

Zeitung für Enger und Spenge



Hans-Jörg Pelikan kennt den inneren Schweinehund und zeigt in seinem Buch »Du willst ja gar nicht abnehmen« Strategien zu dessen Überwindung auf. Am Donners-

tag, 15. November, ist er zu Gast bei Regina Schlüter-Ruff in der Stadtbücherei in Spenges Poststraße 6A (Eingang Lönsweg).
Foto: Daniela Dembert

Ziel: Mit starkem Willen abnehmen

Hans-Jörg Pelikan gibt Tipps bei Lesung am 15. November in Spenges Stadtbücherei

■ Von Daniela Dembert

Spenge (WB). »Du willst ja gar nicht abnehmen!« Der Titel von Hans-Jörg Pelikans Buch soll provozieren, weist aber gleichzeitig auf die stärkste Macht des Menschen hin: den eigenen Willen.

Dieser ist Dreh- und Angelpunkt für den Erfolg, ist sich der Fitness- und Mentaltrainer sicher. Am Donnerstag, 15. November, 19.30 Uhr, ist Pelikan zu Gast in der Stadtbücherei Spenge und stellt sein Buch vor, in dem er »kurz und knackig zusammenträgt, worauf es beim Abnehmen

ankommt und welche Faktoren Fortschritte beeinträchtigen«, verspricht Bibliotheksleiterin Regina Schlüter-Ruff.

Das Gläschen Rotwein am Abend ist doch gesund, oder? »Man muss immer schauen, wofür«, so Pelikan. »Ist der Körper die ganze Nacht damit beschäftigt, den Alkohol abzubauen, wird das mit der Fettverbrennung nichts.« Schlimmste zu überwindende Hürde bei der Gewichtsreduktion sind Gewohnheiten. Sich von diesen zu trennen, fällt oft schwer. Aber es gibt ja die Möglichkeit, neue Rituale zu entwickeln, die einem gesünderen Lebensstil zuträglich sind.

»Unser Wille ist unglaublich stark und er kann von uns aktiv

beeinflusst werden. Anerzogene Muster sind schließlich nicht angeboren«, sagt der Herforder. So räumt er im Kapitel »Oma ist Schuld?!« mit der Routine des Tel-

»Ich mache erst Schluss, wenn alle Fragen beantwortet sind.«

Hans-Jörg Pelikan
Buchautor sowie
Fitness- und Mentaltrainer

ler-leer-Essens auf. Wichtig für jedwede Veränderung sei das Erkennen verinnerlichter Verhaltensmuster, die es zu durchbrechen gelte.

»Wenn es um die Willenskraft

geht, kann man die Buchinhalte natürlich auch auf andere Lebensbereiche übertragen«, sagt Hans-Jörg Pelikan. Bereits in den 1990er-Jahren hat er sich zum Mentaltrainer ausbilden lassen und ist seitdem mit seinen Selbstsicherheitskursen für Kinder und Jugendliche, in denen eine Kombination aus Kampfkunst, Respekt, Selbstvertrauen und Problemlösungsvarianten gelehrt wird, erfolgreich.

Im Laufe des Lebens potenzieren sich Negativverfahren zu echten Motivationskillern. Hans-Jörg Pelikan möchte Strategien aufzeigen, sich Ziele zu setzen, die erreichbar sind und das Gemüt positiv beeinflussen.

Als Fitnesstrainer mit langjähriger Erfahrung verfügt der Her-

forder über umfassende Kenntnisse in den Bereichen Ernährung und Bewegung. »Dick durch Diät« heißt ein Kapitel, in dem er sich dem Jojo-Effekt widmet: Wie verstoffwechselt der Körper optimal? Und wie baut man auch mit kleinem Zeitkontingent mehr Bewegung in den Alltag ein?

Hans-Jörg Pelikans Buch behandelt alle drei Komponenten Ernährung, Bewegung und mentale Stärke, die beim gesunden Abnehmen zusammenspielen. »Es basiert auf Erfahrungswerten meiner Arbeit und ist als Praxisanleiter gedacht«, so der Autor. Für die Buchvorstellung mit anschließender Diskussion verspricht er: »Ich mache erst Schluss, wenn alle Fragen beantwortet sind.«