



Leseprobe

Noom Inc.

Für immer schlank – Die Noom-Methode

Minimale Einschränkung, maximale Wirkung: Mit kleinen Verhaltensänderungen das Wohlfühlgewicht erreichen und halten

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 432

Erscheinungstermin: 23. August 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Mit den richtigen Gewohnheiten zum Wunschgewicht

Ob es um eine **gesunde Beziehung zum Essen**, eine **neue Fitnessroutine** oder eine bestimmte **Zahl auf der Waage** geht – die richtigen Gewohnheiten sind der Schlüssel zum Erfolg. Die **Noom-Methode**, auf der die gleichnamige Erfolgsapp basiert, liefert eine einfache Gebrauchsanweisung, mit der du deine Gewohnheiten zum Positiven änderst und dauerhaft beibehältst.

- Nachhaltige Veränderungen umsetzen
- Hinderliche Denkmuster überwinden
- Interne Motivation entwickeln

Psychologische Strategien, die auf wissenschaftlich erprobten Prinzipien wie der kognitiven Verhaltenstherapie beruhen, helfen dabei, schon durch kleine Veränderungen Großes zu erreichen: **Ohne Diät zum Wohlfühlgewicht – mit Noom kein Problem!**

Autor

Noom Inc.

Noom ist eine digitale Gesundheitsplattform, die es ihren Nutzern ermöglicht, durch kleine Verhaltensänderungen ganzheitliche Gesundheitsergebnisse zu erzielen. Noom wurde 2008 mit dem Ziel gegründet, Menschen auf der ganzen Welt zu einem gesünderen Leben zu verhelfen. Die Noom®-Methode basiert auf einer nachweislich wirksamen Kombination aus Technologie, Psychologie und Coaching und stützt

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel
»The Noom Mindset« bei Simon Element,
einem Imprint von Simon & Schuster, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2023

Copyright © 2022 der Originalausgabe: Simon & Schuster, Inc.

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with the original publisher, Simon Element, an Imprint of Simon & Schuster, Inc., New York.

Umschlag: Uno Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von Patrick Sullivan

Redaktion: Angelica Bahlke

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · CB

ISBN 978-3-442-17986-2

www.goldmann-verlag.de

*Dieses Buch widmen wir unseren Noom-Coaches –
ihr seid die Seele von Noom! – und unserer gesamten
Noom-Familie, in der alle stets daran arbeiten, das
Leben im Noom-iversum besser und schöner zu
gestalten. Doch vor allen Dingen widmen wir es
den vielen Noomern, die bei uns Hilfe gesucht und
eine Gemeinschaft, Unterstützung, Selbstvertrauen
und eine bessere Gesundheit gefunden haben.
Ihr seid das Herz, das in Noom schlägt.*

Inhalt

11	Einführung
14	Wie Noom entstand
24	Das wünschen wir uns für dich
27	1 Du hast das Sagen: Deine Rolle bei der Veränderung, die du erreichen willst
34	Warum du mit Psychologie mehr erreichst
39	Selbstwirksamkeit
45	Ein dynamisches Selbstbild entwickeln
48	Die Veränderlichkeit des Gehirns
51	Die hirnverändernde Wirkung der Visualisierung
52	Nur Geduld, Noomer!
54	Dein ganz persönliches Experiment
60	2 Ziele setzen und dein Großes Ganzes
62	Deine Unterziele
65	Dein Superziel
69	Ziele formulieren
74	Was macht ein gutes Ziel aus?
84	Dein Ultimatives Warum
88	Wie sich dein Leben ändern wird
90	Dein Superziel + dein Ultimatives Warum + wie sich dein Leben verändern wird = GG
99	3 Gewohnheitsbildung und Gewohnheitsänderung
103	Die eigenen Skripte erkennen

105	Verhaltensketten dekonstruieren
113	Die Kette durchbrechen
121	Expositionstherapie
125	Mit der Verhaltenskette neue Gewohnheiten schaffen
128	Gewohnheitskoppelung
131	Abschließende Gedanken
133	4 Essen und was dahintersteckt
137	Kalorien: Nur die Fakten, bitte!
140	Kaloriendichte: Ganz ohne zu zählen, die richtige Nahrung wählen
144	Nährstoffdichte: Deshalb gibt Nahrung Kraft
147	Makronährstoffe unter dem Mikroskop
158	Ernährungsphilosophischer Überblick
170	5 Die Psychologie des Essens
172	Einführung in die Metakognition
177	Esstypen
187	Heißhunger besiegen
193	Mit Metakognition gegen Heißhungerattacken
195	Wie viel ist genug?
198	Die sieben grundlegenden Noom-Gewohnheiten
216	Kann man überhaupt achtsam essen?
217	6 Über den Tellerrand geschaut
218	Dein Rad des Lebens
222	Was beeinflusst deine Gesundheit noch?
225	Bemerkenswerte Bewegung
231	So kommt Bewegung in dein Leben
240	Süßer, seliger Schlaf
244	Stress meistern
254	7 Motivation meistern
256	Wir präsentieren: Das Noom-Motivationsmodell
261	Das Transtheoretische Modell der Änderung des Gesundheitsverhaltens

264	Bewusstes Entkoppeln
265	Der Motivations-SOS-Plan
268	Jeder Mensch liebt Belohnungen
276	Belohnungen noch belohnender machen
279	Hole dir Verstärkung
280	Schnelle Motivationstipps (SMT)
286	8 Kognitive Verzerrungen
289	Arten der kognitiven Verzerrung
306	Weitere Techniken zum Umgang mit kognitiven Verzerrungen
315	9 Außergewöhnliche Achtsamkeit
320	Die überragenden Vorteile der Achtsamkeit
326	Weitere Achtsamkeitstechniken
335	Achtsam essen
339	Achtsam bewegen
340	Achtsamkeitsmeditation
343	10 Wie geht es weiter?
345	Dein nächster Schritt
349	Das GG im Wandel
351	Wie sich das Gewicht dauerhaft halten lässt
356	Dein neuer SOS-Plan
362	Tipps zum nachhaltigen Abnehmen
369	Dein Noom-Tag
377	Noom-Glossar
399	Danksagung
401	Anmerkungen
426	Register

Einführung

Hallo, Noomer!

Willkommen zum allerersten Noom-Buch. Ob du schon ein alter Noom-Hase bist oder Noom erst noch kennenlernen möchtest – wir freuen uns, dass du da bist.

Noom kennt man vor allem als digitale Gesundheitsplattform, mit der es schon Millionen von Menschen gelungen ist, Gewicht zu verlieren, Energie zu tanken, sich besser zu fühlen und gesünder zu werden. Wir arbeiten ständig daran, lebensrettende – wenn man so sagen darf – Strategien, Technologien, Ressourcen und Informationen an die Menschen weiterzugeben, die von unseren Tools zur Förderung der Gesundheit und Verhaltensänderung profitieren könnten. Denn hier im Noom-iversum geht es darum zu wachsen, uns zu verändern und uns weiterzuentwickeln, um herauszufinden, was am besten funktioniert und wie möglichst viele Menschen ihre Gesundheitsziele erreichen können. Dahinter steht unsere Mission, der Menschheit zu einem besseren Leben zu verhelfen, und gemessen an unserer gewaltigen Vision haben wir erst einen winzigen Bruchteil dessen erreicht, was noch möglich ist. Wir führen uns ständig vor Augen, was Noom leisten kann, und überlegen, welche Wege wir noch erkunden müssen,

wohin wir noch gelangen wollen und ob uns noch weitere Möglichkeiten einfallen, mit denen andere ihr Leben gesünder gestalten können. Dass wir Menschen beim Abnehmen helfen, ist erst der Anfang.

Unsere digitalen Ressourcen werden zwar ständig optimiert und weiterentwickelt, doch kürzlich hatten wir eine tolle Idee (ein bisschen Eigenlob ist hoffentlich erlaubt): Wie wäre es, zusätzlich zu den vielen technischen Hilfsmitteln ganz klassisch auch ein Buch zu schreiben? Ein solches Buch könnte den interaktiven, von Coaches unterstützten digitalen Noom-Kurs ergänzen, noch tiefer in die äußerst wirkungsvollen psychologischen Konzepte eintauchen und damit eine weitere Möglichkeit schaffen, unsere besten Strategien richtig zu verankern. Außerdem könnte es all jenen, die uns noch nicht kennen, einen Einblick in die psychologische Seite des Abnehmens und der Verhaltensänderung gewähren. Zugegebenermaßen waren wir alle von dieser Idee rundum begeistert.

Wir lieben Technologie und wissen, dass es vielen von euch genauso geht. Wenn das auch für dich gilt, laden wir dich herzlich zu unserer Noom-App ein (hinten im Buch findest du Informationen zum kostenlosen Probeabo). Allerdings kann ein Buch vieles leisten, was mit einer App nicht möglich ist, zum Beispiel eine ausführlichere, eingehendere Erläuterung der wissenschaftlichen und psychologischen Grundlagen hinter den Konzepten, durch die Noom bei so vielen so gut funktioniert. Die App bietet viele coole wissenschaftliche Fakten, das stimmt, aber in diesem Buch findest du noch mehr Erkenntnisse aus Studien (von denen wir einige selbst durchgeführt haben!), mehr Beispiele, mehr Strategien und mehr Möglichkeiten zum Selbstversuch. Es

erlaubt dir einen Blick hinter die Kulissen. Außerdem gibt es hier viele Ideen, Psychotricks (unsere besten psychologisch fundierten Tipps) und bewährte Methoden unserer unglaublichen Coaches. Alles in diesem Buch geht auf das Wissen zurück, das wir durch unsere unablässigen Experimente zusammengetragen haben. Wir haben kleine Tests, Fragen zum Nachdenken und kluge Ratschläge für dich, damit du die psychologischen Konzepte hinter Noom besser verstehst und in die Praxis umsetzen kannst.

Ob dein Ziel etwas mit Gewichtsverlust zu tun hat, ist ganz allein deine Sache. Mit den Informationen auf diesen Seiten kannst du alle Gewohnheiten oder Verhaltensweisen in deinem Leben ändern, die du ändern möchtest, und zwar so, dass dein Leben dadurch besser wird.

Wir werden dir zeigen, wie es dir gelingt, dich stärker zu fühlen, dir Ziele zu setzen und motiviert zu bleiben, und geben dir Tools an die Hand, mit denen du alte Gewohnheiten loswirst und bessere entwickelst. Außerdem helfen wir dir dabei, deinen Fortschritt zu kontrollieren und *alle* Erfolge zu feiern, die sich bei einer Verhaltensänderung einstellen – du wirst nicht nur Gewicht verlieren, sondern darüber hinaus mehr Selbstvertrauen und Eigenständigkeit gewinnen, eine bessere Selbstwahrnehmung und Intuition entwickeln, sowie mehr Energie, weniger Schmerzen, eine positivere Stimmung, bessere Fitness und mehr innere Ruhe und Frieden erreichen. Diese Erfolge bezeichnen wir als von der Waage unabhängige Triumphe, denn du wirst sie nicht nur bei Zielen erleben, bei denen es ums Abnehmen geht. Was auch immer du erreichen willst: Dieses Buch ist ideal, um einen Einstieg zu finden oder tiefer in das Thema einzutauchen, und wir finden beide Herangehensweisen ziemlich klasse.

Bei Noom geht es um Optionen. Such dir aus, was du möchtest, und lass den Rest außen vor, denn was zum Erfolg führt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Dieses Buch ist nur ein weiteres Tool in der Noom-Werkzeugkiste, neben vielen anderen, die dir zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden verhelfen. Wir hoffen, dass du in unserem gesamten Angebot stöbern wirst, aber das ist ganz allein deine Sache. In erster Linie sind wir sehr froh, dass du überhaupt hier bist.

Wie Noom entstand

Wenn du lieber direkt in die Wissenschaft einsteigen willst, kannst du zu Kapitel 1 vorblättern. Wenn dich die Geschichte von Noom interessiert, lies hier weiter.

Wie hat diese ganze Noom-Sache überhaupt ihren Anfang genommen? Wir sind in der Abnehm-Szene noch ziemlich neu (wenn man bedenkt, dass das erste Buch mit Ratschlägen zum Gewichtsverlust 1558 in Italien erschien und andere Abnehmprogramme bereits seit den 1960er-Jahren oder sogar noch länger auf dem Markt sind). Doch in unseren Augen ist das ein Vorteil, weil sich unser gesamtes Material auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und Entwicklungen in der Verhaltenspsychologie stützt. Unsere Scherze mögen manchmal von gestern sein (dafür entschuldigen wir uns schon jetzt), aber unsere Informationen sind immer topaktuell.

Allerdings ist die Noom-Methode in der heutigen Fassung nicht von heute auf morgen entstanden. Vielleicht möchtest du uns besser kennenlernen, weil du künftig einen Teil deiner Zeit mit uns verbringen wirst. Vielleicht

fragst du dich auch, wer überhaupt auf diese ganze Noom-Idee gekommen ist. Tja, dann darfst du dich freuen!

Als noch niemand auch nur im Entferntesten an dieses Buch denken konnte, wollte es das Schicksal, dass zwei junge Männer zu Geschäftspartnern, besten Freunden und Gründern von Noom wurden: Saeju Jeong und Artem Petakov.

Saeju wuchs in einer kleinen Stadt im Süden Südkoreas auf und hatte seit jeher das Ziel, Unternehmer zu werden. Er sagt, er habe als Kind keine Zeichentrickfilme geschaut, sondern Dokumentarfilme über Wirtschaftsgrößen. Saejus Vater war Unternehmer – er hatte ein Krankenhaus gegründet, das er leitete, und betreute als viel beschäftigter Gynäkologe zudem jeden Tag vier bis sechs Geburten. Mit seiner ansteckenden Energie konnte er alle in seinem Umfeld ganz natürlich motivieren. Saeju beschreibt ihn als Menschen, der immer Vollgas gab. Aus dem Krankenhaus, das er gegründet hatte, wurde eine ganze Klinikette, und so erlebte Saeju schon als kleiner Junge, wie sein Vater aus dem Nichts ein äußerst erfolgreiches Unternehmen schuf.

Saeju und sein Vater standen sich sehr nahe. Jeden Abend tranken sie nach dem Essen gemeinsam Tee und unterhielten sich. Wenn der Vater in seinem großen Sessel die Nachrichten schaute, saß Saeju im sogenannten »Lehrlingssessel« direkt neben ihm, und wenn er Fragen zu den Ereignissen in der Sendung hatte, sagte sein Vater stets: »Lass uns erst zuhören.« Anschließend schaltete er den Fernseher stumm, erklärte, worum es in den Nachrichten ging, und fragte Saeju nach seiner Meinung. Saeju fühlte sich dann ernst genommen und war glücklich über sein gutes Verhältnis zum Vater.

Dass Saejus Leben ganz anders verlaufen würde als erwar-

tet, zeichnete sich erstmals ab, als er im Gegensatz zu seinem Vater und so vielen anderen in seiner Familie keinen Medizinstudienplatz bekam. Er schrieb sich stattdessen für Elektrotechnik ein, verlor jedoch bald das Interesse an den Vorlesungen und brach das Studium schließlich ganz ab. Richtig begeistern konnte er sich nur für Heavy Metal, und so gründete er mit erst 19 Jahren ein Heavy-Metal-Plattenlabel in Südkorea, *BuyHard Productions*. Dieses Label war erstaunlich erfolgreich, doch schon nahte der nächste Schicksalsschlag: Bei Saejus Vater wurde Lungenkrebs diagnostiziert, und damit änderte sich seine ganze Welt.

Saeju verbrachte viel Zeit bei seinem Vater im Krankenhaus, und ihre Gespräche drehten sich oft um das, was der Vater dem Sohn mit auf den Weg geben wollte. Einmal schilderte der Vater, wie sehr er als Arzt darunter gelitten hatte, dass er vielen Patientinnen nicht helfen konnte, weil sie ihn viel zu spät aufgesucht hatten. Er wünschte sich, die Medizin würde mehr dafür sorgen, die Menschen gesund zu halten, statt – oft vergeblich – zu versuchen, sie zu retten, wenn sie bereits schwer erkrankt waren.

Ein anderes Mal drehte sich das Gespräch um Saejus Karriere. »Wie ich höre, ist deine Firma ziemlich erfolgreich«, sagte der Vater.

Das bestätigte Saeju voller Stolz.

»Saeju, welchen Zweck hat dein Unternehmen?«

Saeju überlegte kurz und sagte dann: »Ich will mich beweisen. Ich will Unternehmer werden.«

»Das ist eine gute Antwort. Aber warum willst du dich beweisen?«, fragte der Vater.

»Na ja ... es ist doch gut, wenn man Geld hat«, erwiderte Saeju.

»Warum ist es gut, wenn man Geld hat?«, hakte sein Vater nach.

»Weil ...«

Saeju musste nachdenken. Er weiß heute nicht mehr genau, was er sagte, aber er brachte eine Antwort zustande, und daraufhin fragte sein Vater: »Ja, aber warum?« Auf jede weitere Antwort erwiderte der Vater »Warum?«, bis Saeju schließlich keine Antwort mehr einfiel. (So kam der Warum-Test zustande, den du auf Seite 84 selbst ausprobieren kannst).

Saeju war jetzt nicht mehr stolz, sondern fühlte sich bloßgestellt und verletztlich. Er wusste, dass sein Vater ihn nicht kritisieren wollte – das war nicht seine Art. Vielmehr zeigte er Saeju auf geniale Weise, dass hinter jedem großen Unternehmen eine große Leidenschaft steckt – ein echter Grund. Ein Ziel. Er wollte Saeju dazu bringen, dieses Ziel für sich zu finden. Dass Saeju Heavy Metal *mochte*, war dem Vater offenbar nicht weltbewegend genug. Doch was würde seinen Lackmustest bestehen?

Schließlich sagte Saejus Vater: »Denke immer daran, welche Mission dein Unternehmen hat und was du für die Gesellschaft bewirkst.« Er wollte, dass Saeju ein echtes *Warum* fand. Er wollte, dass sein Sohn seine eigenen Grundwerte im Leben erkannte, bevor er ihn und sein eigenes Leben hinter sich lassen musste. Dieses Gespräch sollte Saejus Leben verändern.

Wenig später verstarb Saejus Vater mit nur 51 Jahren. Saeju war damals 21 und hatte das Gefühl, als wäre die Sonne, die sein Leben stets mit Sinn erhellt hatte, nun erloschen.

Orientierungslos und voller Trauer trat er als IT-Fach-

mann den dreijährigen Pflichtwehrdienst in der südkoreanischen Armee an. Diese Erfahrung half ihm, seine Trauer zu verarbeiten, den Kopf freizubekommen und neue Prioritäten zu setzen. Nach der Zeit beim Militär war Saeju klar, dass ein Studium ihm nicht zu dem verhelfen würde, was er in der Welt erreichen wollte, deshalb studierte er nicht weiter, sondern wagte etwas, zu dem ihn sein Vater immer ermutigt hatte: Er zog in die USA.

Er entschied sich für die Stadt New York mit ihrer Diversität und internationalen Atmosphäre und schwor sich, die Welt zu verändern – allerdings nicht mit Elektrotechnik oder gar in der Musikbranche, sondern indem er versuchte, das Gesundheitswesen zu verbessern, das sein Vater so kritisch gesehen hatte. Und wenn er das nicht als Arzt tun konnte, dann eben als Unternehmer.

Heavy Metal liebte Saeju nach wie vor (daran hat sich bis heute nichts geändert, er ist wirklich ein *riesiger* Fan dieser Musik), aber er erkannte, dass er im Leben etwas Bedeutendes tun musste. Etwas, das anderen Menschen half. Es musste sinnvoll sein, und er musste wissen, warum es sinnvoll war. Sein Ehrgeiz war es, ein Unternehmen zu gründen, das allen Menschen die Möglichkeit gab, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, um ihnen das Schicksal der vielen Patientinnen zu ersparen, die sich erst von seinem Vater behandeln ließen, als es schon zu spät war. Saeju hatte den nötigen Geschäftssinn, doch er ahnte, dass er für sein Vorhaben jemanden mit überragenden technischen Fähigkeiten brauchen würde – und so machte er sich auf die Suche nach potenziellen Geschäftspartnern.

Drehen wir die Uhr ein paar Jahre zurück, stoßen wir auf einen kleinen Jungen aus der Ukraine, Artem, der schon

im zarten Alter von neun Jahren gern Computer programmierte, wenn er nicht gerade Ziegen hüten musste. Er selbst hält sich nicht für ein Genie, doch alle anderen sind fest von seiner Genialität überzeugt (wahrscheinlich würden dem sogar die Ziegen zustimmen). Mit 13 Jahren kam er nach Amerika, aber anders als Saeju, der schon als Kind Unternehmer werden wollte, erzählt Artem, er habe ursprünglich von einem Leben als Bauer geträumt. Letztendlich begeisterten ihn Technik und Psychologie jedoch mehr als Tierhaltung, und er landete bald an der Princeton University, wo er Informatik, Psychologie, Finanzwissenschaften und Theater studierte (denn auch Technik-Nerds haben eine dramatische Ader).

Im ersten Studienjahr in Princeton entwickelte Artem ein lernfähiges Schachprogramm namens Golch, das Teil seiner Abschlussarbeit wurde. Zu seinen liebsten Veranstaltungen gehörte jedoch »Psychologie der Entscheidungsfindung«, die von Daniel Kahneman gelehrt wurde, einem renommierten Psychologen und Wirtschaftswissenschaftler, der 2002 mit dem Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften ausgezeichnet wurde. Während des Studiums absolvierte Artem ein Praktikum bei Microsofts SQL- und Sun-Solaris-Servergruppen und lernte viel über die Leitung von Softwareteams. Nach seinem Abschluss fing er als Softwareentwickler und technischer Leiter bei Google an, wo er das Geosearch-Projekt gründete und leitete, das später einen entscheidenden Bestandteil von Google Maps bildete.

Artem liebte seine Arbeit bei Google, doch dort fehlte ihm etwas, womit er sich schon immer beschäftigt hatte: die Psychologie. Er hätte nie damit gerechnet, dass es ihm gelingen würde, seine Liebe zur Technik mit seinem

Interesse für Psychologie unter einen Hut zu bringen, doch dann lernte er bei einer Dinnerparty für Princeton-Absolventen Saeju kennen.

Artem war mit einem Cousin von Saeju befreundet, und als sie einander vorgestellt wurden, verstanden sich die beiden auf Anhieb. Artem erzählte Saeju von den vielen Ideen, die er umsetzen wollte, darunter ein Produkt, das das Training im Fitnessstudio zu einer völlig neuen Erfahrung machen könnte. Saeju wiederum erzählte Artem von seinem Frust über das Gesundheitssystem und von seinem Ziel, Menschen die Möglichkeit zu geben, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Schon bald waren die beiden mitten im Brainstorming, als wären sie schon ewig ein Team.

Für Saeju war Artem genau der Partner, den er gesucht hatte, auch wenn Artem sich bislang nicht als Unternehmer gesehen hatte. Beide hatten dieselbe Vision: Von Anfang an orientierten sie sich an dem erklärten Ziel, ihr Bestmögliches zu geben, um den Menschen zu einer guten Gesundheit zu verhelfen.

Ab 2005 arbeiteten die beiden in ihrer freien Zeit an diesem Ziel, während Artem noch bei Google tätig war und gerade die RoboCup-Weltmeisterschaft gewonnen hatte (so ein schlaues Köpfchen ist er nämlich!). Erst nach zwei Jahren ließ er sich von Saeju dazu überreden, bei Google zu kündigen und sich voll und ganz dem gemeinsamen Unternehmen zu widmen. Im Jahr 2007 gründeten sie die Firma *WorkSmart Labs, Inc.* Das erste Geschäftsbüro befand sich in einer Studentenbude, das zweite war eine Nummer größer – eine Zweizimmerwohnung, in der sie ihren ersten Prototyp vorstellten: den CyberTrainer, eine an einem

Standfahrrad installierte Tracking-Technologie. Ihr erster Angestellter war Mark Simon, ein Freund von Artem, mit dem er Roboter gebaut hatte. Mark, ebenfalls ein Technikgenie, wurde leitender Softwareentwickler (und später der Chefarchitekt für *Noom*). Sie trieben Geldmittel für weitere Prototypen anderer Fitnessanwendungen auf, erkannten jedoch bald, dass die Zukunft in der Handytechnologie lag.

Im Oktober 2008 starteten sie *CardioTrainer*, eine Fitness-Tracking-App, die 2010 bereits eine Million User vorweisen konnte. *CardioTrainer* war eigentlich für Hochleistungsläufer gedacht, doch Usermeinungen und Feedback zeigten dem Team, dass die meisten User in der App eher moderatere Aktivitäten wie Spazierengehen eintrugen und größtenteils nicht auf bestimmte Fitnessziele hinarbeiteten, sondern abnehmen wollten. Deshalb brachten sie 2010 eine App zur Kalorienerfassung namens *Calorific* auf den Markt, die schon bald eine halbe Million User hatte.

Ein Jahr später orientierten sich Saeju und Artem wieder neu. Sie wollten die besten Funktionen ihrer beiden beliebten Apps in einer einzigen kombinieren und den Usern durch Fitness- und Gewichtstracking dabei helfen, ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. Die beiden berichteten, anfangs sei das eine schier unlösbare Aufgabe gewesen. Doch nach reichlich Forschungs- und Analysearbeit erkannten sie, dass Tracking allein nicht ausreicht, um das eigene Verhalten ändern zu können. Die User brauchten etwas – oder jemanden –, der ihnen bei bestimmten gesundheitlichen Problemen half. Saeju und Artem mussten sich etwas ausdenken.

Im Jahr 2011 änderten sie ihren Firmennamen in *Noom*. Warum Noom? »Wir haben mit vielen Ideen gespielt«,

erzählt Artem, »und unseren Designern gefiel der Name *Moon*, weil er interessante gestalterische Möglichkeiten bot. Anfangs fanden wir ihn allerdings nicht sehr passend. Was hat Gesundheit mit dem Mond zu tun? Mit dem Begriff assoziiert man keine Firma, er erschien uns seltsam – so wie ein neues Gesundheitsverhalten anfangs seltsam oder unnatürlich wirken kann, weil man es nicht kennt oder nicht gewöhnt ist. Allerdings hörten wir nicht auf unser Bauchgefühl, sondern haben mit dem Namen experimentiert und ausprobiert, wie andere darauf reagierten. Die positive Reaktion hat uns überrascht.«

Artem erklärt, je länger sich das Team mit dem Konzept befasste, desto mehr habe es sich damit angefreundet und davon überzeugen lassen. »Wir fanden es gut, weil der Mond immer da ist, auch wenn man ihn nicht sehen kann«, so Artem. »Man hat den Eindruck, dass er zu- und abnimmt, wächst und schrumpft, genau wie Ziele, genau wie die Visionen eines Unternehmens. Irgendjemand hatte dann die Idee, das Wort *Moon* umzudrehen. Das kam sehr gut an, und so entstand der Name *Noom*.«

Kurz darauf kam der *Noom Weight Loss Coach* für Android auf den Markt, und ein Jahr später gab es die App auch für iOS. Im Jahr darauf starteten wir das *Noom-Group-Coach*-Programm und expandierten gleichzeitig weltweit.

Doch Saeju und Artem gaben sich damit nicht zufrieden. Sie diskutierten oft darüber, dass die meisten Menschen zwar wissen, welches Verhalten die Gesundheit fördert, sich aber trotzdem schwer damit tun, es tatsächlich umzusetzen. Dann lernten sie Tom Hildebrandt kennen, der im Zentrum für Ess- und Gewichtsstörungen des Mount Sinai Hospital arbeitete, und erkannten, dass die Psychologie das

fehlende Puzzleteil war. Neben den rein körperlichen Lösungsansätzen musste Noom also auch psychologische anbieten. Das war eine Offenbarung.

2014 stieß Dr. Andreas Michaelides als Chefspsychologe zu Noom. Ab 2015 engagierten Saeju und Artem viele professionelle Coaches, und 2017 wurde das *Noom-Healthy-Weight*-Programm eingeführt. Spätere Recherchen ergaben, dass genau das gefragt war: ein effektives Tool zur Gewichtsreduzierung, das zugleich Unterstützung durch echte Menschen liefert. Damals gab es über 100 Noom-Coaches, und die Zahl der User stieg stetig an.

Seither wächst das Noom-Team weiter und ist intern ständig mit Experimenten, Studien, Weiterentwicklungen und Innovationen beschäftigt. 2019 erhöhte sich die Anzahl der Beschäftigten auf 1000, und in New York City fand der erste *Noom Leadership Summit* statt. Im Jahr 2020 hatte Noom mehr als 3000 Coaches, mehrere Programme und eine Vision für die Zukunft, zu der gehörte – und bis heute gehört –, dass das Unternehmen nach neuen Wegen sucht, um Betroffenen das Leben mit chronischen Krankheiten wie Angststörungen, Diabetes und Bluthochdruck zu erleichtern oder diese Leiden sogar zu lindern.

Wir bei Noom bauen unsere Plattform zur Verhaltensänderung immer weiter aus, damit unsere User die verschiedensten Möglichkeiten haben, ihr Leben zu ändern – ganz so, wie sie möchten. Artem drückt das so aus: »Wenn du weißt, wie Gehirn und Körper funktionieren, kannst du dich selbst überlisten und Ziele erreichen, die bisher schwer zu erreichen waren. Schluss mit Schuldgefühlen. Wenn du die psychologischen Regeln hinter deinem Verhalten verstehst, kannst du leichter Veränderungen vornehmen.

Noom will dir dabei helfen, dein bestes Ich zu entwickeln und dein Potenzial zu entfalten. Wir haben das Ziel, der gesamten Menschheit weitere Lebensjahre zu schenken. Das ist ein großes Ziel, das wir noch nicht erreicht haben, aber wir testen immer wieder neue Dinge und behalten dabei stets unsere Mission im Blick. Wir möchten dich dazu anregen, genau das auch für dich zu tun.«

Das wünschen wir uns für dich

Unser Unternehmen hat sich stark verändert, unsere Mission dagegen nicht. Sie bestand schon immer darin, so vielen Menschen wie möglich durch Verhaltensänderungen zu einem gesünderen Leben zu verhelfen. Wir sind stolz auf die langfristigen Ergebnisse, die so viele mit unserem Programm erzielt haben. Deshalb ist Noom für uns keine Diät, sondern eine Methode, mit der man sein Verhalten ändern und eine gesündere Lebensweise entwickeln kann. Fachleute für Psychologie und Gesundheit aus Lehre und Forschung haben unsere Inhalte sorgfältig entwickelt und arbeiten ständig daran, sie auf dem neuesten Stand zu halten. Wir wollen dir dabei helfen, die Ursachen für deine Schwierigkeiten beim Abnehmen oder andere Gesundheitsprobleme zu finden und zu beheben. Dabei geht es nicht um Zahlen. Es geht um dein Leben. Denn seitdem wir die Psychologie mit ins Boot geholt haben, sind die Zahlen auf der Waage längst nicht mehr das Wichtigste.

Mit Noom erfährst du mehr über äußere Einflüsse auf die Ernährung, Stressmanagement, kognitive Prozesse beim Essen, den Umgang mit Emotionen, die das Essen be-

treffen, die Auswirkungen von Bewegung und Schlaf und vor allen Dingen, warum wir Menschen so essen und handeln, wie wir es tun. Du lernst, wie du wieder die Zügel in die Hand nimmst, damit du nicht mehr das Gefühl hast, dass du von deinen Emotionen gesteuert wirst (obwohl es manchmal genau das Richtige ist, sich von Gefühlen steuern zu lassen – auch darauf werden wir eingehen).

Mit Noom (ob mit diesem Buch, unseren Online-Inhalten oder beidem) wird es dir gelingen, neue neuronale Verknüpfungen zu schaffen, durch die du im Laufe der Zeit deine Gewohnheiten ändern wirst. Gewohnheiten sind mächtig und tief verwurzelt, doch je mehr du dein Gehirn auf gesunde Gewohnheiten trainierst, die du *willst und selbst ausgesucht* hast, desto wahrscheinlicher wirst du erfolgreich abnehmen, deine Gesundheit verbessern und unbeschwerter werden. Wir zeigen dir das Wie und helfen dabei, das Warum zu verstehen. Eine Gebrauchsanweisung nützt wenig, wenn man nicht versteht, wozu sie dient, oder wenn die Motivation fehlt, sie zu benutzen. Um einen Wandel zu erreichen, muss man vielmehr viele verschiedene Tools ausprobieren und unter Anleitung unvoreingenommen testen. Noom liefert dir diese Tools. Wir haben die richtige Kombination aus Psychologie, Technik und menschlichem Coaching gefunden, mit der es dir gelingen kann, deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Noom hat große Ziele, das geben wir zu. Den Anfang macht das Abnehmen, aber je besser du uns kennenlernst, desto deutlicher wird dir, dass Gewichtsziele nur dazu dienen, sich selbst besser zu verstehen. Unsere eigentliche Mission besteht darin, dir zu zeigen, wie du mit psychologischen Mitteln Verhaltensänderungen vornehmen kannst,

durch die sich deine Gesundheit und dein gesamtes Leben so entwickeln, wie du es dir erträumst. Noom ist mittlerweile ein Tool, mit dem man nicht nur die Gesundheit, sondern auch Selbstvertrauen und Selbstfürsorge fördern sowie Stress und Ängste abbauen kann.

Kurz gesagt (oder ist es dafür schon zu spät?): Wir sind für dich da und haben wirkungsvolle Tools für Veränderungen im Gepäck. Wir sind an deiner Seite, wenn du lernst, wie *du dich selbst ändern* kannst. Bei uns geht es nicht um Regeln. Bei uns geht es nicht ums »Sollen«. Und es geht schon gar nicht um Schuld, Scham, Strafen und anderes, das nach wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht dazu führt, dass der Mensch sich ändert. Uns geht es nur darum, dir zu helfen und deine Ziele zu unterstützen, damit du ein glücklicheres, gesünderes, stärkeres, selbstbewussteres und *noomigeres* Leben führen kannst. Das wünschen wir uns für dich.

Bist du bereit, dich mit uns auf den Weg zu machen, das Noom-iversum zu erforschen, die Veränderungen, nach denen du dich sehnst, in Angriff zu nehmen und dich selbst zu ermächtigen, all das zu verwirklichen? Wir wissen, dass du Großes erreichen wirst, und werden dir immer den Rücken stärken.

Du selbst bist die größte Kraft und das größte Kapital auf deinem Weg. Wenn du deine Gesundheit verbesserst, wirst du zu einem Teil der Lösung: eine Welt, in der die Menschen wissen, wie sie für ihre Gesundheit sorgen können. Ganz gleich, wo du auf deiner Reise gerade bist, wir danken dir dafür, dass wir daran teilhaben dürfen.

Und viel Spaß beim Lesen!

1

Du hast das Sagen: Deine Rolle bei der Veränderung, die du erreichen willst

Wenn sich nichts ändert, ändert sich nichts.

UNBEKANNT

Vermutlich gibt es in deinem Leben etwas, das du gern ändern würdest (sonst wärest du nicht hier). Vielleicht wünschst du dir ein gesundes Gewicht, mit dem du dich in deinem Körper wieder wohlfühlst. Vielleicht möchtest du fitter werden, schlechte Angewohnheiten ablegen, dich besser oder einfach mehr wie du selbst fühlen. Vielleicht weißt du, was du tun musst, aber es fällt dir schwer, es tatsächlich umzusetzen; vielleicht weißt du nicht, wo du anfangen sollst. Vielleicht hast du bereits einige positive Veränderungen vorgenommen, möchtest aber dafür sorgen, dass sie auch von Dauer sind.

Was auch immer dich hierhergeführt hat, hier bist du richtig, denn bei Noom geht es darum, Menschen bei Veränderungen zu helfen. Unsere Methoden mögen anders sein als die, die du bisher ausprobiert hast. Wir stellen keine Regeln auf, kontrollieren nicht, was du isst oder wie du trainierst, und sagen nicht einmal, dass du überhaupt etwas ändern musst. Stattdessen betrachten wir die Verhaltens-

änderung aus psychologischer Sicht: Was willst du in deinem Leben ändern, und warum willst du es ändern? Und warum hast du es nicht bereits geändert?

Bei uns dreht sich alles um das *Warum* des Verhaltens. Es ist motivierend, wenn man das *Warum* kennt. Nach der Selbstbestimmungstheorie von Richard L. Ryan und Edward L. Deci kann man Ziele am besten verwirklichen, wenn diese Ziele den angeborenen psychologischen Bedürfnissen¹ entsprechen, insbesondere der autonomen Motivation.² Autonome Motivation bedeutet, dass du etwas tust, weil du dich selbst dazu entschieden hast und weil es deiner Persönlichkeit und deinen Werten entspricht. Wenn du diese Verbindung zwischen dem *Warum* und deinen inneren Gründen für eine Veränderung herstellst – Gründe, die aus dir heraus kommen und nicht auf etwas zurückgehen, das dir jemand gesagt hat –, steigt nach der Selbstbestimmungstheorie deine Motivation, sodass du das, was du dir vorgenommen hast, leichter erreichst, was auch immer es sein mag. Aufgrund unserer Forschungsergebnisse³ und der Erfolge, die viele Menschen mit unserem Programm hatten, glauben wir bei Noom, dass das stimmt. Dass man das *Warum* versteht, ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Programms. »Warum?« ist nämlich unsere Lieblingsfrage. Warum triffst du bestimmte Entscheidungen, hast du bestimmte Gedanken oder entwickelst du bestimmte Gewohnheiten? Damit du diese Frage beantworten kannst, helfen wir dir dabei, deine Selbstwahrnehmung zu fördern und zu lernen, wie du mit dir selbst experimentieren kannst. Wir lieben Experimente, wie du bald sehen wirst! Unser gesamtes Programm beruht auf Experimenten, und alles, was wir implementieren, wird auf Herz und Nieren

getestet. Experimente sind der Schlüssel, nicht nur in der Unternehmensführung und bei der Entwicklung unserer Inhalte, sondern auch, damit du schnell und effizient erkennst, was bei dir funktioniert. »Wir haben Noom absichtlich so optimiert, dass Experimentieren das Lerntempo steigert«, so Mitbegründer und Präsident Artem Petakov. »Durch Experimente finde ich heraus, was bei mir persönlich funktioniert. So haben wir herausgefunden, was bei Noom funktioniert. Und so kannst auch du herausfinden, was bei dir funktioniert.«

Allerdings experimentieren wir nicht einfach nur um des Experimentierens willen. Unsere Versuche stützen sich auf wissenschaftliche Forschungen. Wir greifen auf die kognitive Verhaltenstherapie, die dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) und viele andere psychologische Konzepte zurück, die wir dir im Folgenden vorstellen werden. Wir zeigen dir, wie du destruktive Denkmuster erkennst und änderst, damit sie dich nicht länger daran hindern, deine größten Ziele zu erreichen, deine größten Träume zu verwirklichen und das Leben zu führen, das du dir für dich selbst wünschst. Wir werden dir helfen, *deine* Ziele auf *deine* Weise zu erreichen, und dich nicht dazu drängen, etwas auf unsere Weise zu tun. Es gibt nicht den einen richtigen Weg, denn jeder Mensch ist anders. Deshalb helfen wir dir, mehr auf deinen eigenen Körper zu achten und dich an deiner Psyche zu orientieren – denn dort liegen alle Antworten. Du musst sie nur abrufen. Noom gibt dir kein Programm vor. Noom liefert dir die Werkzeuge, mit denen du auf das »Erfolgsprogramm« zugreifen kannst, das bereits in deinem Gehirn läuft.

So gestaltest du dir ein Leben, das du liebst. Wir können dir zeigen, wie du mühelos ein Kaloriendefizit erreichst,

das zur Gewichtsabnahme führt, wie du mehr Spaß an Bewegung bekommst oder wie du ruhiger oder energiegeladener wirst. Was auch immer dein Ziel ist, wir werden dich jederzeit dazu ermutigen, »Warum?« zu fragen, und dir stets das Kommando überlassen. Wir sind nur dazu da, dir bei Bedarf die Hilfsmittel an die Hand zu geben, mit denen du dir Ziele setzen kannst, die zu dir passen, damit du motiviert und inspiriert bleibst und die Gewissheit hast, dass die Wissenschaft auf deiner Seite steht. Du kennst dich selbst besser, als jeder andere dich jemals kennen kann. Wenn es also um dein Leben, deine Pläne und deine Ziele geht, sind wir an deiner Seite. Denn wir vertrauen dir und wollen, dass du dir selbst vertraust. Wir glauben an dich und wollen, dass du an dich selbst glaubst. Wir wissen, dass du alles erreichen kannst, was du für dich erreichen willst.

Denn *du hast das Sagen*. Du bist der maßgebliche Faktor für deine Gesundheit und dein Leben. Du hast den größten Einfluss, bist die mächtigste Kraft und hast die größte Kontrolle über das, was du tust oder nicht tust. Du musst lediglich dafür sorgen, dass du diese Superkraft, die bereits in dir steckt, richtig verstehst, freisetzt und nutzt. Unser Ziel – denn auch wir haben Ziele – besteht darin, dir aufzuzeigen, wie das gelingen kann.

Wenn es dir in der Vergangenheit schwergefallen ist, dich gesünder zu ernähren, effektiver zu trainieren, unerwünschtes Gewicht loszuwerden oder ein entspannteres Verhältnis zum Essen oder zu deinem Körper zu finden, dann mach dir keine Sorgen. Noom hat Unmengen neuer Tools für dich. Wir können dir dabei helfen, eine neue Sicht auf Ernährung, Sport, Gewicht und sogar auf dich selbst zu entwickeln, damit du nicht mehr mit dem Essverhal-

ten, der Waage, dem Spiegel oder der kritischen Stimme in dir kämpfen musst, sondern so leben kannst, dass du mehr Selbstvertrauen verspürst und dich in deiner Haut wohler fühlst. Wir sagen gern von uns, dass wir auf Liebe setzen und nicht auf Kampf, und wir wollen dir dabei helfen, dass du nicht mehr kämpfen musst, sondern dein schönes Selbst und dein schönes Leben richtig genießen kannst.

Und so gelingt uns das:

- **Wir setzen auf Psychologie**, um dir dabei zu helfen, deine Gewohnheiten und dein Verhalten so zu ändern, dass du gesünder wirst und deine Ziele besser erreichen kannst, und liefern dir keine Nahrungslisten, Essenspläne oder Durchhalteparolen (na gut, zugegeben, ein paar Durchhalteparolen haben wir schon auf Lager).
- **Wir werden dir niemals vorschreiben, was du essen sollst** und was nicht. Wir haben kein Problem mit Kohlenhydraten, Fett oder Proteinen. Wir werden nicht mal sagen, dass du auf Zucker verzichten solltest (mmh, Zucker) oder jeden Tag zwei Pfund Kohl essen musst. Gemüse ist toll, aber es geht auch ohne Weizengras-Shots oder morgendliche Smoothies, wenn du nicht auf Smoothies stehst. Wir wollen, dass du isst, was du essen willst. Du sollst dein Essen genießen, kein schlechtes Gewissen haben und Lebensmittel bewusst, gut informiert und vorausschauend auswählen, damit das, was du isst, dazu führt, dass du dich körperlich und seelisch gut fühlst. Denn ganz gleich, welche Ziele du hast – wenn du dich super fühlst, wirst du sie leichter erreichen.
- **Wir arbeiten mit allen Ernährungsweisen**. Egal, ob du aus ethischen Gründen vegan lebst oder Lakto-Ovo-

Vegetarier bist, voll auf Paleo, Keto, Low-Carb oder High-Carb stehst, alles ist in Ordnung. Ganz gleich, wie du dich ernährst, Noom funktioniert bei dir genauso wie bei normalen »Allesfressern«. Wie gesagt: Uns ist wichtiger, warum du isst, als was du isst.

- **Wir verlangen keinen Sport.** Wir raten dir dazu, täglich für gesunde Bewegung zu sorgen, weil wir wissen, dass das deiner körperlichen und geistigen Gesundheit guttut.⁴ Ob du gezielt Sport treibst oder nicht und wie du deinen Körper bewegst, ist deine Sache. Wenn du möchtest, kannst du Noom dazu nutzen, dir Sport zur Gewohnheit zu machen oder für intuitivere Bewegung im Leben zu sorgen, aber wir versprechen, dass wir dich niemals ins Fitnessstudio zwingen werden (wenn du allerdings gern trainieren gehst, nur zu – Fitnessstudios können Spaß machen, außerdem sind wir nicht dein Boss).
- **Wir wissen, dass Essen mehr ist** als Nahrungsaufnahme. Dabei spielen auch Stress, Schlaf, Beziehungen und viele andere Dinge eine Rolle, die in deinem Leben geschehen. Wir lassen diese Dinge nicht außer Acht. Wir wissen, wie wichtig das ist.
- **Wir glauben nicht ans Scheitern.** Bei Noom gibt es keine Strafen. Wir konzentrieren uns auf die vielen tollen Dinge, die dir widerfahren können, wenn du Veränderungen vornimmst, die deine Gesundheit und dein Wohlbefinden verbessern. Wir gehen sogar so weit und behaupten, dass es keine Fehler und keine Misserfolge gibt. Nur weil du nicht immer das tust, was du dir vorgenommen hast, bedeutet das noch lange nicht, dass du versagt hast. Schwierigkeiten und Hindernisse sind unvermeidlich, und aus ihnen lässt sich lernen. Jede Ver-

änderung geht mit einem Auf und Ab in Sachen Motivation einher – es gibt Tage, an denen alles reibungslos läuft, und Tage, an denen sämtliche Pläne scheitern. So ist das mit dem Wandel (und dem Leben an sich). Veränderung ist ein aktiver und dynamischer Prozess, keine gerade Linie, und Perfektionismus kann selbstzerstörerisch sein, weil, nun ja ... *niemand* perfekt ist. Wir glauben an Fortschritt, nicht an Perfektion. Ausrutscher sind ganz normal.

- **Wir glauben an Kooperation, nicht an Konkurrenz.** In unserer App gibt es keine »Ranglisten«, und dieses Buch rät nicht zu Konkurrenzdenken, denn positive Verstärkung und persönliche Unterstützung durch Coaches, Gruppen und Einzelpersonen sind unserer Ansicht nach sinnvoller und helfen dir besser dabei, positiv zu bleiben und dich auf deine Ziele zu konzentrieren. Wenn jemand gewinnt, muss jemand anderes verlieren, und darum geht es bei Noom nicht. Jeder Schritt in Richtung deines Ziels ist für uns ein Gewinn!
- **Du kannst die Noom-Methoden für jede Verhaltensänderung nutzen.** Vielleicht willst du gar nicht abnehmen. Das ist vollkommen in Ordnung. Du kannst die Tools in diesem Buch auf alles anwenden, was du ändern möchtest. Was auch immer dein Ziel sein mag, wir sind hier, um dir zu helfen. Vielleicht wünschst du dir mehr Selbstvertrauen, willst mehr schlafen, dir Yoga oder Meditation zur Gewohnheit machen oder daran arbeiten, deinen Blutzucker, Blutdruck oder Cholesterinspiegel wieder auf Normalwert zu bringen. Noom kann dir dabei helfen, etwas zu ändern, ganz gleich, um welche Art von Veränderung es sich handelt.

Diesmal kann alles anders werden, denn Noom ist anders.

Aber genug von uns. Kommen wir zurück zu dir und einem der wichtigsten *ersten* Schritte, die du auf dem Weg zur Veränderung machen kannst: Glaub an dich selbst.

Warum du mit Psychologie mehr erreichst

In Sachen Verhaltensänderung setzt Noom seit jeher auf psychologische Ansätze und nicht auf Regeln und Beschränkungen, denn erfolgreiche Veränderungen haben weniger damit zu tun, was man *tut*, als vielmehr damit, wie man über sein Tun *denkt*. Deshalb funktioniert es unserer Erfahrung nach nicht besonders gut, wenn man Regeln aufstellt, um das Verhalten zu ändern. Regeln drehen sich um das *Was*, nicht um das *Warum*, und wir Menschen tun uns schwer mit Regeln, die gegen unsere Natur gehen.

So neigen wir beispielsweise von Natur aus dazu, nach dem zu handeln, was wir gerade fühlen, und nicht nach dem, was in Zukunft passieren könnte. Dafür gibt es einen wirklich guten Grund. Spontane Entscheidungen (»Lauf weg!«) und unmittelbare Belohnungen (»Iss, was du kriegen kannst!«) haben dem Menschen höchstwahrscheinlich einst das Überleben gesichert, als es noch viel weniger von uns gab und das Leben viel härter war. In diesen gefährlichen Zeiten war Nahrung knapp – es ging darum, den nächsten Tag zu erleben. Deshalb war es schlichtweg nicht wichtig, an die ferne Zukunft (wie nächste Woche) zu denken und Handlungen darauf auszurichten.

Außerdem neigt der Mensch laut psychologischen For-

schungen, die sich mit den evolutionären Wurzeln der menschlichen Entscheidungsfindung befassen,⁵ zu folgenden Denkweisen:

- Irrelevante Informationen finden große Beachtung. (»Da ist ein Eichhörnchen!«)
- Das, was um uns herum geschieht, kann uns leicht beeinflussen, auch wenn es nicht in unserem eigenen Interesse ist. (»Alle anderen machen das auch, also sollte ich wohl ...«)
- Fehlentscheidungen werden geschickt begründet. (»Nur dieses eine Mal ...«)

Der Mensch tut gern das, was sich im Augenblick am besten anfühlt, am einfachsten ist, am meisten Spaß macht und was alle anderen auch tun.

Das ist vollkommen normal und in gewisser Weise in unseren Köpfen vorprogrammiert. Wenn wir also Vorschriften machen und anordnen: »Beachte das Eichhörnchen nicht« oder »Iss keine Süßigkeiten« oder gar »Tu nicht das, was die anderen tun«, was wollen die meisten dann wohl sofort?

Andererseits ist unser Gehirn im 21. Jahrhundert ziemlich weit entwickelt, sodass wir das, was wir *jetzt* wollen, nicht immer unbedingt tun müssen, wenn unser beachtlicher Intellekt uns sagt, dass wir durch ein anderes Verhalten *später* etwas noch Besseres bekommen könnten. Wenn diese zeitversetzten Wünsche noch wünschenswerter sind als die unmittelbaren, können wir unsere ebenfalls sehr menschliche Fähigkeit zur Verhaltensänderung einsetzen.

Allerdings lässt sich dem inneren Drang zu nehmen, was

man kriegen kann, gar nicht so leicht widerstehen – vor allem, wenn man sich angewöhnt hat, auf seinen Instinkt zu hören. Stellen wir uns vor, du hast die Angewohnheit, fast jeden Nachmittag zwischendurch ein paar Schokokekse oder einen Schokoriegel zu essen. Das tust du wahrscheinlich deshalb, weil dir dieser Snack aktuell verlockend erscheint. Oder früher verlockend erschien. Jetzt ist er zur Gewohnheit geworden, du denkst kaum noch darüber nach. Und vielleicht stört dich das nicht weiter.

Vielleicht stört es dich aber doch. Du empfindest das als »schlechte Angewohnheit«. Du findest, Zucker ist schlecht, oder Kekse sind schlecht, oder was auch immer. Oder du versuchst, weniger Kalorien zu dir zu nehmen, um Gewicht zu verlieren, und da der Nachmittagssnack bei sehr geringem Nährstoffgehalt viele Kalorien enthält, denkst du, dass du dein Ziel besser erreichen könntest, wenn du den Snack änderst. Folglich stellst du dir selbst die Regel auf: »Zwischendurch keine Kekse oder Süßigkeiten mehr.«

Am nächsten Tag hast du zur gewohnten Zeit Appetit auf die Kekse. Aber du hast jetzt eine Regel! Du darfst jetzt keine Kekse essen. Sobald du dir jedoch einredest, dass die Kekse nicht erlaubt sind, willst du sie dringender als je zuvor. Also isst du sie doch. Vielleicht sogar mehr als üblich.

An dieser Stelle kann dich die Psychologie retten. Du könntest dich zum Beispiel auf *Achtsamkeit* konzentrieren, ein Kernkonzept der dialektisch-behavioralen Therapie. Wenn es Zeit für einen Snack ist, kannst du in deinen Körper hineinhorchen und dich fragen: »Will ich jetzt wirklich Kekse? Was sagt mir mein Körper? Was führt dazu, dass ich Kekse will? Ist es Gewohnheit? Ist es Stress? Klingt etwas anderes vielleicht gerade noch verlockender?« Wichtiger

als eine allgemeingültige Regel ist oft, wie du dich im Moment wirklich fühlst, körperlich und emotional. Wenn du feststellst, dass du die Kekse wirklich willst, kannst du entscheiden, jeden Bissen zu genießen, und zwar ohne schlechtes Gewissen! Vielleicht stellst du aber auch fest, dass dir die Kekse gar nicht so wichtig sind; in Wirklichkeit willst du dich entspannen, also gehst du nach draußen und setzt dich eine Viertelstunde in die Sonne. Oder du merkst, dass dein Körper sich viel mehr nach einem schönen, frischen, knackigen, saftigen Apfel mit einem Klecks Erdnussbutter sehnt, und isst lieber den Apfel als einen Keks. Das ist praktisch angewandte Psychologie.

Oder wir stellen uns vor, du willst die Kekse, doch ehe du zugreifst, machst du dir klar, welche kurz- und langfristigen Folgen dieser Keks-Snack haben wird. Erst führst du dir vor Augen, wie du dich meist fühlst, nachdem du Kekse gegessen hast (Hallo, Nachmittagstief), oder wie sie dich von deinem heiß ersehnten Langzeitziel abhalten – du willst doch die fünf Kilo loswerden, die du im letzten Jahr zugelegt hast, auch weil deine Jeans jetzt so unangenehm kneifen. Wenn du all das berücksichtigst, kommst du vielleicht zu dem Schluss, dass du zwar im Augenblick Appetit auf Kekse hast, aber *eigentlich* einen Snack wählen *solltest*, der dir dabei hilft, dein Ziel zu erreichen. Dieses Ziel könnte lauten, dass du nachmittags Energie haben willst, während alle anderen um dich herum vor sich hin dösen, oder dass du dich in deiner Kleidung wohlfühlen willst, ohne dass etwas zwickt oder drückt, wenn du den Reißverschluss zuziehst.

Unsere Denkweise kann uns zu Entscheidungen führen, die *gegen* unsere langfristigen Interessen arbeiten, doch wir können auch dafür sorgen, dass sie unserem langfristigen

Interesse *dient*. Dies ist ein Grundprinzip der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT): Man ermittelt und hinterfragt Denk- und Verhaltensweisen, die nicht hilfreich sind, damit man diese Denkmuster und Verhaltensgewohnheiten so verändern kann, dass sie förderlich werden. Unmittelbare Befriedigung ist eine starke Kraft. Die Gewohnheit ebenfalls. Aber beide sind nicht so stark wie du und dein äußerst kompetentes Gehirn. Wenn du etwas lernen kannst, kannst du es auch wieder verlernen. Wenn du dich für etwas entscheiden kannst, kannst du dich stattdessen auch für etwas anderes entscheiden.

Wenn du Kosten und Nutzen abwägt, kommst du vielleicht zu dem Schluss, dass der Vorteil, sich später besser zu fühlen, größer ist als der Vorteil, ein paar Sekunden lang Kekse zu genießen, die du – wenn du ganz ehrlich bist – manchmal gar nicht richtig wahrnimmst, weil sie einfach zur Gewohnheit geworden sind.

Vielleicht machst du sogar ein kleines Experiment. Sind es wirklich die Kekse, die dein Nachmittagstief verursachen? Iss eine Woche lang stattdessen einen Apfel mit Erdnussbutter und notiere dir täglich, wie du dich um 15 Uhr fühlst. Wenn es dir besser geht, könnte das bedeuten, dass dein Körper auf den neuen Imbiss positiv reagiert, und dann steigt vielleicht deine Motivation, statt der üblichen Kekse künftig immer den energiereicheren Apfel zu essen. Und wenn du dich nicht anders fühlst? Vielleicht liegt es daran, dass du zu viel Kaffee trinkst, und du könntest ausprobieren, ein paar Tassen Kaffee durch grünen Tee oder Wasser zu ersetzen.

Dies ist nur ein Beispiel für die vielen wunderbaren Strategien zur Verhaltensänderung, die Noom dir aufzeigt.

Selbstwirksamkeit oder: Glaube an dich selbst

Selbstwirksamkeit ist ein wissenschaftlicher Begriff und bedeutet einfach, dass man an sich selbst glaubt. Vielleicht kennst du das berühmte Zitat: »Ob du glaubst, dass du es kannst, oder glaubst, dass du es nicht kannst: Du hast immer recht.« Wenn du in deinem Leben etwas ändern willst, besteht der erste Schritt darin, dass du glaubst, dass du es schaffen kannst. Natürlich ist das nicht der *einzig*e Schritt. Man kann es sich nicht mit einer Familienpackung Eiscreme gemütlich machen und nur durch die Kraft der eigenen Gedanken fit für einen Triathlon werden oder einen Bestseller schreiben. Ohne Anstrengung geht es nicht, allerdings ist die Selbstwirksamkeit von entscheidender Bedeutung. Wenn du nicht richtig daran glaubst, dass du etwas schaffen kannst, warum solltest du dich dann überhaupt bemühen? Bist du hingegen davon überzeugt, kannst du dich voller Zuversicht, Energie und der Bereitschaft, auf deine Ziele hinzuarbeiten, ans Werk machen.

Selbstwirksamkeit ist keine in Stein gemeißelte Eigenschaft. Sie ist nicht genetisch bedingt, wie deine Augenfarbe oder die Tatsache, dass Koriander für dich nach Seife schmeckt, sondern sie entsteht durch das, was dir im Leben widerfährt. Wenn du schon viele Erfolgserlebnisse hattest (du Glückspilz!), hast du vielleicht ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit. Wenn du oft auf Schwierigkeiten gestoßen bist oder deine Ziele nicht immer verwirklichen konntest, ist deine Selbstwirksamkeit möglicherweise geringer,⁶ und dann kann es sehr schwierig sein, deinen Erfolg zu visualisieren. Ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit lässt sich

schwer erreichen, wenn bislang fast alles, was du versucht hast – zum Beispiel, um abzunehmen –, fehlgeschlagen ist. Aus früheren Erfahrungen hast du dann gelernt, dass Abnehmen für dich »unmöglich« ist, und daran glaubst du.

Allerdings kannst du gezielt an deiner Selbstwirksamkeit arbeiten, und Noom wird dir dabei helfen, denn (auch auf die Gefahr hin, dass das sehr nach Cheerleader klingt): *Du kannst es schaffen!* Das gilt für alles, was du erreichen willst, auch wenn du bislang nicht richtig daran geglaubt hast. Selbst wenn du es schon einmal erfolglos versucht hast. Immer, wenn etwas nicht klappt, lernst du, was nicht klappt. Daraus solltest du nicht ableiten, dass es nicht möglich ist. Du bist schlau (schließlich liest du Bücher!), du bist flexibel (auch wenn du dich nicht bis zu den Zehen bücken kannst), und dir ist klar, dass du künftig eine andere Strategie ausprobieren kannst. Das ist ein weiteres wichtiges Noom-Prinzip: Dieses Mal wird es anders, denn Noom ist anders. Und auch du bist anders, denn mit jeder neuen Lektion und mit jeder neuen Erfahrung wirst du schlauer und erfahrener.

NOOM IN AKTION: BEURTEILE DEINE SELBSTWIRKSAMKEIT

In der Psychologie gibt es verschiedene Methoden zur Beurteilung der Selbstwirksamkeit, und wir wollen nun ermitteln, wie es bei dir aussieht.⁷ Beantworte die folgenden Fragen und gib dir einen Punkt für jedes »Stimme uneingeschränkt zu«, zwei Punkte für jedes »Stimme zu«

und so weiter, bis hin zu fünf Punkten für jedes »Stimme überhaupt nicht zu«. Wundere dich nicht, wenn dir die Fragen sehr ähnlich erscheinen, sondern beantworte sie einfach jeweils so genau wie möglich. Und vergiss nicht: Auch wenn deine Selbstwirksamkeit im Augenblick nicht groß zu sein scheint, kannst du sie auf jeden Fall verbessern.

1 – Stimme uneingeschränkt zu

2 – Stimme zu

3 – Weder das eine noch das andere

4 – Stimme nicht zu

5 – Stimme überhaupt nicht zu

1. Wenn ich mir ein Ziel setze, weiß ich, dass ich es erreichen kann.
2. Dinge, die mir schwierig erscheinen, kann ich meist trotzdem schaffen.
3. Normalerweise tue ich das, was ich mir vorgenommen habe.
4. Ich glaube, dass ich das, was ich wirklich will, irgendwie auch bekommen kann.
5. Das Leben ist voller Herausforderungen, aber mir gelingt es immer, sie zu bewältigen.
6. Ich bin mir sicher, dass ich mit meinem Können den meisten Dingen recht gut gewachsen bin.
7. Ich wachse mit der Herausforderung.

Jetzt zähle die Antwortpunkte zusammen.

Gesamtergebnis: ____

Wenn dein Ergebnis zwischen 7 und 15 liegt, ist deine Selbstwirksamkeit ausgezeichnet. Du bist dir sicher, dass du deine Ziele erreichen kannst, und bist sehr gut darin, dich selbst anzuspornen. Da stimmen wir gern mit ein: *Du bist spitze!* Im nächsten Schritt solltest du dir überlegen, welche Ziele du in Angriff nehmen möchtest, und einen Plan entwerfen, nach dem du vorgehen willst. Du *weiß*t bereits, dass du es schaffen kannst, also los!

Wenn dein Ergebnis zwischen 16 und 26 liegt, ist deine Selbstwirksamkeit recht gut, aber du könntest noch stärker darauf vertrauen, dass du deine Ziele tatsächlich erreichen wirst. Schon jetzt erreichst du jeden Tag viele Ziele. Putzt du dir die Zähne? Frühstückst du? Verzichtest du manchmal auf Junkfood? Bist du nett zu anderen, auch wenn sie nicht so nett zu dir sind? All das ist ein Erfolg, ein erreichtes Ziel, ein Gewinn. Wenn es dir jeden Tag gelingt, die Zähne zu putzen, kannst du jeden Tag alles schaffen. In diesem Buch zeigen wir, wie du dir das Tag für Tag aufs Neue beweisen kannst.

Wenn dein Ergebnis zwischen 27 und 35 liegt, bist du unter Umständen nicht besonders zuversichtlich, wenn du auf ein Ziel hinarbeitest – vielleicht, weil du deine Pläne bisher nicht immer erfolgreich verwirklichen konntest, zum Beispiel abnehmen, mehr Sport treiben oder weniger Zucker essen. Aber keine Sorge! Wir haben hervorragende psychologische Tools, die dir dabei helfen werden, das zu ändern. Außerdem bekommst du hier und jetzt eine Übung, mit der du auf der Stelle das Vertrauen in deine Fähigkeiten stärkst.

Denke jetzt, genau in diesem Augenblick, an irgendeine Kleinigkeit, die du *auf der Stelle* umsetzen kannst,

um dir etwas Gutes zu tun. Etwas ganz Kleines. Könntest du ein Stück Obst essen? Könntest du zehn Hampelmänner machen? Könntest du eine Minute lang mit geschlossenen Augen tief ein- und ausatmen? Was auch immer es ist, hör auf zu lesen und tu es jetzt. Wir warten so lange. Okay, los!

Fertig? Wie war es? Gar nicht so schwer, oder? Und weißt du was? Du hast gerade ein Ziel erreicht. Und wenn du dieses Ziel erreicht hast, kannst du auch ein weiteres erreichen, das nur ein klein wenig anspruchsvoller ist. Und so geht es Schritt für Schritt weiter. Wir sind stolz auf dich!

Zum Glück gibt es tolle Tools, mit denen jeder Mensch seine Selbstwirksamkeit ausbauen kann.⁸

Zum Beispiel könntest du Beweise dafür sammeln, dass du tatsächlich etwas Sinnvolles erreichen kannst. Die Gedanken an diese Erlebnisse überträgst du dann auf das, was du aktuell in Angriff nehmen willst. Denke: »Ich habe das eine geschafft, deshalb wird mir auch das andere gelingen.« Eine weitere Strategie besteht darin, dein Ziel in kleinere Ziele zu unterteilen. Große Ziele sind anfangs meist sehr spannend, können aber schnell dazu führen, dass man sich überfordert fühlt.⁹ Sag also nicht: »Ich werde einen Marathon laufen!« oder »Ich werde 30 Kilo abnehmen«. Denn wenn sich die ersten Hindernisse zeigen, kann dir dieses Ziel schnell unerreichbar oder unmöglich erscheinen. Stütze deine Selbstwirksamkeit stattdessen auf kleinere Erfolge und nicht auf das Endziel.

Um einen geeigneten Ausgangspunkt zu ermitteln,

könntest du dich fragen: »Glaube ich, dass ich 15 Kilometer laufen kann? Glaube ich, dass ich 20 Kilo abnehmen kann?« Wenn die Antwort »Nein« lautet, gehst du mit der Zahl ein wenig herunter. »Glaube ich, dass ich acht Kilometer laufen kann? Glaube ich, dass ich zehn Kilo abnehmen kann?« Nein, weil du entsprechende Erfahrungen gemacht hast? Wie wäre es mit »Glaube ich, dass ich drei Kilometer gehen und einen Kilometer laufen kann?«¹⁰ oder »Glaube ich, dass ich zwei Kilo abnehmen kann?« Wenn du ein »Ja« erreichst, hast du das perfekte Ziel für den aktuellen Augenblick gefunden, auch wenn du tief in deinem Inneren weißt, dass du irgendwann viel weiter laufen oder noch mehr abnehmen möchtest.

Wenn du das geschafft hast, egal wie lange es dauert, feiere diesen großen Sieg! Dann frage dich erneut: »Glaube ich, dass ich noch zwei weitere Kilo abnehmen kann? Glaube ich, dass ich noch einen Kilometer mehr laufen kann?« Jetzt weißt du, dass du es einmal geschafft hast und deshalb wieder schaffen wirst. Also tu es noch einmal! Sobald dir das gelingt, frage dich, ob du glaubst, dass du fünf Kilo abnehmen oder drei Kilometer laufen könntest, oder lege eine andere sinnvolle Stufe auf dem Weg zu deinem Ziel fest.

So kannst du in kleinen Schritten deine Selbstwirksamkeit aufbauen. Jedes kleine Ziel, das du erreichst, verstärkt deine innere Überzeugung, dass du schaffen kannst, was du dir vornimmst. Jeder kleine Erfolg gibt deinem Gehirn einen Impuls, sodass es allmählich seine Perspektive ändert – und damit machst du Fortschritte.

Ein dynamisches Selbstbild entwickeln

Hast du ein dynamisches oder ein statisches Selbstbild? Diese psychologischen Begriffe hängen mit der Selbstwirksamkeit zusammen und beschreiben, ob du Änderungen für möglich hältst oder nicht. Nach der Definition der Stanford-Psychologin Carol Dweck und ihrem Team¹¹ glaubt man bei einem dynamischen Selbstbild, dass die eigenen Fähigkeiten wachsen, wenn man sich anstrengt, während man bei einem statischen Selbstbild davon überzeugt ist, dass sich die eigenen Fähigkeiten nicht ändern werden, so sehr man sich auch bemüht. Ein Mensch mit dynamischem Selbstbild könnte also sagen: »Mathe ist schwer. Ich muss mehr üben.« Bei einem statischen Selbstbild würde es heißen: »Mathe kann ich offenbar nicht.«

Was entspricht eher deiner Einstellung – »Ich kann lernen, acht Kilometer zu laufen, wenn ich mir das fest vornehme« oder »Ich werde immer unsportlich bleiben, ich kann es zwar versuchen, aber ich habe keine große Hoffnung«? Dr. Dweck erklärt in ihrem Buch *Selbstbild*¹², dass Menschen mit einem statischen Selbstbild davon ausgehen, Intelligenz, Persönlichkeit und Begabungen seien in Stein gemeißelt. Sie glauben nicht, dass sie sich ändern können, deshalb konzentrieren sie sich auf das, was ihnen vertraut ist und ihnen leichtfällt, während sie jede Herausforderung vermeiden. Außerdem sind sie meist weniger resilient, wenn sie meinen, dass sie versagt haben. Sie lassen sich davon entmutigen und wagen keinen weiteren Versuch.

Menschen mit dynamischem Selbstbild glauben dagegen, dass sie Intelligenz und Persönlichkeit verändern

können, wenn sie sich darum bemühen, und sind daher bei Fehlschlägen resilienter. Da sie glauben, dass sie sich einfach weiter anstrengen müssen, haben sie mit höherer Wahrscheinlichkeit Erfolg.¹³

Bei der Einschätzung deiner Selbstwirksamkeit hast du vielleicht schon eine Vorstellung davon bekommen, zu welchem Selbstbild du neigst, aber wir wollen noch etwas tiefer eintauchen. Vielleicht willst du etwas Bestimmtes erreichen – einen 5000-Meter-Lauf schaffen, mehr Gemüse essen oder regelmäßig zehn Minuten am Tag meditieren. Bei einem statischen Selbstbild siehst du vermutlich die vielen Hindernisse, die zwischen dir und deinem Ziel stehen, sodass es dir schwerfällt, einen Weg durch diese Hindernisse zu erkennen. Bei einem dynamischen Selbstbild hingegen nimmst du die Hindernisse zwar wahr, bist aber davon überzeugt, dass du eine Lösung finden wirst. Du weißt, dass die Kraft, dein Ziel zu erreichen, aus dir selbst kommt und nicht von anderen.

Andere Menschen können dich aber durchaus beeinflussen, das solltest du nicht außer Acht lassen! Mach dir unbedingt klar, dass dich niemand zu einer bestimmten Verhaltensweise zwingt. Niemand verbietet dir, Sport zu treiben oder zu meditieren, auch wenn man dich vielleicht umstimmen will oder dir scheinbar attraktive Alternativen vorschlägt, zum Beispiel einen Mädelsabend oder gemeinsames Fußballgucken. Und du kannst dich jederzeit für die geselligen Angebote entscheiden, wenn du das möchtest! Jederzeit! Die Entscheidung, was in deinem Interesse ist und was du wirklich tun *willst*, liegt immer bei dir, sowohl jetzt als auch in Zukunft. Du bist ein unabhängiger Mensch.

