

Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „Adonna“ vom 12. März 2025 13:02

[Zitat von CDL](#)

Vielleicht hilft es dir, wenn du weniger rein auf die Zahl auf der Waage achtest, sondern auch Aspekte mit einbeziehst, wie deine Figurentwicklung, Kondition/ physische Belastbarkeit, Körpermaße wie den Bauchumfang/Hüftumfang/ Brustumfang/ Armumfang/ Oberschenkelumfang, Skelettmuskelmaße in kg, relative Muskelkraft, etc.

Das tue ich. Ich habe eine Körperfettwaage und messe auch regelmäßig. Es ist erstaunlich, was der Körper alles so für Veränderungen durchmacht. Aber nichtsdestotrotz muss das Gewicht ja auch runter. Und für mich war es halt ein Schock und ein Stück weit Erleichterung zugleich zu hören, dass mein Körper da aktiv gegen mich arbeitet. Einerseits erleichtert, dass es dann wohl doch nicht mein eigenes Versagen ist, andererseits geschockt, dass es für mich einfach doppelt und dreifach so hart sein wird mein Ziel zu erreichen. Naja.. muss ich jetzt durch.