
Subject: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 May 2009 17:49:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Manchmal könnte ich mich selbst Ohrfeigen

Eigentlich sollte ich ja lernen, den Haushalt sauber halten u.s.w. und statt dessen bin ich am schlafen, am liegen, am rumgammeln, am Fernsehen schauen oder sonstwas..

Ich habe den Eindruck ich werde immer fauler. Gehts euch genauso?

Habe mir jetzt ein Buch bestellt, es heisst "Faulheit ist das halbe Leben", darin wird erklärt dass Faulheit gar nicht mal so ungesund ist:

http://www.amazon.de/Faulheit-ist-das-halbe-Leben/dp/3442165644/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books&qid=1243530767&sr=8-1

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Joxx](#) on Thu, 28 May 2009 17:52:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn du lernen sollst und es nich machst bist du aber auch ein bisschen dumm.

bestell dir doch auch gleich "dummheit is das halbe leben"

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 May 2009 18:02:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist nicht nur beim lernen so. Es ist mit allem.

Dann rege ich mich auf, dass ich so wenig soziale Kontakte habe, aber es liegt ja auch an mir.

Warum gehe ich nicht auf die Menschen zu? Weil ich zu faul bin. Ins Fitness-Studio gehe ich auch nur 1x/Monat, bin so faul schon.

Arbeiten gehe ich auch nur noch 3 Tage pro Woche. Früher 6!

Ich sage mir halt, ich habe besseres zutun als zu arbeiten. Ja, statt arbeiten sollte ich ja auch lernen. Aber auch dazu bin ich zu faul.

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 May 2009 18:08:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die 5 Tibeter wollte ich schon vor 2 Jahren jeden Tag machen.

So faul bin ich, dass ich das bis heute nicht auf die Reihe bekommen habe.

Ich bin auch sehr undiszipliniert. Wenn ich um 6 aufstehen soll, wird es eher 9.. Da kann der Wecker noch so lange klingeln.

Es sei denn, ich muss aufstehen wegen Arbeit..

Aber wenn mir keiner Druck macht, dann mache ich nichts.

Der Organismus ist ja von Natur aus auch faul.

Stopft man den Körper täglich voll mit Antioxidantien, so schläft das Immunsystem komplett ein- machen ja eh alles die Antioxidantien von außen..

Das Immunsystem muss man richtig an die Hand nehmen, dann macht es von selber was. Genauso wie mit mir.

Ich brauche glaube ich einen Coach, der mir sagt wo`s lang geht..

So einen wie Michael Thiel. Aber ich bin ja schon lange aus Hotel Mama ausgezogen.

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 28 May 2009 18:14:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du gesoffen?

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Marc1234](#) on Thu, 28 May 2009 18:14:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du gehst 3x die Woche arbeiten und kannst davon leben?

Mal was anderes: Dein Profildfoto erinnert mich an eine Mischung aus Nigel Kennedy und Sadams Foto nach der Verhaftung

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 May 2009 18:31:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann von 3x/Woche sogar noch 200 Euro im Monat sparen.

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [kery](#) on Thu, 28 May 2009 18:33:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Don, 28 Mai 2009 19:49Manchmal könnte ich mich selbst Ohrfeigen

Eigentlich sollte ich ja lernen, den Haushalt sauber halten u.s.w. und statt dessen bin ich am schlafen, am liegen, am rumgammeln, am Fernsehen schauen oder sonstwas..

Ich habe den Eindruck ich werde immer fauler. Gehts euch genauso?

Habe mir jetzt ein Buch bestellt, es heisst "Faulheit ist das halbe Leben", darin wird erklärt dass Faulheit gar nicht mal so ungesund ist:

<http://www.amazon.de/Faulheit-ist-das-halbe-Leben/dp/3442165>

644/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books&qid=1243530767&sr =8-1

...eine frau würde dir in dieser hinsicht guttun.diese gammelfhasen kenne ich allzu gut aus

meinen singlelzeiten.

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?
Posted by [Marc1234](#) on Thu, 28 May 2009 18:34:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich kann von 3x/Woche sogar noch 200 Euro im Monat sparen.
Was arbeitest du denn?

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?
Posted by [Cynic](#) on Thu, 28 May 2009 18:37:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marc1234 schrieb am Don, 28 Mai 2009 20:34Zitat:Ich kann von 3x/Woche sogar noch 200 Euro im Monat sparen.
Was arbeitest du denn?

Ich weiß jetzt schon, dass seine Antwort ein Brüller wird.

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?
Posted by [Yes No](#) on Thu, 28 May 2009 18:50:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faulheit ist dem Menschen angeboren, sowie allen Lebewesen in der Natur - oberste Maxime ist Energiesparen. Kein Lebewesen tut mehr als unbedingt nötig, ausser.. dem Menschen (will ich aber hier nicht verallgemeinern), der hat sich ja eine "schöne neue Welt" gebaut und nun muß er rumhetzen wie böde, um sie am laufen zu halten.

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 May 2009 19:44:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich arbeite in einem Schnell-Imbiss als Abräumer.
13. und 14. Gehalt kriege ich auch, so habe ich auch genug Geld für Urlaub und Weihnachten.
Das ist ja auch nur ein Studentenjob. Ich habe gar nicht die Zeit um Fulltime arbeiten zu gehen..

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?
Posted by [Marc1234](#) on Thu, 28 May 2009 19:55:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann bekommst du aber Bafög oder kann man von dem Job seine Wohnung usw. bezahlen?

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 May 2009 20:01:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marc1234 schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:55 Dann bekommst du aber Bafög oder kann man von dem Job seine Wohnung usw. bezahlen?

Wie gesagt, NUR aus den Einnahmen meiner Arbeit kann ich alle meine Ausaben decken und zusätzlich sogar noch 200,- im Monat sparen. Ich verdiene um die 770,- (manchmal auch mehr wenn Feiertage sind) und gebe 570,- aus.

Ich kann davon gut leben:

Wohnung: 240

Essen: 150

Freizeit: 50

Fitness: 18

Internet: 16

Fahrkarte: 100

Wie viel gebt ihr denn so im Monat aus?

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [pilos](#) on Thu, 28 May 2009 20:09:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kery schrieb am Don, 28 Mai 2009 20:33

...eine frau würde dir in dieser hinsicht guttun.diese gammelphasen kenne ich allzu gut aus meinen singlelzeiten.

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Treblig](#) on Thu, 28 May 2009 21:20:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Am besten die 5 Tibeter mit einer Frau machen! Da sollte jede Müdigkeit wie weg "geblasen" sein!

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [raketenkonstrukteur](#) on Thu, 28 May 2009 21:28:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Don, 28 Mai 2009 19:49 Manchmal könnte ich mich selbst Ohrfeigen

Eigentlich sollte ich ja lernen, den Haushalt sauber halten u.s.w. und statt dessen bin ich am schlafen, am liegen, am rumgammeln, am Fernsehen schauen oder sonstwas..

Ich habe den Eindruck ich werde immer fauler. Gehts euch genauso?

Habe mir jetzt ein Buch bestellt, es heisst "Faulheit ist das halbe Leben", darin wird erklärt dass Faulheit gar nicht mal so ungesund ist:

http://www.amazon.de/Faulheit-ist-das-halbe-Leben/dp/3442165644/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books&qid=1243530767&sr=8-1

Du beklagst Dich dass du immer fauler wirst und bestellst dir ein Buch...

....einmal kurz wirken lassen.....

....na? klingelt`s?....

Leben umkrämpfen!!! Trainingspln erstellen lassen und peinlichst genau mit dem Ziel sich immer zu steigern an 4 festgelegten Tagen in der Woche in Fitness gehen und trainieren bis deine Muskeln brennen!

Dann kriegst du auch den Rest auf die Reihe!!!

Lerne dir immer Ziele zu setzen , egal um was es geht, und den Willen haben diese immer zu erreichen!!!

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 May 2009 21:47:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich trainier schon seit 5 Jahren, in den ersten 2 Jahren sogar 4x/Woche, aber ich baute kein einziges Kilo auf!

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [haarakiri1](#) on Fri, 29 May 2009 08:10:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kery schrieb am Don, 28 Mai 2009 20:33

...eine frau würde dir in dieser hinsicht guttun.diese gammelphasen kenne ich allzu gut aus meinen singlezeiten.

Also ich war in Singlezeiten immer wesentlich aktiver als wenn ich eine Freundin hatte. Meine

aktuelle Freundin kocht und wäscht und ich liege in der Zeit faul auf dem Sofa

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Ka\\$h](#) on Fri, 29 May 2009 09:57:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Don, 28 Mai 2009 23:47Ich trainier schon seit 5 Jahren, in den ersten 2 Jahren sogar 4x/Woche, aber ich baute kein einziges Kilo auf!

na dann hast du aber eindeutig was falsch gemacht

entweder wussten die Trainer nicht was sie tun, oder du hast dich einfach an nix gehalten, was man dir gesagt hat! Wenn ich 4x die Woche pumpen gehen würde, hätte ich innerhalb von nem Monat sagen wir 4 Kilo mehr Muskeln auf den Rippen.. ich geh momentan beruflich bedingt nur 2x die Woche und nehme schon ordentlich Muskelmasse zu.. Natürlich nur mit entsprechender Ernährung und richtigem Split Training!

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [ezekiel](#) on Fri, 29 May 2009 10:40:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hahaha, 4 Kilo Muskeln in einem Monat... ^^

Du weißt aber schon, dass du dann pro Woche 1 Kilo reine Muskelmasse zunehmen müsstest?

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Cynic](#) on Fri, 29 May 2009 11:11:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ka\$h schrieb am Fre, 29 Mai 2009 11:57

na dann hast du aber eindeutig was falsch gemacht

Nicht unbedingt, wobei ich das bei ab2008-NW0 nicht ausschließen will, aber es gibt Leute, und das sind nicht wenige, die trotz gutem Training und guter Ernährung ziemlich schnell an ein Plateau gelangen, und nicht mal über nen einigermaßen definierten 38er Oberarm aufbauen können, weil genetisch so vorgesehen, oder etwas hormonell nicht ganz passt (Stressinresistenz?).

Und Ezekiel hat Recht, 4kg reine Muskelmasse baut ein Natural VII im Jahr auf.

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Ka\\$h](#) on Fri, 29 May 2009 12:47:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ezeziel schrieb am Fre, 29 Mai 2009 12:40Hahaha, 4 Kilo Muskeln in einem Monat... ^^

Du weißt aber schon, dass du dann pro Woche 1 Kilo reine Muskelmasse zunehmen müsstest?

ja ok 4 kilo reine muskelmasse war jetzt vielleicht übertrieben, aber ich denke 4 kilo + ist möglich wovon vielleicht über 50 % Muskelmasse ist

Subject: Re: Seid ihr auch alle so faul?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 01 Jun 2009 21:51:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ka\$h schrieb am Fre, 29 Mai 2009 11:57Ab-2008-Norwood-null schrieb am Don, 28 Mai 2009 23:47Ich trainier schon seit 5 Jahren, in den ersten 2 Jahren sogar 4x/Woche, aber ich baute kein einziges Kilo auf!

na dann hast du aber eindeutig was falsch gemacht

entweder wussten die Trainer nicht was sie tun, oder du hast dich einfach an nix gehalten, was man dir gesagt hat! Wenn ich 4x die Woche pumpen gehen würde, hätte ich innerhalb von nem Monat sagen wir 4 Kilo mehr Muskeln auf den Rippen.. ich geh momentan beruflich bedingt nur 2x die Woche und nehme schon ordentlich Muskelmasse zu.. Natürlich nur mit entsprechender Ernährung und richtigem Split Training!

Dann kannst Du wahrscheinlich auch schnell Körperfett ansetzen, richtig? Ist bei mir nämlich nicht so. Ich kann essen was ich will ohne zuzunehmen. Leider gilt das nicht nur für Fett, sondern auch für Muskeln.
