Ich hatte hohe Schulden, keine Beziehung — und holte mir mein bisschen Glück über schnelles Ersatz-Dopamin: Essen, stundenlang Zocken, der Bildschirm. Alles, was kurz betäubt und nichts wirklich besser macht.

Diäten? Viele. Abgenommen, wieder zugenommen, immer wieder. 2017 meldete ich mich mit meinem besten Freund für einen Ironman an, kam auf 180 Kilo runter — und schaffte es nicht.

2020 gewann ich „The Biggest Loser“. **104 Kilo in fünf Monaten.** Rekord — er steht bis heute. Und danach? Ich nahm fast alles wieder zu.



Bei „The Biggest Loser“ 2020 — mein Finalstand. (© SAT.1)

Heute habe ich über 70 Kilo abgenommen — und diesmal bleibt es.

Drei Halb-Ironman finisht. Ein Leben auf Sardinien. Was diesmal anders war, erfährst Du auf den nächsten Seiten.

Ich hatte gerade 104 Kilo verloren — und scheiterte trotzdem.

Stell Dir das kurz vor: Ich hatte im Fernsehen bewiesen, dass ich es körperlich kann. 104 Kilo in fünf Monaten. Niemand auf der Welt kann mir vorwerfen, ich hätte mich nicht angestrengt.

Und trotzdem holte mich nach der Show alles wieder ein. Kilo für Kilo kam zurück. Lange habe ich nicht verstanden, warum — bis der Groschen fiel:

Ich hatte meinen Körper verändert. Aber den Menschen darin nicht.

In der Show habe ich zwölf Stunden am Tag Sport gemacht und tagelang fast nichts gegessen. Das war reine Methode. Reiner Zwang. Es funktionierte — solange ich in dieser künstlichen Welt lebte, in der sich alles nur ums Abnehmen drehte.

Zurück im echten Leben, mit Alltag, Arbeit, Stress, alten Gewohnheiten — war von dieser Welt nichts mehr übrig. Mein Kopf, mein Selbstbild, meine Muster: alles war noch genau das, was es vorher war. Und genau dorthin kehrte mein Körper zurück.

Das war keine Schwäche. Es war fehlendes Wissen. Mir hatte niemand gesagt, dass der wichtigste Teil gar nicht der Körper ist.

Du brauchst nicht das nächste Fahrzeug.

Lass mich raten: Du weißt eigentlich längst, *wie* man abnimmt. Low Carb, Intervallfasten, Weight Watchers, FDH — vielleicht sogar die Spritze. Du brauchst nicht das nächste Rezept.

Und hier ist der Denkfehler, den fast alle machen — ich auch, jahrelang:

Sie suchen immer das nächste, bessere Fahrzeug — obwohl das Fahrzeug nie das Problem war.

Stell Dir vor, Du willst von Hannover nach München. Du kannst laufen, Rad fahren, den Zug nehmen, fliegen. All das bringt Dich ans Ziel. Genau so ist eine Diät: nur ein Fahrzeug. Und sie funktionieren *alle* — solange Du drinsitzt.

Aber wenn Du nach drei Wochen wieder aussteigst, liegt das nicht am Fahrzeug. Es liegt daran, dass etwas in Dir nie wirklich losfahren wollte. Dein inneres Navi war nie auf „ankommen“ gestellt.

Darum drehst Du auf halber Strecke um. Darum kommt der Jojo-Effekt. **Nicht, weil Du zu schwach bist — sondern weil Dein Inneres und Dein Ziel noch nicht dieselbe Sprache sprechen.**

Selbst die extremste Methode hält Dich nicht.

Vielleicht denkst Du gerade: „Dann mache ich es eben radikal — Magen-OP, Abnehmspritze, da muss sich was tun.“

Ich verstehe das. Aber genau hier ist der Punkt, den ich am eigenen Leib gelernt habe: Auch diese Wege sind nur Fahrzeuge. Sehr starke, ja. Aber sie verändern den Körper — nicht den Menschen, der in ihm wohnt.

Deshalb scheitern auch Magen-OPs und Spritzen so oft langfristig. Solange sich innen nichts ändert, holt Dich Dein altes Selbstbild jedes Mal wieder ein. Genau wie es mich nach „Biggest Loser“ eingeholt hat — und ich hatte die härteste „Methode“ der Welt hinter mir.

Wenn selbst ein Rekord mich nicht gehalten hat, dann liegt es nicht an der Methode.

Und das ist eine gute Nachricht. Denn es bedeutet: Du musst nicht die perfekte Methode finden. Du musst nur an der richtigen Stelle ansetzen.

Es beginnt nicht auf dem Teller. Es beginnt in Dir.

Solange Du Dich innerlich für jemanden hältst, der „es eh nicht durchhält“, der „halt so ist“, der „schon immer dick war“ — so lange wird sich Dein Verhalten genau danach richten. Dein Verhalten folgt immer Deinem Selbstbild. Immer.

Und genau hier liegt Deine Chance. Denn dieses Selbstbild ist nichts, womit Du geboren wurdest. Es wurde gelernt — durch Erfahrungen, durch Worte anderer, durch Enttäuschungen, bis Du es selbst geglaubt hast.

Was gelernt wurde, kann auch wieder verändert werden.

Ich will ehrlich zu Dir sein: Das bedeutet, dass es nicht mit der nächsten Diät getan ist. Es geht darum, Dein „Warum“ neu zu finden, alte Muster zu verstehen und Schritt für Schritt ein neues Bild von Dir selbst aufzubauen.

Das klingt nach viel. Aber es ist kein Sprung, den Du auf einmal schaffen musst. Es ist ein Weg, den Du gehen kannst — Schritt für Schritt, von genau da, wo Du jetzt stehst.

Da, wo Du gerade stehst, ist nichts falsch.

Vielleicht fühlst Du Dich gerade müde. Vielleicht hast Du schon so oft angefangen, dass Du Dir selbst kaum noch glaubst. Vielleicht denkst Du insgeheim, für Dich sei es zu spät.

Ich saß genau da. Verschuldet, körperlich am Ende, allein. Es gab Tage, an denen ich nicht mehr wusste, wofür das alles. Wenn mir damals jemand gesagt hätte, dass ich einmal einen Ironman finishe, hätte ich ihn ausgelacht.

Du musst heute nicht Dein ganzes Leben umkrempeln. Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht mal alles auf einmal verstehen.

Du musst nur bereit sein, an der richtigen Stelle anzufangen — im Kopf.

Denn wenn Du das tust — wenn Du wirklich verstehst, warum es bisher nicht geklappt hat, und bereit bist, von innen heraus etwas zu verändern — dann ist der Weg, der vor Dir liegt, kein Kampf mehr gegen Dich selbst. Sondern ein Weg *für* Dich.

Und das Beste: Du musst ihn nicht allein gehen.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Willst Du wissen, **wie dieser Weg konkret aussieht?**

Dieses E-Book hat Dir das *Warum* gezeigt: warum Methoden allein scheitern und warum echte Veränderung im Kopf beginnt. Den nächsten Schritt — das *Wie*, zum Mitmachen — habe ich für Dich aufgeschrieben:

ENDLICH DAUERHAFT

Das Workbook zum Durcharbeiten — Dein Schritt-für-Schritt-Weg

- › Wie Du die Glaubenssätze findest, die Dich bisher zurückgehalten haben
- › Wie Du vom „Ich muss“ zum „Ich will wirklich“ kommst
- › Wie Du ein neues Selbstbild aufbaust — plus 5 Praxis-Hebel für den Alltag

Ja, ich will „Endlich dauerhaft“ — für nur 7 €

Weniger als eine Pizza — aber es verändert, wie Du für immer mit dem Thema umgehst.

Du willst nicht warten und sofort durchstarten? Dann buch Dir direkt Dein kostenloses, persönliches Erstgespräch — wir schauen gemeinsam, wie Dein erster Schritt aussieht.

Kostenloses Erstgespräch sichern

Du bist nicht zu schwach. Dir hat nur das fehlende Stück gefehlt. — Daniel