

# Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

- Laozi

Heute möchte ich dir dabei helfen dich für dein richtiges Ziel zu entscheiden: Fett reduzieren oder Muskeln aufbauen? Selbst wenn du genau so bleiben möchtest, wie du bist (mehr dazu unten im Bereich Selbstliebe), kannst du auch aus dieser Einheit bestimmt etwas für dich und dein Umfeld mitnehmen.

Ganz oft stehe ich beim Erstgespräch mit neuen Klienten vor dieser Frage. Was ist eigentlich dein Ziel? Wo möchtest du hin? Meist lautet die Antwort "ich muss abnehmen". Jetzt stellt sich natürlich die Frage, warum musst du das? Weil du willst? Weil es aus gesundheitlichen Gründen (bei starkem Übergewicht zum Beispiel) vorteilhaft wäre? Oder weil du ein falsches Selbstbild hast?

Einfach nur Fett verlieren bedeutet nicht gleichzeitig eine wohl geformte Figur zu haben ! Ein niedriger Körperfettanteil bedeutet nicht, dass wir dann super definiert und fit aussehen.

Bei einem (gesundheitlich) zu hohem Körperfettanteil macht es natürlich Sinn, diesen zuerst zu reduzieren und anschließend auf Muskelaufbau zu setzen.

Lass uns das mal auf ein paar Zahlen und Stichworte runter brechen.

Dein Ziel sollte die Fettreduktion sein, wenn:

- dein Körperfettanteil über 30% (Frauen) und über 20% (Männer) ist (aus gesundheitlichen Gründen)
- du dich auf einen Wettkampf vorbereiten willst

Dein Ziel sollte der Muskelaufbau sein, wenn:

- dein Körperfettanteil unter 20% (Frauen) und unter 15% (Männer) liegt
  - grob gesagt: dein Gewicht niedriger als deine Größe in cm minus 100 ist
  - du deine Haut, dein Bindegewebe und deine Körperform straffen willst
  - du fit, leistungsfähig, stark und gesund sein möchtest
  - du deinen Grundumsatz erhöhen möchtest
-

## **Ernährung**

Wie erreicht man das Eine oder das Andere?

Fettreduktion: Kaloriendefizit von 200-500 kcal pro Tag

Muskelaufbau: Kalorienüberschuss von (erstmal) 100-300 kcal pro Tag

Ob du die Kalorien zählst, sie schätzt, einfach intuitiv isst und dein Spiegelbild beobachtest, ist natürlich allein deine Entscheidung. Mehr dazu findest du in Selbstcoaching Einheit Nr. 4 (Kalorien zählen vs. Intuitive Eating) und Nr. 5 (Energiebedarf berechnen). [Hier](#) geht's zum Download aller bisherigen Einheiten. Passwort <3foodselbstcoaching

---

## **Fitness**

Wie sollen wir für das ein oder andere Ziel trainieren?

Fettreduktion: Kraftsport mit (schweren) Gewichten und dem eigenen Körpergewicht für den Muskelerhalt plus Intervall- und/oder Ausdauertraining für das Herz-Kreislauf-System

Muskelaufbau: Kraftsport mit (schweren) Gewichten und dem eigenen Körpergewicht für den Muskelaufbau plus moderates Intervall- und/oder Ausdauertraining für das Herz-Kreislauf-System

Du siehst - die Wege zu unterschiedlichen Zielen unterscheiden sich hier nicht wirklich. Im Muskelaufbau wird Cardio vermutlich nicht dein Fokus sein, für die Gesundheit schadet es aber nicht ein paar Einheiten mit ins Training einzubauen. Bei der Fettreduktion solltest du keinesfalls nur auf Ausdauersport setzen! Hier kannst du zwar scheinbar in einer Stunde mehr Kalorien verbrennen, der Kraftsport bringt aber noch viel mehr Vorteile mit sich: du stärkst deine Muskulatur, sodass trotz Kaloriendefizit nicht die Gefahr besteht, dass sie zu sehr angegriffen wird (der Körper verbrennt schließlich nicht nur Fett, wenn ihm "zu wenig" Nahrung zugeführt wird), du profitierst vom Nachbrenneffekt (durch welchen dein Kalorienverbrauch in der Ruhe auch viele Stunden nach dem Krafttraining noch erhöht ist) und steigerst durch einen höheren Muskelanteil deinen Grundumsatz. Außerdem formst du deinen Körper mit Muskeln, nicht mit einem niedrigen Körperfettanteil!

Es gibt übrigens unglaublich viele verschiedene Kraftsportarten - da ist sicher auch für dich was dabei: Gewichtheben, Bodybuilding, Powerlifting, Calisthenics, Freeletics, Bouldern, Klettern, Kampfsport, Crossfit, Gymnastics,... oder einfach eine Kombination!

---

## **Selbstliebe**

Du weißt inzwischen sicher, wie wichtig mir ist, deine Selbstliebe zu stärken. Deswegen verstehe diese Einheit bitte nicht falsch.

Nur, weil wir ein Ziel vor Augen haben, bedeutet das nicht, dass wir uns nicht auch jetzt lieben können.

Genau wie wir danach streben und persönlich weiter zu entwickeln - uns in Geduld zu üben, ehrlicher zu sein, neue Dinge zu lernen, usw. - können wir uns auch körperlich weiter entwickeln wollen und uns trotzdem auch genau so lieben, wie wir sind. Das eine schließt das andere keinesfalls aus!

Und selbstverständlich musst du dich nicht für eins von den beiden Zielen - Fettreduktion oder Muskelaufbau - entscheiden. Wenn du schon rundum zufrieden bist, dann ist das großartig! **Niemand muss einen super niedrigen Körperfettanteil oder super viel Muskelmasse haben um schön zu sein!!!**

An dieser Stelle möchte ich dir noch diesen Artikel von mir empfehlen: [Fitness ohne Wahn.](#)

---

Falls du dir auch jetzt noch unsicher bist, welches das richtige Ziel für dich ist, kontaktiere mich gerne und wir finden es gemeinsam heraus!

Hab einen sonnigen Tag!  
Deine Bianca