

Erfahren Sie, wie einfach es ist, schlank zu werden. Und warum es beim Abnehmen nicht darauf ankommt, was Sie essen, sondern wie und warum Sie essen.

Reza Hojati

*«Wenn Sie wollen,
was Sie noch nie gehabt haben,
dann tun Sie,
was Sie noch nie getan haben.»*

**«Werden Sie mit einfachen Schritten
ein für alle Mal SCHLANK!»**

*«Sie dürfen essen,
was Sie immer essen wollten!»*

Impressum

Herausgeber:
BODYCOMPASS e.K. Verlag

© 2012, Reza Hojati

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise sowie durch Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art, nur mit schriftlicher Genehmigung des Urhebers gestattet.

1. Auflage 2008
2. Auflage 2009
3. Auflage 2012

Satz, Gestaltung und Lektorat: Borgmeier Publishing

Fotos:

Svetlana Shirokovajason, Stitt, Jelena Katkova, Monkey Business, vitcom, photography33, Stefano Lunardi, Aleksandar Todorovic, Michele Piacquadio@www.depositphotos.com; lusi, levisz, ryasaurus, murielle@www.sxc.hu

ISBN-I3: 978-3-981-337815

Schlanksein beginnt im Kopf

Über das Buch

Stellen Sie sich vor, Sie würden eine einfache und effektive Methode zum Schlankwerden kennenlernen, die Ihnen erlaubt zu essen, was Sie immer essen wollten, und Sie würden trotzdem an Körpergewicht abnehmen. Stellen Sie sich vor, wie einfach es wäre, mühelos und ohne jeglichen Zwang abzunehmen. Sie würden endlich Ihr Wohlfühlgewicht erreichen.

Und wie würde es Ihnen gefallen, wenn meine Methode Ihnen dabei helfen könnte, Ihren Cholesterinspiegel zu senken, wenn sie Risiko- und Kreislauferkrankungen vermindert und sogar das biologische Alter Ihres Körpers herabsetzt? Ich verspreche Ihnen, dass Sie die Form Ihres Lebens erreichen werden. Diese Methode haben bereits Hunderte erfolgreich umgesetzt, darunter Mütter, Geschäftsleute, Soldaten, Schauspieler und Prominente.

Meine Methode erfordert von Ihnen die bewusste Entscheidung, einen schlanken Körper haben zu wollen. Hier handelt es sich nicht um eine Wunderpille, die man bestellt und dann lösen sich alle Gesundheits- und Figurprobleme von selbst. Ich verspreche, Ihnen alles zu erklären, was Sie wissen müssen, um schlank zu werden, ohne Ihr Leben total umzukrempeln. Sie werden sogar erfahren, wie Ihnen das ohne stundenlanges Training im Sportstudio und an Ausdauergeräten gelingt. Und es kommt noch besser: Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie all das schaffen und gleichzeitig noch Ihre Lieblingsspeisen wie Pizza, Eiscreme und Schokolade essen können.

Es gibt viele Experten, die behaupten, abnehmen sei schwierig, und die versuchen, mit ihren Methoden alles zu verkomplizieren und nicht zuletzt auch den verzweifelten

Konsumenten in Ihnen zu wecken. Allem Anschein nach liegt es in der menschlichen Natur anzunehmen, dass etwas Schwieriges oder Kompliziertes «besser» ist.

Angesichts unserer heutigen Technologie wird kaum noch das «Einfache» geachtet. Es wird behauptet, je komplizierter etwas ist, desto wertvoller müsse es auch sein. Alles, was funktioniert, hängt demnach auch mit etwas Kompliziertem zusammen.

Etwas Kompliziertes mag gut sein für Maschinen, aber nicht für Menschen. Wir sollten es nicht zulassen, dass wir uns und unsere Lebensweise durch diese hochgezüchtete Technologie beeinflussen lassen. Lieber erkennen wir die Genialität der Einfachheit und machen uns diese zunutze.

Ich werde Ihnen Grundregeln mit auf Ihren Weg geben. Diese Grundregeln bilden den Schlüssel zum Erfolg.

Nun bedenken Sie, was Sie in den letzten Jahren alles unternommen haben und wie viele Versuche Sie gestartet haben, um schlank zu werden. Ich weiß, Sie haben in der letzten Zeit viel Geld und Mühe investiert und Diäten gemacht, aber alles mit mäßigem und kurzfristigem Erfolg. Wenn Sie das Geld zusammenzählen würden, das Sie für diverse Diät-Programme und spezielle Nahrungsmittel ausgegeben haben, so kommen einige von Ihnen auf mehrere Tausend Euro. Von der verlorenen Zeit und dem Verlust an Lebensqualität und vielleicht auch Ihrem Selbstwertgefühl ganz zu schweigen. Mit diesem Buch werden Sie feststellen, wie einfach das in Wirklichkeit ist. Sie können es schaffen und werden Ihr Essverhalten selbst kontrollieren. Ganz gleich, ob Sie 10 oder 70 Jahre alt sind, weiblichen oder männlichen Geschlechts – es liegt in Ihrer Hand, alles zu verändern. Wenn Sie vielleicht noch der Meinung sind, dass Sie bestimmte Lebensmittel

dick und übergewichtig gemacht haben, hoffe ich, dass Sie jetzt die bewusste Entscheidung treffen für einen neuen Weg zu Ihrem Traumgewicht. Denn jetzt ist es an der Zeit, etwas radikal Neues zu tun.

Begleiten Sie mich in Ihr neues schlankes Leben.

Das Buch räumt mit all dem Unfug auf, der uns in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten als der Weisheit letzter Schluss verkauft wurde, von Brigitte, Atkins, Strunz und wie sie alle heißen mögen.

Was macht nun dieses Buch so unverwechselbar? Die Antwort ist so banal wie genial: Es beschreibt einfach und verständlich, nicht pseudowissenschaftlich verklausuliert, worauf es bei der Gewichtsreduzierung wirklich ankommt. Bedenken Sie, dass in Wahrheit Essen Sie nicht dick macht, sondern das Nichtessen macht Sie dick! Essen ist Energieaufnahme und Überleben mit Vergnügen!

Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, Ihr Übergewicht schnellstmöglich in den Griff zu bekommen! Da Ihr Gehirn wie ein Computer funktioniert und Ihr Denken Ihr Verhalten steuert, sind Sie durch jahrelanges Denk- und Fehlverhalten falsch programmiert. Sie sind durch falsche Denkmuster und falsche Zielvorstellung auf dick sein und dick bleiben programmiert worden. Sie sind auf das Abnehmen programmiert und nicht auf das Schlanksein. Mit diesem vorliegenden Buch verändern Sie Ihr Denk- und Essverhalten nach dem Vorbild von Natur aus schlanker Menschen und Sie werden für immer *schlank!*

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass in Wahrheit nicht die einzelnen Lebensmittel oder Nährstoffe es sind, die uns dick oder dünn machen.

■ Es sind lediglich fünf Punkte, warum Sie noch nicht schlank sind:



1. Ihre Psyche
2. Der Grund des Dickseins
3. Halten von Diäten oder Verzicht =
Erzwingen von Hungersnöten
4. Warum Sie essen – also das Essen aus
emotionalen Gründen
5. Ihre Essgewohnheiten, d. h. die Art, wie Sie
essen (bzw. wie Sie gelernt haben zu essen)

Mit diesem Buch erfahren Sie, wie einfach es ist, schlank zu werden und schlank zu bleiben.



Über den Autor

Reza Hojati ist Fachsportlehrer, ErnährungsCoach und medizinischer Hypnotiseur. Er arbeitet seit über 18 Jahren als Coach und Referent im Bereich Gesundheit, Kommunikation, Motivation, Selbstmanagement und persönliche Entwicklung.

Seine Konzepte überzeugen durch einen ganzheitlichen Ansatz, der das Wohlbefinden des Menschen in den Vordergrund stellt. Innere Blockaden und Zwänge werden mit einfachen und dennoch effizienten Techniken beseitigt und die Balance zwischen Körper und Seele wiederhergestellt.

Er vermittelt die Inhalte kompetent, motivierend und überzeugend. Seine Seminare sind lehrreich, persönlich, interaktiv und einleuchtend.

Dabei beschränkt er sich nicht auf vordergründige Techniken wie Rhetorik oder Suggestion, sondern vermittelt ganzheitliche Methoden zur Integration emotionaler Zustände im Hinblick auf Balance und Wohlbefinden.

«Für die Helden des Alltags, die ich im Laufe der Jahre kennengelernt habe. Ihr Wille zur Überwindung von Hindernissen ist meine Inspiration. Durch sie habe ich immer neue Kraft gewonnen, um weiterzumachen. Das ist ihr Werk.»

Reza Hojati

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	15
Widmung	15
Einleitung	16
Herzlich willkommen in einem neuen schlanken Leben .	17
1. Warum unsere Bevölkerung immer dicker wird.....	20
Die Lust am Essen: Warum wir essen, was wir essen .	25
Übergewicht durch Diäten.....	28
· Wie Sie sich dick hungern.....	30
· Essen aus Lust oder Frust.....	31
Falsche Gewohnheiten	35
Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt	37
2. Umprogrammierung Ihres Körpers.....	41
Stress als Dickmacher.....	44
Schlank im Schlaf.....	46
Das Geheimnis schlanker Menschen	48
· Unbewusste Denkschemata von schlanken Menschen	53
· Was Dicke über Dünne denken.....	55
· Soziale Ansteckung	57
Vergleichen ist das Ende vom Glück.....	60
Am Anfang ist die Idee.....	62
· Selbstverantwortung.....	63
3. Verhaltensmuster modifizieren	64
Dick machende Gewohnheiten verändern	65
Essen neu lernen	67
· Einmal esse ich und einmal isst es mich	72
· Die acht Erfolgsschritte.....	73
Wie entsteht das Sättigungsgefühl?.....	92
· Die Verdauung beginnt im Mund	93

· Woran erkennen Sie, dass Sie satt sind?	94
· Hunger- und Sättigungsskala	95
4. Vertrauen in den eigenen Körper setzen	98
Lassen Sie Ihr Unbewusstes für Sie arbeiten.	99
Hilfe, ich werde immer schlanker	100
Unterscheiden Sie Hunger und Durst	102
Echten Hunger von unechtem unterscheiden	104
Bewegung ist Leben	109
Bewegen wie von Natur aus schlanke Menschen	111
So atmen Sie sich schlank	114
5. Verändern Sie Ihr Denken	120
Ziele richtig setzen	121
· Was kostet mich mein Denken?	121
Die Visionstechnik	126
Das Geheimnis des Setpoints.	128
Denken Sie sich schlank.	129
Positive Formulierungen und andere Werkzeuge.	131
· Die innere Stimme	135
· Motivation.	135
· Vom Müssen zum Wollen.	136
· Anker setzen	138
Krisen bewältigen – Nichts geht mehr	140
6. Mentaltechniken für Ihren Alltag	143
Ängste überwinden	143
Balance für die innere Ruhe.	143
Thymusdrüse beklopfen	145
Akzeptieren Sie sich	148
Motivieren Sie sich selbst.	151
Der Quatschi-Beitrag	153
Danke, Fehler	155
Die Samurai-Haltung	156
Der perfekte Tag	157

7. Übergewicht bei Kindern	158
Umgang mit dicken Kindern	160
Kinder dürfen essen, was sie wollen - stimmt das eigentlich?	161
Schlusswort	163
Seminarangebot	166
CDs	168
Kostenloses Audioprogramm	169

Danksagung

Ich bedanke mich bei all meinen Seminarteilnehmern und Klienten, Freunden und Freundinnen, wie ich sie gerne bezeichnen möchte. Ich danke allen, die mich inspiriert haben, dieses Buch zu schreiben und jedem Abnehmwilligen ein Handwerkzeug in die Hand zu geben, damit diese ein für alle Mal ihr Gewicht in den Griff bekommen und sich mit ihrem Körper rundherum wohl und zufrieden fühlen.

Zu gerne hätte ich sie hier alle namentlich erwähnt.

Schließlich möchte ich meiner Frau Stefanie und meinen zwei Töchtern, Minoosha und Kiana, danken, die durch meine Aktivitäten sehr oft auf meine Anwesenheit verzichten mussten. Sie bringen mir viel Verständnis entgegen und geben mir Kraft.

Widmung

Ich widme dieses Buch einem großartigen Menschen! Einem Menschen, ohne dessen Interesse an Veränderung dieses Buch nie geschrieben worden wäre. Einem Menschen, der es erkannt hat, diesen neuen Weg für sich zu gehen, um das Beste für sich selbst herauszuholen. Dieses Buch ist *Ihnen* persönlich gewidmet.

Einleitung

Sie möchten sich rundum wohl in Ihrer Haut fühlen, dauerhaft abnehmen, haben schon allerlei Diäten und Mittelchen ausprobiert, aber Ihr persönliches Gewichtsproblem hat Sie dennoch immer wieder eingeholt? Mit diesem Buch erhalten Sie die Möglichkeit, an meinem 8-Schritte-Programm zur Erreichung Ihres persönlichen Idealgewichtes teilzunehmen.

Für jeden Schritt empfehle ich Ihnen, sich einen Tag Zeit zu nehmen: Verankern Sie die neue Verhaltensweise, um sie dann in den nächsten Tag mitzunehmen und durch eine zusätzliche Maßnahme zu erweitern. Sollten Sie dies an einem Tag nicht für Sie zufriedenstellend geschafft haben, so nehmen Sie sich bitte einen weiteren Tag Zeit, bevor Sie weitergehen. Es kommt hierbei nämlich nicht darauf an, möglichst eilig voranzuschreiten und möglichst schnell Gewicht zu verlieren, sondern darauf, dauerhafte und langfristige Erfolge zu erzielen. Schritt für Schritt und spielend leicht ändern sich Ihre festgefahrenen negativen Gewohnheiten. Sie entdecken sich selbst und Ihre Möglichkeiten. Woche für Woche verlieren Sie an Gewicht und gewinnen gleichzeitig an Selbstsicherheit und Lebensfreude, bis Ihr persönliches Idealgewicht erreicht ist. Das muss nicht unbedingt mit den genormten Angaben irgendwelcher Tabellen übereinstimmen, denn: Jeder Mensch und jeder Körper ist anders und hat seine individuellen Eigenheiten!

Herzlich willkommen in einem neuen schlanken Leben!

Danke, dass Sie sich für mein Buch und somit auch für ein neues und entspanntes Leben entschieden haben. Da Sie jetzt entschlossen sind, mehr zu erfahren, werden Sie feststellen, wie mühelos Sie schlank werden und schlank bleiben können. Halten Sie sich einfach an meine simple und effektive Methode und verinnerlichen Sie diese für sich. Übergewichtige Menschen, die mit einer Diät an Körpergewicht abgenommen haben, sind der Meinung, dass sie ein Leben lang mit großen Entbehrungen leben können bzw. leben müssen. Denn nur so könne man mit Anstrengung das reduzierte Körpergewicht halten. Sie führen einen ständigen Kampf (mit sich selbst) und sie disziplinieren sich immer wieder aufs Neue, weil sie Angst haben, an Körpergewicht zuzunehmen. Leider glauben sie, nur durch eine kurzfristige Diät schlank werden zu können und über längere Zeit mit weniger Nahrung, Verzicht und Selbstdisziplin das erreichte Körpergewicht zu halten. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die meisten von ihnen schnell wieder zunehmen, in den meisten Fällen nehmen sie sogar noch mehr zu als vorher. Fast alle sind frustriert und traurig. Sie halten sich für undiszipliniert und verlieren den Glauben an sich und ihren Erfolg. Sie vermeiden den Blick in den Spiegel und lehnen sich und ihren Körper ab.

In meinen Seminaren kommen viele zu mir, die diesen Prozess schon mehrmals durchlaufen haben. Immer wieder sind die Versuche, endlich schlank zu werden, gescheitert, denn Diäten halten nicht das, was sie versprechen. Die Gedanken sind gefangen und drehen sich stets um das Nichtessen. Diese Gedanken bestimmen dann Ihren Tagesablauf und engen

das Leben ein. Dadurch entsteht ein nicht enden wollender Kreislauf.

Am Anfang meiner Tätigkeit als Ernährungscoach fragte ich mich, warum übergewichtige Personen nicht in der Lage sind, eine Diät dauerhaft einzuhalten? Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, dass Diäten grundsätzlich nicht unseren Essgewohnheiten entsprechen. Sie üben von außen Druck auf unser (Ess-)Verhalten aus und zwingen uns, auf bestimmte bzw. liebgewonnene Speisen zu verzichten. Alle Diäten und Abmagerungskuren – auch wenn sie behaupten, keine Diät zu sein – sind sehr oft mit Verzicht und Verboten gekoppelt. Kaum jemand ist in der Lage, seine Essvorlieben komplett über Bord zu werfen und sich auf Dauer an einen strengen und teils verkomplizierten Ernährungs- und Sportplan zu halten. Ich habe im Laufe der Jahre erfahren, dass essen nichts mit Vernunft zu tun hat. Essen ist ein Trieb und sichert unsere Existenz. Denn genauso wie keiner von uns sich dem Schlaf widersetzen kann, wird unser Gehirn all die guten Vorsätze außer Kraft setzen und uns essen lassen. Wenn wir die Signale unseres Körpers kennen, die wir von unserem Gehirn empfangen, und wenn wir entsprechend darauf reagieren, dann versteht man den Unterschied zwischen Dick- und Dünnsein. Das heißt, wir sollten unser Denk- und (Ess-) Verhalten ändern, und das ist zum Glück nicht angeboren, sondern antrainiert. Häufig sind viele Menschen durch viele (Fehl-)Informationen sehr verunsichert. Manche wissen nicht genug und manche wissen zu viel. Aber wie kann man zu viel wissen? Ich meine damit, dass manche so viel gelesen und so viele Fakten aufgenommen haben, dass sie in Informationen versinken und handlungsunfähig werden. Sie machen sich viele Gedanken über Ernährung und sind so auf die Details konzentriert, dass sie den Überblick verlieren.

Aber es muss nicht kompliziert sein. Ich werde Ihnen ein Programm vorstellen und Sie werden sehen, wie einfach es ist. Es ist wie Auto fahren: zuerst etwas beängstigend, aber mit ein wenig Übung haben Sie bald den Bogen raus. In diesem Buch werde ich Ihnen keine weiteren sinnlosen Diäten vorstellen. Ich werde Ihnen einen Weg vorstellen, wie Sie für immer schlank werden und schlank bleiben können. Und das wird Ihr ganz persönlicher Weg.

Mit diesem Buch werden Sie jetzt mit einer simplen und effektiven Methode vertraut gemacht, die Sie langfristig zu Ihrem Wohlfühlgewicht führt, und das mühelos und ohne Zwang. Sie werden feststellen, dass Sie mit diesem Programm nicht nur Ihr Körpergewicht reduzieren, auch Sie selbst werden sich verändern. Sie werden entspannter und ausgeglichener und entwickeln eine starke Persönlichkeit mit einem großen Selbstwertgefühl. Ihr Umgang mit den Nahrungsmitteln wird sich verbessern und Sie werden endlich schlank und können Ihr Gewicht auch auf Dauer halten. Jeder von Ihnen kann es schaffen, und das unabhängig von Ihrem Alter, Geschlecht oder Ihrer beruflichen und sozialen Herkunft. Was Sie auch bis heute versucht haben, es liegt jetzt in Ihren Händen und es ist jetzt an der Zeit, einen neuen und erfolgreichen Weg zu gehen, der Sie langfristig zu Ihrem individuellen Ziel führt.

Wollen Sie ein für alle Mal Ihren schlanken Körper bekommen, von dem Sie immer geträumt haben und den Sie auch verdient haben?

Dann dürfen Sie mich jetzt in Ihr neues schlankes Leben begleiten.

Ihr Reza Hojati

- 1 -



Warum unsere Bevölkerung immer dicker wird

Unser Körper ist evolutionsbedingt darauf programmiert, Fett für die Notzeiten zu speichern, damit unsere Existenz gesichert ist. Dies tut er, wenn wir uns bewusst oder unbewusst in Hungersnöte bringen.

Warum nehmen wir heute noch an Körpergewicht zu und lagern Fett ein?

Wir lagern heute noch weiterhin Fett ein, da wir immer noch so programmiert sind, als würden wir in der Steinzeit leben. Dabei ist es völlig gleich, ob wir körperliche Hungersnot erleben oder emotionale.

Einige Ernährungsberater mögen behaupten, dass Übergewicht hauptsächlich damit zu tun habe, was Sie essen. Sie machen die Lebensmittel bzw. die Inhaltsstoffe dafür verantwortlich, dass Sie dick sind oder dass die Bevölkerung immer dicker wird. Andere wiederum machen die Gene bzw. die Erbanlagen dafür verantwortlich und behaupten, dass man es daran feststellen könne: Wenn die Eltern dick sind, seien genau aus diesem Grund ihre Kinder ebenfalls dick. Und wiederum andere behaupten, dass es der Stoffwechsel

sei, aufgrund dessen wir mittlerweile mehr als 65 % übergewichtige Erwachsene haben. In den vorangegangenen Behauptungen hat man diese Tatsache außer Acht gelassen: Wenn wir dick werden, dann nicht deshalb, weil wir essen, sondern weil wir unsere Evolution nicht berücksichtigen und heute unsere Emotionen mit dem Essen stillen wollen. Und weil wir zu schnell, nebenbei und ständig essen, obwohl wir keinen körperlichen Hunger empfinden.

Durch seine jahrtausendelange Erfahrung ist der menschliche Körper darauf ausgerichtet, bestens mit Mangelsituationen umzugehen, um unsere Existenz zu sichern.

Projiziert auf einen 24-Stunden-Tag, erscheint der Mensch in der Evolution buchstäblich in letzter Minute. Setzt man für die Entwicklung der zum industriellen Zeitalter führenden Wissenschaftsdisziplinen nebst gedanklichen Grundlagen großzügig die letzten 1000 Jahre an, so sind das 0,01 % der Menschheitsgeschichte. Und selbst im Zeitalter der Industrialisierung kann man bei Weitem nicht von einer umfassenden Vollversorgung sprechen. Über einen langen Zeitraum befand sich der Mensch stets im Kampf um Nahrung. Sein Körper passte sich den häufigen Mangelsituationen an, indem er den Grundsatz entwickelte, Fett einzulagern, wann immer dies möglich war, und Fettverbrennung möglichst zu vermeiden. Was wir noch nicht gelernt haben, ist, mit unserem heutigen Überfluss und dem Überangebot an Nahrung umzugehen. Zwar befinden wir uns nicht mehr in Zeiten von Nahrungsknappheit, trotzdem bringen wir unseren Körper durch eine Vielzahl von Diäten, lange Esspausen, Verzicht von ganzen Mahlzeiten, unregelmäßiges Essen und langes Hungern immer wieder in Notsituationen. Hierbei kann unser Körper nicht unterscheiden, ob diese Notsituation von uns bewusst herbeigeführt wird, weil wir wieder mal einige Kilo an Fett loswerden möchten, oder ob tatsächlich

eine Notsituation eingetreten ist. Je öfter wir unserem Körper suggerieren, dass ein Mangel vorliegt, desto besser und schneller reagiert er darauf – er lagert Fett ein.

Zwei Prinzipien sollte man grundsätzlich vermeiden:
hungern oder sich überessen!

Eine Diät bedeutet für den Körper eine Hungersnot. Er fährt den Energieverbrauch runter und nutzt jedes bisschen Nahrung bis aufs Letzte aus. Deshalb nimmt man zwar zu Beginn einer Diät ab, aber nach einer Woche hat der Körper den Trick raus und steuert dagegen. Sobald die enttäuschte Person wieder normal isst, kehrt sie dank der optimierten Futtermittelverwertung rasch zu ihrem Ausgangsgewicht zurück. Ab der zweiten oder dritten Diät kommt es dann zum berühmten Jo-Jo-Effekt: Für den Körper handelt es sich um ein Zeitalter mit massiven Hungersnöten – darum legt er sich nach jeder Diät ein zusätzliches Reservepolster zu, der Gewichtsverlust wird überkompensiert. Gegen diese Überlebensstrategie des Körpers sind wir machtlos.

Durch Hungerkuren und Diäten isst man nachweislich mehr und die zwanghafte Einstellung zum Essen bleibt bestehen. Das «Minnesota Experiment» von Ancel Keys von 1950 dokumentiert auf 1385 Seiten die physischen und mentalen Auswirkungen auf 32 Männer, die freiwillig am Minnesota-Hunger-Experiment von 1944-1945 teilnahmen. Die Diät im Zustand des Hungers bestand im Durchschnitt aus 1570 Kalorien pro Tag. Das sind weit mehr Kalorien als heute bei vielen der unzähligen Diäten, die zurzeit auf dem Markt sind. Dabei wollte Keys herausfinden, wie sich Menschen verhalten, wenn sie hungern. Er fand zum Beispiel heraus, dass

eine Reduzierung der Nahrungsaufnahme bis zu einem Zustand des Hungerns körperliche, psychische und emotionale Symptome hervorrief. Zu den körperlichen Veränderungen gehörten, dass die Teilnehmer an Muskelumfang und Herzvolumen abnahmen. Der Grundumsatz und der Energieverbrauch reduzierten sich bis zu 40 Prozent.

Das Experiment zeigte auf, dass die Teilnehmer an körperlicher Ausdauer abnahmen, Lustlosigkeit, Trägheit trat ein und die sexuellen Funktionen nahmen ab. Dabei veränderte sich auch ihre Persönlichkeit. Die Reizbarkeit und Übel-launigkeit stiegen an. Sie fühlten sich unfähig, am täglichen Leben teilzunehmen, und verloren an Konzentration. Sie wurden ungeduldig und ein zwanghaftes Verhalten in Bezug auf Nahrung, wie zum Beispiel lügen, horten und stehlen, zeichnete sich ab. Das Interesse am Essen stieg, es wurde hauptsächlich über Essen geredet. Die Teilnehmer verbrachten viel Zeit damit, Rezepte zu sammeln. Abneigung gegen Speisen verschwand. Sie aßen bis zum letzten Krümel alles auf und leckten ihre Teller ab.

Noch erstaunlicher war, dass drei Monate nach dem Ablauf des Experiments die zwanghafte Einstellung zum Essen bestehen blieb. Nagende Hungergefühle traten viel intensiver auf als je zuvor. Während der ersten 12 Wochen war der Appetit unersättlich. Vielen fiel es schwer, mit dem Essen aufzuhören, obwohl sie bis zum «Platzen vollgestopft» waren. Sie leckten weiterhin ihre Teller ab. Nachdem die Beschränkungen aufgehoben worden waren, aßen die Menschen im Durchschnitt bis zu 200 Prozent mehr als vorher und naschten oft. Dabei setzten die Personen rasch Fettgewebe an, weiche Rundungen prägten ihr Aussehen.

Da wir heute in einem Schlaraffenland mit Überfluss an Nahrungsangeboten leben, brauchen wir keine Energie mehr ansaparen für schlechte Zeiten. Daher ist es unsere Aufgabe,

unseren Körper neu zu programmieren. Die Umprogrammierung soll in die komplett andere Richtung gehen: mehr Energieabgabe. Wichtig ist, dass das ohne Verzicht geschieht, denn Verzicht verursacht Stress und löst Gier aus. Durch Aussagen wie «Ich werde nie wieder Schokolade essen!» sind unsere guten Vorsätze schon zum Scheitern verurteilt. Wer kann denn schon sein Leben lang auf Leckereien verzichten? Genauso wie keiner sich dem Schlaf widersetzen kann!

■ Woran liegt es, dass Sie nicht den schlanken Körper bekommen, den Sie sich wünschen?



1. Die falsche Zielvorstellung
2. Weil Sie glauben, nur durch eine Diät oder Verzicht abnehmen zu können: Sie machen Diäten und verzichten auf Ihre Mahlzeiten
3. Ihre Essgewohnheiten, d. h. die Art, wie Sie essen (bzw. wie Sie gelernt haben zu essen)
4. Warum Sie essen – also das Essen aus emotionalen Gründen
5. Sie sind auf dick sein programmiert
6. Wie Sie denken – über sich selbst, über schlanke Menschen und über das Schlanksein selbst

Die Lust am Essen: Warum wir essen, was wir essen

Kalorien, Ballaststoffe, Vitamine, Nährwerte – wir sind längst zu Ernährungsexperten geworden und glauben zu wissen, was gut für uns ist. Doch wenn es um die konkrete Zusammenstellung unserer Speisen geht, siegt häufig die Lust zum Essen über den Verstand. Dann schmeckt, was uns eigentlich nicht schmecken darf. Woher kommt diese Unvernunft, die vielen ein latent schlechtes Gewissen und oft auch Gewichtsprobleme verursacht?

Ernährungswissenschaftler geben sich große Mühe, die Verbraucher über ihre neusten Erkenntnisse auf dem Laufenden zu halten. Was darf man, was darf man nicht essen? Welche Nahrungsmittel erhalten welche wichtigen Nährstoffe? Wie groß ist der Fettanteil in Lebensmitteln? Welche Lebensmittel machen uns dick, welche sind gesund und auf welche Lebensmittel sollte man am besten verzichten? Das verbreitete Wissen über die gesunde und richtige Ernährung ist groß. Was hier aber auffällt, ist, dass sich die Ernährungswissenschaftler gar nicht einig sind, was gesund ist und was nicht. Was dick macht und was nicht. Jeder könnte sich «richtig» ernähren, wenn er nur wollte. Doch statt die Ratschläge der Experten zu befolgen, essen viele Menschen lieber «unvernünftig». Woher rührt diese Unvernunft? Warum bevorzugen viele immer noch Schweinebraten mit Knödeln,

warum meiden sie nicht die ungemütlichen Fast-Food-Restaurants, warum schmeckt die Schwarzwälder Kirschtorte, obwohl das Wissen um den hohen Fett- und Zuckergehalt eigentlich den Appetit verderben müsste? Und warum denkt man, wenn man sich mit Essen belohnen will, an Schokoriegel, Gummibärchen oder Bratwurst und nicht an herzhaftes Vollkornbrot, saftige Äpfel oder ein ballaststoffreiches Müsli?

Möglicherweise hilft dieses Umfrageergebnis weiter:

Die Iglo-Forum-Studie 1991 «Genussvoll essen, bewusst ernähren» hat gezeigt, dass die Bürger in den alten und neuen Bundesländern – wenn auch prozentual unterschiedlich – mit «Ernährung» etwas anderes assoziieren als mit dem Begriff «Essen». Gefragt nach ihren Assoziationen zu den Wörtern, fielen 44,5 Prozent der Befragten beim «Essen» die Begriffe «Lust und Genuss» ein, aber nur 15,9 Prozent hatten beim Stichwort «Ernährung» diese Assoziation. Das heißt also: Essen bringt Lust und Genuss, Ernährung hingegen ist gesund, aber langweilig und wird immer mit Einschränkung und Zwang verbunden.

So kommt es wohl, dass vielen Menschen bei den «erlaubten» Lebensmitteln nur selten das Wasser im Mund zusammenläuft und unsere Gedanken stets um «verbotene» Lebensmittel kreisen. Was ungesund ist und was wir nicht dürfen und essen sollten. Wir essen nicht, weil es gesund ist, sondern weil es uns schmeckt. Das haben inzwischen auch die Experten erkannt und fragen nicht mehr nur danach, was wir essen dürfen, sondern auch, warum wir essen, was wir essen. Verschiedene Faktoren wirken zusammen, wenn ein Mensch die Entscheidung trifft: «Ich will das essen und jenes nicht.» Zum einen beeinflussen soziokulturelle und individuelle Bedeutungen, die man bestimmten Speisen zuschreibt,

die Wahl. Zum anderen aber verbinden sich angeborene und erworbene «Vorlieben» zu einem stabilen Essverhalten. Deshalb sollten wir essen, was uns schmeckt. Denn nur dann werden wir uns gesund und richtig verhalten.

Angeborene und erworbene Geschmackspräferenzen, die im Laufe des Lebens konstante Verstärkung erfahren (das kennen wir von den Verboten, die wir erhalten), nehmen entscheidenden Einfluss auf die Zusammenstellung des Speiseplans, erklärt die amerikanische Psychologin Elizabeth D. Capaldi. «Wenn wir einmal ein bestimmtes Repertoire an Nahrungsmitteln kennengelernt haben, sinkt unsere Bereitschaft und unser Verlangen, Neues zu probieren und in unseren Speiseplan aufzunehmen.» Deshalb scheitern immer wieder etliche Versuche, sich anders gesund zu ernähren oder sich strikt an einen Ernährungsplan oder eine Diät zu halten. Die Verstärkung, wenn Lebensmittel verboten sind, vervielfacht unser Verlangen danach umso intensiver. Denn als kleine Kinder haben wir schon diese Erfahrung gemacht: Wenn uns was verboten worden ist, lenkten die Erwachsenen unsere Aufmerksamkeit in diese Richtung und das Verbotene wurde für uns sehr verlockend und reizvoll. Was glauben Sie, warum viele Erwachsene gerne Cola trinken? Weil sie es als kleines Kind verboten bekommen haben. Wenn du groß bist, dann darfst du Cola trinken. Und deshalb...

An dieser Stelle möchte ich Ihnen von einem Gespräch mit meiner vierjährigen Tochter erzählen. Ich stand in der Küche und aß Brokkoli, als meine Tochter in die Küche kam:

«Was machst du da?»

«*Nichts.*»

«Was isst du da?»

«*Das ist nichts für dich.*»

«Warum nicht?»

«Weil du noch zu klein bist.»

«Nein, bin ich nicht.»

«Davon darfst du essen, wenn du groß bist.
Dein Magen kann das noch nicht ab.»

Anschließend ging meine Tochter zur Mama und beschwerte sich bei ihr. Doch seitdem isst sie sehr gerne Brokkoli und anderes Gemüse und Obst. Probieren Sie es ruhig einmal mit ihren Kindern aus und seien Sie gespannt, was passiert...

Experten vertreten inzwischen einstimmig die Meinung, dass es wenig Sinn ergibt, sich bestimmte Speisen zu verbieten. Essen ist ein wichtiger Quell der Lebensfreude. Diäten und Verzicht auf Speisen machen das Leben ärmer. Es gilt also, die Freude am Essen und körperliches und seelisches Wohlbefinden in Übereinstimmung zu bringen. Nicht alles, was gesund ist, tut uns gut, aber vieles, was uns schmecken und unser Wohlbefinden steigern könnte, bereichert unsere Lebensqualität. Deshalb sollte man seine Lebensmittelauswahl nach Hunger und Lust treffen und nicht nach Vorgaben oder Vernunft.

Übergewicht durch Diäten

Unzählige Diäten und Abnehmprogramme tummeln sich auf dem Schlankheitsmarkt. Fast alle Programme listen verbotene

Nahrungsmittel auf, Rezeptvorschläge und Kalorientabellen – und alle behaupten, dies sei keine Diät oder Hungerkur. Diese Form der Ernährung schreibt vor, was, wann und wie viel Sie essen sollen, um von außen die Kontrolle über Ihr Essverhalten zu gewinnen. Es gibt Tausende Diäten und Abmagerungskuren auf dem Markt, aber zu wenig erfolgreiche Resultate.

Haben Sie sich nicht auch schon darüber gewundert, wie widersprüchlich Diätkonzepte sind?

Mal wird auf Eiweiß und Fette aus Fleisch, Eiern und Wurst geschworen (Atkinsdiät), mal auf die Kohlenhydrate aus Reis, Kartoffeln, Nudeln und Brot (DGE). Mal ist es wieder ihre Trennung (Trennkost) und mal ist es ihre Mischung (Mischkost), die zur Abnahme verhelfen soll. Rapide und einfach purzeln angeblich mit einseitigen, extrem kalorienarmen Blitzdiäten die Pfunde und mit Schlankheitsmitteln werden Sie anscheinend sogar im Schlaf lästige Fettpolster los. Der Abnehmwillige wird zunehmend verwirrt und erfährt nur selten die Hilfe, die er sich erhofft. Dabei ist es so einfach!

Es sind sich alle namhaften Ernährungsexperten dieser Welt darüber einig, dass nicht die einzelnen Nahrungsmittel oder Nährstoffe bei der Entstehung des Übergewichts die Schlüsselrolle spielen. Theoretisch könnten Sie sich sogar von reinem Fett ernähren (auch wenn es sehr ungesund wäre) und würden trotzdem abnehmen. Umgekehrt funktioniert es genauso: Selbst wenn Sie sich ausschließlich von fettarmem Quark, Joghurt oder nur von Obst und Gemüse ernähren würden, könnten Sie dick bleiben. Und genau diese Erfahrung machen viele Übergewichtige, die ihr Körpergewicht reduzieren wollen. Übergewichtige machen sich wirklich

kaum Gedanken darüber, warum sie dick sind. Für sie gibt es immer nur eine einzige Erklärung: Ich esse zu viel und vor allem das Falsche. Die häufigsten Fehler beim Abnehmen sind offensichtlich: Sie machen eine Diät nach der anderen, verzichten bewusst auf ihr Essen, obwohl sie Hunger haben, und essen unregelmäßig.

Wie Sie sich dick hungern

Sie verzichten auf die Hauptmahlzeiten wie Frühstück oder Mittagessen. Sehr oft wird das Hungergefühl unterdrückt, weil jetzt z. B. gerade nicht die Zeit zum Essen ist. Oft wird den ganzen Tag nichts gegessen, aber dafür packt sie abends der Heißhunger und dabei wird unbewusst das Sättigungsgefühl ignoriert. Sie essen unkontrolliert zwischendurch. Ihr Körper wurde dadurch in die falsche Richtung programmiert. Ihr Körper hat gelernt, immer mehr zu speichern und wenig zu verbrauchen. In dem Fall würde auch viel Sport keine großen Erfolge erzielen, noch weniger, wenn man anfängt, Essen zu rationalisieren. Es macht auch keinen Sinn, bestimmte Lebensmittel durch andere zu ersetzen. Auch wenn Sie sich gesund ernähren, also von Obst und Gemüse, werden Sie trotzdem nicht abnehmen. Sie werden vielleicht sogar noch an Körpergewicht zunehmen, weil Ihr Körper falsch programmiert ist und trotz gesunder Lebensmittel Ihr Stoffwechsel auf Sparflamme bleibt. Ihr Körper speichert für schlechte Zeiten. Je mehr Sie also Diät halten oder Abmagerungskuren durchführen, desto stärker hält Ihr Körper an seinen Reserven fest. Er kann sehr gut mit Mangelsituationen umgehen. Im Kopf löst Verzicht dagegen Stress und Gier aus. Wir sind gereizt, ungeduldig und werden irgend-

wann «schwach». Es wird dann alles gegessen, was uns unter die Augen kommt. Unser Körper wiederum speichert alles schnell, um für die nächste Hungerzeit gewappnet zu sein, denn so wurde er über lange Zeit erzogen.

Vergessen Sie Hungerkuren und Diäten – und zwar für immer.

■ Sie werden die Evolution überwinden!



Essen hat sehr wenig mit Vernunft, sondern viel mehr mit Emotionen zu tun. Nach dem unkontrollierten Essverhalten und Diäten ist essen aus emotionalen Gründen die Hauptursache für Übergewicht und Fettleibigkeit. Oft wird aus Langeweile, Frust, Einsamkeit oder auch Müdigkeit gegessen.

Essen aus Lust oder Frust

■ **Wenn Hunger nicht der Grund ist, dann ist Essen nicht die Lösung!**

Die Nahrungsaufnahme dient heute oft nicht mehr dazu, den körperlichen Hunger zu befriedigen. Wir essen heute oft und viel aus emotionalen Gründen, das bedeutet, wir nehmen bestimmte Nahrungsmittel zu uns, um spezielle Emotionen damit zu erzeugen oder nachzuempfinden. Im Laufe unseres Lebens haben wir uns durch Erziehung und äußere Einflüsse darauf konditioniert, Emotionen mit Essen zu verbinden und

zu steuern. Auch die Werbung hat das vor einigen Jahren erkannt und die heutigen Verkaufspsychologen haben sich genau das zum Ziel gemacht: Essen mit Emotionen verbinden. Essen wird in der Werbung immer mit positiven Emotionen wie Freiheit, Glück, Erfolg und Entspannung gekoppelt. So werden wir über äußere Beeinflussung immer dicker und für viele ist essen ein Suchtverhalten geworden. Ab diesem Zeitpunkt essen wir aus Zwang, aus Konditionierung. Der körperliche Hunger wird dann auch kaum noch wahrgenommen.

Man unterscheidet zwischen 4 Dimensionen bei solchen emotionalen Essensmotivationen.

Sicherheit:

Wenn wir unsicher sind oder Ängste empfinden, suchen wir nach Möglichkeiten, Sicherheit und Geborgenheit wahrzunehmen. Psychologisch ausgedrückt dient dieses Essverhalten der «ICH-Verteidigung». So greifen heute erwachsene Menschen zu warmer Milch oder dem Nuss-Nougat-Aufstrich, um sich dadurch an Emotionen aus ihrer Kindheit zu erinnern, die oft mit Sicherheit und Geborgenheit gekoppelt sind.

Lust:

Hier wird Essen und dessen Aufnahme als pure Lust empfunden, ein Ritual, das reinen Genuss symbolisiert. Aussehen, Geruch und Geschmack bereiten uns dann Lustgewinn und dienen der «ICH-Erweiterung».

Geltung:

Essen wird zum Statussymbol. Um den gesellschaftlichen Status zu heben oder zu unterstreichen, wird Nahrung zu sich genommen. Dann werden öffentlich Scampi gegessen,

der Champagner wird bestellt und man berichtet vom letzten Kaviar. Eine «ICH-Verstärkung».

Zugehörigkeit:

Lebensmittel sind auch Kulturgüter und dienen der sozialen Identifikation. So «pilgern» Gruppen von Jugendlichen zum Fast-Food-Laden und zelebrieren dort gemeinsam die Nahrungsaufnahme, oder die Gourmetesser treffen sich im aktuellen «In-Restaurant». So wird soziale Identität geschaffen, jeder findet «seinen» Platz in einer Kultur, in einer Gruppe. Sozialpsychologisch dient diese Anpassung der «ICH-Umwelt-Integration».

Es geht hier nicht um Sättigung von körperlichem Hunger und Ernährungsverhalten, vielmehr geht es dann um Stressbewältigung und (Selbst-)Belohnung. Es geht um Lust oder Frust. Obwohl uns mittlerweile sehr viel Wissen über Ernährung zur Verfügung steht, gibt es immer noch sehr viele «Ernährungsmythen». Ernährungspsychologen berichten, dass je nach Alter, Geschlecht, Stellung und Schichtzugehörigkeit sehr unterschiedliche Geschichten um Essen und Ernährung erzählt werden. Wie sehr wir in unserer eigenen Meinung beeinflusst werden, macht uns jeder Blick auf Werbung für Nahrungsmittel bewusst. Dort werden vorher ausgewählte Zielgruppen ganz speziell angesprochen und bewusst manipuliert. Ob sie dann aus Langeweile oder Alltagsfrust einkaufen gehen, bleibt zweitrangig, letztlich machen beide Verhaltensweisen auf Dauer süchtig.

Als wir noch klein waren, hat das alles wunderbar funktioniert und auch heute zeigen Studien und Experimente immer wieder, dass Kinder in der Lage sind, die beste Entscheidung für sich und ihren Körper zu treffen, ganz intuitiv. Selbst

wenn man ihnen - ohne Konsequenzen fürchten zu müssen - alles erlaubt, treffen sie nach einer ersten, kurzen Zeit des Genusses die Entscheidung für eine gesunde Lebensweise. Ohne Zwang, ohne Beeinflussung von außen. Dieses eigentlich angeborene Verhalten gilt es nun, wieder zu entdecken. Wenn Sie nur aus seelischem Hunger essen, werden Sie nie satt sein, essen kann kein fehlendes Gefühl kompensieren. Menschen, die aus emotionalen Gründen essen, werden immer Hunger haben. Diese Verhaltensweise macht dick und lässt Sie Essen als Ersatz wahrnehmen, nicht mehr als Nahrungsaufnahme. Nehmen Sie wahr, dass der Hunger gar nicht Ihr Problem ist und dass deshalb Essen auch keine Lösung sein kann.

Für Ihr körperliches und seelisches Wohlergehen sollten Sie lernen, wieder mehr auf Ihren Körper und seine Eigenregulation zu vertrauen: eine Selbstregulation, die Leib und Seele gleichermaßen berücksichtigt.

Als wir noch klein waren, verfügten wir alle über diese Fähigkeit. Der kindliche Organismus scheint zu wissen, was ihm guttut. Wenn man den Kleinen ein abwechslungsreiches Menü nahrhafter Speisen anbietet, essen sie das, was ihr Körper benötigt und ihr Wohlbefinden fördert, ohne irgendwelche Anleitung oder Zwang. Sie überschlagen vielleicht einmal Mahlzeiten und essen an bestimmten Tagen nichts außer Marmelade und Brot, aber mit der Zeit gleicht sich das aus. Natürlich nur unter der Voraussetzung, dass die natürlichen Regulationsmechanismen funktionieren und nicht aufgrund extrem einseitiger Ernährung beispielsweise längst «entgleist» sind.

Wenn Sie aus emotionalen Gründen essen, so wird Ihr Hunger niemals gestillt werden. Das Sättigungsgefühl dringt nicht zu Ihnen durch. Nahrung als solche macht nicht dick und darf niemals der Auslöser für schlechte Gefühle sein oder der Ersatz für schlechte bzw. gute Gefühle.

■ Was will ich stattdessen?



Gehen Sie auf eine innere Entdeckungsreise. Wenn Ihre ehrliche Antwort lautet, dass Sie sich nur besser fühlen wollen, wird kein Essen der Welt Sie zufriedenstellen. Fragen Sie sich, was Sie stattdessen wollen, und kümmern Sie sich um Ihre inneren Bedürfnisse. Welche für Sie positive Verhaltensweise können Sie ausüben, anstatt zu viel zu essen und zu viel Süßigkeiten zu konsumieren?

Falsche Gewohnheiten

Einer der wichtigsten Gründe, warum wir nicht schlank sind, ist ebenfalls unsere Gewohnheit, die wir in der Kindheit gelernt oder uns mit der Zeit angeeignet haben. Gewohnheiten an sich sind wichtig und geben Orientierung. Wenn jedoch das Gewohnte nicht mehr angemessen ist, muss man auch von langfristig eingefahrenen Gewohnheiten abweichen oder sich von der einen oder anderen trennen. Besonders die aus der Kindheit gelernten und bereits in «Fleisch und Blut»

übergangenen Gewohnheiten können dick machen, behält man sie unverändert ein Leben lang bei. Daher ist es sinnvoll, die Gewohnheiten so zu verändern, damit diese langfristig für Sie arbeiten und Sie für immer schlank bleiben und sich mit Ihrem Wohlfühlgewicht zufrieden fühlen.

■ Solche Gewohnheiten können zum Beispiel sein:



- Sie wurden als Kind häufig mit Nachtisch oder Süßem belohnt, getröstet oder beruhigt und tun es sogar auch heute noch.
- Sie mussten als Kind immer den Teller leer essen, «damit die Sonne scheint». Auch heute noch können Sie keinen Rest übrig lassen. Sie essen alles auf – auch wenn Sie bereits satt sind.
- Zu Hause hieß es: «Beim Essen nicht trödeln und träumen». Deshalb oder weil Sie schulisch, beruflich oder im Haushalt meistens unter Zeit- und Termindruck stehen, essen Sie immer schnell – auch wenn mal Zeit zum Genießen ist.
- Bei Ihnen zu Hause gab es strenge, feste Essenszeiten. Sie essen immer noch nach der Uhr und warten nicht, bis Sie hungrig sind.



Gewohnheiten werden keine Macht mehr über Sie haben!

Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt

Es gibt mittlerweile eine schier unglaubliche Anzahl von Diäten. In jeder Zeitung, in jedem Werbeblock im Fernsehen, auf nahezu jeder Internetplattform findet man Werbung für *Die Diät*, die sehr verlockend klingt und meist schnellen Erfolg verspricht. Eine logische Konsequenz wäre dann ja eine unglaublich große Anzahl an schlanken Menschen. Doch die Realität sieht anders aus: Der Anteil der Übergewichtigen in unserer Gesellschaft hat einen Höchststand erreicht, die Tendenz ist steigend und die gesundheitlichen Schäden sind noch gar nicht absehbar. Neben den körperlichen Problemen, die da auf einen zukommen, ist vor allem das gestörte Verhältnis zum Essen die häufigste Folge von Diäten und Abmagerungskuren. Wie man schnell Gewicht verliert und was bei der Ernährung wichtig sein soll, weiß heute durch die Möglichkeiten der modernen Medien jeder, doch das langfristige Halten von seinem Wunschgewicht, das scheint bis heute ein wahres Mysterium zu sein.

■ Fakten:

- 70% allerer, die ein Diätprogramm beginnen, führen es nicht zu Ende, sondern geben vorher frustriert auf.
- 50% allerer, die es mit sogenannten Formuladiäten aus der Apotheke versuchen, geben nach wenigen Wochen ebenso frustriert auf.
- Einschlägige Studien belegen regelmäßig die Erfolglosigkeit von Diäten.

Die meisten bekannten Diäten zur Gewichtsabnahme sind langfristig wirkungslos. Die Zeitschrift «American Psychologist» hat eine Studie veröffentlicht, die 31 bereits veröffentlichte Studien auswertet. Diese mussten nach Ansicht der Wissenschaftler methodisch fundiert sein und über einen längeren Beobachtungszeitraum von mindestens zwei bis fünf Jahren laufen. Grundsätzliche Erkenntnisse der Studie sind:

«Zu Beginn einer Diät, in den ersten sechs Monaten, kann man durchaus 5-10 Prozent des Körpergewichtes verlieren. Danach zeigt sich jedoch nur noch bei einer kleinen Gruppe von Diät-Teilnehmern, dass sie dieses Gewicht halten können. Die große Mehrheit nimmt nach diesem Zeitraum wieder zu. Ein erheblicher Teil, je nach Studie ein Drittel bis zwei Drittel, nimmt sogar so stark zu, dass das Körpergewicht höher ist als vor Beginn der Diät.»

Und nahezu alle hatten ein zwanghaftes Verhalten zum Essen aufgebaut. Warum ist abnehmen einfacher, als schlank zu bleiben? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir einen Blick auf die menschliche Natur werfen. Bei unseren Vorfahren vor Tausenden von Jahren lebte der länger, dem es gelang, am meisten Fett zu speichern. Nahrung zu finden, war wesentlich aufwendiger als heute, und war man erfolgreich, so musste man möglichst viel zu sich nehmen und speichern, um die nächste Hungerzeit zu überstehen. Ein gesunder Appetit, die Fähigkeit, Fett zu speichern und große Mengen verspeisen zu können, waren für unsere Vorfahren überlebenswichtige Mechanismen. Dieses evolutionäre Erbe tragen wir heute noch mit uns rum. Doch wir jagen unsere Nahrung nicht mehr kilometerweit, haben auch keine Hungerzeiten mehr zu überstehen und trotzdem verhalten wir uns immer noch wie unsere Vorfahren.

Wir nehmen viel zu große Mengen Nahrung zu uns, und statt nach einer erfolgreichen Nahrungsaufnahme lange war-

ten zu müssen und täglich bis zu 20 Kilometer zu laufen, gibt es schon wenige Stunden später die nächste Mahlzeit, meist mit nur wenig Bewegung zwischendurch. Die Frage, warum es so viel schwerer ist, schlank zu bleiben, als abzunehmen, beantwortet Michael Hamilton, der Direktor des Duke University Diet and Fitness Center in Durham, mit dem Hinweis auf die menschliche Natur: «Vor Tausenden von Jahren überlebte jener Mensch, dem es am besten gelang, Fett zu speichern. Wenn man damals eine Woche lang nichts gegessen hatte und endlich Nahrung fand, dann sagte man nicht: ‚Nun, ich esse eine Portion, bis ich satt bin‘, sondern man aß, so viel man konnte. Und wenn man zu viel gegessen hatte, sagte man auch nicht: ‚Ich bin so voll, ich muss unbedingt noch eine Runde um die Höhle drehen.‘»

Um nicht gänzlich die Kontrolle über seinen Körper zu verlieren, verschafft sich der heutige Mensch dann künstlich geschaffene Hungersnöte, die Diät. Obwohl ihm die Wirkungslosigkeit, die Gefahr und auch die Konsequenzen vertraut sind, beginnt er eine Zeit mit Verzicht, Verbot, Mangel und Hunger. Und allen Warnungen zum Trotz sind Diäten weiterhin beliebt. Die Diätindustrie ist mittlerweile ein milliardenschwerer Markt geworden, von dem jeder sein Stück abhaben möchte und so werden weiterhin Diäten auf-tauchen und genauso erfolglos verlaufen. Wie gelingt nun Ihnen langfristig ein schlanker Körper? Wie die Erfahrung zeigt, ist es nicht damit getan, für eine Weile Diät zu halten, weil man dann in die alten Gewohnheiten zurückverfällt. Wer wirklich langfristig sein Gewicht reduzieren und halten möchte, der sollte sein Gehirn auf einen schlanken Körper programmieren und neue Essensweisen erlernen. So umgeht man die Psychofallen und die Gefahr, irgendwann wieder in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Es ermöglicht zu essen, was man will und dabei schlank zu bleiben. Das neu

Warum unsere Bevölkerung immer dicker wird

Erlernte funktioniert ohne Verzicht, Verbot, Hunger, Mangel oder übertriebene Selbstgeißelung und unterscheidet sich daher von den bekannten erfolglosen Methoden.

Lassen Sie uns nun beginnen, Sie nachhaltig auf einen schlanken und gesunden Körper umzuprogrammieren.

Umprogrammierung Ihres Körpers



Vertrauen Sie Ihrem Körper. Der erste Schritt zur Umprogrammierung des Körpers ist, sich mit ihm zu verbinden und ihn zu seinem Verbündeten zu machen. Es ist nicht der Arzt, die Diät oder das Medikament, das Sie schlank macht, sondern Ihr eigener Körper. Äußere Einflüsse unterstützen ihn lediglich dabei. Glauben Sie an die Fähigkeit Ihres Körpers, an sich selbst und daran, das Körpergewicht regulieren zu können. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit weg vom Übergewicht, denken Sie an einen schlanken Körper und seien Sie dankbar, dass Sie jetzt eine bessere Möglichkeit haben, schlank zu werden.

Immer mit Ihrem Körper – dann wird Ihr Körper Ihnen auch die richtigen Signale geben und Ihnen sagen, was genau er wirklich braucht. Und Sie werden immer mehr mit Ihrem Körper in Einklang kommen ... und so das Gewicht erreichen können, was Sie wirklich erreichen wollen.

Immer mit dem Körper – nie dagegen. Der Körper ist kein Feind, der besiegt werden muss. Unser Körper ist ein Ausdruck dessen, was in unserem Inneren vorgeht. Und deswegen immer mit dem Körper. Denn wenn Sie sich gegen Ihren Körper wenden, dann wenden Sie sich in Wirklichkeit gegen sich selbst. Und das ergibt ja überhaupt keinen Sinn! Ihr Körper ist Ihr Freund, auch wenn Ihnen momentan der Anblick im Spiegel nicht gefällt. Lernen Sie, Ihren Körper zu lieben und zu akzeptieren. Denn er verhält sich nur so, wie Sie es von ihm verlangen. Ihr Körper reagiert immer auf Ihr Verhalten und passt sich den Gegebenheiten an. Er ist

damit beschäftigt, Ihnen das Leben so leicht wie möglich zu machen. Seit jeher herrschte immer wieder ein Mangel an Nahrung, sei es durch Naturkatastrophen oder Kriege. Sie wissen bereits, dass Ihr Körper noch immer nach Grundlagen arbeitet, die er sich in seiner evolutionären Entwicklung angeeignet hat. Sie wissen auch, dass Sie ihn umprogrammieren können. Sie haben gelernt, dass Sie nie wieder Diät machen sollen, denn nach einer Diät sind Gewichtszunahme und Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert.

Der Jo-Jo-Effekt ist nämlich nichts anderes als die natürliche Reaktion auf eine Mangelsituation.

■ Übung:

- Schließen Sie Ihre Augen und machen Sie es sich bequem. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und kehren Sie nach innen und stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper funktioniert. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper sich selbst reguliert und all das tut, wofür er programmiert worden ist. Wie ein Kraftwerk, das vielleicht neue Einstellung braucht.
- Nun nehmen Sie Kontakt zu ihm auf und bedanken Sie sich dafür, dass er so gut und zuverlässig funktioniert. Erkennen Sie seine positive Absicht und bedanken Sie sich, dass er für Ihr Dasein und Ihre Existenz arbeitet und sein Bestes gibt. Schließen Sie Frieden mit ihm.
- Ein Teil in Ihnen ist in dieser fantastischen Organisation für die Gewichtsregulierung verantwortlich. Er führt seine Arbeit gewissenhaft und sehr zuverlässig nach Vorgaben durch. Gehen Sie zu ihm und nehmen Sie Kontakt zu ihm auf. Bedanken Sie sich ebenfalls bei ihm für eine zuverlässige Arbeit, die er in den letzten Jahren für Sie erledigt hat.
- Erklären Sie ihm, dass Sie ihn als Gewichtsregulierer sehr schätzen und dass Sie von seiner Existenz bis heute nichts gewusst haben.

Schätzen Sie ihn und sagen Sie ihm, Sie möchten, dass er seine Arbeit weiterhin zuverlässig erledigt. Erklären Sie ihm, was Sie vorhaben und dass Sie seine Unterstützung dringend benötigen. Machen Sie ihm deutlich, wie wichtig und ernst es Ihnen mit dieser Gewichtsreduzierung ist.

- Fragen Sie ihn, auf welches Gewicht er zurzeit eingestellt ist und wie lange er voraussichtlich braucht, um auf ein von Ihnen gewünschtes Gewicht zu gehen.
- Bitten Sie ihn, Sie dabei zu unterstützen und Ihr Sättigungsgefühl ebenfalls so zu regulieren, dass das Gewicht optimal reduziert werden kann.
- Bedanken Sie sich für diesen ersten Kontakt. Verabschieden Sie sich von ihm und freuen Sie sich, dass Sie weiterhin, damit Sie erfolgreich sind, mit ihm in Kontakt bleiben.

Das eingelagerte Fett ist lediglich gespeicherte Energie für Notsituationen. Durch das *Umprogrammieren* Ihres Körpers wird er Fett abgeben, weil er die Notwendigkeit zur Fetteinlagerung nicht mehr sieht. Zugleich müssen Sie sich von der negativen Einstellung zum Essen und zum Fett freimachen. Schlechte Gefühle sind für Ihren Organismus immer ein Not-signal. Ihr Körper wird sich nicht von den Fettzellen trennen, solange Sie schlechte Gefühle haben bzw. aus emotionalen Gründen essen.

Die meisten Übergewichtigen haben beim Essen ein schlechtes Gewissen. Das schlechte Gewissen verursacht Stress. Dieser Stress verlangt nach mehr Nahrung, denn er löst gleichzeitig Frust aus. Dadurch, dass Sie das Gefühl haben zu verzichten, gönnen Sie sich eine Extrawurst.

Stress als Dickmacher

Wer Stress hat, nimmt leichter zu, selbst wenn er eigentlich weniger als üblich isst. Sobald wir uns mit dem Thema Stress auseinandersetzen müssen, bekommen wir es mit unserem Erbe aus der Steinzeit zu tun. Unser Körper kämpft noch immer mit gefährlichen Tieren oder sucht sein Heil in der Flucht, wenn der Gegner übermächtig scheint. Er ist darauf ausgelegt, dass Stress jeglicher Art immer zur Mobilisierung unserer körperlichen Kräfte führt. Obwohl Stress heutzutage meistens auf emotionaler oder intellektueller Ebene stattfindet, verhält sich unser Körper noch immer so, als lebten wir in der Vorzeit. Wenn wir die Energie durch den Stress nicht körperlich abarbeiten, geht sie auch nicht verloren. Dennoch fungiert das Stresshormon Cortisol, als hätten wir harte Kämpfe oder eine rasante Flucht hinter uns. Genau das macht aus chronischem Stress (Angst, Sorge, Befürchtung) einen schädlichen Stress. Das häufig im Körper vorhandene Cortisol sorgt für den beständigen Aufbau des ungeliebten Bauchfettes – unsere Erste-Hilfe-Strategie bei Stress. Wir werden dick, ohne eigentlich mehr zu futtern. In stressigen Zeiten neigen Menschen dazu, deutlich mehr zu essen als sonst. Hinter dem Phänomen steckt das Hormon Ghrelin, das Depressionen in Schach hält – aber auch den Appetit stärkt. Den Zusammenhang zwischen Stress und starker Gewichtszunahme entschlüsselten die Forscher zunächst bei Mäusen. Dazu fütterten sie die Tiere mit einer fett- und zuckerreichen Kost. Ein Teil der Nager wurde gezielt unter Stress gesetzt, die anderen Tiere blieben verschont. Das Ergebnis: Trotz gleicher Nahrung nahmen die gestressten Mäuse während des Versuchszeitraumes doppelt so viel zu wie ihre entspann-

ten Artgenossen. In einem weiteren Versuch blockierten die Wissenschaftler die Rezeptoren für den Stress-Botenstoff im Fettgewebe der Mäuse. Das Ergebnis: Die Tiere blieben trotz kalorienreichen Futters und Stressreizen schlank. Stress wirkt sich nicht nur auf die Verdauung aus, auch umgekehrt kann unser Essverhalten zu Stresssymptomen führen – ein wahrhafter Teufelskreis entsteht: Denn wer förmlich bei jedem Bissen spürt, dass er direkt in den Fettzellen landet und für immer gelagert wird, löst Stress und ein schlechtes Gewissen aus. Dabei sollen Sie wissen, dass Essen gut für Sie ist und für ein allgemeines Wohlbefinden sorgt. Sie bekommen nicht nur Energie, um den ganzen Tag über leistungsfähig zu bleiben: Essen gibt Ihnen Vitalität und macht Sie gesund. Fett ist im Grunde nur mehr Energie, die Sie zur Verfügung haben. In Urzeiten überlebten wir mit dieser überschüssigen Energie Hungersnöte. Stellen Sie sich vor, Ihre Fettreserven seien ein gut gefülltes Sparkonto. Würden Sie sich darüber nicht auch freuen? Mit all dem Geld könnten Sie Ihrer gesamten Familie Sicherheit geben oder zumindest in Notsituationen helfend zur Seite stehen. Übertragen Sie dieses Gefühl auf Fett und allgemein aufs Essen und Sie werden sehen: Essen und Hungergefühle sind nicht böse. Wenn Sie immer nach Ihrem eigenen Gefühl essen, Vorschriften und Verbote Sie nicht jeden Tag maßregeln würden, wären Sie nicht dick. Ständig sind wir umgeben von sich widersprechenden Empfehlungen zum Thema Ernährung. Essen und Übergewicht werden so zum Thema Nummer eins im Leben. Und in diesem Bewusstsein verbinden Sie und alle anderen übergewichtigen Menschen Nahrungsaufnahme immer mit schlechten Gefühlen und Angst. Von einer Diät zur nächsten entwickelt sich dann Stress, der über lange Jahre das Leben bestimmen kann. Sie stecken in der Falle, wenn Sie Mahlzeiten ausfallen lassen, sie später doppelt nachholen, unre-

gelmäßig, im Stehen, Gehen oder am Schreibtisch essen oder oft zu Fast Food greifen. Wenn Sie jedoch entspannt essen, ohne Ängste und schlechtes Gewissen, schaltet der Körper den Einlagerungsmechanismus ab. Essen Sie mit einem guten Gefühl und Gewissen, tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes, schließlich geben Sie Ihrem Körper Vitalstoffe und genügend Energie für ein gesundes Leben.

Schlank im Schlaf

Schlafmangel als Ursache für Übergewicht: Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass ein Schlafdefizit zu Übergewicht führen kann. Schlafmangel führt zur erhöhten Ausschüttung des Hungerhormons Ghrelin. Daher essen viele Menschen, vor allem übergewichtige, wenn Sie müde sind und sich nicht schlafen legen möchten oder nicht schlafen können. Schlafen Sie also ausreichend! Die Forscher der Universität Chicago, die eine Untersuchung durchführten, stellten einen erhöhten Ghrelinspiegel bei Kurzschläfern mit etwa fünf Stunden Nachtruhe fest. Das Hormon lässt das Hungergefühl steigen, reduziert den Energieverbrauch des Körpers und verhindert, dass Fettspeicher abgebaut werden. Damit reagiert der Körper gleichsam auf die Stresssituation »Hunger« und »Schlafmangel«. Und genau das führt dazu, dass Wenigschläfer ein verstärktes Hungergefühl verspüren; obwohl sie keinen wahren Hunger haben, beginnen sie zu essen. Chronischer Stress lässt ebenfalls den Ghrelinspiegel ansteigen. Und bekanntlich führt belastender Stress häufig zu Schlafmangel. Das kommt für gestresste Wenigschläfer gleich doppelt dick. Schlafmangel verursacht wiederum

Stress und erhöht das Risiko für Übergewicht. Das erkennen Sie sehr häufig, wenn Sie Hunger bekommen, obwohl Sie keinen wahren Hunger haben.

Eine weitere Untersuchung mit übergewichtigen Krankenschwestern lieferte Erkenntnisse gegenüber normalgewichtigen Kolleginnen. Die schweren Schwestern bewegten sich mehr als ihre Kolleginnen und verbrauchten mehr Energie, nahmen aber trotzdem nicht ab. Als mögliche Ursache des Übergewichts sehen die Forscher Schlafmangel, kombiniert mit unregelmäßiger Nachtruhe.

Wissenschaftler der Columbia University machten in einer Studie eine vergleichbare Entdeckung: Auch sie untersuchten Schlaflänge und Gewicht von 18.000 Probanden. Die Forscher fanden heraus, dass Teilnehmer, die nachts weniger als vier Stunden schliefen, ein um 70 Prozent höheres Risiko für Übergewicht hatten als Probanden, die sieben bis neun Stunden ruhten. Für Teilnehmer mit sechs Stunden Schlaf war die Wahrscheinlichkeit immerhin noch um 23 Prozent erhöht.

Mögliche Erklärungen für dieses überraschende Ergebnis: Das natürliche hormonelle Gleichgewicht könnte durch zu wenig Schlaf gestört sein. Dann sinkt der Spiegel des Sättigungshormons Leptin, was wiederum zu gesteigertem Heißhunger führt. Kommt Stress hinzu, wird die Schlafqualität und -dauer vermindert.

■ Mein Tipp:

Gönnen Sie sich auch zwischendurch ein Nickerchen, wenn Sie sich entspannen möchten. Wer seine Auszeiten immer nur vor dem Fernseher verbringt, lässt den Körper nicht ausreichend zur Ruhe kommen.



Wie gut würden Sie sich fühlen, wenn Sie sich jetzt mal wieder so richtig entspannen könnten? Wenn Ihr Körper und Ihre Seele in Balance wären? Blöde Frage, ich weiß, Sie würden sich richtig gut fühlen!

Im Kapitel «Mentalübungen für den Alltag» habe ich Übungen für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen, sich zu entspannen, Stress abzubauen und Ihre Nerven zu beruhigen.

Das Geheimnis schlanker Menschen

Stellen Sie sich auch oft die Frage, was genau jetzt schlanke Menschen anders machen als übergewichtige Menschen? Die machen ja auch nicht ständig Diäten oder ernähren sich nur von Luft und Äpfeln. Fast jeder kennt in seinem Umfeld Menschen, die essen, was sie wollen, Diäten ablehnen und trotzdem immer schlank sind. Und dann stellt man sich die Frage: Wie machen die das?? Was machen normalgewichtige

Menschen «besser»? Normalgewichtige sind oft das Objekt der Begierde von Menschen mit Gewichtsproblemen. Wohl zu Recht, denn von Normalgewichtigen kann man essen lernen. Nachdem ich viele Studien dazu gelesen hatte, beschloss ich, mit diesen Menschen mehr in den Dialog zu treten. Es folgten viele Gespräche, ich habe sie befragt, studiert und ihr Essverhalten immer wieder auch hinterfragt. Ich kam zu folgendem Ergebnis: Schlanke Menschen haben ein anderes Ess- und vor allem Denkverhalten. Sie haben ein ganz anderes Verständnis, eine andere Haltung zum Essen, zu Ihrem Körper und zu Bewegung. Ich habe die Faktoren Haltung und Denken dann verglichen mit dem von übergewichtigen Menschen – der Unterschied hätte größer nicht sein können.

Aber warum ist das so? Gehen wir dem auf den Grund.

Seit den 80er-Jahren überschwemmen uns regelmäßig Sporttrends und Diätwellen. Und nach Jahren des Trendsurfings stellt die westliche Zivilisation fest, dass sie vor lauter Enthaltensamkeit und Selbstgeißelung die Selbstbestimmung und Autonomie längst abgegeben hat. Die Waage ist mittlerweile ein unverzichtbarer Haushaltsgegenstand, der uns zeigt, dass je mehr wir uns an neue Trends halten, desto weiter entfernen wir uns von unserem Idealgewicht. Je mehr eine Gesellschaft ein Schönheitsideal inszeniert, desto mehr Menschen weichen davon ab. Zum Teil sind daran die penetranten und mitunter sehr widersprüchlichen Ernährungsratschläge der sogenannten und selbsternannten «Experten» schuld. Sie verführen Abnehmwillige oftmals zu falschen Maßnahmen.

Studieren wir also einmal genau schlanke Menschen und ihr Verhalten.

Schlanke kennen keine «gute» und «schlechte» Nahrung.

Menschen ohne Gewichtsprobleme lassen sich von niemandem erzählen, was gut oder schlecht für sie ist. Sie lassen nicht zu, Essen auf Kalorien zu reduzieren und so zu ihrem Feind zu machen. Für Normalgewichtige ist ein Stück Sahnetorte schlicht ein Stück Sahnetorte. Sie fühlen sich nicht «besser», wenn sie Gemüse oder Obst essen, und fühlen sich nicht «schlechter», wenn ihnen eine Tafel Schokolade schmeckt. Schlanke Menschen wissen: Nahrung ist gut und wichtig, aber auch einfach nur Nahrung. Sie essen, wonach Ihnen ist, und vertrauen dabei Ihrem Körper und Ihrer Seele und darauf, dass Körper und Seele am besten wissen, was «gut» ist und was sie brauchen.

Schlanke essen, wenn sie Hunger haben. Eine Frage sorgt für sehr unterschiedliche Antworten. Fragt man Übergewichtige, wann sie essen, dann kommen Antworten wie: «Nach Diätplan», «Nach Uhrzeit» oder «Wenn ich Zeit habe». Schlanke kennen nur eine Antwort: «Wenn ich Hunger habe.»

Merke: Hunger ist nicht gleich Hunger. Es gibt 3 Arten von Hungergefühlen, denen man mit jeweils unterschiedlichen Mitteln begegnen sollte.

Der physische Hunger:

Ihr Magen «knurrt»? Sie fühlen sich schlapp oder sind unkonzentriert? Dann braucht Ihr Körper Nahrung. Die meisten Menschen mit Gewichtsproblemen kennen das Gefühl Hunger schon lange nicht mehr, durch ständiges Essen wird das eigentlich natürliche Gefühl Hunger einfach übergangen. Schlanke Menschen essen dann, wenn sie Hunger spüren, aber immer bevor sie ausgehungert sind.

Der Hunger nach etwas Besonderem:

Kennen Sie das? Der Magen ist voll und trotzdem sucht man noch was etwas Besonderem. Irgendwas fehlt noch und dieses Gefühl quält einen so lange, bis man dann die Tankstelle ansteuert oder direkt den Kühlschrank plündert, bis man die Tafel Schokolade bekommt und isst. Menschen mit Gewichtsproblemen erkennen und fühlen nicht, was Ihnen noch fehlt, und essen dann wahllos alles. Schlanke Menschen haben genau diese Fähigkeit, sie erkennen die Bedeutung des Hungersignals. Sie fühlen, meist unbewusst, was ihr Körper noch braucht, und klären so den Mangel mit einer effektiven Handlung.

Der psychologische Hunger:

Auch emotionaler Hunger genannt, ist dieser für die meisten Übergewichtigen die größte Falle. Hier wird Essen «benutzt», um andere Mängel zu kompensieren. Daraus wird schnell eine falsche Konditionierung. Essen dient dann der Entspannung, Belohnung oder Bestätigung. Frust, Langeweile oder Stress soll mit Essen reduziert werden. Natürlich haben auch schlanke Menschen diese Gefühle, doch nur in absoluten Ausnahmefällen dient dann Essen zum Ausgleich. Sie entwickeln Strategien, die ihnen effektiv helfen, verbinden es aber nicht mit Nahrungsaufnahme. Bei einer Umfrage kam es zu folgenden Aussagen:

«Wenn ich mich selbst belohnen möchte, dann lese oder schreibe ich.»

«Um mich zu entspannen, mache ich mir eine Tasse Tee oder nehme ein Bad.»

«Wenn ich mir etwas Besonderes gönnen möchte, dann gehe ich zur Maniküre oder ins Kino.»

«Wenn es mir mal nicht gut geht, dann mach ich mal den Fernseher und das Handy aus und gönne mir eine Auszeit mit Musik und viel Schlaf.»

«In geselligen Runden genieße ich die Zeit mit meinen Freunden und die Gespräche, das Lachen und den Austausch, Essen ist dabei nur nebensächlich.»

«Ich habe selten Langeweile, und wenn ich mal Zeit für mich habe, dann treibe ich Sport.»

«Nahrung ist kein Trostmittel und kein Ersatz für andere Dinge.»

Schlanke Menschen sind heikle Esser. Menschen ohne Gewichtsprobleme treffen oft unpopuläre Entscheidungen. Sie lassen ihr Essen stehen, wenn sie es nicht mögen. Sie bestellen im Restaurant eine Mahlzeit und lassen die Hälfte zurückgehen, weil sie satt sind. Sie sagen bei einem Abendbuffet «Nein, danke», weil sie keinen Hunger haben.

Schlanke Menschen sind wählerische Esser. Ihnen ist die eigene Autonomie wichtiger, als jemand anderem einen Gefallen zu tun. Sie essen nicht aus Höflichkeit oder Anstand. Erziehungsweisheiten wie «Iss den Teller leer», «Man schmeißt Essen nicht weg», «Schmeckt nicht gibt's nicht» oder «Es gehört sich nicht, eine Einladung abzulehnen» haben keine Macht über schlanke Menschen.

Schlanke lassen sich beim Essen Zeit. Viele schlanke Menschen haben kein Bedürfnis nach Fast Food, ihnen schmeckt schnelles Essen, quasi im Vorbeigehen, erst gar nicht. Sie essen lieber mit viel Genuss und Zeit und zelebrieren regelrecht die Nahrungsaufnahme. Sie essen, wenn sie wirklich Zeit

dafür haben, und genießen dann jeden Bissen ganz bewusst. Sie sind beim Essen entspannt, haben Ruhe und kauen jeden Bissen gründlich und mit viel Genuss. Das langsame Essen und gründliches Kauen sind wichtige Voraussetzungen für die Wahrnehmung des Sättigungssignals. Schlanke Menschen nehmen all diese Signale wahr und leben danach.

Unbewusste Denkschemata von schlanken Menschen

Das unbewusste Denkschema schlanker Menschen können wir in 10 Punkten zusammenfassen und uns auf dem Weg zum eigenen schlanken Körper zunutze machen:



1. Ich mache keine Diät, warum denn auch?
2. Ich identifiziere meinen Hunger: Wann habe ich Hunger? Worauf richtet er sich?
3. Ich esse, worauf ich Hunger und Lust habe.
4. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel.
5. Ich esse alles langsam, schmecke alles und genieße es.
6. Ich achte darauf, dass die Nahrungsmittel, die ich brauche, immer ausreichend vorhanden sind, dann kann ich auch aufhören, wenn ich satt bin.
7. Ich beobachte mein Essverhalten, die Umstände und Gefühle, die ich beim Essen habe. Ich kümmere mich um meine Gefühle und brauche kein Essen, um mich gut zu fühlen.

8. Ich esse nicht alles auf und prüfe nicht: Was passiert, wenn ich Essen übrig lasse? Wer ist oder war dadurch gekränkt?
9. Ich habe ein Recht auf Essen.
10. Ich esse nicht, wenn ich keinen Hunger habe.

Sie wissen es ja schon: Kleinkinder verfügen über die Fähigkeit zur Selbstregulierung. Also können wir uns auch an ihnen ein Beispiel nehmen, denn:

Kinder essen ohne Emotionen. Die Voraussetzung ist, dass das anerzogene Essverhalten und das rationale Denken hier keine Rolle spielen.

Von Natur aus schlanke Menschen sind meistens schon von Kindheit an intuitiv im Umgang mit Nahrung. An dieser Stelle nehme ich immer gerne meine eigenen Kinder als Beispiel. Bei der Beobachtung meiner Kinder habe ich immer wieder und von Anfang an festgestellt, dass sie in regelmäßigen Abständen essen. Sie essen nur, wenn sie auch wirklich Hunger haben. Es gibt natürlich auch Zeiten, wo sie z. B. im Verhältnis viel naschen. Dies gleicht sich nach gewisser Zeit aber wieder aus. Weiterhin habe ich festgestellt, dass meine Kinder, so wie es auch bei von Natur aus schlanken Menschen gehandhabt wird, ein gesundes Ess-Nasch-Verhältnis von 90 zu 10 besitzen. Der Körper gibt völlig unbeeinflusst Signale. Diese Menschen zwingen sich im Allgemeinen keine festen Zeiten oder Nahrungsmittel auf. Sie entscheiden völlig frei, im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Bauch heraus. Schlanke Menschen denken völlig anders über Essen. Sie zählen auch keine Punkte oder Kalorien! Und sind trotzdem

schlank! Essen ist für schlanke Menschen etwas Schönes. Ich spreche von diesen ganz normalen schlanken Menschen. Menschen wie Sie und ich. Diese Menschen haben ein wirklich positives Verhältnis zum Essen! Ihnen macht essen Spaß! Sie schöpfen unheimlich viel Energie daraus. Und zunehmen/abnehmen spielt wirklich nur eine sehr untergeordnete Rolle.

Verändern Sie Ihre Sichtweise schlanken Menschen gegenüber, damit auch Sie das erhalten, wovon Sie immer geträumt haben.

Was Dicke über Dünne denken

Als ich mich mit Abnehmwilligen über das Schlanksein unterhalten habe, entweder in Einzelsitzungen oder in meinen Seminaren, stellte ich fest, dass fast alle Abnehmwillige eine negative Einstellung zum Schlanksein und auch den schlanken Menschen gegenüber haben. Ihre Energie, ihre Kraft richtet sich immer auf das, was sie nicht haben wollen, deshalb bekommen sie auch nicht das, was sie sich eigentlich wünschen. Denn wie kann ich schlank werden, wenn ich die schlanken Menschen eigentlich ablehne und auf sie schimpfe oder es für unmöglich halte, dass ich selbst auch schlank sein kann? Von Natur aus schlanke Menschen sind nichts Besonderes, sie machen nichts Besonderes und kommen auch nicht von einem anderen Planeten. Sie sind normale Menschen wie Sie und ich. Akzeptieren Sie, dass Sie es verdient haben, schlank zu sein. Akzeptieren Sie, es wert zu sein, und Sie haben es verdient, endlich Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Sie dürfen sich auf das konzentrieren, was Sie haben

wollen. Nehmen Sie zu den schlanken Menschen Kontakt auf. Fragen Sie, was und wie sie es machen, dass sie schlank sind. Finden Sie heraus, dass sie nichts Besonderes machen und dass sie in dieser Beziehung ganz gewöhnlich sind. Die meisten Übergewichtigen denken, schlanke Menschen halten sich irgendwie für etwas Besonderes – oder sie würden auf sie herabschauen. In ihren Augen sind schlanke Menschen «Klappergestelle» – oder sie werden «dürre Gerippe» genannt. «An denen ist ja gar nichts dran!», war die Aussage eines meiner Kunden, «die verhungern ja im nächsten Winter!» Vielleicht haben Sie da auch Ihre ganz eigenen Sprüche im Kopf. Doch wenn Sie sich dann ein bisschen öffnen und sich mit schlanken Menschen unterhalten, werden Ihnen zwei entscheidende Sachen klar werden:

1. Schlanke Menschen schauen nicht auf Sie herab!

Ein Seminarteilnehmer brachte es mal auf den Punkt: «Klar gibt es immer ein paar, die komisch gucken, doch die Mehrheit der schlanken Menschen waren wirklich ganz liebe Leute, die sich gar nicht für mein Gewicht interessierten! Da hatte ich mir das Leben in meinem Kopf ganz schön schwer gemacht. Und das ganz unnötig!»

2. Wenn ich schlanke Menschen «doof» finde, werde ich nie einer werden.

Die meisten Übergewichtigen finden schlanke Menschen ja irgendwie doof – sie denken, sie halten sich für was Besseres. Sie werden wie gesagt häufig «Klappergestelle» genannt. Wenn Sie schlank sein für so negativ halten, dann wird Ihr Kopf Sie niemals dabei unterstützen, schlank zu werden! Denn dann wären Sie ja einer von «denen». Dann wären Sie

auch so ein «Klappergestell». So ein «Du hältst dich bestimmt für wunderschön mit deiner schlanken Figur».

Ein Kursteilnehmer sagte mir, nachdem ich ihm diese Erkenntnisse dargelegt hatte: «Wie Schuppen fiel es mir von den Augen. Ich hatte mich total selbst blockiert! Denn wenn ich dachte, schlank sein sei etwas Schlechtes, wie sollte mich mein Bewusstsein dabei unterstützen, schlank zu werden?» Im Gegenteil: Es würde alles dafür tun, dass Sie übergewichtig bleiben – um ja nicht so ein «Doofer», nicht einer von «denen» zu werden. «Oh je. Wo hatte ich mich denn da reingebracht?»

Soziale Ansteckung

Familie, Freunde, Nachbarn, Kollegen... jeder Mensch verfügt über zahlreiche soziale Netzwerke. Welch großen Einfluss sie auf das Denken, Fühlen und Handeln des Einzelnen haben, ohne dass es uns so recht bewusst wird, überrascht selbst Wissenschaftler. Laut Psychologen reicht die Macht des Miteinanders bis in unsere privatesten Bereiche hinein. Genau dieses Phänomen kennen Sie bereits. Wenn Sie sich mit einem Menschen umgeben, der glücklich ist, wird dieser Mensch Sie mit seiner Laune anstecken. Wissenschaftler haben herausgefunden, ein Mensch, der einen glücklichen Partner hat, wird selbst um 15 Prozent glücklicher; beim Freundesfreund sind es noch 10 Prozent und beim Freund dritten Grades immerhin 6. Genauso verhält es sich mit anderen Dingen in unseren Lebensbereichen. Ein fettsüchtiger Freund erhöht die Gefahr, selbst fett zu werden, um 57 Prozent. Die Ansteckungsgefahr durch einen befreundeten Raucher steigt um 36 Prozent und selbst wenn es sich um

einen Freund dritten Grades handelt, noch um 11 Prozent. Daraus können wir schließen: Je mehr wir uns mit Übergewicht oder Nicht-dick-sein-Wollen beschäftigen, umso dicker werden wir. Das ist ein ganz wichtiger Aspekt. Das heißt, wenn Sie also noch schneller schlank werden möchten, sollten Sie sich die positive Haltung von schlanken Menschen zu eigen machen.

Fangen Sie an, Ihre Glaubenssätze zu überprüfen.

Nehmen Sie sich ein Blatt und schreiben Sie Ihre Meinung über schlanke Menschen auf. Alles, was Ihnen so spontan in den Kopf kommt. Ungefiltert. Einfach alles, was rauskommt. *Denken Sie daran: Sie tun das für sich!* Anschließend nehmen Sie sich ein wenig Zeit und überlegen Sie, wie Sie Ihre Antworten positiv formulieren können. Hier ein Beispiel:

 Was ich bis jetzt über schlanke Menschen gedacht habe ...

Schlanke Menschen sind:
Klappergestelle und doof

Ich finde schlanke Menschen:
Nicht nett, ich mag sie nicht!

Umprogrammierung Ihres Körpers

Ich glaube, schlanke Menschen denken über mich:
Nur das Schlechteste

 Mein neues Denken über schlanke Menschen –
denn ich werde einer von ihnen sein.

Schlanke Menschen sind:
Ganz normale Menschen wie du und ich

Ich finde schlanke Menschen:
Sehr nett, ich mag schlanke Menschen!

Ich glaube, schlanke Menschen denken über mich:
Ich glaube, dass sie denken, dass ich auch das Potenzial habe, eine so tolle Figur zu haben!

Vergleichen ist das Ende vom Glück

Menschen vergleichen sich mit den Schlanken und meinen, weil sie der Meinung sind, es nie zu schaffen: «So will ich ja gar nicht aussehen. So dünn nicht. Die sind ja dünn und magersüchtig.» Sie geben ihnen Namen und möchten nicht dazugehören, obwohl sie gerne schlank wären. Dadurch, dass sie diesen Menschen einen Namen geben, sie also beleidigen, werden und können Sie nicht dazugehören. Denn wie kann es denn sein, dass sie das haben sollen oder können, was sie abwerten? Und sehr oft muss ich auch die Erfahrung machen, dass viele Übergewichtige aus reiner Sympathie gegenüber ihren «Mitstreitern» nicht abnehmen können. Denn das wäre ja sonst ein Verrat den anderen gegenüber. Gehen Sie einen Schritt auf diese von Natur aus schlanken Menschen zu. Beschäftigen Sie sich mit ihnen und machen Sie sie zu Ihren Vorbildern. Anstatt sie abzulehnen und nichts mit ihnen zu tun haben zu wollen.

Ab heute mache ich alles ohne Schuldgefühle oder ich mache es nicht.

«Ich bin so fett!» «Wie schaue ich bloß aus?» «Ich müsste mal abnehmen.» Menschen, die so dick sind, beleidigen sich oftmals und sind ungemein kritisch mit sich selbst. Das ist natürlich eine Verliererstrategie. Einer, der immer Schuldgefühle hat, wird nichts ändern. «Ich wollte das ja nicht tun. «Ich wollte das ja nicht essen.» Ich habe einen schönen Satz für diejenigen, die sich permanent fertigmachen: Ab heute mache ich alles ohne Schuldgefühle oder ich mache es nicht. Wenn ich was esse oder vielleicht auch nicht zum Handeln komme und sitzen bleibe, mache ich es ja aus meiner eigenen Entscheidung heraus – oder höre ich Stimmen? Und wenn ich mir dann keine Vorwürfe mache und die Verantwortung selbst übernehme und mir dabei zuschaue, dann kann ich auch was ändern. Aber wenn ich dabei immer nur Schuldgefühle habe, werde ich auch nicht im Handeln vorankommen – ich bin dann passiv. Ich bin davon überzeugt, wenn ein Mensch Verantwortung dafür übernimmt, was er tut oder auch nicht tut, dann ist es völlig daneben zu sagen: «Ich wollte das, aber...» Stehen Sie dazu, übernehmen Sie die Verantwortung. Und wenn Sie dazu stehen, dann können Sie damit aufhören oder eine bessere Lösung finden. Dadurch wird es auch leichter für Sie, die Entscheidung für einen schlanken Körper zu treffen.

Am Anfang ist die Idee

Was denken Sie so über sich? Was ist Ihre negative typische Eigendiagnose?

Viele wollen abnehmen und schlank sein, sind aber nicht das, was sie sein sollten, um auch ihre Wunschfigur zu erreichen. Ich kenne viele Menschen, die tief im Inneren Angst vor dem Schlanksein haben. Weil sie nicht glauben, all diesen Anforderungen gerecht werden zu können, weil sie ängstlich sind, harmoniebedürftig, Mama oder Papa gefallen wollen, es Freunden und der Gesellschaft recht machen wollen. Wichtig ist, sich das klarzumachen, dass die Einstellung zum Leben Gedanken erzeugt, und die Gedanken erzeugen Verhaltensweisen und Gefühle. Wenn ich eine negative Einstellung zu mir habe, denke ich: «Ich kann das nicht – alle anderen schon, nur nicht ich.» «Andere haben Glück und ich habe immer Pech.» Dann erzeugt diese Quelle permanent Gedanken. Und wie wir schon wissen, Gedanken erzeugen Verhaltensweisen und Gefühle. Jetzt ist es wichtig, anstelle dieser negativen Gedanken positive zu erzeugen. Sagen Sie sich: «Ich bin mutig!» «Ich kann es tun!» «Ich bin vom Glück gesegnet und werde Tag für Tag schlanker und schlanker.» Am Anfang war das Wort. Wenn Sie sich sagen «Ich bin mutig», dann werden Sie auch mutig sein. Damit Sie häufiger diese Gedanken denken, verbinden Sie diese mit den Dingen, die Sie regelmäßig und häufig tun. Zum Beispiel Auto fahren. Wenn Sie Ihr Auto aufschließen, sagen Sie sich «Ich bin mutig» und wenn Sie es abschließen, sagen Sie sich das wieder. Kann sein, dass sie das so 8- bis 10-mal am Tag denken. Sie werden nach 2 Wochen mutiger sein als je in Ihrem Leben zuvor. Denn am Anfang war das Wort. Sie werden mutiger sein und nicht mehr Situationen vermeiden oder sauer

oder aggressiv reagieren, weil Sie der Meinung sind, jetzt muss ich mein Recht einfordern. Wenn Sie irgendeine Eigenschaft haben, die ungünstig ist, dann schreiben Sie sich das Positive auf. Zum Beispiel: «Ich bin großzügig.» «Ich kann gut zuhören.» «Ich bin aktiv.» Verbinden Sie diese Gedanken, wenn Sie Türen öffnen, mit dieser Aktivität, die Sie 6- bis 10-mal am Tag tun. Und Sie werden merken, am Anfang ist die Idee; wenn Sie das öfter tun, materialisiert sich das in Ihrem Leben.

Selbstverantwortung

Sie können Ihre schlanke Figur erreichen, wenn Sie aus der bisherigen Opferhaltung rauskommen und die Verantwortung für Ihr Gewicht selbst übernehmen, anstatt die Kontrolle über sich und Ihr Leben den anderen zu überlassen. Sie sind nicht glücklich, weil Sie schlank sind. Sie sind schlank, weil Sie glücklich sind.

Sie kennen das bestimmt auch: «Das Leben beginnt, wenn ich schlank bin.» Es gibt auch dieses Lied von Udo Jürgens: «Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an...» Und da frage ich mich, was ist eigentlich jetzt? Ich glaube, das ist eine Depressionsstrategie, wenn man sagt, später geht das los. Ich glaube, dass das Leben jetzt ist. Es ist äußerst ungünstig, wenn ich sage, ich bin erst dann glücklich, wenn ich schlank bin. Sondern Sie müssen jetzt spüren und so leben, als ob Sie schlank sind, und nicht abwarten, bis Sie schlank sind. Glück und Zufriedenheit liegen im Hier und Jetzt. Lassen Sie Ihre Stimmung und Ihre Laune nicht davon vermiesen, dass Sie der Meinung sind, Glück und Zufriedenheit kommen dann, wenn Sie schlank sind, und Sie werden erst dann voll durchstarten. Nein, genießen Sie jetzt.



Verhaltensmuster modifizieren

Sie wissen nun, wie Ihr Körper mit der zugeführten Energie umgeht und welche wichtige Rolle Ihre Einstellung und Gedanken spielen und Sie Ihr Ziel erreichen wollen. Ich habe Ihnen gezeigt, wie schlanke Menschen denken und handeln und warum Diäten in den meisten Fällen nicht zum gewünschten Ergebnis führen. Lassen Sie uns nun damit beginnen, gezielt auf einen schlanken Körper hinzuarbeiten.

Denken Sie sich schlank: Setzen Sie sich Ziele und beginnen Sie, ihr Unbewusstes zu kontrollieren. Verändern Sie Ihre Essgewohnheiten.

Wie können wir den schlanken Körper bekommen, den wir uns immer gewünscht haben? Indem wir unsere Ess- und Denkgewohnheiten ändern.

Übergewicht ist kein Schicksal

Gene hin, Gene her – wer zu dick ist, muss nicht so bleiben. Schließlich nimmt keiner durch Veranlagung zu, sondern durch falsche Ess-, Denk- und Bewegungsgewohnheiten. Gewohnheiten können dick machen! Beobachten Sie sich einmal beim Essen und fragen Sie sich: Warum esse ich gerade jetzt, in diesem Moment, und wie esse ich?

Dick machende Gewohnheiten verändern

Es gibt viele dick machende Gewohnheiten, die seit der Kindheit anezogen sind oder die Sie sich im Laufe Ihres Lebens angeeignet haben; den Teller immer leer zu essen, das schnelle Essen, große Oasen zwischen den Mahlzeiten, häufiges Naschen zwischendurch, essen im Stehen und Gehen, essen beim Fernsehen, essen aus Langeweile, Einsamkeit, Kummer, Enttäuschung und «Frust», essen bei Problemen und Stress. Schlechte Gewohnheiten verschwinden nicht einfach von heute auf morgen. Versuchungen warten an jeder Ecke, und wenn man nicht bewusst an sich arbeitet, verfällt man leicht wieder in die alten Muster. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Drogen, Zigaretten oder Fast Food handelt. Die Gefahr eines Rückfalls ist uns ein ständiger Begleiter, den wir sorgfältig im Auge behalten müssen. Wie ich es Ihnen deutlich gemacht habe, ist Ihr Körper klüger als jede noch so raffinierte Diät. Da wir so viel Negatives über Nahrungsmittel hören, die angeblich unserer Gesundheit schaden und uns dick machen, ist es schwierig, die Körpersignale richtig wahrzunehmen. Verhaltensmuster ist lediglich ein anderes Wort für Gewohnheiten. Gemeint sind die Regeln und Abläufe, denen wir automatisch folgen, ohne darüber nachzudenken. Jeder hat seine Gewohnheiten. Wir haben Arbeitsgewohnheiten, Essgewohnheiten, soziale Gewohnheiten usw.,

nahezu unser ganzes Handeln wird von Gewohnheiten beherrscht. Ob diese nun gut oder schlecht sind, hängt lediglich davon ab, ob sie uns unseren Zielen näherbringen oder nicht.

Da Sie sich entschlossen haben, sich zu verändern, ist es wichtig, auch Ihre Gewohnheiten zu modifizieren.

Gewohnheiten geben uns Sicherheit. Wir haben im Laufe unseres Lebens Gewohnheiten entwickelt, die uns früher zunutze waren, aber uns jetzt daran hindern, unser Ziel zu erreichen. Zum Glück sind unsere Essgewohnheiten nicht angeboren, sondern antrainiert. Tatsächlich können Sie Ihre Essgewohnheiten zu Ihren Gunsten verändern. Lassen Sie die Macht der Gewohnheiten für sich arbeiten. Wenn es darum geht, eine langfristige Gewichtsreduktion zu erreichen, ist die Gewohnheit häufig unser größtes Hindernis. Gewohnheiten lassen sich aber ändern oder durch neue, bessere ersetzen. Dies braucht Wiederholung, Regelmäßigkeit und benötigt seine Zeit. Schließlich müssen neue Gewohnheiten trainiert und gefestigt werden, soll der Erfolg dauerhaft sein. Zusammen werden wir Ihre Gewohnheiten so umprogrammieren, dass sie für Sie arbeiten.

Was ich Ihnen auf den nächsten Seiten erklären werde, reicht wirklich aus, um Ihre Gewohnheiten dauerhaft zu verändern. Sie werden leichter die richtigen Entscheidungen treffen, was und wie viel Sie in einer Situation essen.

Essen neu lernen

Wer Hunger hat, isst, und wer satt ist, hört auf zu essen. Wir warten niemals so lange mit dem Essen, bis uns schlecht vor Hunger ist, und essen auch nicht so lange, bis uns schlecht wird. Irgendwo zwischen den beiden Extremen liegen Start- und Stoppsignal zum Essen, und die gilt es wahrzunehmen. Das ist gar nicht so schwierig, wenn Sie sich auf Ihren Körper konzentrieren und die äußeren Signale ignorieren. Essen ist eben nicht nur die Aufnahme von Kalorien und Nährstoffen, sondern ein komplexer psychologischer Vorgang. Wen quält in unserem Schlaraffenland denn noch echter Hunger, d. h. das unbehagliche, oft auch schmerzhaftes Verlangen nach irgendetwas Essbarem? Höchstens bei radikalen Reduktionsdiäten, wo der Energiebedarf bewusst nicht gedeckt wird. Tatsächlich fällt es vielen Menschen leichter, nichts zu essen, als nur ein bisschen und regelmäßig über den ganzen Tag verteilt.

Hungern macht Sie dick, sich satt essen macht Sie schlank.

Sie erkennen selbst, dass es nicht daran liegt, was Sie essen, sondern daran, dass Sie Ihre innere Einstellung zum Essen verändern sollen. Erst dann können und werden Sie ohne schlechtes Gewissen nach Herzenslust essen. Sie verbringen nicht mehr Ihre Zeit damit, ständig ans Essen oder ans Nichtessen zu denken und es nur herunterzuschlingen, wie Sie es jetzt wahrscheinlich tun. Sie werden essen, wenn Sie Hunger haben. Ihr Hungergefühl werden Sie kontrollieren und die emotionalen Probleme loslassen können, die Sie bisher mit dem Essen heruntergeschluckt haben.

■ **Hunger oder Appetit: Der feine Unterschied**

Viele haben es fast verlernt, beim Essen auf ihren Körper zu hören. Oft beeinflussen äußere Reize unsere Nahrungsaufnahme, wie z. B. der köstliche Duft ofenfrischer Brötchen oder das appetitliche Aussehen von Speisen. Die kulinarischen Verlockungen unserer Zeit machen es nicht leicht, Hunger von Appetit zu unterscheiden. Auch wird unsere Nahrungsaufnahme von Gefühlen und Gewohnheiten beeinflusst.

«Hmm, das sieht aber lecker aus und wie das duftet!» Wenn Sie jetzt zugreifen, haben Sie wahrscheinlich eher Appetit als Hunger. Denn Appetit lässt sich von äußeren Einflüssen leiten. Im Gegensatz zum Hunger ist er meist zielgerichtet. Das heißt, Sie verlangen nach einem ganz bestimmten Lebensmittel, ohne dass Sie tatsächlich Nahrung benötigen, um die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers aufrechtzuerhalten. Wer sich allzu oft vom Appetit leiten lässt, riskiert auf Dauer überflüssige Pfunde. Horchen Sie deshalb in sich hinein: Ist es bloß die Lust, die Sie zum Essen verleitet? Wenn es Ihnen gelingt, sich abzulenken, z. B. indem Sie sich verabreden, lesen oder Musik hören, hatten Sie möglicherweise bloß Appetit. Manchmal hilft auch ein Glas Wasser, den Appetit zu besänftigen. Es kann auch sein, dass Sie sich mit Essen belohnen oder im Essen Trost suchen, weil Sie es so gewohnt sind. Sehr oft wird auch gegessen, weil man meint, das betreffende Lebensmittel sei gesund! Vermeiden Sie das.

Sie kommen gerade vom Sport und schieben einen tierischen Kohldampf? In diesem Fall handelt es sich vermutlich um richtigen Hunger. Denn Hunger entsteht nach länger andauernden Belastungen oder wenn nach langen Esspausen die Energiespeicher Ihres Körpers «aufgebraucht» sind. Ihr

Körper verlangt dann nach Nahrung. Sie spüren es richtig – der Magen zieht sich zusammen und knurrt, weil er leer ist. Wahrscheinlich ist auch Ihr Blutzuckerspiegel stark abgefallen. Ihr Gehirn hat das registriert und schlägt Alarm. Ihr Körper braucht dringend einen Energienachschub, um seine Funktionen aufrechtzuerhalten. Hunger entsteht langsam und allmählich.

Wenn Sie verstärkt darauf achten, ob Sie es mit Appetit oder mit echtem Hunger zu tun haben, werden Sie schrittweise lernen, Ihrem Körper nur dann Energie zuzuführen, wenn er sie wirklich braucht.

■ Ändern Sie Ihre Essgewohnheiten:



1. Essen Sie erst, wenn Sie wirklich hungrig sind.
2. Essen Sie, worauf Sie Hunger haben.
3. Essen Sie bewusst und jeden Bissen mit Genuss.
4. Kauen Sie jeden Bissen gründlich durch.
5. Legen Sie beim Kauen Ihr Besteck beiseite.
6. Verabschieden Sie sich von leeren Tellern.
7. Nehmen Sie beim Essen eine würdevolle Samurai-Haltung an.
8. Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind.

Sie lernen, körperlichen und emotionalen Hunger, echten Hunger und Appetit voneinander zu unterscheiden!

■ **Hamburger oder Salat? Müsliriegel oder Apfel?**

Unser Speiseplan wird von vielen Faktoren beeinflusst und ist längst kein Akt freien Willens mehr. Diätsüchtige suchen nach Light-Variationen, im Kühlschrank stehen probiotische Joghurts, «vollwertige Mahlzeiten» stehen als Shakes parat und die Multivitaminsäfte haben heute als besonderen Zusatz extra viel Vitamin C. Und nun prallen im Supermarkt die Anhänger verschiedener Essenskulturen (Fast Food, Junk-Food, Ethno-Food, Diättreibende, Feinschmecker etc.) aufeinander und rümpfen die Nasen beim Anblick der Inhalte des Einkaufswagens des anderen. Und über all denen steht der schlanke, rationale Esser und kann über das angebliche Wissen nur lächeln. Er isst einzig, weil er Hunger verspürt, und das, worauf er Lust hat und was ihn satt macht. Das moderne Leben mit all den neuen Möglichkeiten verschafft uns ein schier endloses Angebot, ein wahres Schlaraffenland für wirklich jeden Geschmack. Und warum gibt es nun so viele Dinge, die dem einen schmecken und dem anderen nie auf den Tisch kommen würden?

Essen ist zunächst eine natürliche Reaktion des Körpers auf Hunger, und viele Dinge sind biologisch schon vorprogrammiert. Männer essen anders als Frauen, Kinder anders als alte Menschen, ein kranker Mensch anders als ein gesunder. Andere Einflüsse wie z.B. Hormone, Allergien, Unverträglichkeiten und Besonderheiten im Stoffwechsel spielen eine wichtige Rolle bei der Auswahl der Nahrungsmittel. Aber all diese biologischen Faktoren erklären nicht, warum oder was wir essen, auch mehr oder weniger Wille und Disziplin spielen nicht die entscheidende Rolle. Das tägliche Essen, für viele völlig selbstverständlich, ist in Wirklichkeit ein komplexes Verhaltensprogramm. Ständige Entwicklungen

und Konditionierungen lassen uns zu dem Esser werden, der wir heute sind. Die Entscheidung «Frisch oder Fast Food», «Lieferservice oder selbst kochen» wird von vielen Faktoren beeinflusst. Unsere Art zu essen ist ein erlerntes Verhalten. Die erste Konditionierung erfahren wir durch unsere Eltern, hier erleben wir erste Vorlieben und Aversionen. In Kindheit und Jugend erleben wir dann mehrere Phasen, Trends und Entwicklungen. Erst die gutbürgerliche Küche «bei Mutter», dann die bewusste Abgrenzung vom Elternhaus durch Fast Food. Manche entwickeln im jugendlichen Alter eine besondere Aufmerksamkeit für die Umwelt, werden Vegetarier oder ernähren sich nur aus dem Biomarkt. Diese Entwicklung geht dann im Erwachsenenalter weiter. Meist kommen jetzt die ersten Diäten oder wir entdecken unsere Vorlieben für asiatische Küche oder ernähren uns nach Säure-Basen-Haushaltsplänen. All das lässt uns Teil einer Gruppe werden, mit der wir uns identifizieren und in die wir uns integrieren. Hinter dem, was wir täglich essen, stehen mit höherem Alter zunehmend die eigene Vorstellung und das Bewusstsein von gutem Geschmack, Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit, von Ökologie, sozialem Umgang und den feinen gesellschaftlichen Unterschieden. Schon 1948 beschrieb die Psychoanalytikerin Charlotte Babcock die emotionale Bedeutung des Essens. Sie zeigte, dass essen schon damals unter anderem auch dazu genutzt wurde, sich sozialen Status zu erschaffen und sich einer bestimmten, ausgewählten Schicht zuzuordnen. Heute neigen Menschen verstärkt dazu, bestimmte Lebensmittel regelrecht als Anteil der eigenen Persönlichkeit aufzufassen und ihnen Aufgaben zuzuschreiben. Unser Ich wird durch sie gestärkt und in einem sozialen Umfeld gefestigt, welchem wir uns angehörig fühlen oder uns fühlen möchten. Keiner unserer lebenswichtigen Tätigkeiten hat einen so großen Symbolcharakter wie das Essen. In unserer

modernen, schnellebigen Gesellschaft wird der ursprüngliche Grund des Essens, nämlich Hunger zu stillen, zweitrangig. Jeder Mensch is(s)t anders, jeder Mensch hat individuell andere Bedürfnisse, deshalb gilt: Nehmen wir unsere eigenen, persönlichen Körpersignale wahr, dann befriedigen wir das Bedürfnis Hunger so, wie unser Körper es braucht, und wir essen nach den individuellen Lustsignalen unseres Körpers, die der Lebenserhaltung dienen – mit Genuss.

Essen um zu (über-)leben. Leider sehe ich viel zu oft die Devise: Leben um zu essen.

Einmal esse ich und einmal isst es mich

Sie kennen sicherlich auch solche typischen Momente in Ihrem Leben: Man sitzt beim Essen und bemerkt gar nicht, dass man isst. Plötzlich ist man fertig und stellt dabei fest: «Oh Mensch, habe ich wieder viel gegessen. Das wollte ich ja gar nicht.» Das nenne ich ein automatisches bzw. konditioniertes Ess-Verhalten. «Einmal esse ich und einmal isst es mich.»

Es ist so: Wenn Sie sich beobachten, werden Sie feststellen, dass Sie gegessen werden. Sie wachen nachts um halb vier auf oder stehen vor dem Kühlschrank und beginnen unkontrolliert zu essen. «Es isst Sie.» Es ist ja nicht so, dass der Mensch den Wecker auf 3:30 Uhr stellt oder es beabsichtigt, am Kühlschrank so viel zu essen, bis er ohnmächtig wird oder Bauchschmerzen bekommt. Wir machen uns dann fertig, weil wir wieder mal nicht kontrolliert essen konnten. Sicherlich ist das Verhalten nicht bewusst, das wäre auch sehr masochistisch. Es gilt hier der Ausspruch: «Es isst mich und ich

habe nicht die Kontrolle darüber, dass ich esse.» Und dann ärgert man sich, dass man es nicht abschalten kann. Wenn Sie jetzt aber den ersten Schritt der Selbstbewusstheit machen, indem Sie sich zuschauen, wie es Sie isst, dann bekommen Sie schon 50 Prozent Eigenmacht zurück. Sie kommen aus diesem Gegessenwerden heraus. Schauen Sie sich dabei zu und dann können Sie auch aufhören zu essen. Und Sie können wieder sagen: «Aha. Jetzt kommt wieder dieses typische Essverhalten.» Machen Sie sich bewusst, wann Sie unkontrolliert essen. Sie können sich ruhig eine Liste machen, wann es Sie isst. In dem Augenblick, wenn man sich von außen anschaut, wie es einen wieder isst, ist man auf der Meta-Ebene, dann kann man natürlich auch fast darüber lachen und sich sagen: «Oh, jetzt isst es mich.» Wenn man es sich bewusst macht, dass man wieder gegessen wird, dann kann man auch wieder damit aufhören.

Die acht Erfolgsschritte

Wenn Sie bis hierhin gelesen haben, sind Sie jetzt bestens mit den Abläufen Ihres Körpers vertraut. Nun bedarf es nur noch der besagten 8 konkreten Erfolgsschritte, um sich von den überflüssigen Pfunden zu befreien und ein schlankes, glückliches Leben zu führen.

1. Essen Sie erst, wenn Sie wirklich hungrig sind!

Kennen Sie das? Sie steuern, eigentlich mit gefülltem Bauch, den Kühlschrank oder die Naschschublade an? Irgendwie sind Sie auf der Suche – nach irgendetwas. Ist das Hunger?

Ist das Appetit? Ist das Langeweile? Ist das Stress? Ist das Traurigkeit?

Hören Sie genau in sich hinein und ergründen Sie das Motiv Ihrer Suche nach etwas Essbarem. Aber was eigentlich ist körperlicher Hunger? Viele haben es fast verlernt, auf ihren Körper beim Essen zu hören. Oft beeinflussen äußere Reize oder Emotionen die Nahrungsaufnahme.

Hunger aber entsteht nach länger andauernden Belastungen oder wenn nach langen Esspausen die Energiespeicher Ihres Körpers «aufgebraucht» sind. Ihr Körper verlangt dann nach Nahrung. Sie spüren es richtig – der Magen zieht sich zusammen, weil er leer ist. Wahrscheinlich ist auch Ihr Blutzuckerspiegel stark abgefallen. Ihr Gehirn hat das registriert und schlägt Alarm. Ihr Körper braucht dringend einen Energienachschub, um seine Funktionen aufrechtzuerhalten. Hunger entsteht langsam und allmählich.

Wenn Sie dieses starke Verlangen nach Essen verspüren und Sie dieses Gefühl ignorieren sollten, wird das Verlangen nach etwas Essbarem, um Ihr Hungergefühl zu stillen, immer intensiver. Dabei richtet sich Ihre Aufmerksamkeit immer stärker auf das Essen. Sicherlich haben Sie auch die Erfahrung gemacht, dass in solchen Augenblicken Ihr Geruchssinn für Nahrung hochsensibel ist. Sie verlieren Ihre Ängste und Hemmungen und suchen nach der lebensnotwendigen Mahlzeit und sind zielstrebig. Tatsächlich sind viele Menschen so unempfindlich für die Botschaften ihres Körpers, dass sie nicht mehr wissen, wie sie auf ihren Körper hören können. Nehmen Sie wieder Kontakt zu Ihrem Körper auf, und Sie werden wieder in der Lage sein, die natürlichen Anzeichen des Hungers wahrzunehmen. Dabei kennen wir den Duft eines frischen Brötchens, wenn wir wahren Hunger verspüren. Und wie riecht dann das Essen beim Griechen, wenn Sie sich satt und zufrieden fühlen? Ihre Nase wird Ihnen zeigen, was

Lust auf Essen bedeutet. Wenn der Magen leer ist, wird unsere Aufmerksamkeit zielstrebig auf alles Essbare in Reichweite gerichtet.

Viele haben gelernt, zu festen Zeiten zu essen oder aus gelernter Routine zu essen und nicht, weil sie wahren Hunger verspüren. Insofern sollten nicht die Uhrzeit oder andere externe Faktoren bestimmen, wann Sie essen oder aufhören zu essen, sondern stets Ihr Körpergefühl – «Hungergefühl» und «Sättigungsgefühl».

Unser Körper kennt keine Uhrzeit und kann seinen Hunger nicht nach festen Zeiten richten. Wenn wir Hunger haben und unseren Intuitionen folgen, werden wir feststellen, dass unser Hungergefühl sich nicht nach Zeiten richtet. Es sei denn, ich habe mich auf eine bestimmte Uhrzeit hin konditioniert, damit ich Hunger habe. Ich meine dann, ich habe Hunger, was nicht dem körperlichen Hunger entspricht.

Das beste Beispiel ist, dass man ohne Frühstück nicht aus dem Haus gehen darf, denn das ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Durch diesen Glaubenssatz werden wir uns zum Essen zwingen, obwohl wir keinen Hunger haben, denn ohne gesundes Frühstück dürfen wir ja nicht aus dem Haus. Sie müssen nicht essen, wenn Sie keinen Hunger haben. Denn kein Mensch braucht Essen ohne Hunger. Essen Sie unabhängig von der Uhrzeit, egal wann Sie «wahren» Hunger bekommen. Sie können beruhigt die Mahlzeit auslassen, wenn Sie keinen Hunger haben, und dafür spazieren gehen. Stattdessen können Sie zu einem anderen Zeitpunkt essen, was Sie möchten. Etwas, was die meisten Menschen auch

falsch machen, ist, dass sie häufig auf Vorrat essen. Sie sind der Meinung, sie müssen mit der aufgenommenen Nahrung bis abends auskommen. Manche verzichten auf ihr Mittagessen, weil sie abends zum Griechen wollen. So versuchen sie, an Kalorien zu sparen, und essen das Versäumte abends nach. Wichtig ist an dieser Stelle zu erwähnen, dass unser Körper nur eine bestimmte Menge an Nahrung, Inhaltsstoffen und Nährstoffen verwerten kann. Das, was er dann nicht braucht, scheidet er aus oder lagert es in Form von Fett ein. Der Körper kann sein Sättigungsgefühl nicht auf Vorrat abspeichern. Wenn Sie Ihrem Körper so viel geben, wie er braucht, bekommt er dann wieder Hunger, wenn er die Nährstoffe verwertet und verbraucht hat. Das ist ein natürlicher Vorgang. Wenn Ihr Körper mehr braucht als sonst, wird er damit haushalten, bis er wieder Hunger empfindet. Ihr Körper richtet sich nicht nach kcal, sondern nach Inhaltsstoffen, die er braucht. Geben Sie Ihrem Körper nun auf einmal mehr kcal, als er benötigt, damit es zum Beispiel bis zum Abend reicht, wird er schon vorher wieder Hunger haben bzw. Bedarf nach Nahrung zeigen, sobald er wieder Nährstoffe braucht. Ihr Sättigungsgefühl richtet sich nicht nur nach kcal, sonst müssten Sie nach jeder Pizza oder Sahnertorte für zwei Tage satt sein. Ihr Sättigungsgefühl können Sie weder auf Vorrat befriedigen, noch sollten sie das aufschieben. Deshalb ist es von wichtiger Bedeutung, dann zu essen, wenn Sie wahren Hunger haben, und aufzuhören, sobald Sie satt sind. Sobald Sie beginnen zu hungern, wird Ihr Körper auf Sparflamme gehen und versuchen, möglichst wenig «auszugeben», damit er die Notzeit überstehen kann. Das heißt konkret für Sie, wenn Sie beispielsweise abends hungrig sind, dann essen Sie. Machen Sie Ihr Hungergefühl nicht von der Uhrzeit abhängig, denn es gibt keine magische Stunde am Abend, nach der Essen schneller dick macht. Wenn Sie

sich auf Ihren Körper verlassen und ihm vertrauen, werden Sie automatisch die Menge an Nahrung zu sich nehmen, die Ihr Körper benötigt. Sie werden weder mehr noch weniger zu sich nehmen. Ihr Körper soll genau das bekommen, was er braucht, und seinen Bedarf mit Genuss stillen. Also essen Sie nur, wenn Sie wahren Hunger haben. Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu wenig essen oder hungern, bis die nächste Mahlzeit dran ist. Essen Sie, wenn Sie Hunger haben. Wenn Sie ständig mit einem Hungergefühl herumlaufen, weil Sie nicht essen, obwohl Sie Hunger haben, wird sich Ihr Körper in einem permanenten Zustand der Fetteinlagerung befinden. Gleichzeitig schaltet Ihr Körper in einen Überlebensmodus, weil er denkt, er befindet sich in einer Notzeit. Daraus gelernt, bedeutet das für Ihren Körper, dass er mit der Zeit aus allen Nahrungsmitteln, die Sie essen, immer mehr Fett zieht.

2. Essen Sie, was Ihnen schmeckt!

Ein Experiment von Clara Davis, das im Jahre 1930 stattfand, wollte herausfinden, ob Kinder in der Lage sind, sich gesund zu ernähren. Der Titel dazu heißt «Die selbstständige Auswahl von Nahrung durch Kleinkinder». Kleinkinder bekamen jeden Tag eine große Bandbreite an Lebensmitteln (sowohl tierisch als auch pflanzlich) zur Verfügung gestellt. Sie hatten freien Zugang zu den Lebensmitteln und durften auswählen, was sie wollten. Dadurch, dass die Kinder noch so jung waren, hatten sie keinerlei Vorurteile gegenüber Lebensmitteln, keine Erfahrungen und wurden auch nicht von Erwachsenen dahingehend beeinflusst. Bis zu sechs Jahre lang wurden diese Kinder beobachtet, wie sie sich selbst ernährten.

Das Ergebnis der Studie: Besonders erstaunlich war, dass alle Kinder sich selbst gesund ernährt haben. Die tägliche Kalorienaufnahme lag im Rahmen dessen, was für Kinder in dem Alter empfohlen wurde. Die Kalorienzufuhr pro Kilogramm Körpergewicht nahm mit zunehmendem Gewicht der Kinder ab – genau so, wie es zu erwarten war. Kein Kind war augenscheinlich dünn oder dick. Auch die Verteilung von Kalorien aus Proteinen, Fett und Kohlenhydraten lag im empfohlenen Rahmen. Verschiedene Ärzte lobten den physischen Zustand und das Verhalten der Kinder sowie deren Knochenbau. Kam es zu Infektionen, passten die Kinder ihre Ernährung an.

Was heißt das nun? Wenn Kinder unabhängig voneinander aus über 30 Lebensmitteln jahrelang so wählen, dass sie gesund ernährt sind, muss es im menschlichen Körper wohl einen Mechanismus geben, der die Ernährung steuert. Entscheidend für den Erfolg der Studie war aber auch, dass es sich um natürliche, unverarbeitete Lebensmittel handelte.

Ich finde diese Studie ganz erstaunlich. Für mich bedeutet sie, dass es im Menschen eine natürliche Appetitsteuerung gibt, die grundsätzlich dafür sorgt, dass jeder selbst die richtigen Entscheidungen für seine Ernährung treffen kann und dabei gesund bleibt. Weder unser Verstand noch irgendein Ernährungsberater kann Nahrung besser einschätzen als der eigene Körper. Sie sollten sich daher immer auf Ihr Bauchgefühl verlassen und essen, worauf Sie Lust haben. Hier unterscheidet man zwischen einem Kopfgehirn und einem Bauchgehirn. Jenes Hirn in der Darmwand entwickelte sich viel früher als das Gehirn im Kopf. Daher versorgt uns unser Bauch von jeher instinktiv mit Hungergefühlen und reguliert die Nährstoffversorgung, um zu überleben. Es bedarf also keinerlei Befehle von unserem Bewusstsein oder dem rationalen Verstand. Unser Verdauungssystem zerlegt die Nahrung

in ihre einzelnen Bestandteile. Dabei analysiert der Darm die einzelnen Inhaltsstoffe und speichert deren Informationen in seinem eigenen Gedächtnis ab. Zusätzlich unterläuft jeder Bissen einer Qualitätskontrolle. Diese Informationen sendet das Bauchhirn auch an das Kopfhirn weiter. Aus der Vielzahl der Erinnerungen ermittelt unser Körper alle Nährstoffe, die er benötigt, um zu überleben. In diesem Moment nehmen wir dann ein angenehmes Hungergefühl wahr, die Lust auf Essen. Nachdem wir die vom Körper eingeforderten Nahrungsmittel zu uns genommen haben, fühlen wir uns nicht nur satt, sondern auch glücklich. Deshalb brauchen Sie sich keine Gedanken darüber zu machen, dass bestimmte Mahlzeiten oder Nahrungsmittel irgendwann nicht mehr gut für Sie sind. Das Bauchhirn steht in ständigem Informationsaustausch mit dem Kopfhirn und ist daher immer auf dem aktuellen Stand, was die Energieversorgung angeht.

Verbotene Lebensmittel – verlockende Früchte: Wenn wir uns aber Lebensmittel verbieten, passiert gerne genau das Gegenteil – wir kaufen gerade die verbotenen Produkte. Die Psychologen nennen dieses Verhalten psychologische Reaktanz. Diese Theorie besagt, dass Menschen immer genau das wollen, was sie nicht dürfen. Sobald wir also in irgendeiner Weise davon abgehalten werden, selbstbestimmt zu handeln, versuchen wir, uns die verloren gegangene Freiheit wiederzuholen – quasi als Trotzreaktion. Verbieten Sie sich selbst bestimmte Nahrungsmittel, stören Sie das natürliche Gleichgewicht in der Beziehung zu diesen Speisen. Wenn Sie damit beginnen, sich bestimmten Gelüsten hinzugeben und Ihrer Intuition in Bezug auf das Essen zu vertrauen, werden Sie feststellen, dass sich auch Ihr Geschmack verändert. Die Befürchtung, dass Sie nur noch Kuchen, Schokolade oder Hamburger essen, ist unbegründet.

Hunger und Lust am Essen sind unzertrennlich: Im Gehirn spielt sich alles ab, was den Körper in Gang hält. Hier werden Informationen über Nährstoffbedarf, Durst, Hunger und Sättigung verarbeitet, Signale an andere Körperregionen geschickt und Impulse für bestimmte Verhaltensweisen ausgelöst. Hier befindet sich ein Zentrum, das für unsere Belohnung und für die Verarbeitung von Gefühlen und unser Triebverhalten zuständig ist und das nennt sich das limbische System oder Emotionszentrum. Das heißt, wenn man isst, was einem schmeckt, dann wird es uns mit Wohlfühlgefühl belohnen. Deshalb ist es ganz wichtig, dass wir nur das essen, was uns schmeckt und was wir gerne essen mögen. Und nicht das, was uns als gesunde Nahrung seit Jahrzehnten vorgaukelt wird. Essen Sie also nur das, was Ihnen schmeckt, und essen Sie nur dann, wenn Sie einen wahren körperlichen Hunger verspüren. Denn nur mit aktiviertem Belohnungszentrum werden Lebenserhaltung und die Gewichtsreduzierung durch Essen zum echten Genuss.

Zahlreiche Versuche und Studien belegen, wie wichtig Essen mit Genuss ist. Man hat z. B. bei Mäusen den Zusammenhang zwischen Hunger und Genuss bestätigen können. Bei dem Versuch wurde bei ihnen das Belohnungssystem blockiert und die Mäuse zeigten wenig Interesse an Nahrungsmitteln, sodass sie innerhalb von 4 Wochen verhungerten. Die Natur hat zu einem Trick gegriffen, um die Motivation zu verstärken. Sie belohnt uns mit zusätzlichen positiven Gefühlen. Es bewirkt, dass wir uns nach dem Essen angenehm satt fühlen. Außerdem fühlen wir uns gut gelaunt und entspannt. Dieser Mechanismus funktioniert ähnlich wie beim Geschlechtsverkehr. Klar, beides spielt eine wichtige Rolle für die Erhaltung des Menschen.

Ihr Bauch weiß ganz genau, was gut und was nicht so gut für Ihren Körper ist. Vertrauen Sie Ihrem Körper und essen

Sie nur das, was Ihnen schmeckt. Was ihm guttut, was er verträgt und was nicht, weiß er aus Erfahrungen und aus abgespeicherten Informationen über die Nahrung. Welche Nahrungsmittel braucht er oft, welche selten – all das spüren Sie, wenn Sie immer mehr und mehr Ihrem Körper zuhören und ihm vertrauen. Lassen Sie Ihr Bauchgehirn das tun, wofür es erschaffen wurde. Dabei wird der Magen für Sie immer die richtige Entscheidung treffen und Sie wissen lassen, was er braucht und was nicht.

Wir kennen auch das Phänomen, dass Sie ab und an Hunger bzw. Lust oder Appetit auf bestimmte Speisen haben, die Sie selten zu sich nehmen. Sie spüren das Verlangen nach einem bestimmten Nahrungsmittel. Nachdem Sie diesem Gefühl und zum Beispiel Ihrem Bedürfnis nach einem ordentlichen Teller Frischkost nachgegeben haben, hat Ihr Körper sich das geholt, was er in dem Augenblick gebraucht hat. Er hat sich also das geholt, was er gelegentlich braucht. Vielleicht wird Ihr Körper zu Beginn viel von dem verlangen, was Sie bislang vermieden haben, weil Sie der Meinung waren, das machte dick oder sei ungesund! Sind die früher als schlimm und dickmachend eingestuft Lebensmittel nicht mehr verboten, verlieren sie schnell ihren Reiz.

Verbannen Sie alles Wissen zu verbotenen Lebensmitteln aus Ihrem Kopf! Stellen Sie Ihre Speisen so zusammen, dass sie Ihnen richtig gut schmecken, und nicht nach rationalen Kriterien.

Fangen Sie an, Ihr Essen danach auszusuchen, was Ihnen schmeckt und Energie gibt. Essen, nach dem Sie sich gut und voller Power fühlen. Das ist es, was schlanke Menschen machen und was auch Sie ganz einfach machen können. Denn wenn Sie anfangen, Ihr Essen danach auszuwählen, was Ihnen guttut, was Ihnen Energie gibt, dann

werden Sie merken, wie Sie ganz automatisch verstärkt auf natürliche Lebensmittel zurückgreifen werden. Aber nicht, weil Sie es müssen, sondern weil Sie es wollen. Weil Sie gemerkt haben, wie gut es tun kann, diese Dinge zu essen! Und dass Sie dann nie wieder Punkte oder Kalorien zählen müssen!

3. Essen Sie bewusst und genießen Sie jeden Bissen!

Der erste Schritt zur Veränderung ist das Bewusstsein: Machen Sie sich bewusst, dass Sie überhaupt essen. Viele Menschen mit Übergewicht essen viel zu schnell und schaufeln sich das Essen in den Mund. Sie kriegen gar nicht mit, dass sie essen, und wundern sich, wenn sie viel gegessen haben, ohne dass es ihnen bewusst ist, dass sie gegessen haben. Dabei überhören Sie das Sättigungsgefühl und können die Signale aus ihrem Magen nicht wahrnehmen, die ihnen sagen, wann sie satt sind. Sie kennen das sicherlich: Irgendwie hat man manchmal das Gefühl, dass man von außen gesteuert wird. Sehr oft werden wir bestimmt. Was wir essen sollen und was nicht. Wann wir essen dürfen und wann nicht. Ohne dass es uns bewusst ist, befolgen wir merkwürdigerweise all diese Vorschläge, ohne darüber nachzudenken, was mit uns geschieht. Menschen, die übergewichtig sind, essen meist zu schnell und leider auch unbewusst. Auch Sie werden das Signal aus Ihrem Magen, das Ihnen das Sättigungsgefühl signalisiert, noch nicht rechtzeitig bemerken. Sie essen auf diese Weise auch zu viel. Das Sättigungsgefühl wird nicht nach Kalorienaufnahme entschieden, sondern nach Hormonsenkung und Magendehnung. Hektisches Essen wird einfach nicht als so belohnend und angenehm empfunden, sodass Sie dann später etwas Süßes oder sogar ein zweites Mal essen.

Genießen Sie jede Mahlzeit mit maximaler Aufmerksamkeit und lassen Sie sich nicht ablenken. Wenn Sie essen, dann essen Sie. Idealerweise nehmen Sie sich die Zeit zum Genießen, die Sie benötigen. Essen Sie bewusst und jeden Bissen mit Genuss. Stellen Sie sich dabei vor, das ist die wunderbarste Aktivität und einzige Sache, die Sie jetzt in diesem Augenblick tun möchten, ohne Hektik und ohne Zeitdruck. Muten Sie Ihrem Körper nicht zusätzlich hastig heruntergeschlungene Speisen zu. Kosten Sie Ihre Mahlzeiten voll aus und kauen Sie genussvoll. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Schauen Sie beim Essen zu und machen Sie sich das Essen bewusst.

Manchmal kommen Klienten zu mir und wissen gar nicht, dass sie heute gegessen haben. Auf die Frage, wann und warum sie gegessen haben, können sie keine Antwort geben. Sie machen sich so viele Gedanken um alles andere, aber nicht um das, was sie gerade tun. Wer sich bewusst macht, dass er isst und sich dabei zuschaut, kann auch bewusst entscheiden, ob er damit weitermacht oder nicht. Dadurch übernehmen Sie selbst die Kontrolle über Ihr Essverhalten. Es gibt Menschen, die haben viele Diäten gemacht und trotzdem nicht abgenommen. Das Geheimnis liegt nicht darin, was Sie essen, sondern ob Sie das, was Sie tun, auch bewusst wahrnehmen. Ich weiß, dass Menschen, die Probleme mit ihrem Gewicht haben, nicht bewusst essen und gar nicht merken, dass sie überhaupt essen. Wenn Sie abnehmen wollen, setzen Sie sich gerade hin und konzentrieren Sie sich nur auf das Essen. Kein Fernsehen schauen, kein Radio hören und nicht reden, sondern jetzt essen. Allein das Bewusstwerden des Essens führt dazu, dass Sie rechtzeitig aufhören können zu essen. Wenn Ihnen dann aber schon schlecht ist, haben

nicht Sie gegessen, sondern es hat Sie gegessen. Am besten ist noch, wenn einige sich dann fragen: «Mensch, warum ist mir schlecht?» Also, um diese Frage zu beantworten, bedarf es wirklich nur des Bewusstseins, dass Sie sich zuschauen. Wenn Sie vor dem Kühlschrank stehen, in gebückter Haltung, und die Wurst hinunterschlingen und Sie sich wundern, dass Ihnen schlecht ist, dann hat es Sie gegessen. Wenn Sie allerdings Haltung annehmen wie ein Samurai, voller Würde, und die fünfte Tafel Schokolade mit Messer und Gabel essen, dann wissen Sie wenigstens, dass Sie essen. Nehmen Sie sich einfach vor, Sie essen so weiter wie bisher und schauen sich dabei zu. Viel Erfolg! Und glauben Sie mir, Sie werden überrascht sein. Wer sich bewusst macht, was er isst, und sich dabei zuschaut, kann auch bewusst entscheiden, ob er damit weitermacht oder nicht. Dadurch übernehmen Sie selbst die Kontrolle über Ihr Essverhalten.

Sie können essen, was Sie wollen und wann immer Sie wollen, solange Sie voll und ganz jeden einzelnen Bissen bewusst kauen.

4. Kauen Sie jeden Bissen gründlich durch!
Oder kauen Sie sich schlank!

Hier möchte ich Ihnen ein Training zum besseren Kauen vorstellen, mit dem Sie Ihrem Schluckreflex so trainieren können, dass es das übliche ungehemmte, ungebremste und undisziplinierte Zu-schnell-und-zu-viel-Essen unmöglich macht. Denn: «Gut gekaut ist halb verdaut!»

Betrachten Sie das Training und jeden Bissen, den Sie im Mund haben, als ein Spiel. Kauen Sie jeden Bissen mit Genuss und nehmen Sie dabei die Geschmacksnuancen bewusst wahr. Wenn Sie das Kauen trainieren wollen, dann stellen Sie am Anfang alles um sich herum ab, kein Radio, kein TV, kein Gespräch soll Sie ablenken. Entscheidend ist nur, was in Ihrem Mund geschieht. Legen Sie auf einen Teller mundgerechte trockene Brotstücke. Je härter, fester und trockener, desto besser. Nehmen Sie den ersten Bissen in den Mund, er sollte nicht zu groß sein. Legen Sie das Stück auf Ihre Zunge und beginnen Sie, mit Ihrer Zunge zu fühlen, wie sich das Stück trockenes Brot in Ihrem Mund anfühlt. Bewegen Sie den Bissen mit der Zunge hin und her. Schließen Sie ruhig die Augen dabei. Seien Sie mit all Ihrer Aufmerksamkeit, Ihren Gefühlen und Gedanken ungeteilt im Mund. Beginnen Sie jetzt, den Bissen leicht anzuknabbern. Dadurch fließt der Speichel noch stärker. Nun können Sie den Bissen lebhaft und genussvoll kauen, bis der harte Bissen in Ihrem Mund vollkommen aufgelöst ist. Erst dann können Sie den Bissen runterschlucken.

Bei Ihren Mahlzeiten ist es wichtig, dass Sie sich Zeit lassen und zur Ruhe kommen, sich entspannen. Kauen Sie jeden Bissen und das mit Genuss. Legen Sie nach jedem Bissen Ihr Besteck beiseite. Nehmen Sie sich vor, jeden Bissen völlig zu zerkauen. Setzen Sie sich zum Ziel, dass Sie dafür

mindestens 30-40 Kaubewegungen machen. So bringen Sie Ihr Gehirn automatisch auf den Geschmack für den ganz neuen Schluckrhythmus. Durch mitzählen lenkt Sie keine Macht der Welt mehr vom Erreichen Ihres Zieles ab. Auch erkennen Sie dadurch Ihr Sättigungsgefühl viel früher und Ihr Körper hat Zeit zu reagieren. Sie sind früher satt. Bei dieser Herangehensweise lässt Ihre Zunge ein zu frühes Schlucken nicht mehr zu. Ihre Zunge macht einen kleinen Bogen und bringt den unzerkauerten Bissen wieder nach vorn. Sie werden automatisch jeden Bissen so lange kauen, bis er in Ihrem Mund verflüssigt ist und Sie erst dann diesen Bissen hinunterschlucken. Durch das Kauen nehmen Sie den Geschmack des guten Essens viel besser wahr und entlarven so geschmacksverstärkende Billigprodukte der Industrie. Betrachten Sie das Kauen als ein neues Hobby, wie ein unterhaltsames Spiel, das Sie gerne lernen möchten. Beim gründlichen Kauen bekommt Ihr Magen nur noch gut zerkaute, ausgeschmeckte und einwandfreie Nahrung geliefert. Der Organismus bleibt dabei in Topform. Schon die geringste Nahrungsmenge macht Sie satt und hält Ihren Körper im Zustand der höchsten Leistungsfähigkeit. Ihr Magen und Darm fühlen sich wie im Urlaub, denn die gute Vorbereitung und Vorverdauung im Mund nimmt beiden eine ungeheure Arbeit ab. Ihr Körper und Ihr Magen werden dadurch weniger belastet. Diese Herangehensweise gilt für alle Nahrungsmittel.

Das Ziel heißt also: Unser Bissen landet erst im Magen, nachdem er richtig zerkleinert und durchgeschmeckt ist.

5. Legen Sie Ihr Besteck beiseite, während Sie kauen!

Wer gründlich kaut, wird früher satt. Die Forscher von der Universität Rhode Island in Kingston (USA) zeigten, dass Frauen, die eine Mahlzeit langsam verzehrten, früher satt waren als Frauen, die das gleiche Gericht schnell aßen. Einmal waren die Frauen angewiesen, einen Teller Pasta so schnell aufzuessen, dass es für sie gerade noch angenehm war. Ein zweites Mal sollten sich die anderen Frauen beim Verzehr der gleichen Portion bewusst Zeit lassen, das Besteck zwischen den Bissen weglegen und jeden Bissen 30- bis 40-mal kauen. Die langsam essenden Probandinnen nahmen in der Summe nicht nur weniger zu sich: Sie fühlten sich nach der Mahlzeit auch satter und berichteten von größerem Genuss als die Schnellesserinnen. Einerseits, erklären die Wissenschaftler, signalisiere der Körper bei langsamem Essen früher, dass er satt ist. Andererseits würden bei zelebriertem und bewusstem Speisen der Geschmack und das Aroma des Gerichts von den Essenden besser und intensiver wahrgenommen.

Halten Sie während des Kauens unbedingt Ihre Hände frei. Kein Besteck, kein angebissenes Brot, nicht den nächsten Bissen schon in den Händen halten. Das lenkt vom Bissen im Mund gewaltig ab. Und das hastige Schlucken wird weiterhin gefördert.

Legen Sie Messer und Gabel zur Seite, während Sie Ihre Speise kauen. Genießen Sie jeden Bissen ausgiebig – genießen Sie den Geschmack, kauen Sie jeden Bissen gründlich, mindestens 30-mal!

6. Verabschieden Sie sich von leeren Tellern.
Lassen Sie stets einen kleinen Rest auf Ihrem Teller übrig!

Brechen Sie ab sofort mit der weit verbreiteten Gewohnheit, den Teller immer leer zu essen – schon als Kind wurden Sie dazu erzogen, damit «die Sonne scheint». Es reicht, wenn Sie klein anfangen und nur ein bisschen auf dem Teller zurücklassen, als Willenstraining. Nach ein paar Malen werden Sie dann so weit sein, nur noch ein paar Bissen übers Sattsein hinaus zu essen. Irgendwann schaffen Sie es dann auch, einfach aufzuhören, wenn es wirklich genug ist. Wenn es Ihnen ums Prinzip «man wirft kein Essen weg» geht, lassen Sie sich das gesagt sein: «Die Kinder in der Dritten Welt werden auch nicht satt, wenn Sie den letzten Rest von Ihrem Teller aufessen oder den Topf auskratzen.»

Kennen Sie das «Trickteller-Experiment»? Dabei bekommen dicke und dünne Probanden Suppe vorgesetzt. Was sie nicht wissen: Über einen Schlauch auf dem Tellergrund wird ständig Suppe nachgepumpt. Normalgewichtige fangen nach etwa einem vollen Teller an, das eigenartig zu finden, und hören auf zu essen. Übergewichtige hingegen essen bis zu fünf Tellervolumen, ohne darauf zu reagieren, dass da etwas nicht stimmt. Bei der Frage «Warum haben Sie aufgehört?» antworteten die normalen Esser: «Weil ich satt war.» Auf die gleiche Frage antworteten die mit der Essstörung und Übergewicht: «Ich kam mir blöde vor, weil der Teller nicht leer wurde!»

Achtung: Auch die Augen essen bzw. schlingen mit! Da wir auf das «Teller leer essen» konditioniert sind, nach dem Motto, wenn Teller leer, dann bin ich satt, empfehle ich Ihnen, Ihre Augen während des Essens zu schließen. Wenn ich die-

se Übungen mit meinen Seminarteilnehmern mache, stellen sie zu ihrem Erstaunen fest, wie schnell sie satt geworden sind, und dabei haben sie weit mehr als die Hälfte noch auf ihrem Teller liegen.

Auf dieser Weise senden Sie Ihrem Unbewussten, dass Sie dabei sind, eine neue Essweise zu erlernen, und sich dabei auf Ihren Körper und das Sättigungsgefühl konzentrieren. Wie werden Sie sich wohlfühlen, sobald Sie Ihre alte Gewohnheit unterbrochen haben. Dadurch bekommen Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten und werden nur so viel essen, bis Sie satt sind.

Schließen Sie beim Essen die Augen, lehnen Sie sich zurück und genießen Sie bei vollem Bewusstsein Ihr Essen.

7. Essen Sie wie ein Inder und nehmen Sie dabei eine Samurai-Haltung ein!

Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich rede, dann rede ich. Wenn ich arbeite, dann arbeite ich. Wenn ich ruhe, dann ruhe ich. Damit ist gemeint, dass ein Inder der Tätigkeit seine volle Aufmerksamkeit schenkt, die er gerade verrichtet. Wie verhalten Sie sich, wenn Sie essen? Sie lesen beim Essen die Zeitung; Sie unterhalten sich sehr intensiv während des Essens; Sie schauen fern; Sie sind mit Ihren Gedanken nicht beim Essen, sondern grübeln eher über die Dinge des Lebens nach. Sie essen zwischen den Mahlzeiten immer wieder etwas. Manchmal ist es vielleicht nicht anders möglich. Dennoch, Sie schenken dem Essen oft genug nicht die notwendige Aufmerksamkeit, obwohl Sie es zeitlich könnten. Man könnte sogar sagen, es fehlt dem Essen gegenüber an

Respekt. Die deutsche Sprache verrät uns schließlich, wie wertvoll Lebensmittel wirklich sind – es sind Mittel zum Leben, das Wertvollste, was es gibt. Konzentrieren Sie sich ab heute genau auf das, was Sie essen. Lassen Sie sich Zeit. Erweisen Sie dem Essen den nötigen Respekt.

Wenn Sie sich ganz auf den Geschmack und die Beschaffenheit verlassen, essen Sie tatsächlich weniger. Wenden Sie sich beim Kauen von Ihrem Teller etwas ab. Lehnen Sie sich vielmehr gemütlich zurück und nehmen Sie dabei eine Samurai-Haltung an. Dabei sind Sie wach und mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit bei der Sache. Denn wenn Sie sich bewusst sind, was Sie tun, können Sie auch jederzeit damit aufhören, wenn Sie satt sind.

8. Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind!

Essen Sie, bis Sie richtig satt sind. Wir essen, bevor wir ein intensives Hungergefühl spüren. Die gleichmäßig über den Tag verteilte Nahrungsaufnahme verhindert Heißhungerattacken und eine unkontrollierte Kalorienaufnahme. Leider essen viele immer und ständig. Kleine Mahlzeiten hier und da, obwohl sie keinen Hunger haben. Am schlimmsten ist es, wenn sie nicht aufhören zu essen, obwohl sie satt sind. Die anerzogenen Gewohnheiten, wie z.B. den Teller leer zu essen, haben ihr Verhalten geprägt und sie handeln, ohne dass es ihnen bewusst ist. Ihr Körper verfügt über viele Regulationsmechanismen, die Hunger- und Sättigungszustände verursachen und so die Nahrungsaufnahme bestimmen. Im Zwischenhirn werden z.B. Signale wie Zustand der Fettreserven oder Füllungsgrad des Magens und des Darms emp-

fangen und weiterverarbeitet. Insgesamt sind eine Vielzahl von Faktoren an der komplexen Regulation von Hunger und Sättigung beteiligt. Mit Sättigungsgefühl ist allerdings nicht dieser träge Zustand gemeint, wenn nach einem üppigen Mittagsmahl wie auf Kommando die Augen zufallen, zeitgleich die Arme und Beine bleischwer werden und Sie am liebsten auf der Stelle einschlafen würden. Eine Energieaufnahme bedeutet, dass Sie sich noch aktiv bewegen können. Ihr Auto fährt nach dem Auftanken doch auch wieder mit Volldampf. Sinn und Zweck der Nahrungsaufnahme ist, sich richtig satt und zufrieden zu fühlen. Dieses wohlige Sättigungsgefühl wird fast immer durch die Produktion des Glückshormons Serotonin verstärkt. Ich hoffe, Sie verstehen, wie wichtig es ist, das zu essen, was Ihnen schmeckt, und dabei nur dann zu essen, wenn Sie einen wahren körperlichen Hunger verspüren. Nahrungsaufnahme ist mehr als nur die Aufnahme von Energie. Diese biologischen Vorgänge haben eine große Auswirkung auf unseren Körper, unser Wohlfühlgefühl und unser Gemüt. Hören Sie aber häufig auf zu essen, bevor Sie satt sind, züchten Sie sich ein unterschwelliges andauerndes Hungergefühl an. Dies endet dann irgendwann in Heißhunger und Fressattacken.

«Geben Sie Ihrem Körper so viel Energie, wie er braucht, aber geben Sie ihm keine Reserven für die Tanks.» Das erkennen Sie daran, wenn Sie genug gegessen haben und Ihr Magen das Gefühl der Zufriedenheit sendet. Wie Sie genau dieses wunderbare Gefühl wahrnehmen können, erkläre ich Ihnen im folgenden Kapitel.

Lernen Sie Ihr natürliches Sättigungsgefühl wieder kennen und sagen Sie im richtigen Moment: Halt!

Wie entsteht das Sättigungsgefühl?

Mit dem Gefühl der Sättigung signalisiert der Körper bei der Nahrungsaufnahme, dass genügend Nahrung zugeführt wurde und die Mahlzeit beendet werden kann. Das Gefühl des Sattseins entsteht im Gehirn. Der Mechanismus der Sättigung ist ein sehr komplexer körperlicher Vorgang, an dem zahlreiche Faktoren beteiligt sind, von denen noch immer nicht alle erforscht sind. Grundsätzlich dienen Hunger und Sättigung dazu, die menschliche Nahrungsaufnahme zu regulieren und die ausreichende Versorgung des Organismus sicherzustellen. Daher ist es umso wichtiger, seinem eigenen Körper zu vertrauen und wieder zu erlernen, seine Signale besser wahrzunehmen. Denn unser Bauchhirn wird schon wissen, was es tut. Neben anderen körperlichen Vorgängen steuert der Hypothalamus im Zwischenhirn auch die Entstehung von Hunger- und von Sättigungsgefühlen. In dieser Gehirnregion werden bei der Nahrungsaufnahme alle externen und internen Reize und Signale verarbeitet und die Produktion von Neurotransmittern veranlasst, die schließlich dem Körper vermitteln, dass die Sättigung eingetreten ist. Von der Sättigung unterschieden wird der Zustand der Satttheit; dieser wird erst einige Zeit nach Beendigung der Mahlzeit erreicht und bezeichnet die Phase bis zum erneuten Auftreten von Hungergefühlen. Der erste Impuls kommt vom Magen: Wenn er sich füllt, wird durch die Spannung der Magenwand ein Sättigungsreiz an den Hypothalamus gemeldet. Der wichtigere Impuls allerdings wird durch Hormone und

Neurotransmitter wie Cholezystokinin und Leptin über Nervenbahnen und Blut an den Hypothalamus abgegeben. Diese Stoffe entstehen schon beim ersten Bissen, weil die Verdauung im Mund beginnt. Gelangen genügend Reize zum Hypothalamus, schüttet er Substanzen aus, die den Appetit zügeln.

Die Verdauung beginnt im Mund

Der erste Schritt zur menschlichen Verdauung findet im Mund statt. Hier werden die Speisen gekaut und dabei findet bereits ein wichtiger Schritt der Verdauung statt. Die Nahrung wird beim Kauen und Schlucken für die weitere Verdauung im Magen und im Darm vorbereitet. Beim Kauen und Schlucken wird von den Speicheldrüsen im Mund das Enzym α -Amylase abgegeben. Dieses wichtige Enzym kann bereits Kohlenhydrate zu Teilen aufspalten und somit für die weitere Aufspaltung bei der Verdauung bestens vorbereiten. Täglich geben die Speicheldrüsen im Mund etwa 1 bis zu 1,5 Liter Sekrete ab. Der erste Vorgang der Verdauung im Mund kann umso wirkungsvoller stattfinden, desto gründlicher und länger die Nahrung gekaut wird. Dabei geht es einmal um die Zerkleinerung der Nahrung, aber auch um die Beifügung von genügend Enzymen aus dem Speichel, der bei längerem Kauen vermehrt gebildet wird.

Woran erkennen Sie, dass Sie satt sind?

Wenn Sie genug gegessen haben, sendet Ihr Magen ein Signal, das Ihnen mitteilt: «Ich bin zufrieden, es ist genug.» Sie spüren dieses sanfte Gefühl in Ihrem Solarplexus. In der Anfangsphase kommt es manchmal vor, dass man dieses warme Gefühl im Solarplexusbereich überhört und nicht richtig wahrnehmen kann. Wenn Sie allerdings weiteressen, werden Sie dabei feststellen, dass jeder weitere Bissen immer weniger gut schmeckt. Je mehr Sie darauf achten, desto deutlicher werden Sie es bemerken. Bei jedem weiteren Bissen werden Sie feststellen, dass Sie sich immer unwohler fühlen. Das ist das richtige Signal, mit dem Essen aufzuhören, weil Ihr Körper genug Nahrung aufgenommen hat, auch wenn Sie mit Ihrem Verstandshirn der Meinung sind, Sie könnten noch weiteressen, weil Sie eigentlich nicht viel gegessen haben oder der Teller noch nicht leer ist. Machen Sie sich keine Gedanken, Sie dürfen jederzeit wieder mit dem Essen beginnen, sobald Sie wieder hungrig sind. Haben Sie beispielsweise nach einer Stunde wieder Hunger, dann können Sie wieder mit dem Essen beginnen. Denken Sie bitte stets daran, dass Sie weder auf Vorrat noch nachessen können. Essen Sie immer, wenn Sie wahren Hunger haben. Dabei können Sie essen, was Sie möchten. Und hören Sie sofort auf zu essen, sobald Sie satt sind. Halten Sie sich an diese einfachen Schritte und machen Sie diese neue Essweise zu Ihrem Lebensstil. Verändern Sie dabei Ihre innere Haltung zu sich selbst und gewinnen Sie mehr Selbstbestimmtheit und Eigenmacht zurück.

Hunger- und Sättigungs-Skala

Viele fragen sich, wann soll ich bzw. woran erkenne ich, dass ich essen und aufhören soll. Die meisten Menschen genießen ihre Nahrung und essen gemütlich, wenn sie zwischen einer 3 und einer 6 oder 7 auf der folgenden Skala beginnen und aufhören.

1.

Jenseits von hungrig sein: Sie haben möglicherweise Kopfschmerzen. Sie können sich nicht konzentrieren und fühlen sich schwindlig und körperlich schwach. Sie haben möglicherweise Schwierigkeiten mit der Koordination. Diese Phase tritt ein, wenn Sie Ihr Hungergefühl ignoriert haben und später Hungerattacken bekommen und sich beim Essen nicht mehr zurückhalten können. Sie empfinden dann kein Sättigungsgefühl. Sie fühlen sich körperlich und geistig schwach.

2.

Sie strahlen nicht mehr, sind nicht mehr geduldig. Sie sind reizbar und schlecht gelaunt und sehr hungrig, mit wenig Energie. Sie können sogar Übelkeit verspüren. Sie befinden sich im Stadium des Aushungerns.

3.

Der Drang zu essen ist stark. Sie fühlen eine Leere im Bauch. Ihre Koordination beginnt zu schwinden. Sie fühlen sich ziemlich hungrig und würden gerne mit dem Essen beginnen.

4.

Sie fangen an, über das Essen nachzudenken. Ihr Körper wird Ihnen das Signal geben, dass Sie vielleicht essen sollten. Sie sind ein wenig hungrig.

5. Sie fühlen sich körperlich neutral. Ihr Körper hat genügend Treibstoff. Sie fühlen sich physisch und psychisch gut und sind zufrieden.
6. Sie sind wohltuend satt und zufrieden.
7. Sie fühlen sich richtig satt. Sie sind über den Punkt der Zufriedenheit und Leichtigkeit drüber, aber Sie könnten immer noch weiter essen, wenn Sie wollten. Sie werden «Platz finden» für ein wenig mehr. Ihr Körper sagt «Nein» und Ihr Verstand sagt «Ja» zu ein paar weiteren Bissen.
8. Wenn Sie sich vollgestopft fühlen, dann haben Sie schon zu viel gegessen. Vielleicht sollten Sie nicht weiter essen, aber es schmeckte so gut. Oder haben Sie Eating-is-the-thing-to-do-syndrome erwischt, weil Sie ausgehungert waren und sich nicht zurückhalten konnten?
9. Sie fühlen sich richtig unwohl und aufgebläht. Vielleicht haben Sie den ganzen Tag nicht gegessen, um Platz für den Griechen zu haben. Diese Mahlzeit und Sie fühlen sich schwer, müde und aufgedunsen. Sie fühlen sich nicht mehr gesellig. Man würde lieber für sich sein oder ins Bett gehen.
10. Mehr als vollgestopft sein. Gefühl der Übelkeit: Sie fühlen sich körperlich elend, wollen nicht oder können sich nicht mehr bewegen. Und Sie wollen keine Nahrung mehr sehen.

Achten Sie darauf, dass Sie zu essen beginnen, wenn Sie auf der Hungerskala zwischen 3 und 4 liegen. Wenn Sie warten, bis Sie bei 2 oder 1 auf der Skala angekommen sind, werden Sie mit Sicherheit mehr essen, als Ihr Körper wirklich braucht, und den Überschuss in Fettreserven speichern. Am besten hören Sie zu essen auf, wenn Sie sich satt und zufrieden fühlen, also wenn Sie sich auf Stufe 6 befinden.

Da viele von ihnen sicherlich viele Diäten hinter sich haben und wenig auf die Körpersignale gehört haben und das Hungergefühl sowie das Sättigungsgefühl ignoriert worden ist, möchte ich Ihnen an dieser Stelle empfehlen, über den Tag immer wieder auf den Körper zu hören und die Körpersignale wahrzunehmen. Damit Ihnen das auch gut gelingt, hören Sie stündlich auf Ihren Körper, trinken Sie ein Glas Wasser und horchen Sie, ob Sie Hunger haben oder nicht. Je mehr Sie in der Lage sind, Ihre Körpersignale wahrzunehmen und richtig zu deuten, desto eher werden Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten zurückgewinnen.



Vertrauen in den eigenen Körper setzen

Vertrauen Sie beim Essen nur Ihrem Körper. Er ist klüger als jede noch so raffinierte Diät. Manipulieren Sie nicht Ihren Körper und das gesunde natürliche Essverhalten, das dieser eigentlich gefühlsmäßig kennt. Lassen Sie Ihren Körper ungestört seine Arbeit verrichten und vertrauen Sie ihm viel mehr als irgendwelchen Ernährungsexperten oder irgendwelchen schlaun Büchern über angeblich gesunde Ernährung zur Gewichtsreduktion. Durch das Misstrauen in unserem Körper wird es nicht immer einfach sein, das wahrzunehmen, was unser Körper uns sagen will. Manchmal wundern wir uns über die ungewöhnlichen Menükombinationen von schwangeren Frauen. Aber keiner würde die Essgelüste schwangerer Frauen infrage stellen. Ihr Körper wird schon wissen, was er braucht. Und genau das gilt auch für Sie. Daher ist es sinnvoll, sich die einfache Frage zu stellen: Wer, wenn nicht Ihr Körper, kann denn wissen, was für Sie gutes und gesundes Essen ist? Nur Ihr Körper kennt seinen Bedarf an Nahrungs- und Inhaltsstoffen. Essen Sie nur, wenn Sie einen wahren körperlichen Hunger verspüren, und zwar nur das, was Sie essen möchten und was Ihnen gut schmeckt. Sie brauchen dabei nur jeden Bissen zu kauen und bewusst den Geschmack wahrzunehmen. Sobald Sie körperlich satt sind – und genau das wird Ihnen Ihr Körper signalisieren –, hören Sie auf zu essen.

Halten Sie sich an diese einfachen Schritte und Sie werden Ihre Körpersignale bestens wahrnehmen. Sie essen, wenn Sie

Hunger haben, und trinken, wenn Sie durstig sind. Ihr Körper wird Ihnen signalisieren, wenn er Nachschub braucht, und zeigt Ihnen, wenn er genug hat. Selbstverständlich scheint alles Neue am Anfang schwierig zu sein und macht ängstlich und unsicher. Genauso wie wir jede neue Tätigkeit Schritt für Schritt einüben und bewusst umsetzen müssen, damit sie zur Gewohnheit wird, gilt das auch mit dieser neuen Tätigkeit. Mit der Zeit wird es immer einfacher und ehe man sich versieht, tut man es, ohne darüber nachzudenken.

Lassen Sie Ihr Unbewusstes für Sie arbeiten

Diese neue Herangehensweise ist am besten mit Auto fahren zu vergleichen. Am Anfang, als Kind, ist uns noch gar nicht bewusst, dass wir Auto fahren können und dürfen. An diesen Punkt sind Sie gekommen, indem man Ihnen das Essen bzw. bestimmte Lebensmittel verboten hat. Dadurch sind Sie handlungsunfähig geworden. Im zweiten Stadium, typischerweise im Alter von 12-18 Jahren, wird uns unsere Inkompetenz bewusst – wir fahren zwar bei anderen Menschen im Auto mit, können es aber selbst noch nicht. In dem Moment, wo wir in der Fahrschule gelernt haben, Auto zu fahren, den Führerschein erhalten haben und die ersten Runden durch die Stadt drehen, fahren wir in einem Zustand der bewuss-

ten Kompetenz. Wir können jetzt Auto fahren, müssen aber noch sehr darüber nachdenken. Nach ein paar Wochen ist uns das Autofahren so in Fleisch und Blut übergegangen, dass wir uns in einem Stadium «unbewusster Kompetenz» befinden. Wir fahren, ohne ständig über das nachzudenken, was wir gerade und konkret tun. Wir können uns zum Beispiel neben dem Autofahren oder Einparken mit dem Beifahrer unterhalten. Im Stadium der unbewussten Kompetenz setzt Ihr Bewusstsein das Ziel und überlässt es Ihrem Unbewussten, die für die Zielerreichung richtigen Dinge auszuführen. Ihre Aufmerksamkeit ist somit frei für andere Dinge. Dieses Stadium kann als Endphase eines aktiven Lernprozesses und beständiger Übung erreicht werden.

Hilfe, ich werde immer schlanker

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie sich mit der Schlankness-Methode am Anfang komisch vorkommen, weil Sie sich von nun an anders verhalten, bewusster essen und jeden Bissen kauen. Das scheint normal zu sein. Bleiben Sie bei der Sache und trainieren Sie jeden Schritt, bis das neue Essverhalten sich manifestiert hat. Je einfacher das neue Essverhalten für Sie wird, desto schneller werden Sie das wunderbare Gefühl der Befriedigung genießen. Je bewusster Sie essen, umso besser wird Ihnen Ihr Essen schmecken. Das Schöne an dieser Methode ist, Sie brauchen nicht einmal zu erwähnen, dass Sie vorhaben abzunehmen und schlank werden

möchten. Mit der Zeit werden Sie sich immer wohler fühlen. Sie werden leichter und zufriedener mit sich selbst sein und Tag für Tag schlanker und schlanker werden. Viele meiner Seminarteilnehmer sprechen von einer besseren Verdauung, körperlicher Vitalität und mehr Selbstbewusstsein. Da Sie sich nicht mehr Gedanken um das Essen machen müssen, haben Sie mehr freie Energie für andere Lebensbereiche. Sie gewinnen mehr an Eigenmacht zurück, weil Sie über Ihr Essverhalten selbst bestimmen können und essen dürfen, was Sie möchten. Dabei fühlen Sie sich mehr und mehr wie ein von Natur aus schlanker Mensch. Ich möchte Sie an dieser Stelle beruhigen, wenn Ihnen Zweifel kommen und Sie der Meinung sind, abnehmen müsse anstrengend sein und mit Verzicht zu tun haben. Das ist völlig normal bei dem, was Sie bis heute alles gemacht bzw. erfahren haben. Sie werden zu Ihrem Erstaunen feststellen, wie einfach es sein kann, abzunehmen und dabei essen zu können, was Sie möchten. Dann mal guten Appetit! Essen Sie sich schlank.

Wie schon am Anfang dieses Kapitels erwähnt: Nach zwei oder drei Wochen wird diese neue Essweise für Sie ganz normal werden und in Fleisch und Blut übergehen. Das ist wie Auto fahren und bei Hindernissen bzw. ein oder zwei Ausrutschern werden Sie immer Neues dazulernen. Die Voraussetzung dabei ist, dass Sie sich an diese einfachen Schritte halten, genauso wie beim Autofahren.

Unterscheiden Sie zwischen Hunger und Durst

Trinken Sie sich schlank. Wasser steuert unseren Hunger und Appetit. Wenn Sie zwischendurch Hunger haben, sollten Sie genau überlegen, ob es Hunger, Appetit oder vielleicht Durst ist. Unsere Körpersignale sind bei Hunger und Durst ähnlich und können von uns verwechselt werden. Sie essen, obwohl Sie Hunger haben. Wenn Ihr Körper genügend Flüssigkeit bekommt, unterstützen Sie ihn dabei, nur noch dann zu essen, wenn Sie ein wahres Hungergefühl verspüren, und können dann sofort mit dem Essen aufhören, sobald Sie satt sind.

Fragen Sie sich, wann Ihre letzte Mahlzeit war. Wenn Sie unsicher sind, versuchen Sie es mit einem Glas Wasser und verschieben Sie den Snack. Sie sind nicht hungrig, sondern durstig.

Eine sehr entscheidende Erfahrung für mich war, dass Hunger und Durst für den Ungeübten leicht zu verwechseln sind. Die Folge ist klar, ich esse etwas, statt Wasser zu trinken. Das Gehirn wird normalerweise durch elektrische Energie versorgt, die durch Wasser, das durch die Zellwände diffundiert, erzeugt wird. Bei normaler Gehirnaktivität wird also ständig elektrische Energie nachgefordert. Das Gehirn wird zuerst mit Wasser versorgt und bei einer Wasserverknappung geht unser Körper in einen Modus der Wasserrationierung. Viele der täglich auftretenden Schmerzen, Übelkeit und Hun-

ger sind auf eine Dehydratation des Körpers zurückzuführen. Wenn ich nun kein Wasser trinke, woher soll dann die Energie für das Gehirn kommen? Richtig, aus der Nahrung. Das bedeutet also, dass Wassermangel im Körper einer der Gründe dafür ist, warum Sie manchmal essen können, was Sie wollen, und trotzdem nicht das Gefühl haben, satt zu sein. Wenn ich Energie benötige, habe ich dann Durst und nicht Hunger. Seit mir dieser Umstand bewusst geworden ist, trinke ich immer zwei Glas Wasser, wenn ich ein leichtes Hungergefühl verspüre. Und siehe da, das «Hungergefühl» verschwindet meistens. Wenn Sie das Gefühl haben, jetzt was essen zu müssen, trinken Sie immer zuerst ein Glas Wasser. Warten Sie dann kurz ab und wenn das Hungergefühl verschwindet, dann war es Durst. Haben Sie allerdings noch Hunger, können Sie ohne Bedenken Ihren Hunger stillen.

Nach einigen Wochen ausreichenden Wassertrinkens verschwinden so einige ungute Aktivitäten, wie ständiges Naschen, unbedingt nachts um 21:00 Uhr den Kühlschrank plündern und Heißhunger auf Essen, das nicht besonders wertvoll ist. Diese Maßnahme unterstützt Sie dabei, nur noch zu essen, wenn Sie einen wahren körperlichen Hunger haben und sofort mit dem Essen aufhören zu können, wenn Sie satt sind.

Wasser schwemmt Rückstände aus dem Körper aus. In unseren Fettdepots sind viele Rückstände und Giftstoffe aus der Nahrung gespeichert. Wenn Sie Ihre Fettdepots abbauen, müssen viele dieser Rückstände aus dem Körper ausgeschwemmt werden. Dabei hilft uns die Flüssigkeit.

Noch ein Tipp: Trinken Sie ein Glas Wasser nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen, trinken Sie ebenfalls vor und nach dem Essen ein Glas Wasser. Integrieren Sie Ihr Trinken somit in Ihren Tagesablauf, ist es wahrscheinlicher, dass Sie auch wirklich daran denken, regelmäßig zu trinken und Ihren Flüssigkeitsbedarf zu decken.

■ Wenn Hunger nicht der Grund ist, dann ist essen nicht die Lösung!

Viele Übergewichtige sind «emotionale Esser», greifen also spontan zum Essen, um damit die unterschiedlichsten Emotionen zu regulieren. Oft sind das antrainierte Verhaltensweisen, die schon in der Familie vorgelebt wurden. Essen hat sehr wenig mit Vernunft, sondern viel mehr mit Emotionen zu tun. Was ist emotionales Essen wirklich? Ganz einfach, allzu häufig isst man aus anderen Gründen als zur Stillung des physischen Hungers, zur Bereitstellung von Energie, zur Unterstützung des Stoffwechsels oder zur Versorgung der Muskulatur mit Nährstoffen, und genau diese Art des Essens kann zu Übergewicht führen.

Echten Hunger von unechtem unterscheiden

Dazu müssen wir natürlich erst mal in der Lage sein, echten, körperlichen Hunger von unechtem, sogenanntem psychischen oder emotionalen Hunger zu unterscheiden. Physischer Hunger meldet sich schleichend, ist genügsam, kann aushalten und ist nicht auf eine bestimmte Speise fixiert. Essen wir, wenn wir wirklich Hunger haben, dann fühlen wir uns da-

nach satt und zufrieden. Emotionaler Hunger dagegen taucht plötzlich auf, mit dem Verlangen nach etwas Bestimmtem und will sofort befriedigt werden. Geben wir den Gelüsten nach, fühlen wir uns hinterher oft schlecht, frustriert oder beschämt und schwören uns, beim nächsten Mal die Zügel besser in der Hand zu halten. Emotionaler Hunger (auch Appetit oder Heißhunger) kann auch auftreten, wenn man körperlich eigentlich satt ist. Körperlicher Hunger entsteht langsam, wenn der Magen sich leert. Sie bemerken, wie sich Ihr Magen zusammenzieht und Sie sich körperlich schwach fühlen. Wenn Sie dann Ihren Hunger weiterhin ignorieren, fühlen Sie sich wahrscheinlich benommen, unkonzentriert, gereizt oder Ihre Hände beginnen zu zittern. Es steigert sich mit der Zeit und ist nur durch Essen zu beseitigen. Emotionaler Hunger tritt urplötzlich auf und lässt sich oft auch durch Essen nicht vermindern. Sehr häufig beschäftigen Sie sich in solchen Situationen bewusst oder unbewusst mit Problemen, die negative Gefühle verursachen. Um sich wieder gut zu fühlen, beginnen Sie zu essen, weil Sie sich mit den Gefühlen nicht auseinandersetzen möchten. Man hat das Gefühl, man könne mehr und mehr essen, wird aber trotzdem nicht satt. Wenn man diese beiden Hungerarten zu unterscheiden lernt, kann man essen, wenn man körperlichen Hunger hat, und gegen seine negativen, Hunger erzeugenden Gefühle etwas anderes tun, zum Beispiel gegen Langeweile spazieren gehen. Der emotionale Hunger überfällt. Je früher Sie merken, dass Ihr Körper Nahrung braucht, desto einfacher können Sie zwischen diesen beiden Signalen unterscheiden.

■ Essen Sie häufig aus einem dieser Gründe?



- Um ein gutes Gefühl zu bekommen
 - Aus Gründen der Behaglichkeit
 - Aus schierer Langeweile
 - Aus Gewohnheit (z.B. jedes Mal, wenn Sie fernsehen)
 - Aus rein gemeinschaftlichen Gründen
 - Um mit stressigen Ereignissen fertigzuwerden
 - Um eine Lücke zu füllen oder etwas Fehlendes zu ersetzen
- Um ein Gefühl oder eine Erinnerung zurückzuerlangen, das oder die mit einem bestimmten Nahrungsmittel in Verbindung steht (es gibt Ihnen das Gefühl, «wieder zu Hause bei der Familie» zu sein)
 - Um mit Depressionen fertigzuwerden
 - Um mit anderen Gefühlen wie Ärger, Einsamkeit, Frustration, Enttäuschung, Trauer, einem Mangel an Kontrolle oder Angst besser zurechtzukommen

Das Bewusstsein ist ein wichtiger Teil der Lösung. Es gibt viele Menschen, die sich ihrer Probleme mit emotionalem Essen bewusst sind, doch sie haben nicht die Kraft, damit aufzuhören. Warum? Es liegt daran, dass sich die traditionellen Lösungen für das Problem des emotionalen Essens nur auf die Willenskraft und einen bewussten Geist konzentrieren. Deshalb funktionieren alle Diäten und Abnehmprogramme nicht, die Ihnen vorschreiben wollen, was sie essen sollten und was nicht. Das ist jedoch nicht der Teil, in dem Ihre Kraft liegt. Ihre wahre Quelle der Kraft ist Ihr Unterbewusstsein, welches für automatisierte Verhaltensmuster mit verantwortlich ist. Deshalb sollten Sie, anstatt Schadensbekämpfung zu

betreiben und eine Diät nach der anderen zu machen, in sich hineinhorchen und sich die Frage stellen: «Warum esse ich jetzt gerade?» Denken Sie einmal über Folgendes nach: Wenn der unbewusste Teil Ihres Gehirns komplexe Aufgaben wie den Herzschlag und die Zirkulation des Blutes ohne Einfluss des Bewusstseins bewältigen kann, wie einfach sollte es dann für diesen unbewussten Teil Ihres Geistes sein, Ihr Essverhalten zu kontrollieren? Ihre Fähigkeit, unangemessenes Essverhalten (essen aus den falschen Gründen) zu ändern, beginnt mit dem Verstehen der Tatsache, dass Schemata unter Kontrolle des Autopiloten (unbewusst) ablaufen, ohne dass Sie das überhaupt wahrnehmen. Der erste Schritt in Richtung der Befreiung vom emotionalen Essverhalten besteht in der Entwicklung einer bewussten Wahrnehmung.

Essen lindert keine negativen Gefühle. Soll die Seele satt werden, braucht man kein Essen, sondern beispielsweise ein Klopfen auf die Schulter, eine Umarmung, ein heißes Bad oder einen Wutausbruch. Das merken Sie auch daran, dass Sie in solchen Situationen häufig eigentlich kein wirkliches Hungergefühl verspüren, sondern lediglich das Bedürfnis, etwas zu essen. Wir neigen aber dazu, Unzufriedenheit mit Hunger gleichzusetzen, und versüßen uns viele Situationen mit Schokolade, Kuchen usw. Häufig folgt nach dem ersten beruhigenden oder beglückenden Gefühl durch den Schokoriegel aber das schlechte Gewissen. Die Folge: Man ist nicht nur unzufrieden, sondern ärgert sich auch noch über sich selbst.

Bedürfnisse erkennen. Ihr Ziel soll es sein, herauszufinden, warum Sie essen. Versuchen Sie, Ihren wahren Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, und essen Sie nur, wenn Sie auch ein Hungergefühl spüren. Ihr Körper weiß genau, was er wann

braucht. Er bestimmt über die instinktiven Gefühle Hunger und Lust individuell, welche Nahrungsmittel wir wann zur optimalen Versorgung mit Nährstoffen benötigen. Unser Körper weiß also eigentlich, wann es sich wirklich um ein Hungergefühl und nicht um andere Gefühle handelt und was ihm wirklich gut tut. Wenn Sie essen können, was Sie wollen, und niemals das Gefühl haben, satt zu sein, dann müssen Sie Ihre Gefühle verändern. Denn ein emotionaler Hunger, wenn er gestillt ist, kommt im Gegensatz zum körperlichen Hunger, kommt einige Stunden später schon wieder zurück.

■ Hier eine mentale Übung, damit Sie sich gut fühlen:

- Suchen Sie sich einen ruhigen und ungestörten Platz, an dem Sie sich entspannen können. Atmen Sie einige Male tief ein und aus, während Sie dabei merken, dass Sie langsam, aber stetig in einen entspannten und wohligen Zustand hinübergehen und dabei alle Spannung loslassen. An welcher Stelle Ihres Körpers merken Sie zuerst, dass Sie entspannt sind? Schließen Sie ruhig die Augen. Denken Sie an einen Menschen, der Sie bedingungslos liebt, genauso, wie Sie sind. Wenn Ihnen niemand einfallen sollte, stellen Sie sich einfach eine fiktive Person vor: Dieser Person sind Sie sehr wichtig und sie liebt Sie ohne Fragen und Vorbedingungen genauso, wie Sie wirklich sind – mit all Ihren Eigenheiten, Verhaltensweisen, Stärken und Schwächen. Wenn Sie sich für eine Person entschieden oder sich eine solche Person erfunden haben, gehen Sie weiter zum nächsten Schritt.



- Stellen Sie sich diese Person vor, wie sie Sie liebevoll beobachtet. Wie fühlt es sich an, neben dieser Person zu stehen? Nehmen Sie sich alle Zeit, die Sie brauchen, um nun langsam und vorsichtig in die Person neben sich zu gehen. Tauchen Sie vollständig in die Person, die Sie bedingungslos annimmt und liebt. Wenn Sie vollständig im Körper dieser liebevollen Person sind, können Sie durch die Augen dieser Person schauen und sich selbst sehen. Sie sehen sich selbst genauso, wie diese Person Sie sieht: mit Güte, Geduld, Toleranz und einer tiefen, bedingungslosen Liebe. Sie sehen sich selbst, wie Sie stehen, sich bewegen und wie Sie atmen.
- Betrachten Sie aus dieser Position Ihren eigenen Körper. Was empfinden Sie nun, wenn Sie sich selbst sehen? Nehmen Sie die positiven und liebevollen Empfindungen wahr, die Sie jetzt sich selbst gegenüber haben. Genießen Sie dieses Gefühl und verbleiben Sie so lange Sie wollen. Wenn Sie dann so weit sind, kehren Sie mit Ihrem Geist wieder zurück in Ihren eigenen Körper. Kehren Sie am Ende der Übung langsam und in Ihrer persönlichen Geschwindigkeit zurück aus Ihrem Erlebnis in das Hier und Jetzt. Nehmen Sie Ihre Umgebung wahr und hören Sie die Geräusche um Sie herum. Vielleicht möchten Sie sich nun auch real einige Notizen machen?
- Denken Sie auch daran, dass Sie diese Übung jederzeit wiederholen können.

Bewegung ist Leben

Dieses Motto sollte Sie tagtäglich begleiten. Der Mensch ist mittlerweile so alt. Erste Spuren von vormenschlichen Zweibeinern findet man bereits vor drei Millionen Jahren. Und zum größten Teil war dieses Leben immer in Bewegung. Erst seit Kurzem sitzen wir täglich stundenlang vor

dem Computer und/oder im Büro. Wir tun nichts für unser Leben. Wir stehen still. Und das ist nicht gut. Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und beginnen Sie, wieder zu leben. Nehmen Sie Ihren Körper intensiv wahr: Unser Körper ist für Höchstleistungen konzipiert. Also scheuen Sie sich nicht, jetzt sofort zu beginnen. Sie müssen sich nicht gleich in einem Fitnessstudio anmelden und stundenlang auf dem Laufband schwitzen. Dabei muss es nicht einmal das beste Schuhwerk sein, wie es uns immer suggeriert wird, damit Sie endlich mit dem Laufen beginnen. Die meisten nehmen sich vor, sportlicher zu werden, und scheitern sehr häufig daran, weil sie sich zu viel vornehmen und weil sie es gleich perfekt machen möchten. Heutzutage kommt kein Mensch mehr auf die Idee, einfach zügiger zu gehen, um seinen Körper zu fordern. Nein, es muss vorher eine Körperanalyse gemacht, das beste Schuhwerk gekauft und der Personal Fitnesstrainer bestellt werden. Hinzu kommt noch, dass wir neben unseren 60 Stunden Job auch noch 3 bis 4 Mal für mindestens 30 bis 45 Minuten Sport treiben müssen, sonst lohnt sich das ja nicht. Warum? Weil Sportwissenschaftler behaupten, dass die Fettverbrennung erst nach 30 Minuten einsetzt. Vieles von dem, was Sport-Gurus jedoch über Fitness behaupten, gehört ins Reich der Halbwahrheiten.

Damit Sie es einfacher haben und mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren können, schlage ich vor, langsam und gemütlich zu beginnen. Nehmen Sie sich vor, beim Spaziergehen Ihr Tempo leicht zu erhöhen, sodass es Ihnen noch Spaß macht. Bewegen Sie sich so, dass Sie mehr Sauerstoff benötigen und tiefer atmen. Machen Sie das regelmäßig, immer dann, wenn Sie das Gefühl dafür bekommen, jetzt zügiger gehen zu wollen. Gehen Sie zügiger zum Auto oder zum Fahrstuhl. Gehen Sie zügiger spazieren und bringen Sie Ihre Atemfrequenz nach oben. Steigern Sie langsam Ihre

Leistungen und steigen Sie Treppen, statt Aufzug zu fahren. Gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen, wenn Sie nur Kleinigkeiten brauchen, und gehen Sie nach Möglichkeit zu Fuß zur Arbeit oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das dadurch erzeugte verbesserte Wohlbefinden verringert die Wahrscheinlichkeit, aus Frust oder Langeweile zu essen. Bewegung sorgt für mehr Vitalität, wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf aus, regt den Stoffwechsel an und regelt den Appetit. Appropos Stoffwechsel anregen. Hier habe ich eine Möglichkeit für die wenigen, die vielleicht körperlich nicht in der Lage sind, sich mehr zu bewegen. Oder vielleicht aus Zeitgründen nicht dazu kommen.

Führen Sie die nächste Mentalübung für mehr Bewegung im Alltag durch. Sie werden im Alltag motivierter sein und sich bewegen wie von Natur aus schlanke Menschen. Sie können auch zusätzlich die auf den nächsten Seiten folgenden Atemübungen machen. Dadurch aktivieren Sie nicht nur Ihren Stoffwechsel und reduzieren Stress, sondern Sie nehmen dabei an Körperfett ab und gewinnen mehr Energie.

Bewegen wie von Natur aus schlanke Menschen

Wissenschaftlich ist erwiesen, dass Übergewichtige sich im Alltag weniger bewegen als von Natur aus schlanke Men-

schen. Dabei geht es nicht um Sport oder Fitnessübungen, sondern um die kleinen Alltagsaktivitäten im Allgemeinen und um die vielen unbewussten Bewegungen im Speziellen, die die Dünnen von den Dicken unterscheiden. Sie wackeln in ihren Stühlen, gehen auf und ab, während Sie auf den Bus warten. Wissenschaftler, die die Genetik der Bewegung studieren, haben festgestellt, dass manche Menschen darauf programmiert sind, sich mehr als andere zu bewegen, und dass die Tendenz zur zusätzlichen Bewegung durch die Genetik bestimmt wird.

James Levine, MD, ist ein Arzt, der körperliche Aktivität studiert. Dr. Levine hat bestätigt, dass schwere Personen mehr sitzen als schlanke Menschen. In einer Studie fand er heraus, dass fettleibige Personen neuneinhalb Stunden pro Tag saßen, im Vergleich zu schlanken Personen, die weniger als sieben Stunden pro Tag saßen. Man muss sich die Das-Huhn-oder-das-Ei-Frage stellen: Bewegen sich fettleibige Personen weniger als schlanke Personen, weil sie schwerer sind oder sind sie schwerer, weil sie sich weniger bewegen? Viele Wissenschaftler glauben, es ist eine Kombination von beidem, und die meisten stimmen zu, dass manche Menschen genetisch so programmiert sind, dass sie sich mehr bewegen als andere. Halten Sie die Augen offen und beobachten Sie die Bewegungsmuster von anderen Menschen. Sie werden bald sehen, dass manche Menschen sich spontan mehr bewegen als andere. Tatsächlich ist es so, dass mehr Bewegung nicht nur eine positive Auswirkung auf unser Wohlbefinden hat, sondern uns auch noch schlank und gesund macht. Das ist sicherlich ein Vorteil, den die Dünnen haben. Und genau aus diesem Grund habe ich eine Übung für Sie entwickelt, durch die Sie sich bewegen wie von Natur aus schlanke Menschen. Und das Schöne daran ist, Sie werden es mögen und diese zusätzlichen Bewegungen in Ihrem Alltag unbewusst

durchführen. Je öfter Sie die Übung durchführen, umso mehr bewegen Sie sich wie von Natur aus schlanke Menschen.

Schließen Sie Ihre Augen und entspannen Sie sich dabei. Denken Sie an etwas, das Sie sehr gerne und mit Leidenschaft tun. Welches Thema interessiert Sie und motiviert Sie besonders? Wenn Ihnen spontan dazu nichts einfällt, können Sie sich vorstellen, was Sie motivieren und begeistern würde. Wie würden Sie sich fühlen und motiviert sein?

Stellen Sie sich nun vor, Sie würden das jetzt gerade erleben, und lassen Sie den Augenblick wie einen Film vor Ihrem geistigen Auge farbig ablaufen. Drücken Sie dabei Ihren Zeigefinger und Daumen zusammen. Damit Sie diesen positiven Zustand an dieser Stelle ankern können. Sehen und hören Sie, was es in diesem Film zu sehen und zu hören gibt. Und fühlen Sie genau, wie es sich anfühlt, motiviert zu sein. Erleben Sie diesen Augenblick so intensiv und real, als würden Sie das jetzt in diesem Augenblick tatsächlich erleben.

Lassen Sie diesen Film erneut vor Ihrem geistigen Auge bis zum Schluss ablaufen und lassen Sie das Gefühl immer intensiver werden. Dabei drücken Sie die ganze Zeit über Ihre Finger zusammen und fühlen die ganze Zeit über die Motivation.

Jetzt lösen Sie die Finger und kommen Sie wieder ins Hier und Jetzt zurück. Machen Sie Ihre Augen auf und atmen Sie dreimal tief ein und wieder aus. Nun werden wir eine Verbindung zwischen Motivation und körperlicher Bewegung herstellen.

Schließen Sie erneut Ihre Augen und drücken Sie dabei Ihre Finger zusammen, und erinnern Sie sich daran, wie es sich anfühlt, hoch motiviert zu sein. Während Sie fühlen, wie motiviert Sie sind, stellen Sie sich nun vor, wie Sie sich leicht und mühelos den ganzen Tag bewegen. Stellen Sie sich weiterhin vor, dass Ihr Körper auf diese Weise mehr Kalorien

verbraucht und überflüssige Pfunde loswird. Sie fühlen sich leicht und motiviert. Sehen und hören Sie, was es in diesem Moment zu sehen und zu hören gibt. Fühlen Sie, wie gut Sie sich fühlen und wie hoch motiviert Sie sind. Lassen Sie das wieder wie einen Film vor Ihrem geistigen Auge ablaufen, während Sie weiterhin Ihre Finger zusammengedrückt halten. Spulen Sie den Film erneut ab und spüren Sie die ganze Zeit über Ihre Motivation und wie sich Ihre Motivation mit der körperlichen Bewegung verknüpft.

So machen Sie es richtig:

Machen Sie diese Übung täglich. Je öfter Sie diese Übung ausführen, desto schneller werden Sie sich bewegen, ganz leicht und mühelos, wie von Natur aus schlanke Menschen. Überlegen Sie morgens bei der Planung Ihres Tagesablaufs: «Was würde ich heute machen, wenn ich schlank wäre?» Je nachdem, wie es Ihnen möglich ist, unternehmen Sie genau die Dinge, die Ihnen dann beim Nachdenken einfallen.

So atmen Sie sich schlank!

Über bewusste Atmung können Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren. Werden Sie überflüssige Pfunde los und durch einen perfekt funktionierenden Stoffwechsel wird jede Körperzelle mit allem versorgt, was sie benötigt. Außerdem werden Gifte und Schlacke in Windeseile aus dem Körper hinaus trans-

portiert und alles, was überbleibt, ist ein Gefühl der Leichtigkeit, das auf einfachste Weise geschaffen wird. Diese Prozesse werden als Stoffwechsel oder Metabolismus bezeichnet.

Wie schon erwähnt, wurde Ihr Stoffwechsel durch Diäten und Hunger aus dem Gleichgewicht gebracht, dadurch ist er automatisch langsamer geworden. Aufgrund fehlender Motivation zur Bewegung, die aus dem langsameren Stoffwechsel resultiert, fühlen Sie sich total schlapp und verbrennen so auch weniger Körperfett. Durch Anregung und Geschwindigkeitszunahme Ihres Stoffwechsels ist Ihr Körper in der Lage, seine Aufgaben schneller und effizienter zu bewältigen. Sie können den Stoffwechsel im Laufe Ihres Lebens beeinflussen, da er nicht fixiert ist, wie bisher angenommen. Wichtig dabei ist, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und ihm dann Nahrung zuzuführen, wenn Sie ein Hungergefühl verspüren, und aufzuhören mit dem Essen, wenn Sie satt sind. Sofern Sie dies beherzigen, haben Sie schon einen großen Schritt in die richtige Richtung gemacht. Es ist jedoch zu beachten, dass Sie keine Diät machen und nicht wieder hungern, weil Sie gerade keine Zeit zum Essen haben. Aus genau diesem Grund wird der Stoffwechsel verlangsamt und die Fettverbrennung abgeschwächt.

In diesem Kapitel werde ich Ihnen eine Methode vorstellen, mit der Sie Ihren Stoffwechsel anregen und in ein gesundes Gleichgewicht zurückbringen können, ihn also – je nach Ausgangslage – erhöhen oder verbessern. Sie werden dadurch mehr Körperfett verbrennen und eine erhöhte Stoffwechselrate haben. Der wichtigste Bestandteil Ihres Lebens ist die Atmung. Damit beziehen wir den nötigen Sauerstoff und können unsere Organe durch gezieltes Atmen antreiben und stimulieren sowie den Stoffwechsel anregen. Auf diese Weise kann der Körper sowohl fitter und leistungsfähiger gemacht, als auch in die richtige Form gebracht werden. Doch wie ist

das möglich? Viele Menschen atmen falsch, besonders bei Stressperioden atmen sie zu hektisch und vor allem zu flach. Ihr Körper reagiert darauf mit einer geringeren Leistungsfähigkeit, mangelnder Vitalität und letztendlich mit Übergewicht. Um aus diesem Teufelskreis auszubrechen, möchte ich Ihnen eine besondere Technik, die den Stoffwechsel, Atemrhythmus und die Atemkapazität verbessert, in diesem Buch vorstellen. Sie ist schnell zu erlernen und auf einfachste Weise aktivieren Sie damit Ihren Stoffwechsel und sorgen so für mehr Glücksgefühle und Vitalität in Ihrem Leben.

Der Mediziner Leopold Auerbach entdeckte im Jahre 1862 ein Geflecht aus Nervenzellen im Bauchbereich des Menschen, das die Aufnahme- und Bewegungsfähigkeit des Verdauungssystems steuert. Der sogenannte „Auerbachsche Plexus“ umfasst an die 100 Millionen Nervenzellen. Vom zentralen Nervensystem im Gehirn ist er so weit unabhängig. Seine Aufgabe ist unter anderem, die Verdauung durch die inneren Organe zu steuern. Hier wird auch entschieden, wie etwas verdaut wird und was überhaupt als Energiestoff für den Körper bereitgestellt wird. Das sogenannte Bauchhirn und das Zwerchfell ergänzen sich. An dieser Stelle schließt sich der Kreis, denn das Bauchhirn wird besser angeregt, je mehr sich der Hauptatemmuskel bewegt, dies führt seinerseits zur Aktivierung und Intensivierung der Verdauungsorgane und zu heilsamer Arbeit.

Resultat ist, dass Sie Ihrem Bauchhirn mehr Aufmerksamkeit schenken sollten, um sich und Ihrem Körper eine intensivere Atmung zu ermöglichen und somit mehr Energie entwickeln zu können. In den nachstehenden Übungen werden Sie erfahren, wie auch Sie mit zielgerichteten Atemübungen Ihre Kilos verlieren können.

Um die Atemübungen durchzuführen, benötigen Sie lediglich einige Regeln, die es zu beachten gilt, und ein wenig Zeit.

Etwa 30 Minuten morgens und abends reichen schon aus. Verdeutlichen Sie sich, dass auf Ihren Körper ganzheitlich Einfluss genommen wird. An dieser Stelle möchte ich Ihnen vier simple Atemübungen vorstellen, die morgens direkt nach dem Aufstehen gemacht werden können.

Ich möchte mit zwei kleinen Grundübungen beginnen. Der dritte und vierte Teil der Übungen sind als Element des Morgenprogramms gedacht, das zum Wachwerden und zur Reinigung gehört. Es ist von großem Vorteil, wenn Sie für die Übungen ein Fenster öffnen. Noch besser wäre, wenn Sie die Übungen in freier Natur oder unter freiem Himmel ausführen – selbstverständlich sind hier die Witterungsbedingungen und adäquate Kleidung zu berücksichtigen.



I. Übung

Diese Übung lässt den Atem freier werden.

1. Mit aufrechter Sitzhaltung und ohne Beeinflussung beobachten Sie Ihre Atmung.
2. Atmen Sie nun tief und lange mit der Nase ein und mit dem Mund wieder aus. Atmen Sie die Luft von Ihrem Bauch beginnend bis nach oben hin zum Hals ein.
3. Versuchen Sie, einen größeren Teil der Luft in den Bauch einzusatmen, und zwar so, dass sich Ihr Bauch aufbläht. Den restlichen Teil der Luft atmen Sie in die Brust. Ihre Brust dehnt sich dann nach vorne hin aus. Atmen Sie nun am Bauch beginnend mit dem Mund wieder aus und führen die Ausatmung zum Hals hinauf aus.
4. Nehmen Sie nach dem Ausatmen die Ruhe und Entspannung Ihres Körpers wahr. Danach beginnen Sie den Vorgang von Neuem.
5. Mit jedem Mal ist das Ein- und Ausatmen tiefer als zuvor.
6. Führen Sie diese Atemübungen mehrmals aus, zunächst starten Sie mit 6-10 Wiederholungen und steigern diese mit der Zeit, so erzie-

Vertrauen in den eigenen Körper setzen

len Sie einen nachhaltigen Effekt. Denken Sie daran, diese Übungen Tag für Tag durchzuführen.

II. Übung

Durch diese Übung wird die Verteilung des Sauerstoffs im Körper verbessert.

1. Führen Sie die sogenannte Wellenatmung wie in Übung I beschrieben aus. Einziger Unterschied ist, dass Sie zwischen Ein- und Ausatmen eine kurze Atempause machen. Diese Pause soll bei jeder Wiederholung zwischen Ein- und Ausatmen maximal 6 Sekunden dauern.
2. Wiederholen Sie den Ablauf 10-12 Mal und mehrmals am Tag.

III. Übung

Diese Übung ist dazu da, den Darm zu aktivieren und die Atemwege zu reinigen.

1. Legen Sie sich auf den Rücken, Beine angewinkelt, und stellen Sie die Füße auf. Nehmen Sie nun Ihre Knie in die Hände und ziehen Sie sie zum Bauch heran. Umfassen Sie die Knie fest und versuchen Sie, diese so weit zu sich zu ziehen, bis eine leichte Dehnung am Rücken entsteht.
2. Jetzt stellen Sie Ihre Füße wieder auf und atmen wie bei Übung I ein. Dabei heben Sie Ihre Arme gestreckt an, führen diese in einer fließenden Bewegung zum Kopf hin und legen sie dann neben Ihren Kopf ausgestreckt hin. Lassen Sie diese kurze Atempause anhalten.
3. Nun umfassen Sie Ihre Beine wie zuvor und ziehen sie in Richtung Bauch. Dabei atmen Sie über den Mund aus und geben ein Geräusch von sich, das einem „Haaa“ ähnelt. Verharren Sie kurz in dieser Position, während Sie die Atemleere halten, danach stellen Sie die Füße wieder auf und positionieren Ihre Arme seitlich neben dem Körper.

4. Während Sie anschließend wieder einatmen, führen Sie Ihre Arme wieder nach oben. Daraufhin starten Sie nach kurzer Atempause aufs Neue bei Schritt 3. Diese Übung sollten Sie am besten 6 Mal nacheinander durchführen und schon morgens, bevor Sie aufstehen, vollziehen.

IV. Übung

Diese Übung trainiert Ihren Bauch und führt Giftstoffe ab.

1. Bei dieser Übung möchte ich Sie bitten, sich aufrecht hinzustellen. Jetzt atmen Sie über die Technik der Wellenatmung ein und pressen dann Ihre Lippen an die Zähne. Beachten Sie hierbei, dass Sie eine kleine Lücke zwischen den Lippen lassen.
2. Jetzt schieben Sie Ihren Atem mit vielen kleinen Stößen während einer einzigen Ausatmung kräftig und hinauszögernd heraus. Dabei spüren Sie, wie sich Ihr Bauchnabel bei jedem kraftvollen Ausatmungsschub immer weiter nach innen drückt. Darüber hinaus merken Sie, wie Ihre Lippen einen Gegendruck bilden, bis Sie vollends ausgeatmet haben.
3. Erst dann beginnen Sie wieder mit dem Einatmen mithilfe der Wellenatmung und starten noch mal von vorne. Wir raten dazu, die Übung am besten 6 Mal zu wiederholen und dies morgens nach dem Aufstehen zu vollziehen.

Anhand der vorgestellten Atemübungen wird es für Sie eine Leichtigkeit sein, Ihren Stoffwechsel anzukurbeln. Sie werden merken, dass Sie dadurch mehr Kalorien und Fett verbrennen und sich ganz nebenbei wohler und vitaler fühlen werden.

Auch in Ihnen stecken positive Qualitäten, diese müssen nur geweckt werden! Sprechen, handeln und denken Sie positiv!



Verändern Sie Ihr Denken

Es ist gleich einem universellen Gesetz. *Positives bewirkt Positives und Negatives zieht Negatives an.* Befolgt man diesen psychologischen Leitfaden, hat man es oftmals im Leben leichter. Denn positive Gedanken sind für den allgemeinen Zustand eines Menschen extrem wichtig. Sie haben daher nicht nur direkte Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden, sondern können auch positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihren Körper nehmen. Daher sind positive Gedanken, positives Handeln und Sprechen sowohl für Ihr seelisches als auch für Ihr körperliches Gleichgewicht sehr bedeutsam. Menschen, deren Gesamteinstellung auf das Positive abzielt, sind meist sowohl in zwischenmenschlichen Beziehungen wie auch im Beruf erfolgreicher als solche, deren Gedanken sich eher einer negativen Wahrnehmung verschrieben haben. Leider ist dieser direkte Einfluss nicht jedem gegenwärtig. Oft wird der Symbiose aus gesundem Geist und Körper mit Unverständnis begegnet. Doch sind Sie sich Ihrer positiven Qualitäten bewusst, sind Sie auch krisensicherer. Sie können sich immer wieder selbst durch die Ausrichtung Ihrer positiven Gedanken aus negativen emotionalen Zuständen befreien.

Erinnern Sie sich stets daran: Was habe ich bis jetzt geschafft und was sind meine Ziele?

Fragen Sie sich immer wieder, warum und wie Sie essen. Könnte Essen möglicherweise auch Ersatz für etwas sein, z. B. eine sinnvolle Beschäftigung, fehlende Aufmerksamkeit, Zuwendung oder Liebe, Lob oder Trost? Wie anfällig sind Sie für die täglichen Verlockungen des Essens? Knurrt Ihr Magen allein schon beim Anblick und Geruch von leckeren Speisen? Können Sie nicht am Bäcker, Metzger oder Kiosk vorbeigehen, ohne sich etwas zum Essen bzw. Naschen zu kaufen? *Glauben Sie an sich.*

Ziele richtig setzen

«Nur wenn ich mir ein Ziel setze, komme ich auch an.»

Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie wollen, und nicht auf das, was Sie nicht wollen. Der Lieblingsspruch vieler Übergewichtiger ist: «Ich bin viel zu dick!» Diese Personen beschäftigen sich viel zu selten damit, wie es ist, schlank zu sein. Denn das ist ja dasselbe, behaupten viele ... oder nicht? Nicht mehr dick sein = schlank sein.

Was kostet mich mein Denken?

Es ist ja so, dass viele defizitorientiert denken und sich selbst sagen: «Ich bin zu dick.» «Ich müsste abnehmen.» «Ich müsste weniger essen.» «Ich muss mehr Sport machen.» Es ist

vielleicht noch nicht so ganz bekannt, dass abnehmen und schlank sein im Wesentlichen nichts damit zu tun hat, was Sie essen oder wie viel Sie essen. Sondern meine schlanke Figur steht in der ganz direkten Verbindung zu der Art, wie ich denke. Wenn ich defizitorientiert denke – das ist das, was wir im Augenblick tun: «Ich bin zu dick, ich schaffe es nie, schlank zu werden.» –, dann werde ich bedrückt sein und werde irgendwann mal traurig und depressiv werden. Weil ich immer sehe, dass ich zu dick bin. Wenn ich aber seinsorientiert denke – also erst mal guck, wo ich stehe, und mich auf das fokussiere, was ich haben will –, ist es selbstverständlich, dass ich mich dann besser fühle. Was kostet mich also mein Denken? Mein defizitorientiertes Denken hindert mich, mein Ziel zu erreichen, und mein seinsorientiertes Denken bringt mich meinem Ziel näher. Ich entsinne mich eines Klienten, den ich in einem meiner Seminare hatte, der dreimal in einer Dreiviertelstunde den Begriff «die dünnen Zicken» benutzt hat. «Wenn ich so dünn wäre... Diese Hungerhaken haben doch nichts auf den Rippen.» Ich sagte darauf: «Ist doch kein Wunder, dass Sie nicht schlank werden. Sie lehnen doch das ab, was Sie sich eigentlich tief in Ihrem Inneren wünschen.»

Sagen Sie mir Ihre Worte und ich sage Ihnen, was Sie erwartet. Machen Sie sich klar, was Sie alles denken – wenn Sie auch so dunkel denken, nimmt die Seele auf Dauer Ihre Gedanken an. Das ist der erste Schritt zum unbewussten Schlankwerden. Sehen Sie hier den Unterschied? Ist es nicht bei genauerer Betrachtung etwas völlig anderes, sich auf etwas zu oder von etwas weg zu bewegen?

Also auf schlank zu – oder von Übergewicht weg. Warum ist dieser Unterschied so wichtig? Wenn ich nicht mehr übergewichtig sein möchte, bin ich dann nicht automatisch schlank? Wir bekommen immer das, worauf wir uns fokussieren. Versuchen Sie jetzt einmal, nicht an eine gelbe Zitro-

ne zu denken. Was passiert? Sie denken daran, obwohl Sie es nicht sollten. Dieser Effekt entsteht, weil unsere Energien immer dem Fokus folgen. Es gibt keine negativen Vorstellungen, sondern nur positive. Daraus folgt, dass wir stets genau das bekommen, womit wir uns beschäftigen, sei es nun im positiven wie im negativen Sinn. Beschäftigen Sie sich also mit «nicht dick», so wird «dick» verwertet und umgesetzt, ganz ohne Ihr Zutun.

Fangen Sie mit der einfachen positiven Formulierung Ihres Ziels an: Sie wollen nicht mehr «nicht dick» sein. Sie wollen «schlank» sein. Mit dieser kleinen Veränderung der Denkweise hat sich riesig viel für Sie verändert. Sie beginnen, sich auf ein Ziel hin zu bewegen. Nämlich «schlank sein». Das ist eins der ganz großen Geheimnisse schlanker Menschen. *Sie beschäftigen sich gar nicht mit Übergewicht.* Schlanke Menschen machen sich keine Gedanken darüber, dass sie zu dick werden. Und wenn sie irgendwo ein paar Pfunde zu viel feststellen, dann denken sie nur darüber nach, wieder schlank zu werden. Das heißt, sie richten Ihren Fokus auf Ihr Ziel, auf das, was Sie erreichen wollen. Und das ist dann auch genau das, was Sie bekommen.

Kennen Sie das nicht auch? Es ist Abend und man hat Hunger. Jetzt die große Qual der Wahl – was soll ich essen? Hmm, ich würde ja so gern... aber nein, das macht dick! Vielleicht doch nur... aber davon werde ich ja gar nicht satt. Gar nicht so einfach mit dem Essen. Zumindest predigt das jeder Diät-Ratgeber. Alle meine Seminarteilnehmer mussten immer «Kalorien zählen», «Punkte zählen», «Inhaltsstoffe vergleichen». Essen machte ihnen oft schon gar keinen richtigen Spaß mehr. Ich habe sogar Menschen kennengelernt, die von den ganzen Diäten ein extrem gestörtes Verhältnis zum Essen hatten.

Doch Sie haben gelernt, dass es auch anders geht! Dass schlanke Menschen in Wahrheit ein ziemlich einfaches System für Ihr Essen haben. Sicherlich ist es Ihnen aufgefallen, dass es bei allen Diäten darum geht, dass Sie etwas Bestimmtes essen oder auf bestimmte Lebensmittel verzichten, um nicht dick zu werden. Und dass alle immer davon sprechen, was man vermeiden muss, damit man nicht zunimmt?! Die ganzen Verbote, alles, was man nicht darf – und auf jeden Fall vermeiden soll. *Erinnern Sie sich an die positiven Formulierungen! Wenn Sie schlank werden wollen, formulieren Sie Ihr Ziel richtig. Entscheidend ist, was Sie wollen, nicht, was Sie nicht wollen!*

■ **Sie haben jetzt ein Ziel vor Augen!**

Richtig wünschen und positive Gedanken herbeirufen

Ich verrate Ihnen ein Geheimnis: Wenn Sie für immer schlank sein möchten, brauchen Sie nur Ihre Einstellung zum Essen zu verändern. Lernen Sie, sich etwas richtig zu wünschen und die richtigen und positiven Gedanken herbeizurufen. Sie können Ihr Idealgewicht erreichen, allerdings nur unter der Voraussetzung, dass Sie es auch wirklich wollen. Sie ziehen alles an, was Sie sich wünschen oder erreichen wollen. Wenn man sich dick denken kann, warum soll man sich nicht auch schlank denken können? Ihre Vorstellungskraft ist viel stärker als Ihr Wille. Beschäftigen Sie sich mit den Dingen, die Sie haben und sein möchten, und nicht mit den Dingen, die Sie nicht haben oder nicht sein möchten. Sie ziehen nur das an, woran Sie denken und glauben.

Alles, was in Ihr Leben tritt, wird von Ihnen selbst angezogen

Sie ziehen es an durch die Bilder, die Sie durch Ihre Gedanken entstehen lassen. Sie sollen sich immer an das halten, was sie anstreben. In Ihren Gedanken muss Klarheit herrschen über das, was Sie wollen. Wenn Sie es in Gedanken sehen, werden Sie es in der Hand halten. Glauben Sie mir, Gedanken werden wahr.

Wenn Sie einen Gedanken immer wieder denken, wenn Sie sich vorstellen, wie Ihr neuer Körper aussieht, wenn Sie sich vorstellen, wie sich das anfühlt, dann strahlen Sie das auch aus und Sie werden es erreichen.

Stellen Sie sich vor, Sie haben Ihr Idealgewicht und Ihre schlanke Figur erreicht. Wie fühlt sich das an? Das Problem ist, dass die meisten Menschen an das denken, was sie nicht wollen, und dann wundern sie sich, dass sie ihr Ziel nie erreichen oder bekommen. Es ist egal, ob Sie etwas wollen oder nicht, Ihre Gedanken beschäftigen sich mit der Materie und Sie werden sich dementsprechend verhalten. Wenn Sie mit Ihrer Figur nicht zufrieden sind, dick sind und sich schrecklich fühlen, strahlen Sie genau das nach außen und Sie verhalten sich auch negativ. Sie werden nie eine schlanke Figur bekommen. Der Gedanke «Ich fühle mich miserabel wegen meines Übergewichts» bestätigt Sie selbst und Sie fühlen es auf jeder Ebene Ihres Seins. Sie werden dadurch noch mehr Übergewicht und schlechte Gefühle anziehen. Wenn Sie also an etwas denken, was Sie nicht wollen, holen Sie genau dies in Ihr Bewusstsein. Wenn Sie sich immer wieder sagen «Ich bin zu dick!» und «Ich will nicht dick sein!», dann beschäftigt sich Ihr Geist mit dem «Dicksein». Es tritt trotzdem ein.

Sie erhalten immer das, woran Sie denken. Wenn Sie daran denken, wie schlecht alles ist, ziehen Sie auch das Schlechte an. Wenn Sie sich mit Ihrem Ziel beschäftigen, mit dem, was Sie wollen, dann beschäftigt sich Ihr Geist damit, wie Sie das Ziel erreichen können. Beschäftigen Sie sich mit dem, was Sie wirklich wollen. Mit dem, was Ihnen wirklich wichtig ist. Mit Ihrem Ziel.

Wenn Sie Erfolg haben wollen, konzentrieren Sie sich nicht mehr auf das, was Sie nicht haben wollen, wovor Sie Angst haben oder was Sie vermeiden wollen, sondern nur auf das, was Sie haben wollen.

Die Visionstechnik

Visionstechnik ist simpel und vielleicht haben Sie auch schon mal davon gehört. Man stellt sich vor, dass man sein Ziel erreicht hat. Also stellen Sie sich vor, wie fühlt sich das an, wenn Sie so viel schlanker sind? Was werden Sie so alles anders machen, wenn Sie Ihr Idealgewicht erreicht haben? Was sehen Sie, was hören Sie und wie werden Sie all die Dinge tun, die Sie auch jetzt täglich tun? Woran erkennen Sie, dass Sie so viel schlanker sind? Dadurch färben Sie Ihr Unbewusstes mit diesem Bild, das können Sie jeden Abend tun, beim Einschlafen. Stellen Sie sich vor, Sie sind angekommen – wie fühlt sich das an? Seien Sie nicht bescheiden, setzen Sie ruhig eins drauf. Machen Sie das Bild so, dass Sie total begeistert davon sind. Das ist eben ein hypnotischer Auftrag. Man nimmt sich das Ziel vorweg und färbt sich da-

mit. Und denken Sie nicht jeden Tag an Ihr Ziel. Vertrauen Sie, dass es Ihnen gegeben ist, dass Sie es schaffen. Dass Sie Ihr Ziel erreichen.

Vielleicht möchten Sie sich bei der Ausführung der Übungen bequem hinsetzen oder hinlegen und dabei Ihre Augen schließen, um sich besser konzentrieren zu können. Malen Sie sich Ihr perfektes Aussehen aus. Stellen Sie sich vor, Sie schauen einen Film über sich selbst an, in dem Sie schlank, glücklich und zufrieden sind. Stellen Sie das Bild – wie beim Fernsehen – so ein, wie es Ihnen gefällt. Machen Sie das Bild farbig und leuchten Sie es gut aus. Sie können auch das Bild schärfer einstellen, bis es real erscheint. Sehen Sie, hören Sie, was es in der Situation zu sehen und zu hören gibt, wenn Sie schlank sind. Nehmen Sie dabei all die positiven Gefühle wahr und spüren Sie, wie es ist, wenn Sie schlank sind. Genießen Sie dieses angenehme Gefühl des Schlankseins. «Imaginieren» Sie das so bildhaft und lebendig wie möglich. Der Hintergrund dieser Übung: Innere Leitbilder speichern wir in der rechten Gehirnhälfte, die zuständig ist für ganzheitliches Denken, für Gefühle und Bilder. Diese rechte Gehirnhälfte hat eine besonders intensive Verbindung zum Unterbewusstsein. Auf Dauer wird das positive Bild in Ihnen wirken, und Sie werden sich daraufhin entwickeln.

Das Geheimnis des Setpoints

Ihr Körper verfügt über einen sogenannten Setpoint. Der Setpoint bezeichnet ein biologisch ideales Körpergewicht. Das bedeutet, er hat die Tendenz, ein bestimmtes Gewicht zu halten. Durch Diäten und Magerungskuren versuchen viele ohne Berücksichtigung des Setpoints ihr Körpergewicht zu reduzieren, und das ohne nennenswerten Erfolg. Das Phänomen kennen Sie schon bereits und ist Ihnen sehr oft begegnet. Sie machen eine Diät, nehmen am Anfang erfolgreich ein paar Kilo ab, aber einige Zeit nach der Diät nehmen Sie an Körpergewicht wieder zu. Das hat mehrere Ursachen und eine davon ist der Setpoint. Wenn Sie eine Diät machen, fährt Ihr Körper den Stoffwechsel runter und sobald Sie dann wieder normal essen, nehmen Sie wieder an Körpergewicht zu. Bis Sie Ihr altes Gewicht wieder erreicht haben; manchmal sogar noch ein bisschen mehr. Denn Ihr Unbewusstes geht auf Nummer sicher und stellt sich jetzt schon auf die nächste Not-(Hunger-)Zeit ein. Wer weiß, wann die nächste Diät folgt? Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihren Setpoint neu einstellen können. Um Ihren Setpoint auf Ihr Wohlfühlgewicht einzustellen, müssen Sie eine Vorstellung und ein Gefühl dafür aufbauen, wie es ist, wenn Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreicht haben. Und zwar so intensiv, dass Sie Ihren schlanken Körper unter den überflüssigen Pfunden spüren. Ihr Körper wird dann dafür sorgen, dass Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreichen. Da unser Gehirn ein bestimmtes Körpergewicht als unser Sollgewicht gespeichert hat, reguliert er automatisch

das Auftreten von Hunger- und Sättigungsgefühlen. Mit dieser Übung wird es Ihnen leichter fallen an Körpergewicht zu reduzieren. Ihre Hunger- und Sättigungsgefühle stimmen sich auf Ihr Wohlfühlgewicht ein.

Denken Sie sich schlank

Bei dieser Übung können Sie sich entweder setzen oder Sie legen sich einfach hin. Schließen Sie dabei Ihre Augen. Gehen Sie jetzt die nächsten Schritte in Ihrer Phantasie durch.

Betrachten Sie sich in einem Film, in dem Sie die Hauptrolle spielen. Stellen Sie sich Ihr schlankes Ich vor, wie Sie schlank, glücklich und zufrieden sind. Spüren Sie, wie attraktiv dieses Bild ist. Sehen Sie, wie gut Sie aussehen in diesem Moment.

Stellen Sie sich nun vor, wie Ihr schlankes Ich all die Herausforderungen des Alltags leicht und selbstbewusst erledigt. Beobachten Sie, wie Ihr schlankes Ich nur so viel Nahrung zu sich aufnimmt, bis es satt ist. Dieses neue Ich isst nicht mehr als notwendig und bewegt sich auf natürliche Weise mehr im Alltag. Beobachten Sie, wie Ihr neues schlankes Ich anstatt zu viel zu essen neue positive Verhaltensweisen ausübt.

Wenn Sie es sich noch nicht genau vorstellen können, wie Sie aussehen werden, stellen Sie sich vor, wie Sie jetzt allmählich ein wenig schlanker werden. Dann noch ein bisschen schlanker und noch schlanker, bis Sie mit Ihrem schlanken und gesunden Körper zufrieden sind.

Wenn Sie sich das alles genauso vorstellen können, wie Sie sein wollen, und mit Ihrem schlanken Ich zufrieden sind, halten Sie einen Moment inne und lassen Sie diesen Film

nun in Ihrer Fantasie ablaufen. Beobachten Sie, wie Sie all das tun, was Sie immer tun wollten, und wie gut sich das alles anfühlt.

Nun stehen Sie von Ihrem Sitz auf und gehen Sie nach vorne auf das Bild zu. Gehen Sie in das Bild hinein. Nähern Sie sich der schlanken Person immer mehr. Jetzt vereinen Sie sich in der Wahrnehmung mit sich selbst. Gehen Sie in den schlanken Körper hinein. Sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken Sie wie ein Schlanker, genießen Sie diesen Augenblick. Machen Sie sich diese neue Sicht- und Verhaltensweisen bewusst. Spüren Sie, wie Sie jeden Bissen Nahrung genießen werden. Und dass Sie nur noch so viel Nahrung zu sich nehmen, bis Sie satt sind. Spüren Sie, dass Sie nicht mehr essen als notwendig und sich auf natürliche Weise mehr bewegen und sich dabei vollkommen sicher fühlen.

■ Verweilen Sie einen Augenblick in dieser Situation und genießen Sie Ihren neuen schlanken und gesunden Körper.

In diesem Prozess ist es wichtig, dass Sie sich gut fühlen und glücklich sind, denn wenn Sie sich gut fühlen, dann sind Sie in Harmonie mit Ihrer schlanken Figur. Der Erfolg einer «schlanken Figur» beruht auf Gefühlen. Wenn Sie etwas nur mit dem Verstand haben möchten, Ihnen aber das entsprechende Gefühl dazu fehlt, dann haben Sie wahrscheinlich nicht genug Kraft, um das Gewünschte in Ihrem Leben zu manifestieren. Sie müssen es tief in sich fühlen. Diese Übung hilft Ihnen, das Gefühl einer schlanken Figur hervorzurufen. Und merken Sie, dies alles wird Ihnen helfen, das Gewünschte anzuziehen. Sagen Sie sich nicht: «Ich könnte das ja auch anders machen.» Oder: «Das behagt mir nicht.» Denn dann

sind Sie auf dem falschen Weg. Halten Sie sich nicht im Voraus für schlauer und zweifeln Sie nicht – handeln Sie!

Sie sind nicht glücklich, weil Sie schlank sind. Sie sind schlank, weil Sie glücklich sind!

Positive Formulierungen und andere Werkzeuge

Die folgenden «Werkzeuge» geben Ihnen noch einige Hilfsmittel für den Umgang mit Ihrem Unbewussten an die Hand. Das erste Werkzeug für einen vielversprechenden Umgang mit Ihrem Unbewussten sind positive Formulierungen, denn *positive Formulierungen führen immer zu positiven Handlungen.*

«Denken Sie bitte nicht an eine gelbe Zitrone!» Das kennen Sie schon. In dem Moment, in dem Sie die gelbe Zitrone hören oder lesen, haben Sie bereits Ihr ganz persönliches Bild davon im Kopf. Daran ändert auch das vorangestellte «nicht» nichts. Es ist erstaunlich, was für einen Unterschied das Hinweisschild «Bitte den Rasen nicht betreten» im Vergleich zum Schild «Bitte Gehsteig benutzen» macht. Die folgende Situation kennt bestimmt jeder von Ihnen: Die meisten Eltern schreien ihren Kindern hinterher, wenn sie beim Toben oder Klettern sind: «Kind, du fällst gleich runter!» Na, was meinen Sie, was dann passiert? Natürlich wird das Kind vom Klettergerüst fallen. Und wer hatte recht? Natürlich die

Eltern. Aber wenn die Eltern gesagt hätten, «Kind, halt dich fest!» – meinen Sie, dass das Kind dann fallen würde? Natürlich nicht. Denn die Kinder sowie die Erwachsenen tun und verhalten sich meistens so, wie man es formuliert. Kennt das vielleicht jemand von Ihnen? Man redet sich selbst «Ich kann das nicht» ein oder jemand traut einem eine Sache nicht zu. Wie verhält man sich? Richtig, nämlich genau so. Man ist nichts und man kann nichts, warum soll man es dann versuchen? Ich sage niemals: «Verzichten Sie auf den Genuss und nehmen Sie sich vor, für den Rest Ihres Lebens nie mehr Torte und Kuchen zu essen!» Tun Sie das nicht! Vorsätze, die mit «nie mehr» oder »nur noch» beginnen, sind langfristig zum Scheitern verurteilt. Warum sollten Sie denn bis an Ihr Lebensende diesen Verzicht leisten? Eine gelegentliche Kaffeetunde wird Sie sicherlich nicht auf immer und ewig aus der Bahn bzw. Gewichtskurve werfen. Unnötig strenge Vorsätze und die Traumfigur bzw. das Traumgewicht im Kopf können sogar gefährlich werden. Immer dann, wenn es schon bei belangloser Übertretung der eigenen Regeln – z. B. der Biss in ein Stück Schokolade oder Torte – zu Frustration, schweren Gewissensbissen, Selbstvorwürfen, Minderwertigkeitsgefühl, Depression und Resignation kommt.

Gehen Sie auf die Suche nach Ihren eigenen «Betretenverboten-Schildern», wenn es um zu vermeidendes Essverhalten geht.

Manchmal reicht es schon aus, bestimmte Formulierungen unseres inneren Dialoges minimal zu verändern. Wir neigen dazu, positive Handlungen oder Tatsachen so zu formulieren, dass der Satz eine negative Bedeutung bekommt. Zum

Beispiel: «Ich habe diese Woche dreimal über meinen Hunger hinaus gegessen.» Sagen Sie stattdessen: «Ich habe diese Woche viermal mit dem Essen aufgehört, als ich merkte, dass ich satt war.» Überlegen Sie, wie Sie negative Formulierungen für sich positiv klingen lassen können. Auch das Wörtchen «aber» ist häufig eine verneinende Bestätigung und richtet in vielen Fällen viel Unheil an, denn es löst schlechte Gefühle aus. Wenn Sie solche Formulierungen benutzen, vergessen Sie, Ihren Erfolg zu würdigen. Sie werten das, was Sie gut gemacht haben, ab. Sie demotivieren sich. Ersetzen Sie das Wörtchen «aber» durch «und», dann bekommt Ihre Aussage eine andere Qualität. «Ich hatte in der letzten Woche vier richtig erfolgreiche Tage und drei nicht so erfolgreiche Tage.» Diese Formulierung löst andere Gefühle aus und motiviert mehr dazu weiterzumachen. Andere hinderliche Formulierungen sind zum Beispiel: «Ich kann das nicht!» «Ich schaffe das nicht!» «Das geht doch nicht!» Dies alles sind Aussagen, die keine Alternativen mehr zulassen. Das Einfügen des Wortes «noch» verändert hier auch sehr viel: «Ich kann das noch nicht.» «Ich schaffe das noch nicht.» Oder: «Das geht noch nicht.» Auf diese Weise wird deutlich, dass das momentane Unvermögen kein endgültiger Zustand ist. Dass ich es vielleicht morgen kann oder es demnächst schaffen werde. Sie können mit diesem kleinen «noch» auch andere Menschen motivierend unterstützen. Vielleicht, wenn Ihr Kind oder ein Freund frustriert ist.

Wie würden Sie reagieren, wenn z.B. die Straße, die Sie zu einem von Ihnen gewählten Ziel führt, durch eine Baustelle blockiert ist? Würden Sie dann wieder nach Hause fahren? Oder würden Sie neben der Baustelle Ihr Zelt aufschlagen und warten, bis jemand das Hindernis für Sie beseitigt? Wahrscheinlich nicht! Wahrscheinlich werden Sie sich einen kurzen Moment ärgern und dann einen anderen Weg suchen, der Sie

zu Ihrem Ziel führt. Sie werden einen Umweg in Kauf nehmen, aber keinesfalls Ihr Ziel aus den Augen verlieren. Gehen Sie genau so vor, wenn es darum geht, schlank zu werden. Wenn Sie auf ein Hindernis stoßen, einen weniger erfolgreichen Tag hatten oder vielleicht auch mehrere, nehmen Sie es wahr und dann finden Sie einen neuen Weg. Lernen Sie daraus, wie Sie es beim nächsten Mal besser machen können, wie Sie die Baustelle umgehen können, um dann doch noch Ihr Ziel zu erreichen.

Wenn Sie also an etwas denken, was Sie nicht wollen, holen Sie genau dies in Ihr Bewusstsein.

Wenn Sie sich immer wieder sagen «Ich bin zu dick», beschäftigt sich Ihr Geist mit dem Zu-dick-Sein. Wenn Sie sich mit Ihrem Ziel beschäftigen, mit dem, was Sie wollen, dann beschäftigt sich Ihr Geist damit, wie Sie das Ziel erreichen können. Wenn Sie für das Autofahren ein Schleudertraining machen, dann lernen Sie beim Fahren, immer dorthin zu schauen, wo Sie hin wollen. Denn Sie lenken unbewusst in die Richtung, auf die Sie Ihre Aufmerksamkeit richten. Wenn Sie also auf die Mauer schauen, auf die Sie auf gar keinen Fall aufprallen wollen, werden Sie mit ziemlicher Sicherheit dagegenfahren. Aus diesem Grunde trainieren Sie bei einem Schleudertraining immer, in Ihre Zielrichtung zu blicken. Machen Sie es bei Ihrem Schlankheitstraining genauso.

Beschäftigen Sie sich mit dem, was Sie wirklich wollen. Mit dem, was Ihnen wirklich wichtig ist. Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Ziel und halten Sie es schon in der Hand.

Die innere Stimme

Wussten Sie eigentlich, dass Sie sogar Stimmlage, Stimmfärbung und Lautstärke der Stimme, mit der Sie zu sich sprechen, aktiv beeinflussen können? Achten Sie einmal darauf, mit welcher inneren Stimme Sie sich selbst Kommandos erteilen, wie zum Beispiel: «Iss zwischendurch nicht so viel Süßigkeiten!» Hört sich dieser Befehl vor Ihrem inneren Ohr an wie das Kommando eines Feldwebels oder vielleicht wie die Stimme Ihrer Mutter, wenn sie Ihnen früher Verbote erteilt hat? Diesen Umgangston sollten Sie nicht mit sich selbst pflegen. Sie können sich Ihre eigene innere Stimme auswählen, wie aus einem Radio, an dem Sie den Sender klar einstellen.

Suchen Sie eine Stimmlage aus, die Ihnen gefällt, und wählen Sie die Satzmelodie und die Lautstärke, mit der Ihr innerer Dialog einen angenehmen, motivierenden Charakter erhält.

Ab jetzt benutzen Sie positive Formulierungen. Ihre Innere Stimme wird Ihnen dabei helfen!

Motivation

«Wie motiviere ich mich selbst?»

Just do it – mach es einfach! Lassen Sie sich nicht einreden, dass es unmöglich ist. Sie können es schaffen. Treffen Sie einfach die Entscheidung, es zu tun, und los geht es. Warten

Sie nicht darauf, bis Ihnen der erste Herzinfarkt signalisiert, dass Sie einen Körper haben, der Pflege braucht.

Hindernisse überwinden! Sobald man sich keine neuen Ziele setzt und sich mit dem Status quo zufrieden gibt, ist man schon wieder einen Schritt zurückgefallen. Ich bin ehrlich erstaunt darüber, wie viele bemerkenswerte Menschen es gibt, die nicht einmal wissen, wie besonders sie sind. Die meisten glauben einfach nicht, dass sie es verdienen, gut auszusehen und sich richtig gut zu fühlen, und sie geben auf, bevor sie es versucht haben. Jeder kann es schaffen, unabhängig von der körperlichen Voraussetzung.

Vom Müssen zum Wollen

Sehr häufig höre ich nicht nur in meinen Seminaren, sondern auch von Freunden, dass sie irgendetwas tun müssen. Daraufhin frage ich immer: Was veranlasst Sie dazu, dies zu behaupten? Was würde passieren, wenn Sie es nicht täten? Eigentlich gar nichts, oder? Keiner würde Sie erschießen oder Ihnen das Bein abnehmen, oder? Apropos abnehmen, viele Abnehmwillige sind ebenfalls der Meinung:

«Ich müsste abnehmen.»

«Ich müsste mehr Sport machen.»

«Ich müsste weniger essen.»

«Ich müsste weniger Schokolade essen.»

«Ich müsste mehr Obst und Gemüse essen.»

Und, hat das jemals geklappt? Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie arbeiten müssen, dann sollten Sie sich ernsthaft Gedanken darüber machen, ob Sie nicht doch was anderes tun sollten als arbeiten. Zum Beispiel einfach liegen bleiben und nicht arbeiten gehen. Wenn Sie allerdings der Meinung sind, dass Sie arbeiten gehen müssen, weil Sie sich sonst all die schönen Dinge nicht leisten können, dann wird es Zeit, ernsthaft darüber nachzudenken, ob es nicht doch sinnvoll ist, die Sache anders zu betrachten als bisher. Im Grunde genommen wollen Sie ja nicht arm sein. Sie wollen sich Urlaub leisten können oder schöner wohnen, nicht wahr? So verhält sich das auch mit dem Abnehmen. Also, wenn Sie der Meinung sind, Sie müssten abnehmen, dann werden Sie nicht langfristig Erfolg haben. Weil die Motivation nicht von Ihnen kommt. Machen Sie sich ernsthaft Gedanken darüber, was Sie motiviert abzunehmen. Was haben Sie davon, wenn Sie schlank sind? Was ist Ihre Motivation, jeden Morgen aufzustehen und zur Arbeit zu fahren? Was ist Ihre Motivation, schlank sein zu wollen und nicht mehr übergewichtig oder dick? Begründen sie das nicht damit, dass Sie abnehmen wollen bzw. müssten, weil das nicht gesund ist oder weil es Ihr Arzt empfohlen hat. Schauen Sie bitte genau hin: Was haben Sie davon, wenn Sie schlank sind? Stellen Sie sich das mit all Ihren Sinnen vor und genießen Sie das angenehme Gefühl.

Diese Herangehensweise und Ihre Vorstellungskraft werden Ihre Motivation stärken und Sie automatisch zu Ihrem Ziel führen. Sie werden damit viel mehr Freude haben und vor allem mit Leichtigkeit die Dinge tun, die Sie auch langfristig zu Ihrem Ziel führen.

Anker setzen

Ein weiteres Werkzeug aus Ihrer Werkzeugkiste ist ein sehr wirksames, das jedoch leider auch oft gegen Ihre bewussten Wünsche arbeitet. Wenn Sie es aber erst einmal kennen, können Sie es bewusst für sich arbeiten lassen. Es ist die «Ankerteknik».

Meine Grundannahme besagt, dass jeder Mensch über die unbewussten Kräfte verfügt, die er zur Verwirklichung seiner Ziele benötigt. Bisher haben wir jedoch meist nicht gelernt, diese bewusst einzusetzen. Die vorgestellten Techniken sind ein erster Schritt, sich diese Kräfte nutzbar zu machen. Denken Sie einmal nach: Welches Gefühl verbinden Sie mit dem Geräusch eines Zahnarztbohrers? Haben Sie und Ihr Partner ein gemeinsames Lied, das Sie in der ersten Phase des Verliebtseins oft gehört haben? Was empfinden Sie, wenn Sie es heute hören? Wie fühlen Sie sich, wenn Ihnen der Desinfektionsgeruch eines Krankenhauses in die Nase steigt? Wie verändert sich Ihre Stimmung, wenn Sie sich Fotos aus Ihrem schönsten Urlaub anschauen oder wenn Sie den leckeren Wein genießen, den Sie aus dem Urlaub kennen? Was empfinden Sie, wenn ein geliebter Mensch zärtlich über Ihr Haar streichelt? Alle diese Reize lösen über verschiedene Sinneskanäle (hören, riechen, sehen, schmecken, fühlen) eine bestimmte Reaktion aus. Während zum Beispiel das ausgelöste Gefühl beim Hören eines Zahnarztbohrers im Normalfall wohl negativ sein dürfte, löst das Haarstreicheln eher ein angenehmes Gefühl aus. Was macht diese und viele andere Reize zu Anker, die immer eine bestimmte Reaktion auslösen? Die Situation, in der entsprechende Reize erstmals gesetzt wurden, löste ein besonders intensives Gefühl aus. Je intensiver das Gefühl beim «Setzen» des Ankers, umso weniger Wiederholungen sind nötig, damit

die entsprechende Reaktion ausgelöst wird. Die bislang angesprochenen Anker sind alle ohne Ihr bewusstes Handeln gesetzt worden. Sie haben aber durchaus die Möglichkeit, sich selbst zu ankern. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen würden, wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht hätten. Welche neuen modischen Kleidungsstücke hätten Sie an? Malen Sie sich in den schönsten Farben aus, wie Sie genau die Dinge genießen, die Sie schon immer einmal ausprobieren wollten, sich aber wegen der Figur bisher nicht getraut haben. Wenn Sie das Gefühl richtig stark empfinden, wie gut Sie sich mit Ihrer Wunschfigur fühlen, ist der richtige Zeitpunkt gekommen, den Anker zu setzen. Sie können jetzt zum Beispiel Daumen und Zeigefinger feste zusammendrücken. Oder hören Sie während Ihrer Vorstellungsreise ein Musikstück, das Ihnen gefällt, oder tragen Sie genau jetzt ein neues Parfum auf, das Sie sich extra zu diesem Zweck zugelegt haben. Je intensiver Sie sich das Gefühl, schlank zu sein, vorstellen können und je häufiger Sie diese Übungen wiederholen, umso mehr wird der Anker verstärkt. Jetzt brauchen Sie nur noch in einer Situation, in der Sie die Zuversicht, schlank werden zu können, verlässt, Ihren Anker zu betätigen und Ihre Stimmung wird sich schlagartig aufbessern. Legen Sie also das geankerte Musikstück auf oder tragen Sie Ihren Schlankkeitsduft auf und Sie werden Ihre zuversichtliche Stimmung zurückerhalten.

Eine mentale Vorstellung hat die gleiche Wirkung auf Ihr Denken und auf Ihre Gefühle wie eine reale Erfahrung. Dieses Phänomen kennen Sie vielleicht aus Ihren Träumen. Manchmal kommt es vor, dass wir während des Schlafens sehr intensiv träumen, sodass es uns, wenn wir aufwachen, sehr schwer fällt zu unterscheiden, ob der Traum real war oder ob wir nur geträumt haben. Das liegt daran, dass wenn Sie sich etwas innerlich vorstellen, die gleichen Nervenbahnen im Körper benutzt werden wie bei realen Erfahrungen.

Mit der Ankertechnik werden Sie Ihre Gefühle kontrollieren und den schlanken, schönen Menschen in sich sehen – wann Sie wollen!

Krisen bewältigen – Nichts geht mehr

Es ist der kritische Zeitpunkt beim Abnehmen. Das Gewicht steht. Lassen Sie deswegen den Kopf nicht hängen. Solch eine Krise kann bei jedem Abnehmprogramm vorkommen. Es ist wie ein kurzes «Verschnaufen» vor dem Endspurt ins Ziel. Ihr Körper nimmt schon die letzten Reserven. Gönnen Sie ihm diese Rast.

«Hilfe, das Gewicht steigt!»

Bewahren Sie Ruhe und konzentrieren Sie sich.
Was könnten die Ursachen für die Zunahme sein?



- Haben Sie auch wirklich gegessen, wenn Sie hungrig waren?
- Haben Sie bei jeder Mahlzeit Ihr Essen gegessen?
- Haben Sie jeden Bissen gründlich gekaut?
- Haben Sie Mahlzeiten vergessen oder ausgelassen?

- Hungern Sie, weil Sie bis zur nächsten Mahlzeit aushalten müssen?
- Haben Sie aufgehört, als Sie satt wurden?
- Haben Sie über Ihr Sättigungsgefühl hinaus gegessen?
- Essen Sie immer noch Ihren Teller leer?
- Essen Sie, obwohl Sie keinen Hunger haben?
- Essen Sie, obwohl Sie Durst haben und keinen Hunger?
- Machen Sie Ihre mentalen Übungen?

Gehen Sie die letzten Wochen einmal gedanklich durch und spüren Sie die Gründe für Ihre Zunahme auf. Manchmal sind es nur Lappalien, die Sie schnell behoben haben.

Misserfolge gibt es nicht! Gewichtsstillstand, -zunahme, Rückfälle in alte Gewohnheiten und «Ausrutscher» sind ganz normal. Niemand kann in so kurzer Zeit sein jahrelang gewohntes Verhalten ein für allemal ändern. Für Selbstzweifel, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle haben Sie keinen Grund.

Geben Sie nichts darauf, wie andere Ihre Ergebnisse bewerten oder wie erfolgreich andere beim Abnehmen sind. Für den einen ist eine Gewichtsabnahme von 10 kg in 3 Monaten ein Grund zum Feiern, für den anderen noch nicht. Der eine ist stolz auf mehr Beweglichkeit. Sich mit anderen zu messen, macht unzufrieden, unsicher und demotiviert. Bleiben Sie gelassen.

Sagen Sie rechtzeitig *«Halt!»*

Lassen Sie es nicht so weit kommen, dass Ihr Gewicht, Ihre Figur und das Essen zum beherrschenden Inhalt Ihres Lebens

werden. In Ihrem Kopf soll es sich nicht fast ausschließlich darum drehen. Kontrollieren Sie sich nicht streng. Was darf ich essen? Wann darf ich essen und wie viel ist mir dabei gegönnt? Wie viel Sport muss ich vorher oder nachher treiben, um Kalorien wegzutrimmen? Wenn Sie nur dann zufrieden sind, wenn alles nach Plan läuft, kann schon allein der Gedanke an «Verbotenes» oder dessen heimlicher Genuss zum inneren Zusammenbruch führen. Spätestens hier sagen Sie «Halt!». Zwanghaftes Verhalten kann sonst in einer Esssucht (Binge eating disorder), Ess- und Brechsucht (Bulimie) oder Magersucht (Anorexie) enden. Auf Kontrollverlust reagieren Sie mit geringen Essanfällen, die Sie mit anschließendem Erbrechen, Abführmitteln, übertriebenem Sport oder langen Hungerphasen wieder zu «bereinigen» versuchen. Die Welt ist vorerst wieder in Ordnung. Bis zum nächsten Kontrollverlust.

Die Gefahr:

Jede Sucht macht auf Dauer körperlich und seelisch krank und kann sogar tödlich enden. Entdecken Sie stattdessen Ihre «schönen» Qualitäten!

Wie sehen Sie sich selbst – unabhängig von «Idealen», den Erwartungen Ihres Partners, Ihrer Familie, Nachbarn, Bekannten, Verwandten oder Kollegen? Schauen Sie in einen großen Spiegel. Was gefällt Ihnen? Gehen Sie auf Entdeckungsreise – von Kopf bis Fuß! Jeder Teil Ihres Körpers ist dabei wichtig, auch Ihre Lippen, Ihr Lachen, bestimmte Gesten, Ihre Augen, Ihr Halsausschnitt, Ihre Füße oder Ihr Gang. Nehmen Sie ein großes Blatt Papier und listen Sie auf. Finden Sie möglichst viele positive Merkmale und hängen Sie Ihre positive Liste für sich selbst täglich sichtbar auf.

Mentaltechniken für Ihren Alltag

- 6 -



Ängste überwinden

In den letzten Jahren habe ich festgestellt, dass viele Menschen aus Ungewissheit Angst haben. Sie nehmen nicht ab, weil Sie befürchten, dass irgendetwas Ungewöhnliches passieren könnte, und sie mit dieser neuen Situationen nicht umgehen können. Oder auch der Meinung sind, dass sie es nicht verdient haben, schlank zu sein. Deshalb wird oft die wunderbare Formulierung gebraucht: «Na ja, ich möchte ein bisschen abnehmen. Nicht gleich übertreiben.»

Balance für die innere Ruhe

Bringen Sie Ihren Körper und Ihre Seele in Balance.

Erst wenn Körper und Seele in eine ruhige, gelassene Stimmung versetzt werden, kann die folgende Methode optimal funktionieren. Mit *Balance* wird Ihnen eine Methode prä-

sentiert, die es Ihnen ermöglicht, Stress, Ärger, Nervosität, Überreizbarkeit, Anspannung und Erregungszustände auf der Stelle zu mindern.

■ Setzen Sie sich bequem hin, atmen Sie ganz normal ein und aus und nehmen Sie dann folgende Stellung ein:

- Beide Beine nach vorne ausstrecken
- Rechtes Bein über das linke Bein legen
- Linken Arm über den rechten Arm legen
- Handflächen zueinander drehen und Finger falten
- Die Arme in dieser Position zur Brust heranziehen
- Normal weiteratmen, Augen schließen
- Beim Einatmen durch die Nase Zunge gegen oberen Gaumen drücken
- Beim Ausatmen durch den Mund die Zunge entspannen und an das Wort «*Balance*» denken
- Ca. 5-10 Minuten in dieser Situation verharren und normal ein- und ausatmen

Diese Übung können Sie auch im Liegen und mehrmals am Tag ausführen. Die *Balance*-Übung besänftigt Ihr Gemüt und stabilisiert Ihre Nerven.

Thymusdrüse beklopfen

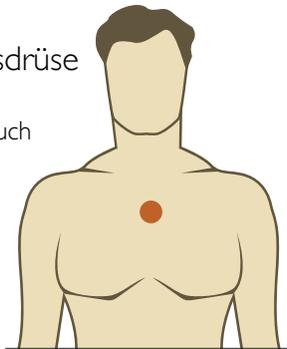
Die Thymusdrüse ist die Schaltstelle der Gefühle. Sie überwacht den gesamten Energiestrom des Körpers und korrigiert Störungen. Sie gilt als das Bindeglied zwischen Körper und Geist und wird durch die seelische Haltung eines Menschen genauso beeinflusst wie durch Belastungen, die von Krankheiten oder Gemütsbewegungen herrühren. Das Klopfen dieser Region hilft, wieder an Energie zu gewinnen, wenn Sie sich kraftlos, müde oder erschöpft fühlen.

Dieses Organ liegt im mittleren Bereich des Brustkorbes hinter Ihrem Brustbein. Damit Sie wissen, wo Sie draufklopfen müssen:

Die Drüse sitzt etwa 4 Finger breit in der Körpermitte unterhalb der Halskuhle.

■ So aktivieren Sie Ihre Thymusdrüse

- Klopfen Sie mit den Fingerspitzen oder auch mit der Faust sanft auf diesen Punkt. Klopfen Sie ruhig mehrmals am Tag darauf. Das tut einfach gut und hilft Ihnen auch, Stress abzubauen.
- Währenddessen wiederholen Sie mit Betonung und Überzeugung folgenden Satz etwa 10- bis 12-mal: «Ich liebe, glaube und vertraue, ich bin dankbar und mutig!»
- Das Beklopfen aktiviert die Thymusdrüse auch, ohne dass Worte dazu gesprochen werden.



■ **Eine energetische Fehlschaltung verhindert, dass Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreichen.**

Eine energetische Fehlschaltung bewirkt, dass sich die betroffene Person – trotz besseren Wissens – immer wieder so verhält, dass sie sich selbst damit schadet. Dabei herrscht das Gefühl der Machtlosigkeit, dem unbewussten Willen folgen zu müssen. Sie werden selbst spüren, wann die Korrektur greift – die Behandlungserfolge bleiben dauerhaft und es wird Ihnen leichter fallen, selbstschädigendes Verhalten einfach sein zu lassen. Keine Sorge, Sie können die energetische Richtigstellung auf keinen Fall überdosieren und selbst wenn Sie energetisch ohnehin «richtig rum» gepolt sind, kann die Selbstbehandlung nicht schaden. Im Gegenteil, Sie werden sich damit unter Umständen auf ein noch höheres, positives Energie-Niveau bringen.

■ **Sie essen mehr, als Sie müssen, obwohl Sie es besser wissen? Sie essen zu viel Schokolade, obwohl Sie es nicht wollen?**

Das heißt, dass eine ursprünglich positive Polarität in eine negative Polarität verkehrt ist. Entdeckt hat dieses Phänomen der amerikanische Psychologe Roger Callahan. Er nannte es «Psychological Reversal», psychologische Umkehr. Hier zeige ich Ihnen eine einfache Methode, wie Sie Ihre Fehlschaltung korrigieren können.

■ So funktioniert die energetische Richtigstellung:

Sprechen Sie dreimal, langsam und bewusst, einen der folgenden Sätze:

1. «Ich nehme mich an, mit allen meinen Begrenzungen und Blockaden.»
2. «Ich akzeptiere mich, mit allen meinen Problemen und Ängsten.»
3. «Ich liebe mich und ich akzeptiere mich so, wie ich bin.»

■ Währenddessen ...

- a) klopfen Sie Ihre Handkanten dauernd leicht aneinander (auf der Klein-Finger-Seite, Handflächen schauen zu Ihnen)
- b) oder Sie massieren im Uhrzeigersinn den «Heilenden Punkt».

Der Heilende Punkt liegt 10 cm unterhalb der Halsgrube und im rechten Winkel 10 cm seitlich nach außen.

■ **Wichtig: Machen Sie es täglich!**

In den letzten Jahren ist mir aufgefallen, welche fatale Rolle das Thema «Verdienen» spielt. Bei den allermeisten Menschen scheint tief in ihrer Seele verankert zu sein, dass sie es nicht verdient haben, einen gesunden und schlanken Körper zu haben.

Habe ich das auch verdient? Das ist bevorzugt der Fall, wenn es um das Wohlergehen der eigenen Person geht. Die Muße, das Genießen, das Zufriedensein, das Glücksempfinden und vor allem ein schlanker Körper werden praktisch boykottiert durch das falsche Empfinden, das aus dem Inneren warnt: «Du hast es nicht verdient, dass es Dir gut geht.» In diesem Fall sind viele Frauen davon betroffen.

Ich möchte einmal behaupten, dass fast alle unsere Empfindungen und Bestrebungen von diesen irrationalen Gefühlen des Nicht-verdient-Habens behindert werden. Es handelt sich um eine Fehlinterpretation unseres Unbewussten, entstanden durch Erziehung, Anschauung, Bemerkungen und Beurteilungen in der Kindheit, Schule, Ausbildung und Berufsleben. Aber auch die sozialen Kontakte stärken in der Regel das Bild, das wir selbst von uns haben, nicht ausreichend.

Dazu kommen die Gewohnheiten, die sich durch viele – oft negative – Erfahrungen manifestiert haben.

■ Klopfen Sie Ihre Thymusdrüse, während Sie mehrmals am Tag folgende Sätze sagen:

- «Ich verdiene es, dass ich schlank bin.»
- «Ich verdiene es, dass ich glücklich bin.»
- «Ich verdiene es, dass ich mutig bin.»
- «Ich verdiene es, dass ich zufrieden bin.»
- «Ich verdiene es, dass ich erfolgreich bin.»

■ **Lernen Sie, sich und Ihren Körper zu lieben und zu akzeptieren, damit Ihr Erfolg von Dauer ist.**

Akzeptieren Sie sich

Diese kurze Übung stärkt Ihr Selbstbewusstsein. Ich empfehle Ihnen, die Übung täglich für nur eine Minute zu absolvieren. Damit das Gefühl sich für die Ewigkeit manifestiert.

Stellen Sie sich mit geschlossenen Augen vor Ihren Spiegel und erinnern Sie sich erneut an die Person, die Sie liebt. Nehmen Sie dabei all die Empfindungen wahr, wie es sich anfühlt, so geliebt zu werden.

Öffnen Sie dann bitte die Augen. Schauen Sie in den Spiegel und sehen Sie das, was diese Person in Ihnen gesehen hat. Achten Sie darauf, wie sich dies anfühlt.

Schließen Sie nun dieses Bild tief in Ihr Herz.

Senden Sie der Person im Spiegel Liebe, Bestätigung und Anerkennung. Es ist ganz wichtig, dass Sie die Person im Spiegel wissen lassen, dass sie Ihnen wichtig ist und dass Sie auf ihrer Seite sind. Machen Sie der Person klar, dass Sie sie lieben und Ihre Liebe zu dieser Person nicht vom Umfang ihrer Oberschenkel abhängt. Stellen Sie sich mal vor, wie es sein wird, wenn Sie schon in wenigen Wochen in den Spiegel schauen können und merken: «Ja, es hat sich wirklich etwas verändert für mich!» Ohne dass Sie sich mit irgendetwas gequält haben. Es ist einfach und ganz natürlich passiert. Sie können sich so schlank und lebendig fühlen, dass Sie anfangen können, wirklich all das zu tun, was Sie schon immer wollten. Stellen Sie sich vor, wie Sie in den Spiegel schauen – und Ihnen gefällt immer besser, was Sie dort sehen. Sie können sogar diese bestimmte Energie in Ihren Augen blitzen sehen, diese Klarheit in Ihrem Blick... merken, wie Ihr Körper – wie von selbst – immer schlanker werden kann. Sie können wahrnehmen, wie sich jede Zelle in Ihrem Körper immer wohler fühlen wird. In wenigen Wochen können auch Sie diesen Blick in den Spiegel genießen, diese Befriedigung, wenn Sie sehen: «Ja, es tut sich was! Ich bin auf dem richtigen Weg!» Wenn Sie merken, wie Ihr Körper immer mehr in den natürlichen Zustand des Schlankseins eintritt, ... wie Sie immer mehr das loslassen kön-

nen, was Sie bisher noch zurückgehalten hat, ... wie Sie immer mehr das tun können, was Sie wirklich wollen. Erkennen Sie an, was für ein wundervolles Wesen Sie sind. Erkennen Sie an, das sind Sie. Und auch wenn Ihnen Ihr Körper im Moment nicht gefällt, so wie er aussieht – er wird sich nicht dadurch ändern, dass Sie ihn ablehnen.

Vielleicht erinnern Sie sich daran: Alles, was wir ablehnen, holen wir noch viel mehr in unser Leben. Deswegen freunden Sie sich mit Ihrem Körper an. Er ist so, wie er jetzt ist. Und er ist okay so, wie er jetzt ist! Mit all den überflüssigen Pfunden, mit all den Stellen, die Sie nicht mögen: Ihr Körper ist super, genauso, wie er jetzt ist! Das heißt nicht, dass er immer so bleiben muss – oder dass Sie nichts daran ändern können. Doch damit Sie etwas ändern können, müssen Sie Ihren Körper erst einmal so akzeptieren, wie er jetzt ist. Lieben Sie sich selbst, mit all Ihren Fehlern – mit all Ihren Macken und mit Ihrem Übergewicht. Es ist das, was Sie jetzt sind. Das Resultat Ihrer Gedanken und Gefühle, Ihrer Entscheidungen und Handlungen aus der Vergangenheit. Daran können Sie auch dann nichts ändern, wenn Sie das ablehnen, was ohnehin da ist.

Damit Sie etwas ändern können, müssen Sie erst einmal den «Ist-Zustand» akzeptieren. Sie sind liebenswert, genau so, wie Sie jetzt sind!! Sie sind schon ein wundervoller Mensch!! Sie müssen gar nichts dafür tun. Sie sind es schon. Und es ist an der Zeit, dass Sie das anerkennen! Sie sind ein wundervoller Mensch!

Und das mit den Kilos bekommen Sie auch hin, wenn Sie anfangen können, sich immer mehr zu lieben... jeden Tag ein bisschen mehr.

Motivieren Sie sich selbst

Hier eine weitere Übung, wie Sie Ihren emotionalen Hunger in den Griff bekommen können. Diese Technik ist eine bewährte und weit verbreitete Methode zur Änderung des Verhaltens; man nimmt einen unerwünschten Gedanken und lässt ihn etwas Erwünschtes auslösen. Mit dieser Technik können Sie sich von zwanghaftem Konsum von Schokolade oder Chips befreien.

■ Schritt 1

Denken Sie an etwas Unangenehmes, an eine Situation, in der Sie zu viel essen oder mit sich selbst unzufrieden sind. Visualisieren Sie dieses Etwas bis ins letzte Detail. Spüren Sie jedes Gefühl, sehen Sie, was Sie befürchten, hören Sie, schmecken Sie, riechen Sie. Je mehr Sinnesorgane Sie einbauen, je intensiver die Vorstellung, desto besser.

■ Schritt 2

Denken Sie jetzt daran, wie Sie schlank sind. Machen Sie sich ein Bild von sich selbst, wie Sie aussehen, wenn Sie Ihren schlanken Körper erreicht haben. Visualisieren Sie Ihren schlanken Körper bis ins letzte Detail. Spüren Sie jedes Gefühl, hören Sie, schmecken Sie, riechen Sie. Je mehr Sinnesorgane Sie einbauen, je intensiver die Vorstellung, desto besser.

Wenn Sie sich dieses innere Bild von sich selbst anschauen, dann sollten Sie denken: «Wow! Das bin ich, wie ich wirklich sein möchte. Diese Person hat die Herausforderungen super gemeistert!» Visualisieren Sie diese Vorstellung ebenso intensiv wie das Unangenehme in Schritt 1.

■ Schritt 3

Stellen Sie sich jetzt zwei Rahmen vor, einen kleinen, unauffälligen und einen großen, auffälligen. «Stecken» Sie die unangenehme Erinnerung oder Vorstellung in den großen Rahmen und die angenehme Vorstellung in den kleinen. Behalten Sie den Rahmen mit der angenehmen Vorstellung am Rande Ihres geistigen Blickfeldes, während der Rahmen mit dem unangenehmen Inhalt sich im Zentrum Ihres Sichtfeldes befindet.

■ Schritt 4

Jetzt kommt das Entscheidende: Sie «switchen» die beiden Rahmen. Das bedeutet, Sie machen den kleinen Rahmen groß und gut sichtbar und gleichzeitig den großen Rahmen kleiner und ein wenig verschwommen. Dies muss schnell geschehen. Hören Sie dabei einen zischenden Laut, wenn Sie sich Geräusche gut vorstellen können. Ansonsten sagen Sie sich selber ein «Zisch!».

■ Schritt 5

Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft, bis das Denken an die unangenehme Vorstellung automatisch das angenehme Gefühl und die angenehme Vorstellung auslöst.

Der Quatschi-Beitrag

Kennen Sie den Quatschi? Der Quatschi sitzt auf dem rechten oder auf dem linken Ohr und gibt zu allem seinen Kommentar ab – und genau diesen können wir nie abstellen. Manchmal ist der Quatschi so gnadenlos, dass er uns depressiv macht und demotiviert. Und es hat überhaupt keinen Sinn, gegen diesen Quatschi zu sein, sondern immer dafür. Wenn irgendetwas im Alltag schief läuft, wenn einer mit seinem Abnehm-Ziel nicht so gut vorankommt oder sich auf die Waage stellt und dabei feststellt, dass er eher zu- als abgenommen hat, dann kommt nach meiner Erfahrung bei vielen plötzlich so eine Stimme, fast wie ein Automat, die zum Beispiel sagt:

«Oh Schei... Ich wusste es, dass ich nicht abgenommen habe.»

«Ist doch kein Wunder, ich habe ja auch gestern schon wieder genascht.»

«Ich habe Alkohol getrunken, deshalb habe ich zugenommen.»

«Ich kann mich einfach nicht zurückhalten.»

«Heute ist nicht mein Tag!»

«Ich bin ein Versager. Ich werde es nie schaffen.»

Dann fallen Sie in so einen Hilflosigkeitszustand und haben das Gefühl, unfähig zu sein, schlank zu werden. Um aus diesem Zustand herauszukommen, beginnen sie zu essen, weil es ja eh keinen Sinn hat weiterzumachen. Sie trösten sich, um sich besser zu fühlen. Die meisten Menschen machen das so.

Nun habe ich einen Vorschlag für Sie, damit Sie sich besser fühlen: Schreiben Sie sich Ihre «Klagelieder» in solchen Situationen einmal auf. Die Top Ten. Mit dieser Übung werden Sie innerhalb von Sekunden Ihren Zustand zum Positiven verändern. Sie werden sich schnell aus solchen negativen Situationen herausholen können. Und wenn Sie diese Übung einmal gemacht haben, werden Sie Ihre Motivation wiedergewinnen und selbstbestimmter sein.

Schreiben Sie also Ihre «Klagelieder» auf. Zum Beispiel: «Es hat alles keinen Sinn mehr.» «Ich schaff das sowieso nicht.» «Ich Idiot!» Man denkt solche Sätze permanent, aber man ändert nichts – das frustriert und demotiviert zugleich. Nummerieren Sie jetzt diese Jammersätze. Nummer 4 ist zum Beispiel: «Das schaff ich nie, ich bin zu alt.» Im dem Augenblick, in dem Sie sich von außen anschauen, sind Sie auf der Meta-Ebene und Sie können auch schon fast darüber lachen. Jetzt suchen Sie sich einen dazu passenden Satz, der Sie positiv stimmt und motiviert, etwa: «Grüß dich, Quatschi Nr. 4, das kenne ich schon – und ich esse so viel, bis ich satt bin und werde dabei mein Bestes geben.» Man ersetzt also diesen automatischen Gedanken durch einen Gedanken, den man selber formuliert hat. Dabei ist die Personifizierung als Quatschi, der Ihnen das «Klagelied» ins Ohr flüstert, ganz wichtig – dadurch wird es lustiger und verliert an Macht.

Danke, Fehler

Jeder von uns kennt den Perfektionisten in uns. «Ich gehe nicht laufen, weil ich nicht die richtigen Schuhe habe.» Man hat festgestellt, dass wir bis zum 18. Lebensjahr 150.000 negative Wörter bzw. Suggestionen zu hören bekommen. Darunter sind Aussagen wie z. B.: «Du bist zu klein» oder zu doof usw. Und dann gibt es auch noch den anderen Teil: Egal was wir tun, es ist nicht gut genug. Das ist der so genannte Leistungsquatschi. Angenommen, die Eltern wollen, dass aus ihrem Kind etwas Besonderes wird, und verbessern es ständig und fordern es auf, alles richtig zu machen. Wenn sie diese Erwartungen nicht erfüllen konnten, denken viele über sich: «Wie peinlich, oh Gott, wie konnte gerade mir das passieren?»

Und dann fängt man an, den Fehler von sich zu weisen: «Ich bin nicht schuld, sondern die Situation ist schuld daran, dass es nicht klappt.» Oder: «Ich habe alles richtig gemacht und wenn der oder der mich nicht gehindert hätte, hätte ich es bestimmt geschafft.» Das heißt, der Automat in uns, also der Quatschi, will sofort die Verantwortung ablegen und jemand anderem zuschieben. So lernen wir aber nicht aus unseren Fehlern. Der Quatschi steht praktisch im Dienste der Art-erhaltung, sozusagen des Überlebens, denn er hat die Idee: Bloß keine Experimente, immer das Altbewährte, das gibt Sicherheit. Wenn man heute auf die Anforderungen schaut, weiß man, dass man von alten Lösungen loslässt, dass man innovativ ist. Aber wenn wir verunsichert sind, wird der Quatschi immer sagen: «Bloß nichts Neues. Dann machst du Fehler, und wenn du Fehler machst, dann mag man dich nicht.» Und dann geht es bergab. Man befindet sich nach Jahren immer noch dort, wo man nie sein wollte. Und tut im-

mer noch dieselben Dinge, die man nie tun wollte. Vielleicht, weil die Eltern oder die Gesellschaft gesagt haben, was gut für einen sei. Wenn Sie aber den Quatschi nach einem Fehler erkennen, wenn er wieder sagt: «Wie peinlich, mach das bloß nicht! Nicht dass andere denken, du bist unfähig, du kannst das nicht, du bist zu klein...» – dann können Sie das ersetzen und sagen: «Danke, Fehler, das ist für mich eine tolle Möglichkeit, etwas zu lernen.» Dann wachen Sie auf! Und das ist ganz wichtig, dass man zum zweiten Mal am Tag aufwacht. Dass man sich bewusst macht, was tue ich eigentlich hinzu zu dem, was ist.

Die Samurai-Haltung

Bewahren Sie Haltung. Nehmen Sie eine würdevolle Samurai-Haltung an. Nehmen Sie beim Essen die Haltung an und auch im Alltag können Sie das machen, wenn alles nicht so läuft, wie Sie sich das wünschen. Wenn Sie zum Beispiel in einer negativen Situation sind oder eine negative Nachricht erhalten und Sie nehmen dabei diese würdevolle Haltung an, werden Sie feststellen, Sie stehen über diesen Dingen. Durch diese würdevolle Haltung wird Ihnen einfach klar, dass Sie sich in einer Situation befinden, die Sie leichter bewältigen können, wenn Sie sich nicht herunterziehen lassen und die Kontrolle übernehmen. Dann werden Sie erwachsen. Aber wenn Sie in einer gebückten Haltung und wie ein kleines Mädchen rumhüpfen und sich ärgern, werden Sie nicht erwachsen und können die Situation gegebenenfalls nicht ändern. Und Sie sind dann ein Opfer.

Der perfekte Tag

Halten Sie sich nur für einen Tag bzw. nur für eine Mahlzeit an meine Anweisungen. Nehmen Sie sich nicht vor, das ganze Leben lang so zu essen, sondern nehmen Sie sich nach dem Aufstehen vor, diesen Tag zu Ihrem perfekten Tag zu machen. An der Bettkante aufrecht: «Ich, Adam, entscheide mich bei vollem Bewusstsein, mich heute an alle Anweisungen zu halten.» Entscheiden Sie sich, nur heute, diese Anweisungen zu befolgen – nur heute. Und das sagen Sie sich jeden Morgen.

Wer sich entscheidet abzunehmen, der wird schneller schlank. Der, der immer denkt, er müsste abnehmen, das arme Schwein, der wird sein Leben nicht ändern. Und wer nicht weiß, was er tut, der wird sein Leben nicht ändern. «Ich gebe mein Bestes.» Das ist ein sehr wichtiger Satz. Wenn ich irgendwo bin, dass ich dann bereit bin, mein Verhalten täglich auf mein Ziel hin zu verbessern. Ich bin lernbegierig und nutze den Tag als Trainingseinheit, auch wenn er mir Herausforderungen stellt oder es nicht so läuft, wie ich es mir wünsche. Es ist trotzdem schlau, dass ich für diesen Tag mein Bestes gebe. Denn man weiß ganz genau, dass das körpereigene Abwehrsystem geschwächt wird durch eine Opferhaltung. Die Bettkante und die Entscheidung führen dazu, dass ich aufgestellt bin. Und wenn ich dann am Nachmittag den Quatschi höre, der mir sagt «Iss, du hast ja eh nichts vom Leben!», dann kann ich dem Quatschi nur zuzwinkern und kann sagen: «Grüß dich, Quatschi Nr. 4, und ich habe mich heute entschieden, mein Bestes zu geben.»



Übergewicht bei Kindern

Es gibt Kinder, die können anscheinend immerzu essen, ohne dick zu werden. Andere dagegen naschen deutlich weniger, nehmen aber trotzdem zu. Die Gründe, warum dies so unterschiedlich ist, sind vielfältig. Die Ergebnisse zahlreicher Studien zeigen tatsächlich, dass Bildung und Einkommen der Eltern einen großen Einfluss auf die Ernährung und das Übergewicht der Kinder haben. Auch TV-Konsum und wenig Bewegung werden als Ursachen diskutiert. Eine der größten europaweiten Studien zu Übergewicht bei Kindern hat Ende 2010 gezeigt, dass eine enge Verbindung von Schlafdauer und Übergewicht bei Kindern besteht. Kinder, die zu wenig schlafen, haben ein höheres Risiko für Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit). Außerdem erhöht das Schlafdefizit übergewichtiger Kinder auch deren Diabetesrisiko, teilten Forscher aus Chicago im Februar 2011 mit.

Ebenfalls fettfördernd ist die falsche Fütterung bis zu Beginn des dritten Lebensjahres. Das Risiko für Übergewicht erhöht sich um 30 Prozent. Im Fall von berufstätigen Frauen haben Untersuchungen gezeigt: Je früher nach der Geburt sie wieder arbeiten gingen, desto höher das Gewicht ihrer Kinder. Was noch schlimmer ist und das Übergewicht der Kinder begünstigt: Die Kinder werden auf schnelles Essen, Teller leer essen und Co. konditioniert. Und dabei werden sie in ihrem Handeln bestärkt und mit Nachtisch belohnt. Sehr häufig ist auch das hastige Hineinschlingen, weil nicht ausreichend Zeit zum Essen bleibt.

Wir sollten die Kinder essen lassen, wie sie es instinktiv richtig gemacht hätten. Bringen wir denen ein neues, gesundes Essverhalten bei. Keine Hetze, keine Belohnung mit dem Essen und keine Bestrafung. Essen soll und darf nicht für Kinder zum Symbol werden. Wir dürfen den Kindern und Jugendlichen nicht, wie es immer wieder durch Medien und von den Politikern gefordert wird, ein verstandgesteuertes Essen beibringen. Viel wichtiger ist, dass Kinder das vielfältige Essen kennenlernen. Dass sie wissen, dass Essen jederzeit verfügbar ist, sodass kein Mangelempfinden aufkommt. Die Kinder können und dürfen jederzeit zum Essen langen – sobald Sie Hunger haben, werden sie das auch automatisch tun. Ein weiterer Punkt, der mir sehr wichtig erscheint, ist, dass die Eltern Vorbilder sein müssen und ihre Aussagen vorleben sollten. Eins dürfen wir nie vergessen: Die Kinder essen das, was Eltern auch gerne essen.

Je mehr den Kindern Süßigkeiten und Leckereien verboten werden, umso gieriger werden sie. Bieten Sie Ihren Kindern immer wieder verschiedene Nahrungsmittel an und lassen Sie sie selbst entscheiden, was ihnen schmeckt. Wenn die Kinder vermehrt zu Spaghetti, Pizza und Pommes frites oder Süßigkeiten greifen, wird ihr Körper bestimmt einen guten Grund dafür haben. Da Kinder sich in der Wachstumsphase befinden, brauchen sie viel Energie, vor allem schnelle Energielieferanten, damit sie wieder Kraft zum Spielen und Wachsen haben. Und da die Kinder schnell wachsen, brauchen sie auch mehr Kalorien. Die holt der Körper sich dann bevorzugt aus schnell verfügbaren Energiequellen wie Süßigkeiten. Es ist bekannt, dass die Vorliebe für zuckerhaltige Lebensmittel mit dem körperlichen Wachstum einhergeht. Die Voraussetzung ist, dass wir keinen Einfluss auf ihr intuitives Essverhalten nehmen, sondern einfach als Vorbilder fungieren und Vielfalt bieten. Die Verfügbarkeit der Nahrung muss gesichert sein, Kinder essen und probieren gerne vieles Neues.

Hier soll noch erwähnt sein, dass die geschmackliche Wahrnehmung von Kindern sich besonders bei süßen Lebensmitteln wesentlich von den Geschmacksempfindungen der Erwachsenen unterscheidet. Kinder nehmen süß erst bei einer viel höheren Zuckerkonzentration wahr.

«Du isst, was auf den Tisch kommt!» Dieser Spruch vergangener Zeiten ist ebenso fehl am Platz wie Verbote einzelner Nahrungs- oder Genussmittel. Denn erst durch die Verbote werden die verbotenen Produkte für Kinder richtig interessant und die Gier darauf wächst immer weiter.

Der Umgang mit dicken Kindern

Der erste Schritt aus dem Übergewicht ist eine generelle Umstellung des Essverhaltens. Oberste Faustregel bei der Essensumstellung ist, dass Essen Spaß machen muss. Wichtig ist, dass sich die ganze Familie auf die Umstellung einstellt, sonst ist diese kaum durchführbar. Ein gemeinsames und gut gekaut Essen tut allen Familienmitgliedern gut, ob dick oder dünn, klein oder groß. Natürlich ist es auch für das übergewichtige Kind leichter, wenn alle dasselbe essen. So hat es nicht das Gefühl, «auf Diät gesetzt» zu sein und wieder einmal ausgegrenzt zu werden. Von Vorteil ist es, wenn mindestens einmal am Tag die Familie eine Mahlzeit gemeinsam einnimmt. Fernseher und Zeitungen sollten in dieser Runde keinen Platz haben. Wer bei Tisch etwas erzählen darf, isst langsamer und macht Pausen zwischendurch.

Kinder aus Familien, die regelmäßig gemeinsam essen, haben ein geringeres Risiko sowohl für Essstörungen als auch für Fettleibigkeit und werden seltener suchtkrank.

Essen, bis man satt ist: Kinder müssen die Freiheit haben, selbst darüber zu entscheiden, wie viel sie essen möchten und wann sie satt sind. Gezwungenes Teller-leer-Essen ist ebenso falsch wie grundsätzlich einer zweiten Portion zu entsagen. Wichtig ist, dass die Kinder lernen, selbst einzuschätzen, wann ihr Hungergefühl gesättigt ist. Übergewichtige Kinder erkennen dieses natürliche Körpergefühl nicht und müssen es sich langsam wieder aneignen. Das geht nicht von heute auf morgen und schon gar nicht mit Druck.

Kinder dürfen essen,
was sie wollen –
stimmt das eigentlich?

Zum Schluss, möchte ich noch eine US-Studie erwähnen, die elf Jahre lang das Essverhalten von 120 Kindern studiert hat. Fast 40 Prozent der Kinder waren zu irgendeinem Zeitpunkt der Beobachtungsphase «Picky Eater». So bezeichnen die Forscher Kinder, die nur eine begrenzte Auswahl an Lebensmitteln essen, ihre Mahlzeiten nur auf eine bestimmte Art zubereitet haben möchten und Trotzanfalle bekommen, wenn ihre Eltern ihnen nicht ihr Lieblingsessen servieren. Eltern hingegen macht diese Vorstellung Angst. Sie sorgen

sich, dass ihr Kind auf diese Weise nicht genug Nährstoffe, dafür aber viel zu viel Fett oder Zucker aufnimmt. Die befürchteten Folgen: Die Sprösslinge würden sich nicht richtig entwickeln und krank werden. Doch die Angst und Sorge vieler Eltern, Ihre Kinder würden sich jeden Tag nur noch von Spaghetti oder Pizza ernähren, sei unbegründet. Denn irgendwann verlieren Kinder die Lust auf Spaghetti und Co. und verlangen von selbst nach anderen Gerichten. Das ist das Ergebnis einer Studie der Stanford University. Sogar wenn die «Picky»-Phase mehrere Jahre dauerte, entwickelten sich diese Kinder nicht anders als die «normalen» Esser. Eltern können sich also darauf verlassen, dass der Körper ihres Sprösslings selber weiß, was er essen muss, und auch rechtzeitig danach verlangt.

Schlusswort

Vertrauen Sie einfach Ihrem Körper. Denn nur er weiß, was gut für Sie ist und welche Nahrung er gerade braucht. Sie brauchen sich einfach nur an die einfachen Erfolgsschritte zu halten, um dabei an Körpergewicht zu verlieren. Hören Sie nur auf Ihren Körper und essen Sie, wenn Sie Hunger haben, und hören Sie auf zu essen, sobald Sie satt sind. Führen Sie regelmäßig die Mentalübungen durch, damit die Programmierung auf einen schlanken Körper ebenfalls stattfinden kann. Dadurch wird es Ihnen leichter fallen, sich zu verhalten wie schlanke Menschen. Denn Sie müssen ab jetzt keine Diäten mehr machen, wenn Sie die Schlankness-Methode praktizieren. Dadurch werden Sie essen und sich bewegen wie von Natur aus schlanke Menschen. Sobald Sie beginnen, Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl intuitiv wahrzunehmen und Ihr Essverhalten nicht über den Verstand steuern zu wollen, dann sind Sie frei von all den Zwängen. Essen Sie einfach das, was Ihnen schmeckt, und nicht weil Sie glauben, etwas sei gesund oder mache Sie schlank. Je mehr Sie sich auf das Kauen und Genießen sowie Ihr Bauchhirn verlassen, umso schneller werden Sie an Körpergewicht verlieren und sich zufrieden und glücklich in Ihrem neuen Leben fühlen.

Ein wichtiges und sehr hilfreiches Hilfsmittel ist meine CD «Stressfrei in jeder Situation», die Sie dabei unterstützen soll, Ihre Gewohnheiten leicht und auf angenehme Weise zu verändern. Hören Sie sich die CD jeden Tag an, um die positiven Veränderungen zu stärken, die Sie bereits gemacht haben. Denken Sie immer daran, dass meine Methode Sie schlank machen kann. Es liegt an Ihnen, die einfachen Übungen täglich auszuführen, sie zu einer Gewohnheit zu machen

– und zwar zu einer Gewohnheit, die Ihr ganzes Leben lang hält! Sie führt Sie zum ewigen Schlanksein.

Sich Gutes tun – «Ich bin stolz auf mich»

In den letzten Wochen haben Sie viel geleistet und dabei viel Zeit in sich investiert. Sie haben Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten bewusst wahrgenommen und gegessen wie von Natur aus schlanke Menschen. Hier und dort haben Sie Ihren Lebensstil verändert und verbessert. Sicher waren einige Umstellungen für Sie, den (Ehe-)Partner, die Familie, Ihre Bekannten und Freunde anfangs ein wenig gewöhnungsbedürftig. Vielleicht sind Sie hin und wieder in alte Gewohnheiten zurückgefallen, auf Widerstand und Unverständnis gestoßen. Kein Grund, sich aufzuregen! Denken Sie positiv: Auch Ihre Mitmenschen brauchen Zeit, um umzudenken. Gehen Sie weiterhin unverdrossen Ihren Weg und lassen Sie sich von nichts und niemandem beirren. Sie sind schon weit gekommen und haben viel gelernt. Sie können sehr stolz auf sich sein. Für jede positive Veränderung in Ihren Gewohnheiten haben Sie ein großes Lob verdient. Natürlich auch für jedes abgenommene Gramm Körpergewicht. Lassen Sie die letzten Wochen Revue passieren und notieren Sie jeden kleinen Erfolg auf Papier. Freuen Sie sich über jeden Erfolg, und sei er auch noch so klein! Belohnen Sie sich dafür, z. B. mit einem Kino- oder Theaterbesuch, einem Einkaufsbummel o. Ä. Das macht zufrieden und spornt an. Belohnen Sie sich auch für konsequent eingehaltene Veränderungen in Ihren Ess-, Trink- und Bewegungsgewohnheiten.

Beispiele hierfür wären, wenn Sie ab jetzt statt einer halben Tafel nur noch einen Riegel Schokolade essen; nicht mehr im Stehen essen; einen großen Bogen um Rolltreppen und Fahrstühle machen; nur noch essen, wenn Sie Hunger

haben; aufhören können, weil Sie satt sind; regelmäßig essen und Ihre Körpersignale wahrnehmen. Sie können für kleine Erfolge auch Punkte sammeln und sich erst bei einer von Ihnen bestimmten Punktzahl belohnen. Wenn Sie erfolgreich sein wollen, müssen Sie aufhören, Entschuldigungen zu suchen. Dabei wird oft außer Acht gelassen, dass jeder große Erfolg sich aus vielen kleinen zusammensetzt. Aus vielen kleinen und kleinsten Erfolgen, die oft gar nicht wahrgenommen werden.

Jeder auch noch so kleine Schritt in Richtung Ihres Zieles ist ein Erfolg.

Es ist sehr wichtig, jeden Erfolg, jede Veränderung wahrzunehmen und vor allem auch entsprechend zu würdigen. Haben Sie an Ihr Ziel gedacht? Das ist Erfolg. Haben Sie Ihr Erfolgsjournal geführt? Das ist Erfolg. Haben Sie bemerkt, wie Ihr Körper auf bestimmte Nahrung reagiert? Das ist Erfolg. Sind Sie regelmäßig zum Training erschienen? Das ist Erfolg. Haben Sie bewusste Entscheidungen getroffen und sich gefragt, was will ich wirklich?

*«Hat man die Wahrheit erkannt,
offenbart sich der Weg von selbst.»*

Ihr Reza Hojati

Seminarangebot

Reza Hojati bietet in deutschsprachigen Ländern verschiedene Seminare an. Zu seinem Themenbereich gehören unter anderem: «Schlanksein beginnt im Kopf», «Werden Sie stressfrei in allen Situationen» und «Change your Life». Seine Seminare richten sich an Einzelpersonen, Gruppen und Firmen.

Schlankness-Seminar

Unter dem Motto «Schlank an einem Tag!» vermittelt Reza Hojati den Teilnehmern die Grundlagen für einen schlanken Körper innerhalb eines Tagesseminares. Dieses befasst sich intensiv mit dem Unterbewusstsein und spricht emotionale Themen sowie Glaubenssätze an, die bisher die Gewichtsreduktion verhindert haben. Zusätzlich lösen Mental- und Visualisierungstechniken alte Denkmuster. Wer an dem Seminar anschließend noch einmal teilnehmen möchte – etwa um die gewonnenen Kenntnisse zu festigen –, kann dieses kostenlos wiederholen.

Schlankness-12-Wochen-Kurs

Hier nehmen die Teilnehmer an 12 Abenden teil. Sie bekommen alle wichtigen Grundlagen für eine langfristige Veränderung vermittelt und haben die Möglichkeit, diese auch zu üben. Hinzu kommt, dass die Teilnehmer sich einmal pro Woche für körperliche Aktivitäten treffen, um sich fit zu machen und ihren Stoffwechsel zu aktivieren.

Nach den Seminaren und Kursen gehen die Gruppen oft in eigener Regie in Gruppentreffen über. Dort unterstützen sie sich weiterhin und wachsen in ihrer Region durch immer mehr Seminar- sowie Kursteilnehmer. Diese Gruppen bilden sich ohne jegliches finanzielles Interesse.

Schlankness-Kursleiter-Ausbildung

Das Schlankness-Konzept wird jetzt als offizielles Ausbildungs- und Lizenzmodul im Hojati Institut in Kiel angeboten. Das bedeutet: Auch Sie können Schlankness-Coach werden. Für bereits praktizierende Ärzte, Heilpraktiker und Hypnosetherapeuten bietet Reza Hojati ein Einführungsseminar an. Interessierte ohne derartige Vorbildung können eine komplette Ausbildung zum Schlankness-Kursleiter durchlaufen.

Das gesamte Seminarangebot finden Sie auf www.schlankness.de. Bei Interesse an einem Seminar oder einer Schlankness-Ausbildung nehmen Sie bitte über info@hojati.de Kontakt mit uns auf.

Entspannungs- und Suggestions-CD

Wenn Sie an einer unserer CDs und weiteren Erfolgsprodukten interessiert sind, können Sie sich mit uns in Verbindung setzen oder eines der Produkte unter www.schlankness.de bestellen.

Sie können viele unserer Angebote ebenfalls auch downloaden.

CDs



■ Stressfrei in jeder Situation



■ Abnehm-,
Entspannungs- und
Suggestionen-CD



■ Nehmen Sie ab und
werden Sie erfolgreich!

Kostenloses Audioprogramm

Mit dem Erwerb dieses Buches erhalten Sie einen Gutschein über ein kostenloses Audioprogramm, das Sie beim Abnehmen unterstützt. Registrieren Sie sich dafür einfach auf www.schlankness.de mit dem Code SBKB0612. Im entspannten Zustand zu Hause hilft Ihnen Reza Hojatis Stimme, zusammen mit ruhigen Hintergrundklängen, bei der Umprogrammierung auf einen schlanken Körper.

