



## **Einfach abnehmen mit Hypnose**

### **Oder: Warum Sie nie wieder eine Diät machen sollten**

Vielleicht haben Sie sich auch schon mal folgende Fragen gestellt:  
Warum kommen ständig neue Diäten heraus?  
Warum versagen Diäten bei den meisten Menschen?  
Warum haben Diäten mit vollkommen gegensätzlichen Regeln  
(zumindest zeitweise) Erfolg bei einigen Menschen?  
Warum nimmt so gut wie jeder nach der Diät wieder zu?

Die Antwort ist einfach: Diäten funktionieren nicht!

Aber sie haben eine Wirkung. Und das ist noch schlimmer. Nicht nur, dass Sie damit nicht abnehmen, Sie nehmen damit auf lange Sicht noch zu.

Das ist durch etliche Studien bewiesen.

Aber Sie wissen das bestimmt auch schon. Denn, hätten Sie schon eine auf Dauer wirksame Diät gefunden, würden Sie jetzt diesen Text nicht lesen, oder?

Bleibt die Frage, warum funktionieren Diäten nicht, und gibt es überhaupt Möglichkeiten, gesund und dauerhaft abzunehmen?

Diese und einige weitere Fragen will ich in diesem Aufsatz für Sie beantworten. Also, wie sieht's aus? Wollen Sie frei sein und endlich den Diät-Wahn beenden?

Okay, dann wollen wir mal loslegen ...

### **Warum Diäten nicht funktionieren**

Bei einer Diät versuchen Sie mithilfe einer bestimmten Ernährung und Ihrem Willen von aussen die Kontrolle darüber zu gewinnen, was und wie viel Sie essen.

Dabei zwingen Sie sich, Dinge zu essen, die Sie nicht mögen, und das in Mengen, die Sie nicht satt und zufrieden machen. Dabei geben Sie normalerweise noch vor, dass Sie das alles gerne tun.

Dieses Vorgehen ist aus etlichen Gründen nicht sinnvoll:

Auch wenn es für Sie im Moment schwierig ist, das zu verstehen:  
Alles in Ihrem Leben hat einen Grund und einen Sinn, der dahintersteht.  
So auch Ihr Körpergewicht.  
Sie haben bewusst und vor allem unbewusst alles getan oder eben nicht  
getan, um Ihr jetziges Gewicht zu erreichen.  
Sie haben im Moment ein Gewicht, das für Sie genau richtig ist und das  
von Ihrem Unbewussten genau überwacht wird. Sie haben sozusagen  
einen unbewussten Gewichtsregler „eingebaut“.  
Warum das so ist und wie das funktioniert, werden wir weiter unten  
besprechen. Im Moment wollen wir das einfach als „wahr“ ansehen,  
okay?

Jedes Abnehm-Programm, das diese Tatsache ignoriert und mit Zwang  
(= Vorschriften/Willenskraft) und Angst (Fett tötet dich ...) arbeitet, ist  
von vorneherein zum Scheitern verurteilt, weil das Unbewusste alles  
daran setzen wird, Ihr „richtiges“ Gewicht wieder zu erreichen. Es wird  
massiven Gegendruck erzeugen.

Ausserdem gehen Diäten von der falschen Annahme aus, dass  
Übergewicht etwas mit der Art und dem Kaloriengehalt der zugeführten  
Nahrung zu tun habe. Und das ist, wie wir noch sehen werden, nicht  
ganz richtig.

Als Beispiel hierfür:

Kamele ernähren sich in freier Natur hauptsächlich von Kameldisteln, die  
ja wirklich kalorien- und nährstoffarm sind, und trotzdem werden diese  
Tiere 650 kg schwer.

Seltsam, oder?

Und, Sie kennen doch sicher Menschen, die scheinbar alles essen  
können, ohne dick zu werden. Diese Menschen nehmen oft viel mehr  
Kalorien zu sich als ein übergewichtiger Mensch.

Noch ein Beispiel gefällig?

Ein Säugling könnte allein aufgrund des Kaloriengehalts der Muttermilch  
niemals so rasant Gewicht aufbauen, wie er es tut.

Ein Säugling verdoppelt innerhalb von sechs Monaten sein Gewicht. Mit  
dem Kaloriengehalt der Muttermilch ist das aber nicht zu erklären, die  
Muttermilch enthält pro 100 Gramm nur 2 Gramm Eiweiss, 4 Gramm Fett  
und 7 Gramm Kohlenhydrate (Angaben variieren je nach Quelle, jedoch  
nur unwesentlich).

Das alles sollte uns zu denken geben, nicht?

## **Übergewichtige nehmen meist weniger Kalorien zu sich als Schlanke!**

Zu diesem Schluss kommen die meisten Studien, die versuchen, einen Zusammenhang zwischen Kalorienaufnahme und BMI (Body-Mass-Index) herzustellen.

Diäten helfen Ihnen nicht, die wahren Gründe für Ihr Übergewicht zu erkennen und, was noch viel schlimmer ist, sie lehren Sie, Ihren Körper und sich selbst abzulehnen.

Dazu kommt, dass Sie mit jeder Diät Macht über sich und Ihr Leben abgeben, weil Sie mit der Diät aussagen: „Irgendein wildfremder Mensch da draussen weiss besser als ich, was mir guttut (und was ich essen darf)!“

### **Der Jo-Jo-Effekt**

Jede Abmagerungskur stellt für Ihren Körper und Ihr Unbewusstes eine Bedrohung dar. Wenn Sie mal wieder dem Diät-Wahn verfallen, meint Ihr Unbewusstes, es seien schlechte Zeiten angebrochen und Ihr Leben, Ihre Gesundheit sei in Gefahr.

Beenden Sie dann die Diät, wird Ihr Unbewusstes alles daran setzen, für die nächste „Hungersnot“ gewappnet zu sein. Sie nehmen langsam, aber sicher wieder zu.

Da Ihr Unterbewusstsein lernfähig ist, wird es dafür sorgen, dass in Zukunft genug Reserven für schlechte Zeiten (= Diät) vorhanden sind. Auf Deutsch: Sie werden, früher oder später, noch mehr Übergewicht haben als vor der Diät.

Und so nehmen die meisten „Diät-Profis“ mit jeder Diät weiter zu.

Übrigens hat man festgestellt, dass das Unterbewusstsein so gescheit ist, dass es sogar schon erkennt, wenn Sie wieder mal eine Diät planen. Daraufhin gibt es einen Steuerbefehl heraus, damit Sie vor der Diät bereits zunehmen. Der Jo-Jo-Effekt beginnt also schon vor der Diät. Irgendwie verrückt, oder?

Und die sogenannten Experten empfehlen weiterhin Diäten und Kalorienrestriktion, obwohl der Jo-Jo-Effekt für jeden halbwegs vernünftigen Menschen nicht zu leugnen ist.

Na ja, langsam, aber sicher dringt die Einsicht, dass Abmagerungskuren keinen Erfolg bringen, auch zu den Ernährungs-Gurus durch. So war im Deutschen Ärzteblatt von drei Ernährungsexperten zu lesen, die praktisch zugaben, dass die bisherigen Massnahmen gegen Adipositas keinen Erfolg brachten.

Bleibt zu hoffen, dass sich diese Einsicht weiter verbreitet ...

## Die Minnesota-Studie

Ancel Keys hat während des 2. Weltkrieges in einer Studie mit 36 gesunden Männern die Folgen und Auswirkungen einer längeren Phase des Hungerns untersucht. Die Männer bekamen während 24 Wochen als tägliche Essensration nur die Hälfte der Kalorien, die sie normalerweise zu sich nahmen. Anschliessend durften sie wieder essen, was sie wollten.

Die Ergebnisse sollten uns zu denken geben und bei Ihnen hoffentlich dazu führen, dass Sie nie wieder eine Diät machen ...

Nach diesem halben Jahr mit FdH (= 50 % Kalorienreduktion) hatten die Männer im Schnitt nur 25 % an Gewicht verloren. Es kam zu einer Anpassung des Kalorienverbrauchs und zu einer Verringerung des Ruheumsatzes um 40 %. Ausserdem war das Aktivitätsniveau der Hungernden sehr niedrig in dieser Zeit.

Keys fand in dieser Studie auch heraus, dass die Verringerung der Nahrungsaufnahme zu Reizbarkeit, Verlust von Ausdauer und Geduld und zu zwanghaftem Verhalten im Bezug auf Nahrung führte.

Ausserdem traten bei den Probanden Veränderungen der Essgewohnheiten auf. Die stark reduzierte Nahrungsaufnahme führte dazu, dass die Männer immer stärker und öfter an Essen denken mussten. Das Essen wurde das zentrale Lebensthema der Versuchsteilnehmer während dieser „Diät“.

Bei einigen blieben nach Beendigung der Hungerkur schwere Störungen der Sättigungsregulation. Diese Personen hatten bei Mahlzeiten ein schwächeres, verzögertes Sättigungsgefühl und Heisshungeranfälle. Auch Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen, sozialer Rückzug, Verlust des sexuellen Interesses und Depressionen gehörten zu den Veränderungen, die Keys beobachten konnte.

Kommt Ihnen, als geübtem Diät-Profi, einiges davon bekannt vor? Interessant ist auch, dass Keys die Probanden mit ca. 1500 kcal pro Tag „verhungern“ liess. Wie viele Kalorien erlaubt Ihnen Ihre derzeitige, letzte oder zukünftige Diät?

Diese Studie kann uns als Beweis dienen, dass Diäten wirklich nicht gut für uns sind.

Diäten schaden Ihnen mehr als dass sie Ihnen nutzen!

Wenn Sie sich wirklich etwas Gutes tun möchten:

**Machen Sie nie, nie, nie wieder eine Diät!**

Und hier noch etwas, das die Diät-Gurus gerne übersehen:

## Nicht was, sondern wie Sie essen, macht dick

Natürlich schlanke Menschen würden nicht im Traum daran denken, ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn sie Schokolade essen. Sie haben auch keine verbotenen Lebensmittel, sie essen einfach, worauf sie Lust haben, und basta. Und nehmen sie deshalb zu? Nein, das tun sie nicht.

Dazu kommt noch, dass Diät-Anweisungen und -Verhaltensregeln meist sehr allgemein gehalten sind und für alle Menschen gelten sollen. Nun sind wir Menschen aber keine „statistischen Mittelwerte“, sondern sind allesamt sehr verschieden. Jeder Mensch ist einzigartig.

Kein Wunder also, dass viele, die solch allgemeingültigen Anweisungen folgen, trotzdem zunehmen und kränker werden. Diese Diäten übergehen einfach den „Individualitätsfaktor“ und können somit im Grossteil der Fälle nur scheitern.

Und genau an diesem Punkt greift das Einzelcoaching [„Nie wieder Diät – wie Sie ein natürlich schlanker Mensch werden“](#).

Aber, ich will nicht vorgreifen, schön der Reihe nach ...

Was sind denn überhaupt die Ursachen für Übergewicht? Abgesehen von den Diäten, meine ich. Das schauen wir uns in den nächsten Abschnitten etwas genauer an.

## Die Ursachen des Übergewichtes

Wenn ich die Diät-Gurus im Fernsehen sehe, wie sie Kühlschränke „ausmisten“ und Vorschriften machen, die gefälligst für jeden wahr und richtig sein müssen, muss ich manchmal beinahe lachen (wenn es nicht so traurig wäre) ...

Gute Ratschläge und Diäten funktionieren bei Übergewichtigen nicht, weil sie meist komplett am eigentlichen Problem vorbeigehen.

Das Problem ist nicht die Nahrung an sich. Das Problem ist, dass es für das Übergewicht einen unbewussten „Steuerbefehl“ im Gehirn des Übergewichtigen gibt. Dieser Steuerbefehl resultiert aus mehreren Ursachen, die wir jetzt besprechen:

Hier stelle ich Ihnen die vier Hauptgründe für Übergewicht vor. Individuell mag es noch weitere Gründe geben, aber meistens werden die anderen Gründe irgendetwas mit diesen vier Ursachen zu tun haben.

Anschliessend erkläre ich Ihnen, was es mit Ihrem unbewussten „Gewichtsregler“ auf sich hat.

Hier also die Hauptursachen für Übergewicht:

1. Falsche Glaubenssätze/Überzeugungen
2. Wegen Gefühlen essen, nicht aus Hunger
3. Falsche Konditionierung/Prägung in der Kindheit
4. Vorteile, die das Übergewicht hat

Schauen wir uns mal im Einzelnen an, was das bedeutet:

## 1. Falsche Glaubenssätze/Überzeugungen

Wir alle haben unzählige Glaubenssätze zum Thema Essen. Die meisten davon würden einer genauen Prüfung nicht standhalten. Meistens werden sie jedoch nicht geprüft. Und das aus zwei Gründen:

1. Weil sie unbewusst sind und so ungehindert wirken können.
2. Weil wir sie vor langer Zeit übernommen haben und schon so lange mit ihnen leben, dass wir sie ungeprüft für wahr halten (und infolgedessen gar nicht auf die Idee kommen, sie zu hinterfragen).

Glaubenssätze sind Überzeugungen und Annahmen, die wir ungeprüft übernommen haben, von Eltern, Verwandten, von Freunden oder aus dem Fernsehen.

Hier einige Beispiele:

- Abends oder nachts essen macht dick.
- Das, was ich am liebsten esse, macht dick.
- Ich habe Übergewicht, weil ich keinen Sport treibe.
- Mein Stoffwechsel ist der Grund für mein Übergewicht. (Bei weniger als 1 % der Bevölkerung ist das der Fall. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie zu den anderen 99 % gehören, ist relativ hoch, oder?)
- Ich habe Übergewicht, weil ich zu undiszipliniert bin (dazu später mehr ...).

Und so weiter ...

## 2. Wegen Gefühlen essen, nicht aus Hunger

Hierbei handelt es sich wohl oft um eine Verwechslung. Sie verwechseln Hunger mit irgendwelchen anderen Gefühlen. Haben Sie vielleicht auch Hunger nach Leben, Lebendigkeit, Freude, Entwicklung und Liebe?

Die anderen Gefühle, die Sie mit Hunger verwechseln, könnten sein:

- Langeweile
- Einsamkeit
- Müdigkeit
- Stress
- Ein negatives Gefühl, das unterdrückt werden soll
- Und viele mehr

Das Problem dabei ist: Wenn Sie aus emotionalen Gründen essen, können Sie mit Nahrung niemals satt werden. Da kein körperliches Hungergefühl da war, bevor Sie anfangen zu essen, kommt auch kein Sättigungsgefühl.

Am ehesten spüren Sie dann noch Ihren vollen Bauch. Das wiederum hat mit Sättigung auch nicht viel zu tun.

Zur Unterscheidung satt und voll/Völle:

„Satt“ ist ein psychisches Signal, das unter anderem durch Hormone gesteuert wird (z. B. durch Leptin). Dieses Signal kommt normalerweise lange vor dem Signal „voll“.

„Voll“ ist ein körperliches Signal, das Sie zum Beispiel durch Druck im Bauch erkennen.

### 3. Falsche Konditionierung/Prägung in der Kindheit

In der Kindheit gibt es viele Möglichkeiten, einen Menschen falsch zu prägen. Da benutzen die Eltern zum Beispiel Süßigkeiten, um das Kind zu erziehen. „Sei schön artig, dann bekommst du ein Stück Schokolade.“ So wird Schokolade zum Symbol für Anerkennung und Belohnung. Schreit ein Säugling, wird oft einfach nur Essen gegeben, egal warum das Kind schreit. (Zugegeben, es ist ja auch schwer, herauszufinden, warum ein Säugling schreit.) So wird Ernährung mit Beruhigung verknüpft.

Und schon früh wird vielen die natürliche Fähigkeit aberzogen, echten Hunger und Appetit zu spüren. Das geht ganz einfach, denn schon als Kind bekommt man beigebracht, dass man gefälligst dreimal am Tag, jeweils zur gleichen Zeit, Hunger haben muss. Was, genau wie Diäten, unserer Individualität widerspricht ...

Als Beispiel für die natürliche Fähigkeit, Appetit und Hunger zu haben: Hatten Sie auch schon mal nach mehrtägigem Durchfall unbändige Lust auf salzige Suppen? Da kommt genau diese Fähigkeit wieder zum Vorschein.

Auch solche Sätze wie „Iss deinen Teller leer“ sind, oft genug wiederholt, hervorragend geeignet, um die natürlichen „Essfähigkeiten“ zu unterdrücken.

#### 4. Vorteile, die das Übergewicht hat

Auch, wenn es schwer ist, das anzunehmen: Es gibt gewichtige Vorteile, die Ihnen das Übergewicht bringt. Diese Vorteile sind, solange sie Übergewicht haben, wichtiger für Sie als sämtliche reale oder eingebildete Nachteile des Übergewichts.

Solange das so ist, werden Sie Ihr Übergewicht auch behalten. Und das zu Ihrem eigenen Wohle.

So könnte zum Beispiel für einen Menschen, der missbraucht wurde, der Vorteil darin liegen, dass er für andere Menschen nicht mehr so attraktiv ist. Es muss aber nicht so dramatisch sein, um zu wirken. Weitere Vorteile könnten sein:

- Bestimmte Dinge nicht tun zu müssen
- Bestimmte Erwartungen nicht erfüllen zu müssen
- Nicht unterschätzt zu werden
- Nicht zu viel Nähe ertragen zu müssen

Diese Liste könnte man noch beliebig erweitern. Was sind *Ihre* Vorteile?

#### Der unbewusste Gewichtsregler

All die oben genannten Gründe führen genau zu dem Gewicht, das Sie im Moment haben. Das ist im Moment für Sie genau das richtige Gewicht.

Ein wunderbarer Vergleich für diesen Vorgang ist ein Thermostat in einer Wohnung.

Ein Thermostat regelt vollkommen selbstständig die Temperatur, auf die er eingestellt ist. Dazu fragt er die Temperatur in der Wohnung ab und veranlasst dann die Heizung zu heizen, mal mehr, mal weniger. Somit wird erreicht, dass die Temperatur konstant beim eingestellten Sollwert bleibt.

Nehmen wir mal an, Sie hätten die Solltemperatur auf 22 °C eingestellt. Jetzt fällt Ihnen ein, dass es doch angenehmer wäre, 19 °C

Raumtemperatur zu haben. Um diese Temperatur zu erreichen, reißen Sie nun ein Fenster auf. Da der Thermostat jedoch auf 22 °C eingestellt ist, wird er einfach stärker heizen. Und zwar so lange, bis in der Wohnung wieder 22 °C erreicht sind.

Das Aufreißen des Fensters entspricht in etwa dem, was Sie tun, wenn Sie eine Diät machen. Wenn Ihr Regler auf 90 kg eingestellt ist und Sie

machen eine Diät, wird Ihr Unbewusstes alles daran setzen, um das eingestellte Gewicht wieder zu erreichen.

Sie werden immer öfter an Ihre Lieblingsspeisen denken müssen, Sie werden öfter und stärkeren Hunger verspüren, Ihr Körper wird die zugeführte Nahrung besser verwerten, Ihr Grundumsatz wird sinken und so weiter. Bis Sie schliesslich einknicken und wieder „normal“ essen. Aus Sicht Ihres Unbewusstes ist das übrigens das einzig Vernünftige, was Sie bei einer Diät tun können, nämlich aufhören.

Im Fachjargon nennt man diesen Regler bzw. diesen Vorgang Homöostase. Dazu gehören auch:

- die Regelung der Körpertemperatur
- die Regelung des Blutdrucks
- die Regelung des Herzschlags
- die Regelung des Sauerstoffgehalts im Blut (Atmung)

Diese Prozesse laufen weitestgehend automatisch und unbewusst gesteuert ab. Und das ist auch gut so.

Deshalb ist es auch sinnlos, wenn Sie diese Prozesse mit dem Willen beeinflussen wollen. In gewissem Masse ist uns das beim Essen möglich, das stimmt. Aber sinnvoll ist es deshalb noch lange nicht.

Genau wie der Sauerstoff zum Atmen sind Nährstoffe lebenswichtig für uns Menschen. Und wie rabiät unser Körper mit seinen Regelungskreisen reagieren kann, wenn ihm etwas Lebenswichtiges willentlich vorenthalten wird, können Sie jetzt gleich erfahren: Halten Sie einfach mal die Luft an, dann werden Sie gleich erleben, was ich meine.

Oder versuchen Sie mal, Ihrem Herzen vorzuschreiben, wie oft es schlagen soll. Lächerlich, meinen Sie? Aber genau das machen Sie, wenn Sie eine Diät machen.

Sie versuchen einem (normalerweise) perfekt ausgeklügelten System vorzuschreiben, wie es funktionieren soll. Genauso wie Sie Ihr Herz nicht stoppen können, können Sie auch nicht über längere Zeit willentlich Ihr „Essprogramm“ stoppen oder bremsen. Ihr Unterbewusstsein ist auf lange Sicht immer stärker als Ihr Wille.

Das führt uns direkt zum nächsten Thema:

### Übergewicht und Disziplinlosigkeit, ein modernes Märchen

Quizfrage: Warum können übergewichtige Menschen Ihre Diät nicht dauerhaft einhalten?

Antwort: Weil kein normaler Mensch so lange gegen innere Vorlieben, Zwänge, Bedürfnisse und seine unbewussten Programme kämpfen kann. Das kostet viel zu viel Energie.  
Übergewicht ist kein Ausdruck mangelnden Willens!

Halten Sie sich für disziplinos?

Lassen Sie sich nichts einreden, und reden Sie sich das nicht selbst ein. Jeder, der schon mal einige Wochen Diät gehalten hat, hat damit enorm viel Disziplin bewiesen. Wie ich darauf komme?

Helmut Kohl, Winston Churchill, Buddha, der übergewichtige Manager, die Hausfrau mit 3 Kindern, sind die alle so disziplinos und willensschwach? Das glaube ich nicht. Übergewicht haben sie trotzdem.

Sie konnten weiter oben lesen, es gibt gute Gründe für Ihr jetziges Gewicht. Ihre innere Regelung ist genau auf das richtige Gewicht eingestellt.

Mit dem blossen Willen gegen diese unbewussten Programme anzukämpfen ist in etwa so, als würde Bill Gates Wladimir Klitschko zum Boxkampf fordern. Er würde keine Runde durchhalten, selbst wenn er es noch so sehr wollte. Und es kann wohl niemand behaupten, Bill Gates, immerhin einer der reichsten Menschen der Welt, hätte einen schwachen Willen und keine Disziplin, oder?

Also, erkennen Sie an, dass Sie einen starken Willen haben und dass es sinnvollere Wege gibt, Ihre Disziplin einzusetzen, als für Diäten.

Apropos sinnvolle Wege: Im nächsten Teil erfahren Sie, was Sie tun können, um gesund und mit Freude abzunehmen ...

## **Wege aus der Diät-Falle und zum Wunschgewicht**

Wenn Ihnen das nächste Mal ein Ernährungsexperte erzählen will, was für Sie die richtige Ernährung ist, um abzunehmen, schalten Sie einfach auf Durchzug. Anschliessend wenden Sie sich nach innen und fragen sich: „Was tut mir gut? Was brauche ich?“

Damit könnte ich diesen Abschnitt eigentlich schon beenden, das Wichtigste ist gesagt ... Wenn da nicht die oben genannten Ursachen wären. Erinnern Sie sich noch?

1. Falsche Glaubenssätze/Überzeugungen
2. Wegen Gefühlen essen, nicht aus Hunger
3. Falsche Konditionierung/Prägung in der Kindheit
4. Vorteile, die das Übergewicht hat

Aus diesen Gründen für Ihr Übergewicht leitet sich das Vorgehen zur Gewichtsabnahme ab:

1. Lernen Sie, Ihren Gewichtsregler zu beeinflussen
2. Nehmen Sie sich und Ihren Körper jetzt schon voll und ganz an, lernen Sie, sich (wieder) zu lieben. Sie sind jetzt schon ein wertvoller Mensch!
3. Setzen Sie sich klare Ziele und aktivieren Sie diese.
4. Räumen Sie in Ihrer Vergangenheit auf (wahrscheinlich das Wichtigste!).
5. Machen Sie sich ein (eigenes!) schlankes inneres Bild von sich.
6. Werden Sie sich Ihrer Gefühle rund um das Essen bewusst. (Wenn diese negativ/schmerzhaft sind, gehen Sie zurück zu Schritt 4.)
7. Lernen Sie zwischen Hunger nach Nahrung und „Hunger der Seele“ zu unterscheiden und finden Sie Wege, den Hunger der Seele zu stillen.
8. Klären Sie, was die Vorteile Ihres Übergewichtes sind.
9. Sorgen Sie dafür, dass die Vorteile für das Abnehmen überwiegen.
10. Lernen Sie, Ihren inneren Dialog positiv zu gestalten.
11. Lernen Sie, sich wie ein natürlich Schlanker zu verhalten.
12. Machen Sie nie, nie, nie wieder eine Diät!

Das alles und noch viel mehr lernen Sie in meinem Praxis für Mentales Abnehmen -Einzelcoaching [„Nie wieder Diät – wie Sie ein natürlich schlanker Mensch werden“](#).

Mit diesem Abnehm -Einzelcoaching, das hauptsächlich mit Hypnose, Selbsthypnose und Selbsterfahrungstechniken arbeitet, wird Abnehmen zur spannenden Entdeckungsreise, die Freude bringt und Freiheit von der zwanghaften Beschäftigung mit Essen bewirkt. Keine Selbstvorwürfe, keine Selbstablehnung, kein schlechtes Gewissen, keine Essfantasien mehr. Nur noch Genuss, Freude und die Sicherheit, selbst am besten zu wissen, was Ihnen guttut.

<http://www.mentales-abnehmen.com/>

Sie können vieles davon natürlich selbst machen, aber einfacher ist es wohl mit professioneller Hilfe. Speziell die Aufgabe „Räumen Sie in Ihrer Vergangenheit auf“ wird Ihnen am besten gelingen, wenn Sie mit aufdeckender Hypnose arbeiten.

Nichtsdestotrotz möchte ich Ihnen jetzt schon etwas helfen und Ihnen einige Punkte in den nächsten Abschnitten etwas näher erläutern, so dass Sie auch selbst schon diesen Weg beschreiten können.

Eine Anmerkung noch:

Am besten, Sie nehmen sofort Abschied vom typischen „Hau-Ruck-Diät-Gedanken – schlank in einem Monat“ usw.

Wie lange hat Ihr Körper gebraucht, um Ihr Übergewicht zu bilden oder zu halten? Fünf, zehn, fünfzehn Jahre?

Versuchen Sie, Abnehmen als Prozess zu sehen, der vielleicht Monate oder länger dauert. Freuen Sie sich nicht nur auf das Ziel, sondern auch auf den Weg. So nehmen Sie viel Druck von sich.

Mein Abnehm -Einzelcoaching ist von vorneherein so aufgebaut, dass Sie über mehrere Monate begleitet werden, und fördert deshalb nachhaltiges, dauerhaftes Abnehmen.

Jetzt aber endlich die Erläuterungen, wie Sie natürlich abnehmen können:

### **Lernen Sie, Ihren Gewichtsregler zu beeinflussen**

Im Grunde geht es bei all den hier beschriebenen Schritten um die Beeinflussung Ihres Gewichtsreglers. Da Sie diesen Aufsatz lesen, sind Sie schon auf dem richtigen Weg.

Sammeln Sie Wissen: Lesen Sie Bücher, besuchen Sie Seminare und, vor allen Dingen, horchen Sie dabei immer wieder in sich hinein und fragen Sie sich dabei: „Passt das zu mir? Bringt mir das Freude und Energie?“

Werden Sie Forscher in eigener Sache und machen Sie die hier beschriebenen Übungen, das wird auf Dauer Ihren Gewichtsregler in die gewünschte Richtung drehen.

### **Nehmen Sie sich und Ihren Körper jetzt schon voll und ganz an**

Seien Sie lieb zu sich, beenden Sie diesen Wahnsinn aus schlechtem Gewissen, Schuldgefühlen und Selbstbestrafung. Sie sind in Ordnung, so wie Sie jetzt sind.

Dass Sie sich selbst so annehmen, wie Sie jetzt sind, bedeutet ja nicht, dass Sie immer so bleiben müssen. Im Gegenteil, genau dieses „Annehmen, was ist“ wird zum gesunden Startpunkt für die Reise zu Ihren Zielen.

Erst wenn Sie sich und Ihre derzeitige Situation voll und ganz annehmen, können Sie sich natürlich und mit guten Gefühlen ändern. Lernen Sie Ihren Körper lieben, jetzt sofort. Wie Sie oben lesen konnten, hat Ihr Körper jetzt genau das Gewicht, das er haben soll. Ihr „Körper-Seele-System“ arbeitet perfekt, um Ihr Überleben zu sichern, auch Ihr emotionales.

Kämpfen Sie nicht gegen Ihren Körper, versuchen Sie zu verstehen, welche Gründe Ihr Körper haben könnte, so zu sein, wie er ist.

### **Setzen Sie sich klare Ziele und aktivieren Sie diese**

Diesen Punkt handle ich recht kurz ab, da andere dieses Thema schon ausgiebig beschrieben haben. Weiter unten finden Sie Links zu ausgewählten Aufsätzen über die richtige Art, Ziele zu setzen.

Nur so viel: Dieser Punkt ist enorm wichtig. Schätzungen zufolge leben etwa 95 % der Menschen ohne feste Ziele. Diese Menschen werden oft vom Leben herumgeschubst, das Schicksal spielt ihnen übel mit ... Machen Sie es anders, setzen Sie sich klare Ziele, kommen Sie zu uns auf die 5 %-Seite und bestimmen Sie Ihr Leben zukünftig selbst.

Wohl den besten und ausführlichsten Bericht, wie Sie richtig Ziele setzen, finden Sie hier:

<http://www.nlp-nielsen.de/ziele.html>

Wem das zu viel Text ist, der findet hier eine kürzere, jedoch auch sehr gute Anleitung:

<http://www.hpz.com/ziele/ziele-setzen.html>

### **Räumen Sie in Ihrer Vergangenheit auf**

Dieser Teil, der so wichtig ist, ist wohl am schwersten alleine zu lösen. Vor allem, wenn Sie vermuten oder wissen, dass Sie mehr oder weniger schwerwiegende Blockaden haben, empfehle ich Ihnen hier, sich professionelle Hilfe zu nehmen.

Wie gesagt, es ist schwer, die Vergangenheit alleine aufzuräumen, aber nicht unmöglich. Ich bin überzeugt, Sie können auch einiges alleine schaffen. Lesen Sie zum Beispiel die [Anleitung zur Timeline-Therapie](#) und experimentieren Sie damit.

Es gibt auch unzählige Bücher, die sich mit der Vergangenheitsbewältigung beschäftigen. Finden Sie eines, das für Sie passt, und arbeiten Sie damit.

Wenn Ihnen das nicht weiterhilft, finden Sie hier Hilfe:

<http://www.mentales-abnehmen.com/>

### **Machen Sie sich ein (eigenes!) schlankes inneres Bild von sich**

Versuchen Sie mal in sich hinein zu horchen und zu spüren ... Möchten Sie wirklich so dünn sein wie Kate Moss oder Brad Pitt? Oder könnte es sein, dass das nur ungesunde Idealvorstellungen sind, die Ihnen die Presse, das Fernsehen usw. in den Kopf gehämmert haben?

Unternehmen Sie den ernsthaften Versuch, wirklich herauszufinden, was Ihr ganz eigenes Ideal ist. Verbannen Sie alles andere aus Ihrem Kopf. Sie spüren dann vielleicht, dass Sie sich auch mit einem kleinen Rettungsring noch wohlfühlen würden. Und das ist in Ordnung so, das Leben soll schliesslich auch ein bisschen Genuss bieten, oder?

Hier geht es darum, dass Sie herausfinden, was Sie brauchen, um sich wohlfühlen. Und dabei pfeifen Sie auf alle anderen, ja? (Vor allem auf Hochglanz-Magazine, darin ist sowieso alles manipuliert und unecht.)

Wenn Sie das erst einmal herausgefunden haben, können Sie beginnen, Ihrem Unterbewusstsein zu zeigen, wie Sie sein möchten.

Suchen Sie sich dafür einen ruhigen Ort und stellen Sie sich immer wieder vor, wie Sie aussehen werden, wenn Sie abgenommen haben. Spielen Sie mit diesem Bild: Mal stellen Sie sich vor, Sie würden sich im Spiegel betrachten, mal schlüpfen Sie in Ihren Wunsch-Körper, um zu spüren, wie es sich anfühlt, so schlank zu sein. Vielleicht hören Sie dabei auch, was andere Menschen bewundernd zu Ihnen sagen, oder spüren die bewundernden Blicke Ihres Partners ... Wie fühlt es sich an, sich in einem so schlanken Körper zu bewegen?

Machen Sie diese Übung täglich. So zeigen Sie Ihrem Unbewussten, wo Sie hinmöchten. Als positiven Nebeneffekt haben Sie damit gleich noch eine Entspannungsübung gemacht, was ja auch recht guttut, oder?

### **Werden Sie sich Ihrer Gefühle rund um das Essen bewusst**

Warum essen Sie, was Sie essen? Denken Sie, Sie müssen es essen, weil das Leckere verboten ist? Wenn Sie ein Stück Schokolade essen, fühlen Sie sich danach gut, oder haben Sie dann ein schlechtes Gewissen?

Wenn Sie mehr Klarheit über Ihre Essens-Gefühle haben möchten, dann schreiben Sie am besten einige Tage lang ein Ess-Tagebuch. Beobachten Sie ihre Emotionen und Gedanken. Was haben Sie wann gegessen? Wie haben Sie sich vorher gefühlt, wie nachher? Hatten Sie Hunger? Waren Sie satt danach?

Wenn das für Sie zu viel Aufwand ist, dann probieren Sie Folgendes: Fragen Sie sich, bevor Sie etwas essen: „Habe ich wirklich Hunger oder möchte ich mich mit dieser Mahlzeit nur besser fühlen?“ Wenn Sie zu dem Schluss gelangen, dass Sie sich nur besser fühlen möchten, dann fragen Sie sich, was das genau für ein Gefühl ist. Langeweile, Traurigkeit ...? Wenn Sie wegen Emotionen essen, können Sie niemals satt werden! Dass diese Gefühle bewusst werden, dürfte schon helfen, aber noch besser wäre, wenn Sie diese Gefühle auch bearbeiten würden. Zum Beispiel mit aufdeckender Hypnose. <http://www.mentales-abnehmen.com/>

### **Lernen Sie zwischen Hunger nach Nahrung und „Hunger der Seele“ zu unterscheiden und finden Sie Wege, den Hunger der Seele zu stillen**

Eigentlich gehört dieser Schritt zum letzten, den wir besprochen haben. Aber dieser Tipp erweitert ihn noch.

Wenn Sie zum Beispiel entdecken, dass sehr schmerzhaft Gefühle Ihr Grund zu essen sind, würde ich empfehlen, mit aufdeckender Hypnose zu arbeiten.

Bei Gefühlen wie Langeweile oder Sehnsucht nach Nähe könnten Sie sich auch fragen, was Sie anstelle von essen tun könnten, um Ihre Langeweile zu vertreiben oder menschliche Nähe zu spüren. Fragen Sie sich, welche Alternativen Ihnen zur Verfügung stehen, um den Hunger Ihrer Seele zu stillen. Und dann: Handeln Sie!

### **Klären Sie, was die Vorteile Ihres Übergewichts sind**

Jetzt müssen Sie stark sein – und ehrlich zu sich selbst. Abgesehen von allen Nachteilen, die Sie in Ihren Pfunden sehen, gibt es sehr gewichtige Vorteile, die sie Ihnen bringen. Natürlich hat es auch Vorteile für Sie, Übergewicht zu haben. Sonst hätten Sie es ja nicht.

Es ist wichtig, das zu erkennen und die Vorteile zu benennen. Einige Beispiele habe ich Ihnen weiter oben schon genannt. Finden Sie Ihre eigenen, lassen Sie einfach den Gedanken zu, dass es welche gibt. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus, dann fragen Sie sich: „Was ist

der Vorteil meines Übergewichts?“ Lassen Sie die Antwort zu, die da kommen will.

Oder Sie machen das schreibend. Schreiben Sie die Frage auf und beantworten Sie sie ganz schnell, indem Sie alles aufschreiben, was Ihnen einfällt. Ohne gross nachzudenken, ohne Rücksicht auf Grammatik.

Also, was sind Ihre Vorteile?

### **Sorgen Sie dafür, dass die Vorteile für das Abnehmen überwiegen**

Wenn Sie wissen, was die Vorteile des Übergewichts sind, müssen Sie dafür sorgen, dass Sie wirklich gewichtige Gründe für das Abnehmen haben.

Machen Sie sich richtig bewusst, warum Sie unbedingt abnehmen möchten.

Achten Sie dabei darauf, dass es keine Gründe sind, mit denen Sie sich selbst ablehnen. Der Grund „Damit ich mich endlich lieben kann“ würde zum Beispiel heissen, das Pferd von hinten aufzuzäumen. Wie wir weiter oben gesagt haben, ist es wichtig, dass Sie sich und Ihren Körper jetzt schon lieben oder wenigstens annehmen.

Und wenn es nur darum geht, dass Sie von anderen besser akzeptiert werden, dann vergessen Sie es am besten gleich wieder, das ist auch kein guter Grund, abzunehmen. Denn ob andere Sie später wirklich besser akzeptieren, können Sie nicht wissen.

Was sind Ihre ureigensten Gründe, warum wollen Sie abnehmen?

Welcher Grund erfüllt Sie mit Freude?

Machen Sie sich dabei auch bewusst, dass Sie als schlanker Mensch anders wahrgenommen werden als jetzt.

Wenn Sie, zum Beispiel, bisher Ihr Gewicht als Ausrede genommen haben, um nicht mit Ihrem Partner Fahrrad zu fahren, dann fällt diese Ausrede weg. Dann heisst es: ehrlich sein, keine faulen Ausreden mehr. Das heisst, Sie müssen bereit sein, die volle Verantwortung für sich zu übernehmen. Sind Sie bereit, auf die Vorteile des Übergewichts zu verzichten, wenn Sie schlank sind?

### **Lernen Sie Ihren inneren Dialog positiv zu gestalten**

Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Mitarbeiter oder Freund, der einen Fehler gemacht hat. Würden Sie ihn dann jedes Mal aufs Übelste beschimpfen, ihm Trotteln, Idiot oder noch Schlimmeres an den Kopf werfen? Ihn sagen, dass er zu nichts nütze ist und noch Schlimmeres?

Würden Sie nicht? Was würden Sie dann tun? Ihn aufmuntern, nett zu ihm sein? Ja?

Und was machen Sie mit sich selbst, wenn Sie mal wieder die verbotenen Dinge gegessen und getrunken haben? Sind Sie da so lieb zu sich? Nein?

Sollten Sie aber, denn genau wie Ihr Mitarbeiter auf Beschimpfungen reagiert, so reagieren Sie auch, nämlich niedergeschlagen, demotiviert. Der nächste Fressanfall ist somit vorprogrammiert.

Viele Menschen trauen sich nicht in der Öffentlichkeit zu sagen, wie sie genau mit sich intern sprechen. Das sei zu schlimm, sagen diejenigen dann.

Das gibt uns doch zu denken, oder?

Also, wenn Sie nächstes Mal den Kühlschrank leer essen, dann halten Sie mal inne und hören auf Ihren inneren Dialog. Ist er aufmunternd, macht er Mut? Nein? Dann stoppen Sie ihn sofort und fangen Sie an, mit sich selbst wie mit Ihrem besten Freund zu sprechen. Seien Sie lieb zu sich selbst.

### **Lernen Sie, sich wie ein natürlich Schlanker zu verhalten**

Ich weiss, das ist leicht gesagt. Aber wenn Sie die obigen Schritte nachvollziehen und abarbeiten, wird Ihnen das viel leichter fallen, als Sie jetzt denken. Ausserdem ist es auch eine Sache der Übung.

Wissen Sie eigentlich, wie Kinder das Gehen lernen?

Anfangen, probieren, hinfallen, aufstehen, wieder probieren, hinfallen, aufstehen ... Verstanden?

Also, wie verhalten sie sich denn, die sogenannten natürlich schlanken Menschen? Hier ist die Antwort:

- Sie essen nur, wenn sie körperlichen Hunger haben
- Sie essen nur, was sie möchten, und nicht, was sie glauben essen zu müssen
- Sie geniessen das Essen ganz bewusst und achten darauf, wie ihr Körper reagiert
- Sie hören auf zu essen, wenn sie das Gefühl haben, satt zu sein

Ich denke, das zu erlernen macht erst am Ende des mentalen Abnehmens Sinn, denn erst wenn Sie aufgeräumt haben in Ihrer Vergangenheit und Ihr Unbewusstes mit ins Boot geholt haben, kann sich dieses Verhalten auf natürliche Weise einstellen. Andernfalls wäre es ja so wie eine Diät. Sie würden nur versuchen, mit Willenskraft in ein unbewusstes Steuersystem einzugreifen.

Im Idealfall verhalten Sie sich nach dem erfolgreichen Abarbeiten der obigen Schritte ganz von alleine so.

## **Machen Sie nie, nie, nie wieder eine Diät!**

Das ist eine klare Ansage, oder? Das ist der Schlusssatz. Allein die Befolgung dieser Aussage könnte Sie glücklich und zufrieden machen. Kein Diätstress mehr, keine Vorschriften ...

Ich hoffe, ich konnte Sie mit diesem Aufsatz überzeugen, dass es besser ist, nach innen zu schauen, herauszufinden, was in Ihnen vorgeht, als sich von irgendwelchen Experten sagen zu lassen, was Sie essen dürfen.

Denken Sie daran:

Sie sind der Experte für sich und Ihr Leben!

Falls Sie dennoch professionelle Hilfe möchten, bin ich mit meinen Dienstleistungen für Sie da. In meinem Einzelcoaching [„Nie wieder Diät – wie Sie ein natürlich schlanker Mensch werden“](#) gehe ich ganz auf Ihre Bedürfnisse und Ziele ein.

Schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an für ein persönliches telefonisches Erstgespräch. Das ist natürlich gratis für Sie.

Tel.: +41 61 8115084

E-Mail: [mental-abnehmen@gmx.com](mailto:mental-abnehmen@gmx.com)

Möchten Sie sich erst noch weiter über mein Angebot informieren?

<http://www.mentales-abnehmen.com/>

Wie auch immer Sie sich entscheiden, ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu Ihren Zielen.

Ihr



Carsten Kammerer