



KOSTENLOSER GUIDE

Die 5 Phasen der SESAM- Methode

Der Schritt-für-Schritt-Fahrplan für Frauen, die nicht nur abnehmen, sondern langfristig gesund und stark sein wollen.



Schlaf · Ernährung · Stress · Aktivität · Muskelaufbau

von Susann Uçkan · Muslima Fit

Bevor du startest

Wenn du schon einmal versucht hast, gleichzeitig deine Ernährung umzustellen, mehr Sport zu machen und "endlich weniger gestresst" zu sein – und es hat nicht lange gehalten – dann liegt das selten an dir. Es liegt daran, dass die Reihenfolge nicht stimmte.

Die SESAM-Methode setzt genau dort an, wo die meisten Ansätze scheitern: bei der Grundlage. Erst wenn Schlaf und Stress im Griff sind, wirken Ernährung, Bewegung und Krafttraining wirklich nachhaltig.

Die wichtigste Regel: Nicht alles auf einmal. Eine Phase nach der anderen, aufeinander aufbauend. Kleine, machbare Schritte schlagen große Pläne, die nach zwei Wochen scheitern.

Die 5 Phasen im Überblick

Phase	Thema	Ungefährer Zeitraum
S	Schlaf	Wochen 1–3
E	Ernährung	Wochen 5–8
S	Stress	Wochen 3–5
A	Aktivität	Wochen 8–11
M	Muskelaufbau	ab Woche 12

Hinweis: Schlaf und Stress überschneiden sich bewusst in der Umsetzung – beide bilden gemeinsam das Fundament, bevor Ernährung, Aktivität und Muskelaufbau folgen.



Schlaf

Wochen 1–3

Die Grundlage für Energie, Erholung und Stimmung. Ohne erholsamen Schlaf bringt jede weitere Maßnahme weniger.

- ✓ Eine feste Aufwachzeit finden, die zu deinem Alltag passt
- ✓ Morgens bewusst Tageslicht tanken (Fenster auf, kurz raus)
- ✓ Abends Bildschirme dimmen, Licht früh reduzieren

Dein erster Schritt: Wähle eine einzige Sache aus dieser Liste – nicht alle drei auf einmal.

E Ernährung

Wochen 5–8

Regelmäßige, nährstoffreiche Mahlzeiten statt Verbote und Kalorienzählen. Struktur vor Perfektion.

- ✓ Regelmäßige Mahlzeiten statt langer Pausen
- ✓ Ausreichend trinken über den Tag verteilt
- ✓ Protein und Gemüse als festen Bestandteil jeder Mahlzeit

Dein erster Schritt: Plane heute eine Mahlzeit mit einer klaren Proteinquelle.

S Stress

Wochen 3–5

Dauerstress macht jede andere Veränderung schwerer. Es geht darum, Stressoren zu erkennen und in wenigen Sekunden wirksame Techniken griffbereit zu haben.

- ✓ Deine drei größten Stressoren aufschreiben
- ✓ Unterscheiden: veränderbar oder hinzunehmen?
- ✓ Eine Technik für den akuten Moment einüben (unter 1 Minute)

Dein erster Schritt: Notiere heute Abend, was dich diese Woche am meisten gestresst hat.

A Aktivität

Wochen 8–11

Bewegung im Alltag bringt oft mehr als ein perfektes Trainingsprogramm, das nie stattfindet.

- ✓ Mehr Bewegung in bestehende Routinen einbauen (Spaziergänge, Treppen)
- ✓ Kurze, knackige Einheiten statt langer Trainingsblöcke
- ✓ Aktivitäten wählen, die wirklich Freude machen

Dein erster Schritt: Finde einen Bereich deines Alltags, in dem mehr Bewegung leicht reinpasst.

M

Muskelaufbau

ab Woche 12

Erst jetzt wirkt Krafttraining wirklich effizient – wenn Schlaf, Stress, Ernährung und Bewegung bereits stabil sind.

- ✓ 2–3 kurze Einheiten pro Woche (25–40 Minuten)
- ✓ Einfache Übungen, die mehrere Muskelgruppen ansprechen
- ✓ Langsame, stetige Steigerung statt Alles-oder-Nichts

Dein erster Schritt: Leg dir schon jetzt zwei feste Wochentage für später fest.

Konsequenz schlägt Perfektion. Ein kleiner Schritt, den du wirklich durchhältst, bringt mehr als ein großer Plan, der nach einer Woche scheitert. Das Tempo wird immer an dich angepasst – an deine Zeit, deine Energie und deine Lebensphase.

Über die Entwicklerin

S

Susann Uçkan – Gründerin von Muslima Fit. Mutter von 5 Kindern, zertifizierte Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin sowie Sport- und Gesundheitscoach.

In der Arbeit mit unzähligen Kundinnen zeigte sich immer wieder dasselbe Muster: Der Wunsch war Gewichtsreduktion, doch die eigentliche Basis – Schlaf und Stress – stimmte nicht. Daraus entstand die SESAM-Methode: ein Fahrplan, der genau dort ansetzt, wo andere aufhören.

Bereit für deinen ersten Schritt?

Dieser Guide zeigt dir den Überblick – im persönlichen Coaching gehen wir jede Phase gemeinsam, Schritt für Schritt und angepasst an dein Leben, durch.