

Geheimnisse erfolgreichen Abnehmens

**Wie Sie einfach &
gesund abnehmen und
Ihre Idealfigur auch
langfristig halten können**

von

Florian Lindtner



Hilft Menschen, rauchfrei, schlank
und glücklicher zu werden

**Machen Sie keine Diät, bevor Sie diesen
Report gelesen haben!**

Sie können mir auch auf Facebook folgen unter:

<http://www.facebook.com/hypnose.waldviertel>

Dadurch bleiben Sie immer am neuesten Stand der Dinge und erhalten laufend die besten Strategien zum Thema Abnehmen!

Eine persönliche Anmerkung:

Wenn Ihnen die Inhalte dieses Dokuments gefallen haben, würde ich mich freuen, wenn Sie mir darüber berichten, was für Erfahrungen Sie damit gemacht haben und ob es für Sie hilfreich war! Sie können mich gerne anschreiben unter info@hypnose-waldviertel.at oder mich anrufen unter 0664 / 364 33 20 – ich freue mich auf Ihr Feedback! ☺

Ihr Florian Lindtner

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	S. 4
2. So bekommen Sie die Ergebnisse, die Sie sich wünschen: Gut formulierte Ziele für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion	S. 7
3. Warum Menschen dick werden: Ein schweres Laster durch 11 Ursachen	S. 11
4. Das Geheimnis effektiven Abnehmens: Die 3 Faktoren, mit denen Sie schlank werden und es langfristig auch bleiben	S. 17
5. Angestaubte Glaubenssätze: Was Sie noch davon abhält Ihr Idealgewicht zu erreichen	S. 18
6. Abnehm-Mythen: Iss viel weniger, nutz mehr Willenskraft und vermeide Fette – welche Methoden Sie meiden sollten	S. 21
7. Die 4 Grundregeln des Abnehmens	S. 27
8. Die Ursache von emotionalem Essen: Was Sie bewusst dagegen tun können	S. 31
9. Wie Sie aus alten Essgewohnheiten ausbrechen können	S. 35
10. Aktivitätslevel: Durch welche Bewegung Sie gewaltige Fortschritte machen und dabei Ihre Fettverbrennung auf Turbo schalten	S. 38
11. Volkskrankheit Stress – warum Stress dick macht und was Sie dagegen tun können	S. 43
12. Schlank durch gute Gefühle: Wie Sie sich glücklicher fühlen und dabei automatisch Ihren Abnehmprozess unterstützen	S. 48
13. Die Erfolgsquote von Hypnose: Wie Sie mit einer der besten Methoden Ihre Idealfigur erreichen können	S. 51
14. Das Dreieck des Abnehmens im Detail: So nehmen Sie einfach und langfristig ab!	S. 55
15. Ist Hypnose eine Wunderpille? Was Sie erwarten können!	S. 58
16. Die endgültige Entscheidung: Wie Sie Ihre letzten Zweifel beseitigen und eine unbändige Motivation entwickeln	S. 59
17. Quellen	S. 68

1. Vorwort

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

Wenn Sie diese Zeilen lesen, sind Sie vielleicht einer der Millionen Menschen, die nach einer effektiven Methode suchen, um endlich Ihre Traumfigur zu erreichen und diese auch langfristig halten zu können. Was in einem Satz erklärt ist, stellt für sehr viele Menschen riesige Probleme dar. Vielleicht kennen Sie das – man möchte ein für sich als Ziel gesetztes Körpergewicht erreichen, sabotiert sich aber ständig selbst, indem man Dinge isst, die man eigentlich nicht essen sollte. Es wurden schon unzählige Diäten probiert und man möchte nicht nochmal scheitern, aber dennoch einen dünnen Körper und ein glücklicheres Leben haben.

Wollen Sie einen schlanken Körper haben, dann haben Sie hier einen Leitfaden in der Hand, der Ihnen bei Ihrer Zielerreichung helfen wird! Wie Sie später noch genauer lesen werden, gibt es 3 Faktoren, auf die bei einer erfolgreichen Gewichtsabnahme Rücksicht genommen werden muss. Tut man das nicht, wirft man sich unnötige Hindernisse in den Weg, die einem die Zielerreichung sehr schwer machen können. Ich nenne diese wichtigen Faktoren zusammengefasst das „Dreieck des Abnehmens“. Es beinhaltet folgende Punkte: 1. Emotionales Essverhalten (Essen um sich besser zu fühlen), 2. Die Essentscheidungen (welche und wie viel Nahrungsmittel wir essen) und 3. Das Aktivitätslevel (wie, wie viel oder wie wenig wir uns körperlich bewegen). Möchte man langfristig abnehmen, muss auf alle 3 Faktoren eingegangen werden, welche bei jedem Menschen individuell ausgeprägt sind.

Wenn Sie nach einer neuen Diätform suchen, kann ich Ihnen leider nicht helfen, denn Sie werden von mir keine plumpen Diätregeln wie „Essen Sie einfach weniger!“, bekommen. Denn: Es wurde in unzähligen Studien eines klar bewiesen: Diäten funktionieren bei den meisten Menschen nicht! (Achja, der Einfachheit halber: Immer wenn ich von „Diäten“ spreche, meine ich entweder radikale Reduktionsdiäten oder Diäten, bei denen man einen der Hauptenergielieferanten ausschließt!). Es ist auch kein Wunder – denn die Lösung zur Idealfigur liegt nicht darin, sich abzuhungern und sich mit eiserner Willensstärke abzuquälen, da laufen völlig andere Prozesse im Hintergrund, auf die Rücksicht genommen werden muss. Anstelle dessen bekommen Sie 4 Grundregeln an die Hand, wodurch Sie automatisch nur mehr das essen, was Sie brauchen und wo Sie sogar unter anderem dazu aufgefordert werden, regelmäßig essen zu müssen, aber dazu im entsprechenden Kapitel mehr!

Das Problem, dem die meisten abnehmwilligen Menschen begegnen, ist, dass sie Fehlinformationen über das Abnehmen besitzen, was sie dadurch immer wieder von ihrem Ziel abbringt und sie rückfällig werden und nach der Diät sogar meist noch mehr auf der Waage haben, als davor. Deshalb werde ich die gängigsten Abnehmmythen aufklären, damit Sie wissen, was nicht funktioniert. Auch ich selbst dachte zu Beginn, dass das Thema Abnehmen ein ewiger Beinbruch und ein komplexes Thema sei, aber in den meisten Fällen reicht es, nur an einigen wenigen - dafür den richtigen - Schrauben zu drehen, damit nicht benötigte Fettreserven vom Körper losgelassen werden können.

Sehr viele übergewichtige Menschen sind emotionale Esser, diesem Thema ist wegen der Wichtigkeit ebenso ein Kapitel gewidmet. Mit dem Stellen der richtigen Fragen kommen wir den Emotionen auf die Spur, die mit übermäßigem Essen vergraben werden und Sie erfahren, wie Sie dagegen vorgehen können.

Ihre Gewohnheiten entscheiden oft darüber, was gegessen wird und was nicht. Auch darüber erfahren Sie einfache Strategien, wie Sie ohne Zwang zu besseren Lebensmitteln greifen können und sich dadurch fitter und glücklicher fühlen.

Menschen mit Übergewicht haben aber meist noch ganz andere Probleme, die mit den Fettpolstern einher kommen: Unglückliche Gefühle, Selbstkritik und oft auch mangelndes Selbstbewusstsein. Aber es kommt noch schlimmer: All diese Dinge schrauben nicht nur die eigene Lebensqualität hinunter, sondern verursachen etwas ganz bestimmtes im Körper: Massiven Stress! Und das ist ein Teufelskreislauf: Menschen essen etwas, was sie eigentlich „nicht essen sollten“, haben danach Schuldgefühle und fühlen sich schlecht, was automatisch zu mehr Stress führt. Wie haben emotionale Esser gelernt, mit schlechten Gefühlen umzugehen? Meistens indem sie essen! Und so beginnt das Rad sich wieder von neuem zu drehen. Noch dazu wird mit erhöhtem Stress Cortisol ausgeschüttet, welches die Fettverbrennung hemmt und den Prozess nochmals verlangsamt! Deswegen ist es auch wichtig, sich um diese Dinge zu kümmern.

Wir gehen somit Ihren Stressfaktoren auf die Schliche, und wir erarbeiten, wie Sie diese effektiv senken können. Sie bekommen von mir noch eine einfache Technik an die Hand, mit der Sie plötzlich auftretendem Stress sofort die Spitze abhacken können und sich wohler fühlen. Auch kümmern wir uns um Ihre negativen Gefühle: Sie lernen eine Methode, mit der Sie von der Früh an einen positiven Start in den Tag haben und bekommen von mir weiters eine Technik beigebracht, mit der Sie negativ aufkommende Gedanken bereits im Keim ersticken können.

Ein weiterer Faktor ist bei vielen Menschen mangelnde Bewegung. Viele Übergewichtige bewegen sich automatisch weniger, weil es für den Körper anstrengender wird – ebenso ein negativer Kreislauf. Sie erfahren, welche einfachen Dinge Sie in Ihrem Alltag integrieren können, um Ihren Stoffwechsel so anzuregen, dass dieser arbeitet, wie der Stoffwechsel von schlanken Menschen. Für Interessenten spreche ich außerdem das Thema Sport an, sofern Sie zu jenen gehören, die Ihr Ziel noch schneller erreichen möchten. Sie erfahren, welche zwei Sportarten in Kombination Ihre Fettverbrennung auf Maximum schalten, wodurch Sie nicht nur während des Sports, sondern auch noch Stunden danach viel mehr verbrennen, als sonst.

In den letzten Kapiteln erkläre ich Ihnen noch, wie Sie mit Hypnose Ihr Ziel einfacher erreichen können und wie ich in meinen Hypnoseseitzungen vorgehe. Hypnose hat sich aufgrund von hunderten von Studien als eine der effektivsten Methoden herausgestellt, Menschen mit Übergewicht so zu unterstützen, damit Pfunde auf gesunde Art und Weise purzeln können.

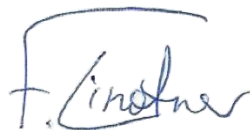
Sie bekommen viele Tipps, Tricks und sehr gute Strategien, welche auf die Dinge Rücksicht nehmen, die für erfolgreiches Abnehmen verantwortlich sind. Was auch immer Sie umsetzen und für was Sie sich entscheiden, mein Ziel für Sie mit diesem Buch ist ein simples: Nämlich den ersten Schritt in die richtige Richtung zu setzen! Selbst die besten Strategien nützen einem nichts, wenn man sie nicht anwendet! Und dieser Motivation ist das letzte Kapitel gewidmet: Hier werde ich Ihnen zwei Lebenswege aufzeigen. Bitte ignorieren Sie dieses Kapitel nicht, denn es entscheidet bei den meisten, ob sie ins Handeln kommen oder nicht. Dadurch wird Ihr Unterbewusstsein positiv angesprochen und Ihre sogenannte intrinsische Motivation, nämlich von innen heraus in Aktion zu treten, wird unbändig werden, glauben Sie mir.

Wenn Sie die einzelnen Kapitel durchlesen, werden Sie merken, dass dieser Report anders ist, als viele andere. Wenn Sie mittlerweile von all den unüberschaubaren Lektüren, die es am Markt gibt, frustriert sind, kann ich Sie verstehen. Noch vor 8 Jahren konnte ich mir nie vorstellen, das sich bei mir, nachdem ich die richtigen Strategien gefunden hatte, so viel zum Positiven änderte: Ich hatte früher meine Ernährung überhaupt nicht unter Kontrolle, trank den ganzen Tag nur süße Getränke und Sport war für mich ein Fremdwort. Das Blatt hat sich bei mir mittlerweile mit den richtigen Methoden um 180° gewendet, die Folgen waren positive Gewichtsschwankungen von 17 kg. Jetzt fühle ich mich nicht nur fitter und gesünder, sondern noch dazu um so viel glücklicher und selbstzufriedener, als ich mich mit dem unkontrollierten und schlechten Essen jemals gefühlt habe.

Was ich Ihnen damit sagen möchte: Auch Sie können das schaffen, lesen Sie sich den Report durch und setzen Sie dann vor allem den 1. Schritt, um ins Handeln zu kommen. Das was Sie dadurch ernten ist nicht nur ein gesünderes, schlankeres und attraktiveres Auftreten: Sie haben nämlich dadurch wieder die Kontrolle über einen Lebensbereich übernommen, der außer Kontrolle war. Dadurch werden Sie sich auch glücklicher, selbstbewusster und zufriedener mit sich selbst fühlen, was sich auch auf Ihr gesamtes Leben positiv auswirken wird.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und alles Gute auf Ihrem Weg zu Ihrer Idealfigur!

Auf Ihren Erfolg,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'F. Lindtner'. The signature is stylized with a large 'F' and a cursive 'Lindtner'.

Florian Lindtner

2. So bekommen Sie die Ergebnisse, die Sie sich wünschen: Gut formulierte Ziele für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion

Damit Sie bei der Gewichtsreduktion beste Erfolge ernten können, ist es als erstes wichtig, sich die folgende Frage zu stellen: „Was will ich eigentlich?“. Einfach nur zu sagen „Schlank sein“ ist meist nur eine unzureichende Antwort. Mit Wörtern können wir unsere Gefühle und Verhaltensweisen programmieren, deswegen ist eine konkrete Definierung wichtig. Außerdem sollte man sein Ziel schriftlich festhalten, das macht es automatisch verbindlicher und wird laut Studien viel eher auch erreicht. Mit dem folgenden 4-Schritte-Programm können Sie für sich Ihr genaues Ziel so definieren, dass es Sie motiviert, dieses auch erreichen zu wollen:

Schritt 1: Formulieren Sie Ihre Ziele positiv

Es ist für jeden Menschen viel motivierender sich vorzusagen was man möchte, anstelle dessen, was man nicht möchte. Anstelle, dass Sie sagen: „Ich möchte kein ungesundes Essen mehr zu mir nehmen!“ sagen Sie „Ich esse jeden Tag vier Stück Obst und zwei Stück Gemüse!“ Wenn man sagt, was man nicht möchte, konzentriert man sich erst recht wieder auf das Problem, anstelle auf dessen Lösung. Ein Beispiel: Denken Sie nicht an einen rosa Elefanten. ... An was denken Sie dabei? – an einen rosa Elefanten natürlich! Programmieren Sie sich selbst somit mit den Dingen, die Sie erreichen wollen!

Schritt 2: Formulieren Sie Ihre Ziele in der richtigen Zeitform

Viele Menschen möchten abnehmen und sagen sich immer wieder Dinge vor wie „Ich wünschte, ich wäre mittlerweile dünn.“, „Ich hatte schon immer Probleme mit ungesunden Lebensmitteln.“ und wundern sich gleichzeitig, warum keine Motivation vorhanden ist. An der Vergangenheit festzuhängen bringt einen nicht weiter – diese lässt sich nicht ändern, die Zukunft aber sehr wohl! Aber ebenso sind Formulierungen zu meiden wie „Ich werde mich gesünder ernähren.“ – denn das Unterbewusstsein schiebt das Ziel damit auf irgendwann in die Zukunft, wodurch man meist erst recht wieder nicht ins Handeln kommt.

Meiden Sie ebenso Wörter wie „versuchen, könnte und sollte“. Etwas nur zu „versuchen“ beinhaltet bereits das Scheitern. Am besten Sie streichen diese Wörter völlig aus Ihrem Vokabular, weil sie absolut nichtssagend sind. Entweder man macht etwas, oder man macht etwas nicht – Punkt. Achten Sie auf solche Formulierungen – wenn Sie sich selbst dabei erwischen, solche Sätze zu sagen wie „Das sollte ich machen.“ dann gehen Sie den Gründen nach, warum Sie das so formulieren.

Am besten ist es, Sie wählen Ihre Formulierungen und Handlungen, die Sie setzen wollen in der Gegenwartsform, zum Beispiel: „Ich esse jeden Tag vier Stücke Obst.“.

Vorsicht: Machen Sie aber nicht den Fehler und verwechseln das mit den sogenannten „Ich-bin ...-Affirmationen“ wie es viele Selbsthilfe-Gurus immer wieder von der Literatur falsch abschreiben. Die Grundidee dahinter liegt darin, sich täglich Affirmationen vorzusagen wie „Ich bin schlank, ich bin schlank, ich bin schlank!“ obwohl das nicht stimmt und das Ziel noch zu weit weg ist. Es wurde mittlerweile selbst durch Studien bewiesen, dass diese „schon da sein bevor man angekommen ist“-Affirmationen in den meisten Fällen vermehrt Stress im Körper auslösen und keinen Vorteil bringen, da man sich selbst nur anlügt – das Unterbewusstsein ist aber nicht dumm. Die Erklärung ist hier einfach: Man sagt mit dem bewussten Verstand „Ich bin schlank!“ obwohl das Unterbewusstsein genau weiß, dass das nicht stimmt, deswegen wird es die Suggestion abblocken und es entsteht ein innerlicher Konflikt, den immer das Unterbewusstsein gewinnen wird. Sind Sie ein Fan von Affirmationen, sollten Sie es sich angewöhnen, es als laufenden Prozess zu beschreiben, zum Beispiel: „Ich werde jeden Tag immer schlanker und nehme immer leichter ab.“ Auch Émile Coué, der Entdecker der Affirmationen wusste das bereits und deshalb gehört seine berühmte Formulierung „Ich fühle mich jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser!“ immer noch zu eine der effektivsten überhaupt.

Schritt 3: Formulieren Sie Ihre Ziele spezifisch

Umso spezifischer Sie beim nennen Ihrer konkreten Ziele sind, desto höher ist die Chance, dass Sie Ihr Ziel auch erreichen können. Warum? Weil es dadurch für unser Unterbewusstsein vorstellbarer und realer wird und somit leichter und schneller umgesetzt wird. Seien Sie daher spezifisch: Wo, wann und wie oft möchten Sie XY machen? Schlechte Formulierungen sind: „Ich sollte mehr Sport machen“, oder „Ich mache mehr Sport.“ Bessere Formulierungen sind: „Ich gehe jeden Montag, Mittwoch und Freitag um 18 Uhr eine dreiviertel Stunde laufen!“

Schritt 4: Setzen Sie sich Ziele, die zu erreichen sind

Setzen Sie sich keine Ziele, wo Sie im Voraus wissen, dass Sie sie nicht erreichen werden. Sich das Ziel zu setzen, in einem Monat 30 kg abzunehmen wird eher frustrierend, als das es motiviert. Das Ziel muss daher realistisch und erreichbar sein. Besonders bei der erfolgreichen Gewichtsreduktion ist Geduld angesagt, da sich der Körper erst von den jahrelang angelernten Verhaltensweisen umstellen muss. Von der Schnelligkeit des Fettverlusts ist jeder Mensch unterschiedlich – das ist abhängig vom Körperfettanteil, dem individuellen Stoffwechsel usw. Aber grundsätzlich kann man sagen, dass gesundes Abnehmen zwischen 0,5-2 kg pro Woche liegt.

Sie sollten sich auch nur ein Ziel setzen, wenn Sie es wirklich erreichen möchten. Stellen Sie sich selbst die Fragen: „Bin ich bereit bis an meine Grenzen zu gehen, um mein Ziel XY zu erreichen?“ und „Ist das Ziel der Aufwand wert?“. Wenn Ihre Antworten ein „Nein“ oder „Glaub‘ nicht“ sein sollten, überdenken Sie nochmal, was Sie wirklich wollen. Denn starten Sie mit einer so negativen Einstellung, würden Sie sich während des Prozesses wahrscheinlich nur selbst sabotieren. Formulieren Sie daher Ziele, die für Sie attraktiv und motivierend sind!

Kurz-, mittel- und langfristige Ziele:

Finden Sie zuerst Ihr Endziel, also was Sie schlussendlich erreichen möchten. Zum Beispiel könnte jemand 30 kg abnehmen wollen. Dieses Ziel aber in die Realität umzusetzen, könnte für manchen vorerst lähmend wirken, da es sehr groß erscheint. Machen Sie sich daher Zwischenziele, damit es überschaubarer wird! Man könnte zum Beispiel sagen, dass man pro Woche 1 kg abnehmen möchte. Das kurzfristige Ziel ist daher 1 kg pro Woche. Das mittelfristige Ziel sind 12 kg im Quartal. Das langfristige Ziel wären 30 kg, beispielsweise innerhalb eines Jahres.

Setzen Sie für Ihr Ziel auch einen konkreten Termin, zum Beispiel per 01.01. nächsten Jahres möchte ich mein Endziel von so und so viel kg erreicht haben etc. Machen Sie das für die kurz-, mittel- und langfristigen Ziele. Das ist sehr wichtig, weil Sie dadurch wissen, ob Sie in Ihrem Zeitplan vorne oder hinten stehen.

Sie können da natürlich noch einen Schritt weitergehen und eine Art Erfolgsjournal machen und sich zum Beispiel täglich am Abend, oder nach einer Woche hinsetzen und überlegen: „Ok was ist bis jetzt gelaufen, was ist nicht so gut gelaufen, was sollte ich noch anders machen“ usw. Dadurch bleiben Sie laufend am Ball und können rechtzeitig entsprechende Änderungen in Ihrem Plan vornehmen.

Motivationssteigerung: Warum möchten Sie abnehmen?

Nennen Sie 5 konkrete positive Gründe, warum Sie gerne abnehmen möchten! (Beispiele: Ich bin per 01.01.2016 schlank und wiege 65 kg, denn dadurch kann ich endlich wieder im Sommer mit dem blauen Bikini raus und mich wohl fühlen. Oder: ... denn dadurch bekomme ich eine bessere Gesundheit, damit ich mir beim Stiegen steigen leichter tue. Oder: ... denn dadurch bekomme ich wieder mehr Blicke vom anderen Geschlecht. etc.)

Übung:

Ich möchte Sie zu einem kleinen Gedankenexperiment einladen. Schließen Sie jetzt Ihre Augen und durchleben Sie Ihre davor aufgeschriebenen Ziele in Ihren Gedanken, so als hätten Sie sie schon erreicht. Versetzen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper und Geist in diese Situation. Sehen Sie, was Sie sehen würden, denken Sie, was Sie denken würden und fühlen Sie, was Sie fühlen würden. Stellen Sie sich vor, wie großartig Sie sich fühlen, sobald Sie Ihr Ziel erreicht haben und lassen Sie sich fluten von diesen schönen Gefühlen. Wiederholen Sie diese Übung so oft Sie wollen – denn wenn Sie sich Ihr Ziel bereits in Gedanken vorstellen und mit all Ihren

Gefühlen erleben können, dann kann sowas sehr motivierend sein und Sie selbst in schwierigen Zeiten voran bringen. Außerdem programmieren Sie damit bereits Ihr Unterbewusstsein in die Richtung, in die es Sie hinbringen soll – nämlich zu einer schlankeren und glücklicheren Person!

So kommen Sie ins Handeln:

Beantworten Sie die folgenden Fragen anhand der Informationen, die Sie in diesem Kapitel über erfolgreiche Zielsetzung gelernt haben. Dadurch wissen Sie genau, was Sie zu tun haben. Tipp: Können Sie einige Fragen noch nicht beantworten, da Ihnen die Informationen dazu fehlen? Kein Problem! Am besten, Sie lesen das Buch bis zum Ende durch, denn dadurch haben Sie viele wichtige Dinge über erfolgreiches Abnehmen gelernt, das Sie gleich in die Praxis umsetzen können. Alternativ können Sie mich auch anrufen – ich beantworte Ihnen gerne Ihre Fragen. Ich bin erreichbar unter folgender Telefonnummer: 0664 / 364 33 20.

Nun aber zu den Fragen:

- Wie werde ich vorgehen? Was sind die genauen Schritte?
- Welche Fragen habe ich noch? Brauche ich mehr Infos? Wo finde ich diese?
- Was sind meine genauen „Action-Steps“? Wie oft werde ich diese ausführen?
- Welche anderen Personen sind noch involviert und was möchte ich, das sie erledigen? (zB jemanden der auf die Kinder aufpasst beim Sport machen)
- Woher weiß ich, dass ich auf dem richtigen Kurs bin?
- Wenn ich das Resultat habe, das ich haben möchte: Wie halte ich es bzw. verbessere es noch weiter, oder wann entscheide ich mich dafür, eine andere Strategie einzuschlagen?

Setzen Sie hier Ihre Antworten ein:

Tipp:

Sie können Ihre Ziele auch auf einen Zettel aufschreiben und eine Art Vertrag mit sich selbst machen. Schreiben Sie auf diesen Vertrag, dass Sie alles in Ihrer Macht stehende tun werden, um sich an die Vereinbarung zu halten und unterschreiben Sie dann drunter, damit es noch verbindlicher für Sie wird. Nehmen Sie dann diesen Vertrag und hängen Sie ihn wo auf, wo Sie ihn immer sehen können.

Und noch was: Es dauert manchmal seine Zeit, bis man sein Wunschgewicht erreicht hat, denn das Übergewicht hat man ja auch nicht über Nacht bekommen! Verzagen Sie daher nicht! Bleiben Sie dran und setzen Sie den ersten Schritt in die richtige Richtung, das ist das wichtigste und damit sind Sie den meisten schon was voraus!

3. Warum Menschen dick werden: Ein schweres Laster durch 11 Ursachen

In diesem Kapitel möchte ich darauf eingehen, aus welchen Gründen viele Menschen überhaupt übergewichtig werden. Der Punkt ist der: Man kann pauschal nicht sagen, das bei jedem Menschen der gleiche Grund für sein Übergewicht verantwortlich ist. Jeder Mensch ist individuell, deswegen gehört die Situation eines jeden Einzelnen auch unter die Lupe genommen, um die wahren Ursachen rauszufiltern. Es ist für Sie wichtig, damit Sie Ihren Gründen auf die Schliche kommen, warum Sie zugenommen haben und hier gibt es einige Faktoren, die ausschlaggebend dafür sind. Folgende Gründe gehören zu den gängigsten:

1. Die Fülle an Auswahl:

An jeder Ecke bekommen wir in unseren Industrieländern etwas zu essen, die Auswahl an Möglichkeiten ist beinahe grenzenlos. Außerdem neigen Dinge wie raffinierter Zucker dazu, viele von uns abhängig zu machen, wodurch das Essen zu einer „Droge“ wird, von der wir immer mehr brauchen. Gefolgt von der in unserer DNA geprägten Evolution sind wir außerdem immer noch unterbewusst darauf programmiert „Zu essen, solange etwas da ist, um für schlechte Zeiten einen Speicher angelegt zu haben.“ Lebensmittel sind über Jahrtausende ein Mangel gewesen, dementsprechend hat sich unser Körper darauf ausgerichtet – den Überfluss, den wir in unseren Industrieländern erleben gibt es erst seit den letzten Jahrzehnten. Unser Körper versteht das natürlich nicht und läuft daher immer noch nach den in unseren Genen verankerten Mustern – bei dem einen stärker, bei dem anderen schwächer ausgeprägt.

2. Die Art und Herkunft der Nahrungsmittel, die man isst:

Viele Menschen glauben noch daran, dass es irrelevant ist, was sie essen, solange sie ihre Energiebilanz ausgeglichen haben (Stichwort „positive/negative Energiebilanz“). Glaubt man, man kann dies zum Beispiel nutzen, indem man nur noch Fertigprodukte, Süßigkeiten und Lebensmittel minderer Qualität nach diesem Prinzip isst, dann täuscht man sich gewaltig: Man fühlt sich dadurch ständig müde, emotional instabiler, ist unterversorgt an Vitaminen und Mineralien, hat Heißhungerattacken, senkt den Stoffwechsel und die Rechnung bekommt man meist entweder mit gar keinem Gewichtsverlust bzw. mit mehr Gewicht auf der Waage präsentiert. Ebenso entstehen im Körper durch verschiedenste Zusatzstoffe in der Nahrung biochemische Abläufe, welche die Ausschüttung oder die Hemmung bestimmter Hormone verursachen. So wurde zum Beispiel bei Menschen ein Anstieg von Übergewicht festgestellt, im Verhältnis zu aufgenommenen Nahrungsmitteln, die mit bestimmten Pestiziden verunreinigt wurden.

Das bedeutet: Es macht sehr wohl einen Unterschied, ob man 1600 Kalorien am Tag nur durch Schokolade und Fertigpizza aufnimmt, oder durch eine

abwechslungsreichere Kost (für mehr Infos zu dieser Thematik ist das Buch von Gary Taubes: „Good Calories, Bad Calories“ zu empfehlen). So wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen weiters festgestellt, dass das Gehirn von Probanden durch einen Magenstimulator die Meldung „satt“ zwar erhalten hatte, es aber durch die Beigabe von Zucker zu einem gesteigerten Verlangen nach noch mehr Nahrung gekommen ist. Im Gehirn aktivierten sich dadurch jene Bereiche im Gehirn, die für Erinnerungen und Belohnungen wichtig sind – ähnlich der Regionen, die bei Drogenabhängigen aktiv sind. Somit ist also auch die Art und die Herkunft der Kalorien entscheidend für den Erfolg beim Abnehmen.

Natürlich spielen auch die Kosten von gesunder Ernährung eine Rolle, die deutlich gestiegen sind. Das bedeutet weiterführend - eine Studie der University of Washington mit mehreren hundert Lebensmitteln ergab: Je kalorienhaltiger ein Lebensmittel ist, desto weniger Geld muss man dafür im Verhältnis zur Kilokalorie ausgeben. Ein Beispiel: Ein Apfel mit 72 kcal kostet fast gleich viel wie eine Tafel Schokolade mit 500 kcal.

Sprich, für gesunde Ernährung muss man gleichzeitig mehr kaufen und noch dazu mehr bezahlen, als für kalorienhaltiges Fastfood. Eine Problematik, die bestimmte Sozialschichten dazu verleitet, zu den ungesünderen und kostengünstigeren Nahrungsmitteln zu greifen, da es nicht nur günstig ist, sondern noch dazu sehr schnell geht – also auch der Faktor Zeitersparnis spielt eine wesentliche Rolle. In unserer gestressten Gesellschaft, in der Zeit und Leistungsdruck eine wesentliche Rolle spielen, nehmen sich immer weniger Familien die Zeit, ein herzhaftes Mahl selbst zuzubereiten.

3. Die Gewohnheiten rund um den Essvorgang selbst:

Ein weiterer Faktor, der bei vielen Menschen etwas ausmacht, ist die Tageszeit, wann gegessen wird. Es macht einen Unterschied, ob man sich 10 Minuten vorm Schlafen eine Torte als „Betthupferl“ reinhaut, oder zur Mittagszeit als Nachtisch. Durch das Wählen der richtigen Nahrungsmittel zur richtigen Zeit kann man damit die körpereigenen Prozesse entweder für sich arbeiten lassen - oder gegen sich (Stichwörter: Insulin, Wachstumshormon HGH und generell der Stoffwechsel – mehr dazu später).

Auch die Essgeschwindigkeit kann einen Unterschied ausmachen – also ob man schnell schlingt, oder langsam und genussvoll isst. Denn durch zu schnelles Essen registriert der Körper das Gefühl des Sattseins oft zu spät und man isst über den eigentlichen Hunger hinaus.

Ein weiterer Grund: Bei etlichen Menschen ist der Wahrnehmungsmechanismus von Durst so schwach, dass er mit Hunger verwechselt wird. Man glaubt also, man wäre hungrig, obwohl man eigentlich nur Durst hat.

4. Das Rauchen „aufgeben“:

Auch das Rauchen kann für manche Menschen ein Grund zur Gewichtszunahme sein: 1-3 kg an verändertem Gewicht nach dem Rauchstopp gelten als normal, da sich der Stoffwechsel ändert (was sich aber bei den meisten wieder einpendelt). Vielleicht haben Sie aber schon mal von Fällen gehört, wo manche Menschen nach dem Rauchstopp 10 oder gar 15 kg zugenommen haben. Das hat wieder ganz andere Gründe: Manche Ex-Raucher verwechseln Hungergefühle mit den physischen Entzugerscheinungen des Nikotins, die meist ebenso in der vorderen Region des Solarplexus wahrzunehmen sind. Aber – der wahrscheinlichere Grund – es handelt sich dabei meist um kompensatorisches Essen. Das bedeutet: Der Körper hat sich als alternative Problemlösung für das Bedürfnis, das einst die Zigarette befriedigt hatte, nun für ein Mehr an Essen entschieden. Das kann man einfach umgehen, indem man dem Körper VOR dem Rauchstopp gesündere Alternativhandlungen anstelle der Zigaretten anbietet bzw. angewöhnt. Die Art und Weise, wie man das macht, ist dabei ausschlaggebend für den Erfolg. *[Anm.: Zigaretten können zum Beispiel das Bedürfnis zur Entspannung, Konzentration, Selbstbewusstsein, Sicherheit etc. befriedigen]*. Um das richtig zu bewerkstelligen, ist laut einer Metastudie mit 70.000 Teilnehmern die Anwendungsform der Hypnose „das effektivste Mittel, um mit dem Rauchen aufzuhören.“

5. Das Umfeld und die Erziehung:

Wenn Frauen übergewichtig in eine Schwangerschaft eintreten, beeinflussen sie bereits dadurch das zukünftige Gewicht des Kindes. Ebenso wurde in den letzten 20 Jahren eine ansteigende Tendenz von dickeren Babys im Zusammenhang mit Müttern, die während der Schwangerschaft zu viel zunehmen, festgestellt. Ist man als Kind bereits dick, steigt ebenso die Wahrscheinlichkeit, das auch als Erwachsener zu sein.

Je nachdem wie die Kinder von den Eltern erzogen werden, wird auch ein bestimmtes Essverhalten übernommen. Kommen Ihnen Sprüche wie „Du darfst erst aufstehen, wenn du alles aufgegessen hast!“, oder „Du warst brav, jetzt hast du dir etwas Süßes verdient!“ bekannt vor? Auch das kann massive Auswirkungen auf das spätere Essverhalten haben. So kann es zum Beispiel als Erwachsener dann sein, dass man – obwohl man bereits satt ist – den Teller leeressen „muss“, was einem meist nicht mal auffällt. Das Resultat: Man fühlt sich überfressen und nimmt mehr Kalorien auf, als der Körper überhaupt benötigt, da das Sättigungsgefühl aufgrund der von Kindheit angelernten Gewohnheit ignoriert wird. Auch ist es nicht gut, wenn Essen – wie oben erwähnt – als Belohnung assoziiert wird.

Andererseits bekommen Kinder von Eltern, die zum Beispiel eine Hungersnot in Kriegszeiten erlebt haben, meist viel zu viel an Essen – das Motto: Besser mehr als zu wenig! Oder auch können ganz einfach schlechte Verhaltensweisen am Übergewicht mitbeteiligt sein, die die Eltern einfach unbewusst an ihre Kinder weitergegeben bzw. vorgelebt haben, welche zu Gewohnheiten wurden (sehr oft Fastfood, Süßigkeiten im Überfluss, immer Limonade etc.).

Bei diesem Punkt ist auch die gesellschaftliche Schicht und die Bildung über richtige Ernährung zu erwähnen – welchen Stellenwert eine gesunde Ernährung und ausgiebige Bewegung überhaupt für eine Familie einnimmt, oder welches Wissen man über Ernährung hat und für was man Zeit, Geld und Geduld aufbringen kann, dieses Wissen auch in die Praxis umzusetzen.

Aber auch eine unkontrollierte Flaschenfütterung im Babyalter kann sich auf manche später negativ auswirken. Die Reaktion der Eltern auf deren Babys ist dabei sehr unterschiedlich. So kann das Baby beispielsweise schreien, weil es Zuneigung der Mutter braucht, anstelle dessen wird das Signal aber verkannt und es bekommt die Flasche, damit es wieder still ist und aufhört zu weinen. Zum einen könnten die Babys dadurch längerfristig mehr Nahrung bekommen, als sie brauchen, zum anderen wird das Essen damit automatisch mit einem Sicherheitsgefühl verknüpft. Bei manchen erwachsenen „Flaschenkindern“ könnte dieses Muster noch bestehen bleiben, was bei manchen zu Übergewicht führen kann, da sich der Erwachsene bei schlechtem Empfinden dann das Sicherheitsgefühl mit Essen – meist unbewusst – wieder geben möchte.

6. Der Arbeitsplatz:

Viele Menschen dürfen nur zu gewissen Uhrzeiten eine Pause einlegen und etwas essen, dadurch wird auch oft das richtige Hungergefühl rausgeschoben, dass in der Zwischenzeit auftreten könnte bzw. andererseits isst man dann vielleicht etwas, ohne dass man wirklich Hunger hat, weil man später keine Pause mehr machen darf. Und wenn dann Pause ist, neigen viele dazu, ihr Essen nicht zu genießen, sondern neben dem Essen weiterzuarbeiten, schnell Fast-Food runterzuschlingen, nebenbei zu telefonieren, hektische Gespräche zu führen – dadurch entsteht negativer Stress, der nicht nur die Verdauung negativ beeinflusst, sondern auch den Abnehmvorgang.

7. Geringere Mobilität:

Wir neigen dazu, aufgrund unseres mobilen Zeitalters so wenig wie möglich zu Fuß zu gehen und wenig Sport zu machen; meist weil viele Menschen bereits vom Alltag und Beruf so gestresst sind, sodass sie sich zu geschafft dafür fühlen, was sich natürlich auch nicht positiv auf das Abnehmen auswirkt – man bewegt sich damit nur mehr so viel, wie unbedingt nötig ist.

In diesem Zusammenhang kann auch der Fernsehkonsum laut Studien das Gewicht negativ beeinflussen. Man bewegt sich dadurch überhaupt nicht, was gleichzeitig den Stoffwechsel senkt und noch dazu isst man erwiesenermaßen überdurchschnittlich viel vorm Fernseher (da man unter anderem vom Essen abgelenkt ist). Auch der heutige Konsum von Medien trägt nicht sein Positives dazu bei. Tausende von Werbungen umgarnen uns mit Essen – alleine jede vierte Werbung im Fernsehen handelt von Nahrungsmitteln. Und besonders Süßigkeiten für Kinder werden dabei mit Familie, Spaß und Freude verknüpft.

8. Negativer Stress:

Dieser Punkt ist ebenso bei manchen Menschen für eine erhöhte Fetteinlagerung zuständig. Wenn man sich schlecht fühlt, entsteht negativer Stress. Unser Körper reagiert darauf mit der Ausschüttung von den Stresshormonen Adrenalin und Cortisol. Das ist evolutionsbedingt, da unser Körper nicht davon unterscheidet, ob wir gerade in einer echten Gefahrensituation sind, oder ob wir uns nur in einer Situation befinden, die einfach nur negativen Stress in uns auslöst. Dadurch werden die gleichen Arten von Hormonen ausgeschüttet. Während des ganzen Prozesses und auch danach wird automatisch die Fetteinlagerung erhöht, da der Körper nicht weiß, wann ihm aufgrund der „Gefahrensituation“ die nächste Nahrung zur Verfügung steht, weswegen Reserven angelegt werden. Achtung: Menschen mit schlanker Veranlagung nehmen durch Stress und einen erhöhten Cortisol-Spiegel übrigens meistens nicht zu, sondern eher ab, weil ihnen dann der Appetit fehlt.

Außerdem führt viel negativer Stress bei manchen Menschen zu Schlafproblemen, die ebenso ein Faktor für Übergewicht sein können. Denn schläft man zu wenig, neigt man laut Studien eher zu Heißhungerattacken und man bemerkt außerdem das eigene Sättigungsgefühl schwerer.

9. Emotionen:

Viele Menschen gewöhnen sich an, Gefühle, wie zum Beispiel Frustration, Ärger, Langeweile, Einsamkeit etc. mit Essen kompensatorisch zu befriedigen, damit sie sich ganz einfach besser fühlen können. Unterbewusst kann dabei auch manchmal eine Angst vorhanden sein, sich einem bestimmten unangenehmen Problem stellen zu müssen oder es zu lösen. Isst man dann etwas, wird durch das Essen Serotonin (Glücksgefühle) ausgeschüttet, welches das Gehirn regelrecht „betäubt“, wodurch das eigentliche Problem wieder kurzzeitig verdrängt werden kann.

Ebenso kann ein durcheinandergebrachter Hormonhaushalt ausschlaggebend für Übergewicht sein. Manche Menschen weisen einen Serotoninmangel auf (manche auch in Kombination mit einem Dopaminmangel). Das bedeutet, man fühlt sich generell unglücklich, ist unzufrieden und motivationslos und man sucht sich Alternativen, um die Glückshormone anderswo herzubekommen, um sich gut fühlen zu können. In unserem Fall hier kann das Essen eine entsprechende Alternative bieten, da manche Menschen damit ebenso ein „Serotonin-High“ erzeugen können. Das Problem dabei ist, dass dieser Zustand nur von geringer Dauer ist – bis der Hormonspiegel wieder sinkt und man wieder an Essen nachlegen muss, wodurch der Kreislauf wieder von neuem beginnt.

10. Das Alter

Auch das Alter ist entscheidend – denn aus Statistiken geht hervor, dass, je älter man wird, desto mehr Gewicht bekommt man auf die Rippen. Ein Beispiel: 80 % der 60-jährigen Männer und Frauen sind nach offiziellen Angaben zu dick. Solange das Übergewicht aber nicht zu stark ausartet, kann das sogar die Lebenserwartung erhöhen, weil das zusätzliche Gewicht vor Krankheiten schützen kann und der Körper im Notfall Energiereserven zur Verfügung hat.

11. Genetik, Erkrankungen und Medikamente:

Auch können die eigenen Gene oder Krankheiten daran schuld sein, dass man vom Übergewicht betroffen ist bzw. können diese Ursachen es einem erschweren, erfolgreich Fett loszuwerden.

Ursachen können sein: Eine Unterfunktion der Schilddrüse, das Metabolische Syndrom, Hyperinsulinämie, Nierenerkrankungen, bösartige Tumore, bestimmte Herzerkrankungen, das „Polyzystische Ovarialsyndrom“ (nur Frauen), eine kürzliche Operation, bestimmte Medikamente (zum Beispiel Hormonpräparate, Cortison, Psychopharmaka etc.), Hormonstörungen (Frauen), oder eine Schwangerschaft.

Sollten Sie eine Vermutung haben, dass eine bestimmte Erkrankung am Übergewicht hauptverantwortlich sein kann, dann sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden und sich informieren bzw. nach seinem Ratschlag untersuchen lassen, um sich schlimmstenfalls nicht unnötig schwere Steine in den Weg zu legen!

Die Gene und Veranlagung kann - wie schon erwähnt - auch ihren Anteil dazu beitragen. Besitzt man gewisse Genvarianten, die das Übergewicht unterstützen, kann das verschiedene Unterschiede ausmachen: Dem einen schmecken dadurch fettige Speisen vielleicht besser, ein anderer bewegt sich von Natur aus weniger, wieder ein anderer neigt dazu, dass er vermehrt Fett einspeichert, als es andere Menschen tun. Ebenso ist auch die Fettverteilung am Körper oft genetisch bedingt.

Aber Achtung: Manche mögen dazu neigen, das eigene Übergewicht nur anhand der vielleicht schlechten Veranlagung „logisch nachvollziehbar“ zu machen – das kann für den Betroffenen dann noch frustrierender sein, da man damit die eigene Handlungsfähigkeit einschränkt, weil man „an der Situation eh nichts ändern kann.“

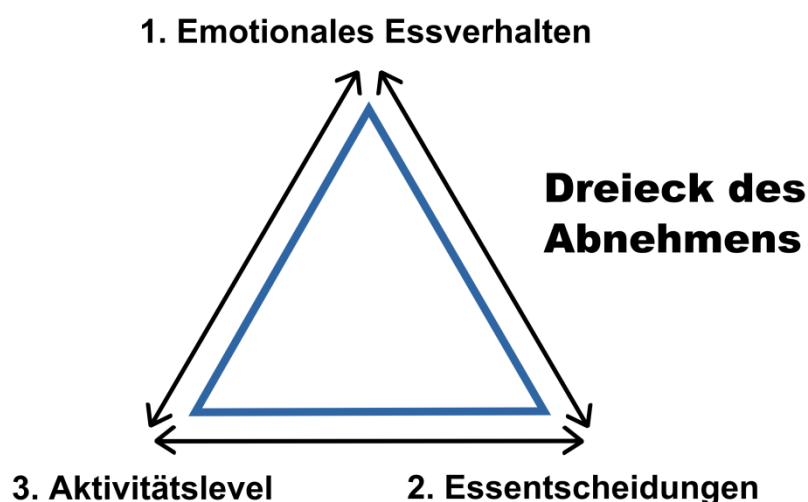
Die Praxis sieht jedoch anders aus: Denn der Großteil der übergewichtigen Menschen leiden an einer Kombination aus mehreren Ursachen für Übergewicht und diese sind in der Regel mit den richtigen Strategien zu lösen.

Laut Prof. Dr. med. Hebebrand (Universität Duisburg-Essen) wird die entsprechende genetische Veranlagung vor allem erst dann tragend, wenn eine „dick machende Umwelt“, wie er es nennt, dazukommt. Denn zu den Zeiten der Höhlenmenschen war es irrelevant, ob sich jemand wegen seiner Genetik weniger bewegen wollte – er musste es ganz einfach tun, um überleben zu können. Heutzutage, wo dieses „Muss“ nicht mehr vorhanden ist, wirken sich aber all die dickmachenden Umweltfaktoren schlussendlich negativ auf das Körpergewicht aus.

Die Genetik kann somit zwar auch oft eine Teilschuld daran haben, nur muss man das zielorientiert betrachten: Man muss dann entsprechend die Dinge ändern und optimieren, die man auch beeinflussen und ändern kann.

4. Das Geheimnis effektiven Abnehmens: Die 3 Faktoren, mit denen Sie schlank werden und es langfristig auch bleiben

Wie Sie schon kennengelernt haben gibt es viele Gründe, warum Menschen an Gewicht zulegen. Jetzt ist die Frage – wie wird man es am besten wieder los? Runtergebrochen ergeben sich 3 Hauptfaktoren, die für erfolgreiches und dauerhaftes Abnehmen verantwortlich sind und auf die in jeder Gewichtsabnahme Rücksicht genommen werden muss. In meinen Sitzungen arbeite ich mit dem „Dreieck des Abnehmens“:



1. Emotionales Essverhalten: Aufgrund negativer oder positiver Gefühlszustände etwas zu essen, um sich gut zu fühlen (Lust-, Frust- und Stressesser)
2. Die Essentscheidungen: Welche und wie viel Nahrungsmittel wir essen
3. Das Aktivitätslevel: Wie, wie viel (oder wie wenig) wir uns körperlich bewegen

Nicht jeder Mensch, der zu viel Gewicht auf der Waage hat, ist von allen 3 Faktoren gleich betroffen. Wo einer zB mehr ein Frustesser ist trifft der andere durchgehend die falschen Essentscheidungen, die entweder durch schlechte Gewohnheiten oder andere Gründe ausgeführt werden. Es gilt die Grundregel: Kümmert man sich um alle 3 Faktoren, ist der Gewichtsverlust unausweichlich (sofern keine besondere Erkrankung vorliegt, die die Gewichtsreduktion einschränken könnte).

Wie Sie diese 3 Faktoren zu Ihrem Vorteil nutzen können:

Ich werde Ihnen im Laufe dieses Reports verschiedenste Möglichkeiten an die Hand geben, mit denen Sie von selbst konkret die 3 Faktoren für sich positiv beeinflussen können, sofern Sie es auf eigene Faust angehen möchten. Auch mit diesen aufgelisteten Methoden können Sie, sofern konsequent durchgezogen, gute Erfolge erzielen, um Ihr Gewicht zu senken. Nach den Tipps erfolgt eine Erklärung, wie die Hypnose Sie darin konkret unterstützen kann, sofern Sie Ihr Ziel noch einfacher erreichen wollen.

5. Angestaubte Glaubenssätze: Was Sie noch davon abhält Ihre Idealfigur zu erreichen

Auch wenn wir alle in der gleichen Welt leben, nimmt jeder Mensch die Welt so wahr, wie es seine Vergangenheit ihm „gelehrt“ hat bzw. entsprechend den Erfahrungen die er gemacht hat – daraus bilden sich dann Glaubenssätze, sodass die Realität Sinn ergibt und wir sie rational erklären können, das wiederum gibt uns Sicherheit.

Hat jemand zB viele negative Schicksalsschläge hinter sich, nimmt dieser die Welt meist anders wahr, als jemand, dem sich scheinbar überall immer Tür und Tor geöffnet haben. Aber alle Glaubenssätze lassen sich ändern, wenn man offen dafür wird und darüber Bescheid weiß, wie man es anzugehen hat.

Aber was sind eigentlich Glaubenssätze? Ein Glaubenssatz ist genauer gesagt nichts anderes, als ein Gedanke, der sich immer wieder in unserem Kopf abspielt und wiederholt. Dadurch schenken wir ihm glauben und machen ihn zu unserer Realität. Bekommen wir dann vielleicht noch von dem einen oder anderen Menschen die Bestätigung, die den Glaubenssatz nochmals untermauert, wird er schnell zur einzigen, unveränderbaren Wahrheit, obwohl Sie bereits sehen – Realität ist formbar, sie fühlt sich zwar für uns real an, ist es aber rational betrachtet nicht. Nur da wir Menschen emotionale Wesen sind, wirken starke Gefühle viel intensiver für uns, als es rationale Gründe tun. So gibt es zB Menschen die zwar rational sagen „Ich weiß, dass das nicht stimmt ... aber es fühlt sich für mich so real an!“. Ein Glaubenssatz ist daher nur ein Gefühl darüber, wie man über etwas denkt – nicht mehr und nicht weniger! Und das Wichtigste: Er ist änderbar!

Auch was das Abnehmen betrifft haben sehr viele Menschen Glaubenssätze in sich, die oft nicht mal rational einen Sinn ergeben, aber aus denen täglich geschlussfolgert wird, warum es gerade für die Person schwer ist abzunehmen.

Glaubenssätze können zB sein:

„Ich möchte aber nicht wie ein Roboter täglich eine Stunde Sport machen!“

„Meine gesamte Familie hat Schwierigkeiten beim Abnehmen. Die haben auch Gewichtsprobleme und sind ihr ganzes Leben lang schon übergewichtig.“

„Ich habe nicht genügend Zeit, die ich fürs Abnehmen nutzen kann!“

„Ich möchte mich aber dann nicht nur von Gemüse ernähren wie ein Hase!“

„Da lass ich mir noch etwas Zeit dafür, gerade ist nicht der richtige Zeitpunkt. Ich starte meine Diät nach (Ereignis XY, zB) dem Urlaub.“

All das sind Glaubenssätze, die uns davon abhalten, unser Ziel zu erreichen. Beim erfolgreichen Abnehmen geht es aber nicht darum, sich täglich stundenlang zu etwas

zu quälen, was einem keinen Spaß macht und sich nur mehr von Gemüse zu ernähren. Bereits mit wenigen Minuten können Sie Ihr Ziel schlank zu werden erreichen. Es geht vielmehr darum bereits vorhandene Zeit besser zu nutzen und einfach öfters zu gesünderen Lebensmitteln zu greifen, als zu anderen. Ohne Quälerei und ohne dabei auf alle Dinge die einem schmecken verzichten zu müssen oder ganz aus dem Leben zu streichen – es geht mehr darum, bestimmte Nahrungsmittel zur richtigen Zeit und vor allem in der richtigen Menge zu essen!

Glauben Sie auch noch an die genetische Veranlagung, die einen nun mal dick hält und es deswegen nicht anders geht? Genetik kann ein Teil des Problems sein, aber indem wir uns auf die Genetik ausreden, geben wir automatisch die eigene Verantwortung ab und machen uns damit hilflos, weil wir zugeben, keine Kontrolle über unsere Situation zu haben. Viel wichtiger ist aber, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die wir ändern können! Und konzentriert man sich auf die richtigen Strategien, dann wird das kein Problem sein! Sehen Sie es so: Sie sind genauso viel wert und gleichzusetzen mit jedem anderen Menschen auf unserer Welt. Warum sollte jemand der schlank ist, das vorgezogene Privileg haben, schlank zu sein? Auch Sie können das schaffen, wenn Sie es wollen! Statt: „Warum sollte grade ich das schaffen?“ denken Sie: „Wenn Person XY das kann, dann kann ich das erst recht!“

Und ich kann Sie beruhigen: Wenn Sie effektiv und dauerhaft abnehmen wollen, ist hungern das Letzte, was Sie tun müssen - denn Hunger und Entzug entspricht dem Konzept der Diäten und Diäten funktionieren nicht, das hat sich aufgrund der Vergangenheit und der neuesten Erkenntnisse immer wieder bewiesen. Auch an Ihren Ausgaben wird sich nicht viel ändern, das ist ebenso kein Faktor.

Es geht vielmehr darum nicht weiter das Unangenehme raus zu zögern, sondern endlich eine Entscheidung zu treffen: Nämlich die Kontrolle über diesen Teil des Lebens wieder zu übernehmen und sich dafür zu entscheiden, dass man schlank sein möchte und das nicht mehr länger das Essen die Kontrolle über einen hat! Wie Sie das genau erreichen können, erfahren Sie im Laufe dieses Reports!

Ihre Vergangenheit entspricht nicht Ihrer Zukunft!

Viele Menschen definieren sich in ihrer Identität als Person so, wie sie aufgrund ihrer Vergangenheit waren. „Es war schon immer so, deswegen wird es immer so sein!“ – auch das ist ein angestaubter Glaubenssatz der rational betrachtet nicht weiter von der wirklichen Realität entfernt sein könnte! Sie haben jeden Augenblick die Entscheidung, Ihre Realität zu ändern – lassen Sie los von solchen destruktiven Glaubenssätzen, denn diese entfernen Sie nur von Ihrem Ziel, erfolgreich abnehmen zu können! Sie können immer die Entscheidung treffen, Ihre Realität in das zu ändern, dass Sie wollen! Das Wichtigste ist eines: Nämlich den 1. Schritt zu machen und in Aktion zu treten! Kombinieren Sie regelmäßiges Tun mit den richtigen Abnehmstrategien, dann ist Ihr Erfolg unausweichlich!

Und auch wenn Sie mal Rückfälle erleben werden, geben Sie dann nicht auf! Erfolg zu haben bedeutet nicht, nie hinzufallen – es bedeutet, wieder aufzustehen, wenn man hinfällt und weiterzumachen!

Sollten Sie sich mal dabei erwischen, dass Sie etwas gegessen haben, dass Sie nicht hätten essen sollen, dann verzagen Sie nicht! Viele neigen dann dazu zu denken „Ach jetzt ist es eh schon egal!“ und essen dann meist noch mehr davon, währenddessen Sie sich vornehmen, nächste Woche einfach nochmal neu anzufangen. Meine Empfehlung ist, dass Sie es gar nicht so weit kommen lassen! Denn besser Sie beginnen gleich damit, es besser zu machen, als es erst wieder in ein paar Tagen neu zu beginnen! Niemand ist perfekt und jeder macht mal solche Fehlgriffe – entscheidend ist dann aber, was Sie daraus machen!

Fehlschläge sind nichts anderes als Möglichkeiten, aus denen wir lernen können – lernen, wie wir es beim nächsten Mal besser machen können!

Sollten Sie daher eine schlechte Essentscheidung getroffen haben, akzeptieren Sie diese und bleiben Sie an Ihrem Plan dran – denn nur so werden Sie erfolgreich sein!

6. Abnehm-Mythen: Iss viel weniger, nutz mehr Willenskraft und vermeide Fette – welche Methoden Sie meiden sollten!

Mythos #1 – die Diät-Lüge: „Iss viel weniger, dann nimmst du ab!“

Einer der größten Mythen überhaupt, den immer noch Millionen von Menschen täglich umsetzen und daran frustriert scheitern. Wer kennt nicht die allzu klugen Sprüche: „Iss doch einfach viel weniger, dann nimmst du ab!“, „Wie wär es mit weniger essen, da ist es ja kein Wunder, dass du nicht abnimmst!“ etc. Viele übergewichtige Menschen dürfen sich solche und ähnliche Sprüche anhören lassen, nur leider funktioniert es nicht so ganz einfach. Es gibt sogar eigene Diät-Konzepte, die darauf aufgebaut sind, wie zum Beispiel die „FdH-Diät“, also die „Friss-die-Hälfte-Diät“. Leider spielt aber unser Körper da meist nicht mit, denn unser Körper ist aufgrund der Evolution der letzten tausenden von Jahren auf Ernährungsmangel programmiert und schaltet bei einer zu geringen Kalorienzufuhr den Stoffwechsel automatisch auf Sparflamme, wodurch man weniger bzw. langsamer Kalorien verbrennt und länger „durchhalten“ kann. Körperlich bewegt man sich in dieser Phase weniger und man fühlt sich vermehrt schlapp und ausgelaugt, weil der Körper Kalorien sparen muss.

Um dem Ganzen noch die Krone aufzusetzen: Nimmt man einige Kilos anhand so einer Diät vorübergehend ab, handelt es sich nicht nur um Fett: Neben Wasser nimmt man ca. 50 % davon an Muskeln ab! Das Problem dabei ist, dass Muskeln der stärkste Fettverbrennungsmotor in uns sind, den wir haben können. Dadurch ist unser Stoffwechsel nach der Diät dauerhaft noch viel geschwächer als vor der Diät und wir nehmen danach sogar noch leichter zu! Aufgrund der geringeren Muskelmasse sinkt der Kalorien-Grundumsatz immer weiter, wodurch wir trotz immer weniger Essen dennoch oft dick bleiben – ein ewiger Teufelskreislauf.

In klassischen Diäten wird ebenso der Drang aktiviert, dringend Nahrungsmittel zuzuführen – es entstehen Heißhungerattacken (diese unkontrollierten Essanfälle nennt man „Binge Eating“). Werden dann dem Körper Lebensmittel zugeführt, neigt er dazu, diese anschließend vermehrt als Fettreserven im Körper zu speichern, damit das „Überleben“ weiter gesichert wird und man nicht nochmal so eine Situation erleben muss. Früher konnten die Menschen es diesem eingebauten Mechanismus danken, da er oft darüber entschied, ob jemand verhungert ist oder nicht – auch wenn er heutzutage in unseren Industrieländern nicht mehr relevant ist, da wir regelrecht überflutet werden mit Nahrungsmitteln, war er früher Gold wert.

All diese Vorgänge werden begleitet mit psychischen Belastungen, die von teilweise depressiven Stimmungsschwankungen, bis zum sogenannten „Restrained Eating“ gehen, also dem stark kontrollierten Essen. Darauf folgen meist erst recht wieder Heißhungerattacken, und ein schlechtes Gewissen gibt's gratis dazu.

Haltet man es dann wirklich bis zum Ende der Diät durch, fallen die meisten Menschen wieder in alte Essgewohnheiten zurück, da man sich „jetzt ja wieder was gönnen darf“. Der Körper legt dabei als Sicherheit weitere Reserven an, da er nicht weiß, wann wieder solch eine „Hungerphase“ zu erwarten ist. Und das Ergebnis: Man hat nach der Diät mehr Kilo auf der Waage als davor! Sie haben vielleicht schon davon gehört – das ist der klassische Jo-Jo-Effekt, an dem so viele verzweifeln.

Als erstes ist es also wichtig zu wissen, dass Sie auf gar keinen Fall hungern sollten – denn wenn Sie mit einem ständigen Hungergefühl herumlaufen, wird automatisch der Alarm-Mechanismus in Ihrem Körper aktiviert! Danach noch an Gewicht abzunehmen und das auch langfristig halten zu können, wird zur Qual und für die meisten beinahe unmöglich.

Um nun erfolgreich Fett zu verbrennen, muss man grundsätzlich mehr Energie verbrauchen, als man mit der Nahrung aufnimmt. Aber das sollte bestenfalls – um einen groben Richtwert zu haben – nie unter dem persönlichen Kalorien-Grundumsatz gehen, den man hat, da sonst das Kaloriendefizit meist zu groß ist und dann gerne der Jo-Jo-Effekt eintritt und der Körper glaubt, in „Gefahr“ zu sein.

Definierung – Grundumsatz, Leistungsumsatz und Gesamtumsatz:

Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper am Tag nüchtern und bei völliger Ruhe benötigt. Dieser wird beeinflusst durch Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht etc. Ebenso kommt der Leistungsumsatz (Arbeitsumsatz) dazu, welcher vom Schweregrad der täglichen körperlichen und psychischen Belastung abhängig ist. Aus diesen Umsätzen kann man anschließend den Gesamtumsatz (Gesamtenergiebedarf) berechnen – also die Energiemenge, die der Körper insgesamt am Tag benötigt.

Hinweis: Sollten Sie diese Werte für sich berechnen wollen (was jeder einmal getan haben sollte, um einen Überblick zu bekommen), geben Sie in die Suchmaschine einfach „Gesamtumsatz berechnen“ ein und Sie werden schnell fündig. Beachten Sie jedoch, dass bei solchen Berechnungen oft prozentuelle Abweichungen im bis zu zweistelligen Bereich stattfinden können. Der Grund ist, weil jeder Mensch individuell ist und in solchen Formeln keine Faktoren miteinberechnet werden können, wie Genetik, Muskelmasse, Körperbau, Krankheiten etc.

Der Prozess sollte so gestaltet sein, dass der Körper sich automatisch das nimmt, was er zum erfolgreichen Abnehmen braucht. Man sollte zwar ein Gefühl dafür bekommen, welche Nahrungsmittel in etwa wie viel Kalorien haben, aber das genaue Auswendiglernen von ganzen Kalorientabellen ist hier meist fehl am Platze, da wir einen automatisierten Regulierungsvorgang in unserem Körper haben, der unbewusst durch das sogenannte Darmhirn gesteuert wird. Dieses reguliert die tägliche Menge an Essen, die wir zu uns nehmen. Versuchen wir nun unseren Körper mit einer radikalen Reduktionsdiät auszutricksen, registriert das das Darmhirn und

versucht, über Umwege an die fehlenden Kalorien zu kommen. Schlussendlich gibt man nach und man fällt wieder in die alten Essgewohnheiten zurück.

Ziel sollte es immer sein, die Essgewohnheiten langfristig auf eine bewusstere Ernährung umzustellen, damit man nicht wieder zum Ursprungsgewicht zurückfällt. Will man nun erfolgreich abnehmen, gilt es in erster Linie nicht gegen die körpereigenen Prozesse anzukämpfen, sondern diese für seinen eigenen Vorteil zu nutzen. Wie Sie das nun alles konkret in die Praxis umsetzen, ohne Verzicht zu empfinden und ohne Kalorien zählen zu müssen, erkläre ich Ihnen gleich.

Mythos #2 – die Willenskraft-Lüge: „Dir fehlt es einfach an Willensstärke!“

Besonders in der Abnehmbranche ist das Wort „Willenskraft“ eines der meistgenutzten Wörter überhaupt. Es wird oft gerne damit verknüpft, dass man brav regelmäßig seinen Sport macht und kontinuierlich mit Disziplin mittags nur zum Salat greifen darf und alles Süße aus dem Leben verbannen muss, da man sonst „sündigt“. Scheitert man dann damit oder gibt dem „inneren Schweinehund“ nach, plagen einen die Schuldgefühle.

Kaum kommt eine neue Diät raus, klammern sich Heerscharen von abnehmwilligen Menschen an sie, „doch noch endlich den heiligen Kral gefunden zu haben, um endlich abzunehmen!“. Umso größer ist danach das Versagensgefühl, das mit jeder gescheiterten Diät noch viel mehr am eigenen Selbstbewusstsein zerrt, das bei manchen sogar soweit führen kann, das man sich fragt „was eigentlich mit einem nicht stimmt.“

Kommt Ihnen das vielleicht irgendwie bekannt vor? Wenn ja, dann kann ich Sie beruhigen: Sie sind mit dem Willenskraft-Problem nicht alleine! Denn die meisten Diäten sind auf dem Konzept „Verzicht durch Willenskraft“ aufgebaut, was gleichzeitig der gleiche Grund ist, warum 90 % der Diäten scheitern. Ist das nicht schon schlimm genug, haben laut Studien über 70 % der Menschen die in alte Essensmuster zurückfallen nach der Diät dank Jo-Jo-Effekt sogar mehr Gewicht auf der Waage, als davor. Das passiert, weil der Körper ein Mangelgefühl entwickelt und aus Angst „verhungern“ zu müssen, speichert er dann die konsumierten Nahrungsmittel vermehrt als Fettreserven, was im Mythos #1 bereits näher erläutert wurde.

Das erste was Sie realisieren müssen ist folgendes: Willenskraft funktioniert bei den meisten Menschen deswegen nicht, weil sie sie falsch einsetzen! Um das zu verstehen müssen wir uns die Willenskraft näher ansehen, denn das Problem ist folgendes: Damit das Prinzip der Willenskraft – wie es von den meisten Menschen angewendet wird – funktioniert, müssen wir 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche unsere Aufmerksamkeit auf das jeweilige Thema richten! Wenn die Aufmerksamkeit

mal nicht da ist, verschwindet die Willenskraft und die Chance, nachzugeben ist erheblich angestiegen! Dieser Vorgang kostet einen sehr viel Energie und Ressourcen, die man viel besser in andere Lebensbereiche investieren könnte, wie zum Beispiel in die Familie, in den Beruf, Freunde, Hobbies etc. Stattdessen dreht sich oft dann das ganze Leben nur mehr um das Problem, in unserem Fall um das Thema Essen. Diesen Prozess nennt man „Selbstkontrollmodus“. Je länger man diesen Zustand aufrechterhalten muss, desto mehr Kraft und Anstrengung kostet er. Kommen dann noch emotionale Zwischenfälle, Stress oder Probleme dazu, dann neigt das Unterbewusstsein dazu, wieder das Ruder zu übernehmen und man scheitert.

Es ist sogar kontraproduktiv mit Willenskraft abnehmen zu wollen! Denn Sie kennen sicher die Problematik mit „verbotenen“ Nahrungsmitteln: Man sagt sich immer wieder vor „Ich darf die Schokolade nicht essen!“, „Ich darf die Schokolade nicht essen!“ aber an was denken Sie automatisch bei diesen Gedanken? Wir fokussieren uns – wenn auch indirekt – erst recht wieder auf die Schokolade, da wir unsere gesamte Energie in diesen Gedanken stecken!

Der Psychologe Daniel M. Wegner nennt dieses Konzept „ironic monitoring“ (Ironie der Denkkontrolle) bzw. das „Eisbär-Phänomen“. Wegner stellte eine Gruppe von Versuchspersonen zusammen, mit denen er zwei Versuche machte. Im ersten Versuch sollen die Personen in fünf Minuten einfach alles in ein Mikrofon sprechen, das ihnen durch den Kopf ginge. Im zweiten Versuche galt die gleiche Vorgabe, nur erwähnte Wegner ausdrücklich, sie sollen dabei nicht an einen Eisbären denken. Sollten sie es doch tun, müssen sie immer eine Klingel betätigen und danach weitermachen. Das Resultat? Jeder betätigte mindestens sechs Mal die Klingel, einige sprachen das Wort „Eisbär“ sogar laut aus.

Bei einem anderen Versuch mit Golfen wurde das gleiche Phänomen festgestellt. Die Golfer sollten sich vor dem Einlochen denken, ja nicht vorbeizuschlagen. Das Ergebnis war, dass sie dadurch noch schlechter als sonst spielten. Das bedeutet, umso mehr man sich von etwas mit Zwang distanzieren möchte, desto mehr kommt es über die Hintertür („... ich darf NICHT XY“) wieder herein.⁸

Aber wie schon erwähnt scheitert es nicht an der Willensstärke, sondern genau genommen an der Art und Weise wie es angewendet wird – die meisten fokussieren sich mit Willenskraft auf das Problem, anstatt auf die Lösung bzw. das Ziel, das man damit anstreben möchte.

Mythos #3 – die Fett-Lüge: „Fett macht Fett – vermeide sie beim Abnehmen!“

Vergessen Sie folgendes: Fett macht fett – das ist ebenso nur ein Mythos. Früher und zum Teil leider auch noch heute hieße es, dass Fett dick mache, was sagen aktuelle Studien dazu?

Bei einer Metaanalyse von über 17.000 Studien (!), die das Gesundheitsrisiko im Zusammenhang mit fetthaltiger Nahrung beweisen sollen, ergeben sich 27 Studien die gerade mal die notwendigen Mindestansprüche aufweisen, um als qualitative Studie durchgehen zu können. Das verblüffende Ergebnis: Von diesen kann keine einzige beweisen, dass eine fettreduzierte Nahrung die Lebenserwartung verlängert.

Ich möchte hier ebenso Dr. Walter Willett, Professor der Harvard School of Public Health zitieren: *„Es sieht nicht so aus, als ob fettreiche Nahrung die Hauptursache für die vielen Übergewichtigen in unserer Gesellschaft sei, daher ist die Fettreduzierung keine Lösung.“*

Die Angst vor Fetten hat also nichts mit der Realität zu tun, genau im Gegenteil: Fette sind überlebenswichtig – das sind sie schon seit Jahrtausenden! Es kommt viel eher auf die Arten von Fetten an, die gegessen werden!

Was Sie jedoch in großen Mengen vermeiden sollten, sind sogenannte Transfette bzw. Transfettsäuren – durch diese legen Sie nicht nur an Gewicht zu (aufgrund eines verlangsamten Stoffwechsels), sondern sie erhöhen auch stark das Risiko, an Herzerkrankungen und Krebs zu erkranken. Ein amerikanisches Medizinfachmagazin geht von jährlich mehr als 27.000 Todesfälle aus, welche durch Transfettsäuren verursacht werden. Transfette sind meist versteckt in Nahrungsmitteln wie Fertiggerichten, von Fastfood bis Tiefkühlpizza, bis zu Süßigkeiten und Naschzeugs. Eine transfett-freie Alternative bieten hier meist auch die Bio-Versionen der oben genannten Nahrungsmittel an. Hier kommt es aber generell – wie fast überall im Leben – auf die Häufigkeit an, in der Sie zu diesen Nahrungsmitteln greifen.

Welche Fette nun gesund sind, welche nicht und was es mit dem Thema gesättigte und ungesättigte Fettsäuren auf sich hat – machen Sie es sich da nicht zu kompliziert und halten Sie sich einfach an den Spruch vom deutschen Fitnessexperten Kolja Barghoorn: „Die gesunden Fette kommen aus der Natur, die ungesunden aus der Fabrik!“ Abschließend zum Thema Fett müsste man sich doch jetzt folgende Frage stellen: Was hat die Angst vor Fetten und deren Reduzierung in den letzten Jahrzehnten wirklich gebracht?

Statistiken des US-amerikanischen Doktors Robert Lustig weisen vor, das wir durchschnittlich 250 Kalorien mehr essen, als wie noch vor 20 Jahren. Er zeigt dabei eindeutig auf, dass der Auslöser dafür der vermehrte Konsum von einfachen Kohlenhydraten ist und nicht von Fetten. Menschen, die gezielt viele Fette meiden, sogenannte „Low-Fat-Diäten“ machen, oder oft zu Diätprodukten greifen, nehmen anstelle dessen ebenso vermehrt einfache Kohlenhydrate, meist in Form von Zucker,

auf. Das bedeutet: Obwohl der Fettgehalt in Nahrungsmitteln zurückgegangen ist, ist das Übergewicht also gleichzeitig mehr geworden. Aber warum ist das so?

Besonders im Fall der Diätprodukte, in denen meistens das Fett durch Zucker ausgetauscht wird (einfache Kohlenhydrate), kann man das sehr gut erklären: 1. wenn fast kein Fett enthalten ist, wirkt sich das entsprechend negativ auf den Geschmack des Nahrungsmittels aus, 2. man erspart sich im Vergleich zum Nahrungsmittel mit mehr Fett bei gleicher Menge fast keine Kalorien, 3. leidet man durch den beinhaltenen Zucker noch mehr unter Heißhungerattacken, wodurch man 4. meistens sogar noch mehr des „Low-Fat“-Produktes isst. Daher ein genereller Tipp: Meiden Sie die meisten Diätprodukte, die mit „Low-Fat“, „fettfrei“ etc. gekennzeichnet sind, denn sie bringen Ihnen nur in den allerwenigsten Fällen einen wirklichen Vorteil!

Ebenso trägt der – in den letzten Jahren sehr stark angestiegene – Konsum von Limonaden seinen Teil dazu bei: Alleine 2 L Limonade am Tag sind rund 900 Kalorien – das ist in etwa bereits die Hälfte des Kalorien-Grundumsatzes, den ein erwachsener Mann am Tag zu sich nehmen sollte. Da der Körper bei der Zufuhr von unterschiedlichen Flüssigkeiten aber meist nicht mit einem ebenso unterschiedlichen Sättigungsgefühl antwortet, isst man oft gleich viel, unabhängig ob man Limonade mit 900 Kalorien getrunken hat, oder Wasser, welches 0 Kalorien aufweist. Besonders Kinder trifft diese Problematik sehr stark. Bei dauerhaftem Konsum in größeren Mengen können häufige Folgen eine Gewichtszunahme sein, gepaart mit einem aufrechtzuerhaltenden „Zuckershock“, damit man sich gut fühlen kann.

Sehr berühmte Softdrink-Hersteller tricksen noch dazu die Geschmackssinne der Konsumenten aus, indem sie große Mengen an Salz in die Getränke mischen. Dazu wird dann so viel Zucker beigemischt (durchschnittlich über 40 Würfel Zucker pro Flasche), bis man das Salz nicht mehr schmecken kann. Der Grund: Durch das aufgenommene Salz im Körper wird man automatisch noch durstiger und man muss mehr davon trinken, um den Durst wieder löschen zu können (das ist aufgrund des Salzes natürlich schwer möglich – ein ewiger Kreislauf). Und durch den vielen Zucker schnellte der Blutzuckerspiegel in die Höhe, leider fällt dieser aber umso schneller wieder herunter, wodurch man noch mehr Zucker aufnehmen muss, damit der Spiegel wieder aufrechterhalten werden kann.

7. Die 4 Grundregeln des Abnehmens

Der Ursprung dieser Regeln geht vom Konzept des britischen Hypnotiseurs Paul McKenna aus, der tausenden von Menschen geholfen hat, alleine mit diesen 4 einfachen Regeln die Pfunde purzeln zu lassen. Sie werden bereits beim Durchlesen der Regeln merken, dass sie sich von konventionellen Diätregeln abheben, was auch Sinn und Zweck ist, da wir die Sache anders angehen - nämlich so, dass es auch funktioniert und Sie abnehmen werden.

Durch diese Regeln essen Sie nur mehr das, was Sie wirklich brauchen. Sie verlassen sich dabei auf die Instinkte in Ihrem Körper und essen so, wie wir Menschen eigentlich essen sollten, es aber oft verlernt haben. Wenden Sie diese 4 Regeln täglich an und nach ein paar Tagen werden sie zu Ihrer Gewohnheit und Sie werden bemerken, dass Sie alleine dadurch schon rapide abnehmen können.

1. Essen Sie, wenn Sie hungrig sind!

Wo Diäten oft zum Abmagern raten machen wir hier genau das Gegenteil, denn das natürliche Hungerzeichen des Körpers darf nicht missachtet werden, sonst schaltet er auf „Überlebensmodus“ und Ihr Stoffwechsel schraubt auf Sparflamme runter, wodurch die Waage meist nach der Diät mehr anzeigt, als davor.

Daher: Essen Sie und genießen Sie es, da Ihr Körper es braucht, denn dann weiß Ihr Überlebensmechanismus, dass genügend Essen zur Verfügung steht und er nicht die „lebensrettenden Maßnahmen“ aktivieren muss, die schon über Jahrtausende in unseren Genen verankert sind! Aber wie gesagt, nur wenn Sie ein eindeutiges Zeichen für Hunger verspüren, denn sollten Sie sich unsicher sein ob Sie hungrig sind oder nicht, dann sind Sie es mit großer Wahrscheinlichkeit auch nicht.

Physischer Hunger ist eindeutig zu erkennen und dieser baut sich langsam auf, hat also nichts damit zu tun, wenn Sie an einem Fastfood Restaurant vorbeigehen und plötzlich einen Heißhunger auf fettige Speisen haben. Verwechseln Sie ihn daher nicht mit emotionalen Essverhalten, das für gewöhnlich dann aufkommt, wenn man sich schlecht, verärgert oder alleine fühlt! Sind Sie sich unsicher ob es echter Hunger ist oder nicht, trinken Sie erst mal ein Glas Wasser und warten Sie einfach ein paar Minuten. **Achja:** Neigen Sie dazu, eher zu wenig zu trinken? Mit dieser Trinkapp für's Handy (Android) erinnern Sie sich täglich automatisch an's Trinken (nennt sich Carbodroid): <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.jooce.water&hl=de>

Ist das Hungergefühl nach 5 Minuten immer noch eindeutig in der Magengegend zu spüren, ohne dabei das Bedürfnis zu haben, sich emotional mit Essen befriedigen zu wollen, dann könnte es echter Hunger sein. Beginnen Sie dann zu essen und achten Sie während des Essens darauf, wie sich das auf Ihr Hungergefühl auswirkt. Hören Sie rechtzeitig auf zu essen und gehen Sie wieder in sich und hören auf Ihren Körper, ob Sie immer noch hungrig sind.

2. Essen Sie, was Ihr Körper braucht, mit Rücksicht auf die Tageszeit:

Hier ist es ganz wichtig zu unterscheiden, ob Sie physischen, also realen Hunger haben oder einfach nur einen Heißhunger auf etwas Fettiges oder Süßes, weil es Ihre Reaktion auf eine Gefühlslage Ihrerseits ist. Kontrollieren Sie daher bevor Sie etwas essen immer, ob Sie wirklich hungrig sind. Sind Sie es, dann essen Sie! Sind Sie sich unsicher, lassen Sie es oder warten wieder ein paar Minuten!

Faustregel: Fragen Sie sich: „Wie fühle ich mich gerade und möchte ich mich durch das Essen besser fühlen?“ Können Sie diese Frage mit Ja beantworten, dann ist es nur der emotionale Heißhunger, essen Sie daher generell erst, wenn Sie sich bereits wohl fühlen und nicht, um sich durch das Essen besser zu fühlen, denn das ist einer der Hauptgründe, warum die meisten Menschen überhaupt zulegen! Hören Sie auf Ihren Körper – der weiß am besten, was er braucht und was nicht. Achten Sie auch auf das „Dreieck des Abnehmens“, um mögliche alte Verhaltensmuster schnell zu erkennen, die sich vielleicht als Heißhungerattacke einschleichen wollen.

Halten Sie das so bei, wird sich Ihr Körper wahrscheinlich bald umstellen, da Sie sich nicht selbst damit beschränken, was Sie essen dürfen und was nicht. Denn der ständige Verzicht bestimmter Nahrungsmittel macht diese noch begehrenswerter – zum einen auf der mentalen Ebene, zum anderen, da der Körper Energie braucht, welche er nicht durch das ständige Essen von Salat und Kohlsuppe bekommen kann. Ihr Körper wird also damit nicht mehr so oft nach ungesunden Nahrungsmitteln gieren, die den Blutzuckerspiegel in eine Achterbahnfahrt verwandeln. Das Ergebnis: Ihr Körper wird sich vermehrt um gesündere Alternativen umschaun und dass zu sich nehmen, dass er wirklich braucht.

Auch gibt es Empfehlungen, was Sie zu welcher Tageszeit am besten essen sollten, um Ihre Fettverbrennung weiter zu Maximieren. Bei vielen Menschen spielt es eine Rolle, zu welcher Uhrzeit man zu welchen Lebensmitteln greift. Eine gute Richtlinie wäre folgende: Umso später es wird, desto mehr sollten Sie Nahrungsmittel mit einfachen Kohlenhydraten vermeiden (zB Weißmehlhaltiges, Süßes etc.). Gleichzeitig sollten Sie zu späterer Stunde mehr zu Obst, Gemüse und Eiweißquellen greifen (Fisch, mageres Fleisch, Eier, Milchprodukte etc.). Eiweiß kurbelt in der Nacht Ihre Fettverbrennung zusätzlich an, unter anderem durch das Wachstumshormon HGH, das durch das Eiweiß vermehrt im Körper produziert wird.

So kann Ihre letzte Mahlzeit zB aus Putenbrust oder einem Eiweißshake bestehen. Dadurch unterstützen Sie Ihren Körper und er kann während Sie schlafen an die Fettpolster problemlos zugreifen. Das wird jedoch erschwert oder völlig verhindert, wenn Sie zu einfachen Kohlenhydraten greifen sollten. Das hängt unter anderem mit dem Hormon Insulin zusammen, das durch diese Nahrungsmittel vermehrt ausgeschüttet wird und die Fettverbrennung hemmen kann bzw. mehr Fett einlagert.

Halten Sie die letzte Mahlzeit daher leicht und essen Sie bestenfalls die letzten 2-3 Stunden vor dem Schlafen gehen gar nichts mehr, dadurch holen Sie das meiste aus

Ihrer Fettverbrennung heraus. Machen Sie gegebenenfalls nach der letzten Mahlzeit einen Spaziergang, das dämpft Ihren Blutzuckerspiegel und fördert den Verdauungsprozess.

3. Essen Sie bewusst und genießen Sie jeden einzelnen Bissen!

Indem Sie langsamer essen, wird Ihnen das Essen nicht nur besser schmecken, sondern Sie werden auch mit weniger Essen noch schneller satt! Entsprechende Studien von der Universität in Athen, Amsterdam und der Zeitschrift „The Journal of the American Dietetic Association“ beweisen das mittlerweile. Auch die Hypnosetherapeuten Martin und Marion Shirran (Elite Clinics in Spanien), die weit über 10.000 Stunden an 1-zu-1 Sitzungen mit Klienten mitbringen, stellen anhand deren Analysen eindeutige Korrelationen zwischen schnellem Essen und Übergewicht fest. Denn: Besonders Menschen, die übergewichtig sind, schaufeln das Essen meist schnell in sich hinein, nur um den Serotonininput, also die Glücksgefühle, zu bekommen. Durch dieses schnelle Essen bekommen sie aber nicht bewusst mit, wenn sie satt sind und wann der Körper das Signal des Sattseins sendet. Das Problem: Man fühlt sich kurzfristig gut durch das Essen, danach aber wieder schuldig, was wiederum Stress auslöst, der bei vielen dann wieder mit Essen ausgeglichen werden muss.

Daher: Konzentrieren Sie sich genau auf den Ess- und Kauvorgang, essen Sie langsamer und bewusster, kauen Sie jeden Bissen 20 mal, legen Sie, wenn Sie wollen, sogar das Besteck nach jedem Bissen weg, wenn Sie sich leichter tun! Sie werden bemerken, wie schnell das Essen durch das vermehrte Kauen die Speiseröhre runtergeht, schlucken Sie in so einem Fall einen Teil davon und kauen Sie an dem Rest weiter.

Genießen Sie jeden einzelnen Bissen, denn dadurch wird sich auch Ihr Geschmackssinn verschärfen – einige Speisen werden Ihnen besser schmecken als jemals zuvor, andere werden Sie nicht mehr essen, da Sie schmecken werden, wo zu viel Salz, Zucker und Fett enthalten ist. Durch das Genießen jedes Bissens essen Sie außerdem langsamer und nehmen es rechtzeitig wahr, wann Sie wirklich satt sind und übergehen diesen Zeitpunkt nicht. Alternativ können Sie sich auch als Credo setzen, immer der letzte am Tisch zu sein, der mit dem Essen fertig ist.

Ihr Körper teilt Ihnen immer mit, wann er voll ist, nur leider haben viele Menschen vergessen, auf ihn zu achten und auf seine Signale zu hören! Machen Sie während des Essens also nichts anderes, volle Konzentration auf den Essvorgang! Keine heftigen Diskussionen neben dem Essen, kein Fernsehen, kein Internet! Und auch hier gilt wieder: Sind Sie sich plötzlich unsicher, ob Sie wirklich Hunger haben, dann hören Sie sofort auf zu essen, trinken zum Beispiel ein Glas Wasser, warten ein paar Minuten und kontrollieren dann nochmal, wie es um Ihren physischen Hunger steht.

4. Wenn Sie denken, dass Sie satt sind, hören Sie auf zu essen!

Ich habe es bereits in den anderen Regeln immer wieder erwähnt, aber möchte es nochmal hier erwähnen: Es ist entscheidend, dass Sie wirklich bewusst auf Ihren Körper hören, was er Ihnen zu sagen hat! Viele Leute bemerken dieses Sättigungsgefühl beim Solarplexus, leicht oberhalb des Magens. Wie schon erwähnt – denken Sie, dass Sie satt sind, sind Sie es auch! Hören Sie dann auf zu essen und kontrollieren Sie ein paar Minuten später nochmal Ihren Zustand! Und verwechseln Sie nicht physischen Hunger mit Heißhungerattacken! Das erste wird vom Magen aus gesteuert, das zweite durch Ihren Kopf bzw. durch ein Gefühl, das Sie mit Essen überdecken möchten. Sind Sie sich unsicher, ob Sie Hunger haben oder nicht, dann essen Sie lieber nicht. Sind Sie sich sicher, dass Sie Hunger haben, dann essen Sie und genießen Sie es!

Die Sättigungs-Skala:

Wenden Sie die ersten Wochen die Hungerskala an! Dabei geht es darum, dass Sie jedes Hungergefühl das in Ihnen aufkommt mit einer Skala von 0-10 einschätzen. 0 gilt für „Ich sterbe vor Hunger!“, 10 gilt für „Ich bin total überfressen!“. Wenn es die Situation erlaubt, schließen Sie Ihre Augen und schätzen Sie, wie hoch Ihr Hungergefühl ist. Beginnen Sie immer erst dann zu essen, wenn Sie bei 3-4 sind. Warten Sie nicht bis Sie bei 1-2 sind, denn dann schaltet Ihr Körper um auf Sparflamme und speichert Fett für den „Notfall“. Hören Sie bei 6 auf zu essen. 7 bedeutet, dass Sie körperlich voll sind, das ging etwas zu weit. 8, 9 oder sogar 10 ist eindeutig zu viel, denn damit fördern Sie Fetteinlagerungen!

Gewöhnen Sie sich in allen möglichen Situationen an, diese Skala in Ihrem Kopf ablaufen zu lassen und sich stets zu Fragen, wie hoch Ihr Hungergefühl ist und wie satt Sie sind. Verlassen Sie sich bei der Einschätzung des Wertes auf Ihre Intuition, denn diese stimmt für gewöhnlich! Mit der Zeit wird Ihnen das in Fleisch und Blut übergehen, aber es ist wie schon erwähnt besonders in den ersten Wochen relevant, da viele Menschen vergessen haben, auf die natürlichen Hungersignale zu achten.

Ein Beispiel: Einen optimalen Sättigungslevel von 6 haben Sie erreicht, wenn Sie nach dem Essen satt sind und immer noch spazieren gehen können und Ihnen dabei nicht das Essen aufstößt. Genau das sollte Ihr Ziel sein!

Meine Empfehlung:

Auch wenn diese 4 Regeln zu Beginn ungewohnt und einfach gestrickt erscheinen mögen, setzen Sie diese um und versuchen Sie sich wirklich bewusst bei jeder Speise darauf zu konzentrieren! Sollten Sie mal abdriften gehen Sie wieder zum Essvorgang zurück, damit nicht die alten Gewohnheiten wieder die (automatisierte) Kontrolle übernehmen und Sie werden bereits nach wenigen Tagen bemerken, dass sich Ihr Wohlfühlniveau verändern wird und Sie abnehmen werden! Es dauert, wenn die Motivation gut genug ist, durchschnittlich 2-4 Wochen, bis sich eine neue Gewohnheit gebildet hat. Also: Bleiben Sie dran und Ihr Körper wird es Ihnen mit mehr Leistungsfähigkeit und purzelnden Pfunden danken!

8. Die Ursache von emotionalem Essen: Was Sie bewusst dagegen tun können

Manche Menschen haben unterbewusste Programme im Hintergrund ablaufen, die abnehmwillige Personen immer wieder sabotieren und von ihrem Erfolg abbringen. Gehören Sie zu jenen Menschen, verzagen Sie nicht, denn das hat meist einen tieferliegenden Grund, der änderbar ist: Sollte es sich nicht nur um eine antrainierte Verhaltensgewohnheit handeln, könnte das Unterbewusstsein aus irgendeinem Grund das überschüssige Gewicht als Vorteil ansehen. Diese Information sendet es an den Körper weiter, wodurch das Gewicht gehalten wird oder zumindest eine Gewichtsabnahme erschwert wird. Zum Beispiel könnte es das Gewicht als Vorteil ansehen, weil man als schlanke Person „dann immer auf Diät sein muss“, „das Essen nicht mehr richtig genießen kann“, oder das Gewicht einfach metaphorisch als Barriere genutzt wird vor der Außenwelt, weil andere Probleme damit in Verbindung hängen. Sie sehen – wir sind wieder bei angestaubten Glaubenssätzen!

Mit Hypnose können solche alten Glaubenssätze einfacher ausgehebelt werden. Ohne Hypnose müssen wir uns eine andere Möglichkeit zu Nutze machen: Nämlich das Stellen der richtigen Fragen! Dieser Prozess ist zwar aufwendiger, da man die Sache hauptsächlich mit dem bewussten Verstand angehen muss, aber mit Konsequenz kann man auch damit viele Gefühle und Handlungen aufdecken, die hinter dem Essen stecken. Um diese Ursachen zu finden, machen Sie folgendes:

Schreiben Sie ein Essenstagebuch!

Haben Sie die nächsten Tage immer ein Blatt Papier bei der Hand (Vorlage auf der nächsten Seite) und schreiben Sie immer folgendes auf, wenn Sie etwas essen:

1. Uhrzeit? Also wann Sie gegessen haben!
2. Gefühle? Also welche Gefühle Sie dabei empfunden haben, als zB der Heißhunger aufgekommen ist, BEVOR Sie zum Essen gegriffen haben – fragen Sie sich: Wie und warum fühle ich mich gerade so? Was möchte ich wirklich/welches Bedürfnis möchte die Emotion erfüllen? Was ist der erste praktische Schritt den ich machen kann, damit die Absicht/das eigentliche Anliegen erfüllt wird?
3. Hunger? Fragen Sie sich: Bin ich wirklich physisch hungrig? – ja/nein. Auf welcher Zahl der Hungerskala befinden Sie sich nach bzw. vor dem Essen?
4. Wo? Schreiben Sie genau auf, wo Sie sich gerade befinden und etwas essen wollen, zB zu Hause vor dem Fernseher, auswärts beim Chinesen etc.
5. Haben Sie gesundes oder ungesundes Essen gegessen?
6. Menge? Schreiben Sie danach auf, wie viel Sie davon gegessen haben. Sind Sie satt, haben Sie viel zu viel gegessen usw.?

Essenstagebuch

[illegible]

Machen Sie das für ein paar Tage und stellen Sie fest, was Ihr Körper Ihnen anhand Ihrer Emotionen mitteilen möchte. Der Vorteil: Viele Glaubenssätze werden schon alleine dadurch aufgelöst, wenn man sich nur der Absicht dahinter bewusst wird!

Suchen Sie in Ihrem Herzen und in Ihrer Seele:

Auch wenn es etwas kitschig klingt: Jedes Problem das wir haben kann uns etwas über uns selbst lehren. Unser Körper kann bis zu einem gewissen Grad als hilfreiche Metapher dafür dienen, wie wir leben.

Tragen Sie eine schwere Last am Buckel? Halten Sie in sich Wut, Schmerz oder Angst aus der Vergangenheit zurück? Schlucken Sie Ihre Gefühle runter, oder haben Sie Angst, diese auszudrücken? Nutzen Sie überschüssiges Gewicht als Panzerung um sich selbst vor einer Gefahr zu schützen, die vielleicht nicht mehr existiert – oder eine Gefahr, der Sie sonst gegenüberstehen müssten? Halten das Essen und Gewichtsprobleme Sie davon ab, sich um dahinterliegende Probleme kümmern zu können, die gelöst werden müssen? Teilt Ihr Gewicht Ihnen etwas mit, von dem Sie Angst haben, es zu sich selbst sagen zu müssen? Diese Fragen könnten Ihnen dabei helfen, Antworten zu bekommen.

Folgende Fragen könnten Sie noch weiter unterstützen:

Welche Gefühle versuchen Sie mit Essen zu befriedigen? Schreiben Sie alle jetzt auf und überlegen Sie: Welche Alternativhandlungen können das Gefühl stattdessen befriedigen? Schreiben Sie mehrere Vorschläge auf und setzen Sie sie in die Tat um! Umso öfter Sie diese neuen Handlung dann wiederholen, umso schneller wird Ihr Unterbewusstsein diese integrieren und automatisieren!

Wie wird Ihr Umfeld reagieren, wenn Sie Ihr Traumgewicht erreicht haben?

Was hat Sie dazu veranlasst, gerade JETZT das Problem mit dem Gewicht angehen zu wollen? Was war jetzt der Auslöser dafür?

Fragen Sie sich: Was ist der Vorteil davon, wenn ich mein Gewicht halte?

Fragen Sie sich: Was ist der Nachteil, wenn ich Gewicht verliere?

Fragen Sie sich: Vor was möchte ich mich mit meinem Gewicht schützen?

Stellen Sie sich folgende Frage und füllen Sie ein:

„Ich kann nicht _____, weil ich zu viel wiege.“
Zum Beispiel kann die Angst dahinter stecken, das andere Geschlecht zu daten‘, da man mit seinem ehemaligen Partner große Schwierigkeiten hatte. Sowas kann bspw. manchen Menschen die Gewichtsabnahme sabotieren, da das Unterbewusstsein damit einen Weg gefunden hat, sich vor weiterem Schmerz zu schützen. Klingt paradox, ist auch nicht rational – aber sowas kommt öfters vor, als man denkt.

Wie man sich um schwere emotionale Ursachen kümmert:

Oft können starke emotionale Belastungen hinter dem Übergewicht stecken. Lösen Sie diese auf, dann verschwindet in der Regel auch kontinuierlich das überschüssige Gewicht. Das Problem dabei ist leider oft die Auflösung der Ursache, aber es gibt diesbezüglich mehrere Möglichkeiten:

Das Herausfinden der unterdrückten Gefühle durch das Stellen der richtigen Fragen, wie oberbei. Sehr oft kann alleine die Feststellung der emotionalen Ursache diese auch auflösen. Das Problem dabei ist, dass das Unterbewusstsein uns manchmal davor schützt, Erinnerungen freizusetzen, die unangenehm sind oder mit denen wir vielleicht nicht umgehen könnten – mit Hypnose hat man nun die Möglichkeit, Zugang zu solchen Erinnerungen zu bekommen. 2. Man kennt die emotionale Ursache hinter dem Problem, kann diese aber nicht alleine mit dem bewussten Verstand auflösen. 3. Man glaubt die emotionale Ursache zu kennen, aber in Wirklichkeit ist es ein völlig anderes Problem gewesen, das nicht mal im Entferntesten was damit zu tun hatte (das kommt auch oft vor).

Wenn Sie vermuten, dass Ihre Gewichtsprobleme mit starken emotionalen Problemen zusammenhängen, dann müssen Sie den Weg nicht alleine gehen. Sie können mich gerne anrufen und ich erkläre Ihnen, wie die Hypnose Sie dabei unterstützen kann.

9. Wie Sie aus alten Essgewohnheiten ausbrechen können

Eine Gewohnheit ist ein Prozess, der automatisiert wurde und der hauptsächlich vom Unterbewusstsein gesteuert wird. Aufgrund der ständig wiederholenden Handlungen müssen wir nicht mehr bewusst nachdenken, sie passieren automatisch und erleichtern uns somit das Leben. Viele Dinge werden zur Gewohnheit - vom morgendlichen Zähneputzen, bis zum Ankleiden, immer den gleichen Weg in die Arbeit und im Fastfood Restaurant meistens das gleiche Menü.

Das hängt mit den neuronalen Verbindungen im Gehirn zusammen. Sie können sich diese Verbindungen vorstellen wie einen Pfad. Wenn Sie eine gewisse Handlung ausführen (bewusst oder unbewusst), dann ist der Pfad noch unbenutzt und es fühlt sich meist „ungewohnt“ an. Wenn man aber eine gewisse Handlung immer und immer wieder wiederholt, dann wird der Pfad eingetreten und es entsteht ein Trampelpfad, auf dem es sich leichter gehen lässt – dabei bildet sich die neue Gewohnheit und sie wird meist automatisch ausgeführt, ohne dass man bewusst daran denken muss. Wenn man nun eine alte (positive oder negative) Gewohnheit wieder verlernen möchte, dann darf man einfach den alten Pfad nicht länger benutzen (auch das fühlt sich zu Beginn meist ungewohnt an), denn damit lösen sich meist die neuronalen Verbindungen mit der Zeit wieder.

Diese Konditionierungsprozesse kann man mit den richtigen Strategien aber sehr schnell beseitigen. Man muss dem Unterbewusstsein verständlich machen, dass es andere, viel bessere Möglichkeiten gibt, um mit dem Stress klarzukommen. Hypnose ist hier eine sehr effektive Methode, um mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren und neue Glaubenssätze zu verankern. Das ist der Grund, warum das „Newsweek Magazine“ berichtete, Zitat: *„Die beste Methode, um sich schlechte Gewohnheiten abzugewöhnen ist mit Hypnose!“*.

Ohne Hypnose muss man alte (Ess-)Gewohnheiten aber mit mehr Konsequenz vertreiben. Im Anschluss bekommen Sie ein paar Möglichkeiten die sich diesbezüglich als wirkungsvoll erwiesen haben:

1. Lassen Sie auf Ihren Tellern immer etwas übrig! Viele Menschen sind von Kindesalter darauf programmiert, alles aufessen zu müssen – trennen Sie sich von dieser angestaubten Gewohnheit. Hören Sie lieber auf zu essen, wenn Sie satt sind! Daher: Lassen Sie bewusst immer etwas übrig. Alternativ könnten Sie auch kleinere Teller wählen und Ihr Unterbewusstsein damit austricksen - sofern Sie sich dann dafür nicht mehr an Essen aufhäufen. ;)

2. Haben Sie immer zu einer bestimmten Zeit einen Gusto auf einen Snack? Dann ersetzen Sie etappenweise die ungesunden Snacks mit welchen mit niedrigen Kalorien, die gesünder sind! Essen Sie stattdessen ein Stück Obst!
3. Wenn Sie einkaufen gehen, machen Sie sich immer eine Einkaufsliste und kaufen Sie nur das, was auf der Liste steht. Gehen Sie außerdem nie mit hungrigem Magen einkaufen, denn das fördert unkontrollierte Einkäufe!
4. Lassen Sie bei sich zu Hause nirgends Essen herumliegen! Lassen Sie alle Lebensmittel immer in der Küche, dann können Sie die Situationen vermeiden, wo Sie auf einmal Gusto bekommen, weil ein Schokoriegel vor Ihren Augen liegt.
5. Das was Sie zu Hause haben, können Sie essen: Kaufen Sie daher bewusst mehr Obst und Gemüse und weniger Süßigkeiten, denn dann können Sie Heißhungerattacken nicht nachgeben, weil sowieso nichts im Haus ist – bis auf gesunde Lebensmittel, zu denen Sie dann gerne greifen können!
6. Unterstützen Sie Ihr Unterbewusstsein und kämpfen Sie nicht dagegen an! Krempeln Sie nicht von einem auf den anderen Tag alles um, denn dann wird Ihr Unterbewusstsein mit großer Wahrscheinlichkeit dagegen rebellieren und gar nichts umsetzen! Sie können es zum Beispiel so angehen: Führen Sie zuerst 1-2 Tage in der Woche ein, an denen Sie sich gesünder ernähren und machen Sie das für ein paar Wochen. Fügen Sie danach einen weiteren Tag hinzu und machen Sie auch das wieder für ein paar Wochen. Machen Sie das so lange, bis Sie nur mehr einen Tag übrig haben, an dem Sie alles essen können, wonach Sie Lust haben! Sie können sich auch angewöhnen, Ihre Mahlzeiten langsam umzukrempeln: Für einige Wochen jede Abendmahlzeit eiweißreich gestalten, danach das Frühstück verbessern, dann das Mittagessen etc. Experimentieren Sie damit und steigern Sie sich so langsam dem Optimum! Achten Sie jedoch darauf, dass sich so keine Hintertür öffnet, indem Sie bspw. die Abendmahlzeiten zwar eiweißreicher gestalten, dafür dann aber am Nachmittag unbewusst über den Hunger hinaus essen. Sorgen Sie also für einen positiven Ausgleich!
7. Wasser und/oder grüner Tee: Sie können Hungergefühle präventiv einschränken, indem Sie bereits 10 Minuten vor dem Essen ein Glas Wasser trinken, denn so wird der Magen schon vorgefüllt. Das Resultat: Man nimmt bei der Mahlzeit automatisch weniger Kalorien zu sich.

Zusätzlich können Sie auch grünen Tee trinken: Studien belegen - durch grünen Tee wird die Fettverbrennung erhöht, die Fettaufnahme reduziert, der Stoffwechsel angeregt, Heißhunger auf Süßes weniger und er ist gesund für Leber, Darmflora und Hormonhaushalt.

Jeweils 1 Tasse entweder zwischen den Mahlzeiten und/oder 10 Minuten vor der Hauptmahlzeit, was zusätzlich Hungergefühle einschränkt!

Laut Studien tritt die abnehmunterstützende Wirkung dann auf, wenn man pro Tag zwei Tassen zu je 300-400 ml Tee (mit 2-3 Teelöffeln hochwertigem Teepulver pro Tasse) trinkt.

Folgende grüne Teesorten haben sich zum Abnehmen als besonders gut herausgestellt: Sencha und Gyokuro, aber auch Bancha und Matcha.

Für eine genaue Zubereitung des grünen Tees und für weitere Informationen können Sie hier weiterlesen: <http://www.gruenertee.de/zubereitung/>

10. Aktivitätslevel: Durch welche Bewegung Sie gewaltige Fortschritte machen und dabei Ihre Fettverbrennung auf Turbo schalten

Die Grundregel lautet hier: Bewegen Sie sich mehr als Sie es bis jetzt getan haben, dann wird Ihr Stoffwechsel angeregt! Es hat sich in Studien herausgestellt, dass bereits 2000 Schritte mehr pro Tag den Stoffwechsel ankurbeln; das entspricht ca. einem Spaziergang von 15 Minuten. Das sind genau die Schritte, die schlanke Menschen mehr machen, als es übergewichtige tun. Bauen Sie im Alltag daher Dinge ein, wie zum Beispiel anstelle immer mit dem Auto zu fahren, zu Fuß zu gehen oder wenigstens weiter weg zu parken, oder regelmäßig die Treppe anstatt des Aufzugs zu nehmen. Auch Dinge, wie einfach ein paar Mal öfters vom Sessel aufzustehen, zu Kollegen zu gehen anstatt ihnen Mails zu schicken, stehen Sie beim Telefonieren öfters auf, steigen Sie bei öffentlichen Verkehrsmitteln früher aus und gehen den Rest zu Fuß usw.

Eine Frage die hier oft gestellt wird ist folgende:

„Wie sieht es mit Sport aus – ist dieser Pflicht um überhaupt abnehmen zu können?“
Ein kurzes und klares: Jein. Sehr viele Menschen nehmen auch bereits sehr viel an Gewicht ab, wenn sie vieles andere im Großen und Ganzen richtig machen. Da reicht oft auch schon nur etwas mehr Bewegung im Alltag mitzubringen und die Pfunde purzeln. Dennoch möchte ich Ihnen hier auch Alternativen anbieten, falls Sie Interesse daran haben. Wollen Sie daher noch schneller, noch effektiver Fett verbrennen, oder stehen auf einer Gewichtsmarke, wo Sie nicht weiter runterkommen, dann kann Sport eine große Bereicherung sein und Ihnen neben den oben genannten Vorteilen auch noch viel Freude, Spaß, mehr Leistungsfähigkeit, ein erhöhtes Selbstbewusstsein und ein fitteres und jüngeres Auftreten bescheren.

„Ich bin aber nicht gut in Sport und Spaß macht er mir auch keinen!“
Es geht nicht darum, gut oder schlecht zu sein, zu gewinnen oder zu verlieren. Es geht nur darum, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun, denn der menschliche Körper ist dafür gebaut, in Bewegung zu sein, das ist schon seit tausenden von Jahren so! Es geht darum, Bewegung ins Leben zu bringen, damit der Stoffwechsel angeregt wird, damit Sie Spaß dabei haben und Ihren Körper beim Schlankwerden unterstützen.

Wollen Sie einen bestimmten Sport machen, um Ihr Ziel noch schneller erreichen zu können, ist von Vorteil, dass Sie etwas machen, das Ihnen auch langfristig Spaß macht – jegliche Art der Bewegung ist gesund und das weiß bereits auch schon jedes kleine Kind, das Problem dabei ist nur, dass man es zwar weiß, aber es nicht macht! Experimentieren Sie mit verschiedenen Sportarten und probieren Sie jede einzelne mindestens 2-4 Wochen aus, denn dann stellen Sie bereits fest, ob sie Ihnen auch langfristig Spaß machen könnte oder nicht.

In diesem Buch einen gesamten Workout-Plan beizulegen, würde den Rahmen sprengen – ich kann Ihnen aber eine Abkürzung im riesigen und unübersichtlichen Sport-Dschungel anbieten und Ihnen die zwei effektivsten Sportarten aufzeigen, mit denen Sie nicht nur strategisch am schnellsten Fett verbrennen und sich dabei so wohl wie schon lange nicht mehr fühlen, sondern noch dazu Ihren Attraktivitätsfaktor in die Höhe katapultieren können! Interessiert? Dann lesen Sie weiter.

Kommen wir zum ersten Sport: Nämlich intensives Krafttraining! Dabei gewinnen Sie nicht nur an Muskeln und schränken den „Jo-Jo-Effekt“ ein, sondern Sie haben dabei noch einen weiteren Vorteil: Muskeln sind der beste Fettverbrennungsmotor, den Sie haben können!

Es galt jahrelang als Dogma, dass das Krafttraining den Abnehmprozess nur minimal unterstützt! Mittlerweile wurde auch hier das Gegenteil bewiesen: 1 kg an Muskelmasse verbrennt am Tag 4-5-mal so viele Kalorien, wie es 1 kg an Fett macht! Und hier liegt der Vorteil, denn wenn Sie Muskeln aufbauen läuft Ihre eigene Fettverbrennungsmaschine 24 Stunden am Tag durch und arbeitet für Sie auch in Ruhezeiten, was bei vielen anderen Sportarten meist nicht der Fall ist.

Sollten Sie eine Frau sein, keine Sorge: Krafttraining hat nichts damit zu tun, Oberarme wie Arnold Schwarzenegger zu bekommen, das ist auch für Frauen gar nicht möglich, wegen des viel geringeren Testosteronanteils (sofern keine anderen Mittelchen als Zusatz benutzt werden)! Bei Frauen wirkt sich das in einem definierten, fitteren und strafferen Körperbau aus. Macht man Krafttraining und nimmt dadurch nicht gleich ab, braucht man sich nicht wundern, denn durch den Muskelaufbau ist es oft zu Beginn so, dass vorerst das Fett nach außen gedrückt wird, weil man zusätzlich an Muskeln zulegt, danach wird aber dann das Fett verbrannt und die Muskeln bleiben bei der richtigen Ernährung und Training übrig (auch wenn dabei der Kalorienkonsum dank der Muskeln gleichzeitig höher wird).

Krafttraining ist weiters zu empfehlen, da ab dem 35. Lebensjahr ein natürlicher Prozess im Körper beginnt, bei dem Muskeln abgebaut werden – das schraubt natürlich ebenso den Fettverbrennungsprozess mit runter. Bei Menschen mit hauptsächlich sitzenden Berufen passiert dieser Vorgang sogar noch früher.

Also: Seien es jetzt Liegestütze, Kniebeugen, das Stemmen von Hanteln oder was auch immer – Krafttraining wird Sie Ihrem Ziel, Fett abzubauen, nicht nur näher bringen, sondern auch noch Ihren Fitness- und Attraktivitätsgrad in die Höhe schrauben, wodurch Sie sich durch einen regelmäßigen Serotoninputsch durch das Training noch dazu glücklicher fühlen werden!

Kommen wir zur 2. Sportart die für maximale Fettverbrennung zu empfehlen ist: Wenn Sie noch mehr rausholen wollen und Ihren Traumkörper noch schneller erreichen möchten, dann kann als Zusatz noch entweder ein Ausdauertraining gemacht werden, wie zB Joggen, oder aber – was sehr zu empfehlen ist – ein

spezielles Intervalltraining. Anhand einer kanadischen Studie von der Laval University hat sich herausgestellt, dass der Vergleich zwischen Ausdauer- und Intervalltraining folgendes ergeben hat: Durch Intervalltraining wurde, trotz viel kürzeren Workouts, mit noch dazu viel weniger Trainingseinheiten, neunmal (!!) so viel Körperfett reduziert, wie beim klassischen Ausdauertraining. Bedenken Sie: Die Hälfte der Zeit mit dem 9-fachen Ergebnis! Das ist deswegen so, weil mit Intervalltraining Sie nicht nur während der sportlichen Aktivität Fett verbrennen (wie es beim üblichen Ausdauertraining meist eher ist), sondern Sie ebenso dann Fett verbrennen, wenn Sie bereits im Ruhezustand sind!

Außerdem nehmen Sie viel mehr Sauerstoff auf, was ebenso die Kalorienverbrennung ankurbelt! Der einzige Nachteil: Es ist sehr anstrengend und vielleicht nicht für jeden sofort geeignet. Menschen, die lange keinen Sport gemacht haben, sollten sich an Intervalltraining daher langsam rantasten. Auch hierzu finden sich via Google oder auf Youtube genügend Anleitungen.

Fazit: Würde ich eine allgemeine Empfehlung aussprechen, würde ich zu einem sogenannten „Kettlebell“ raten. Dabei handelt es sich um eine Art Kuhglocke, die besonders in den letzten Jahren sehr modern geworden ist, da sie sehr viele Muskeln gleichzeitig trainiert und sie aus einer Mischung aus Kraft- und Intervalltraining besteht. Entsprechende Trainingspläne finden Sie auf Youtube – einfach „Kettlebell Workout“ eingeben und Sie bekommen bereits viele Vorschläge. Weiters ist es auch sehr für Frauen zu empfehlen und Sie können damit von zu Hause aus Sport machen und brauchen keine monatliche Mitgliedskarte für ein Fitnesscenter, obwohl das natürlich eine sehr gute Alternative wäre, da dabei meist eine professionelle Beratung enthalten ist.

Für alle, die bereits jetzt eine Schritt-für-Schritt Anleitung haben wollen:

Sie können sich zuerst natürlich selbst Trainingspläne heraussuchen, zusammenschreiben, vergleichen, oder in ein Fitnesscenter gehen – nur ist das mit viel Arbeit verbunden, da man auf viele Dinge Rücksicht nehmen muss (die richtige Trainingsdauer, die richtigen Sportutensilien, die richtige Trainingshäufigkeit usw.).

Wenn Sie aber einen bereits vorgefertigten Trainingsplan haben wollen, der Ihnen mit ca. 15 Minuten Sport pro Session innerhalb der kürzesten Zeit die besten Abnehmergebnisse bringt, dann kann ich Ihnen zum Buch „Der Abnehmschlüssel“ von Kolja Barghoorn raten, welches Sie bei Amazon kaufen können. Barghoorn ist ein Experte auf seinem Gebiet und in seinem Buch erfahren Sie ALLES, was Sie über Sport zum effektiven Abnehmen wissen müssen. Einfach, kompakt geschrieben und selbst für jeden Anfänger sofort in die Praxis umsetzbar.

Hier können Sie das Buch kaufen: <http://amzn.to/1yiVXDt> (Partnerlink) - entweder als Taschenbuch, oder noch günstiger als Kindle-Edition

In Barghoorns Buch und seinem Trainingsplan spielen ebenso die Kettlebells eine essenzielle Rolle, da sie eben sehr effektiv sind zum schnellen Abnehmen.

Mein Tipp: Bei Amazon bekommen Sie die Kettlebells zu einem sehr guten Preis-/Leistungsverhältnis.

Als ich in einem österreichisch bekannten Sportgeschäft für eine Bekannte eine Kettlebell um 8 kg gekauft habe, dachte ich 40-50 EUR dafür wären ein halbwegs guter Preis. Bis ich herausgefunden habe, dass es die gleichen um unter 12 EUR bei Amazon gibt (dazu kommen dann noch ca. 6-8 EUR Versand nach Österreich; 4 EUR nach Deutschland). Dennoch: Mehr als die Hälfte günstiger, bei gleicher Qualität!

Ich habe Ihnen dafür schon preislich passende rausgesucht, mit denen Sie gleich beginnen können.

Frauen sollten laut Barghoorn mit Kettlebells von 8 kg beginnen, hier der Link zu Amazon, wo Sie sie kaufen können: <http://amzn.to/1OjnSH1> (Partnerlink)

Männer können laut Barghoorn mit Kettlebells von 12 kg beginnen, hier der Link: <http://amzn.to/1OjnSH1> (Partnerlink)

➔ Das Buch und ein Kettlebell – damit haben Sie alles, was Sie brauchen, um Ihre Idealfigur mit dem richtigen Sport noch schneller erreichen zu können!

Noch ein paar einfache Tipps zum Thema Sport:

- Wärmen Sie sich mit Dehnübungen auf, bevor Sie Sport machen, um die Verletzungsgefahr zu vermeiden! Wärmen Sie sich ebenso mit Dehnübungen auch wieder ab. Dadurch regenerieren sich die Muskeln schneller und Sie können das Training langsam ausklingen lassen! Tipp: Für Dehnübungen geben Sie einfach in Youtube „Dehnübungen“ ein und Sie werden fündig! Dehnen Sie sich bestenfalls von Kopf bis Fuß durch, das hält nicht nur fit sondern macht Sie auch beweglicher! Jeweils 5-10 Minuten sollten in den meisten Fällen reichen.
- Übertreiben Sie es zu Beginn nicht! Sollten Sie das letzte Mal vor 20 Jahren in der Mittelschule Sport gemacht haben, gehen Sie es langsam an! Steigern Sie dann mit jedem Mal langsam Ihre eigene Leistung und die Intensität des Trainings und Sie werden sehen, wie schnell sich Ihr Körper daran gewöhnt und wie Sie es lieben werden!
- Halten Sie durch! Macht man sonst nie Sport ist es nur für die ersten 2-4 Wochen für manche gewohnungsbedürftig. Aber spätestens wenn Sie zu diesem Zeitpunkt Ihre ersten Ergebnisse wahrnehmen, werden Sie nicht mehr damit aufhören wollen! Es ist bewiesen, dass wenn man 6 Monate lang regelmäßig

einem Sport nachgeht, man bis zum Rest seines Lebens völlig freiwillig Sport macht und es sich ohne nicht mal mehr vorstellen kann!

AUFGABEN:

Überlegen Sie zuerst, wie Sie für mehr Bewegung in Ihrem Leben sorgen könnten! zB wie schon erwähnt, öfters zu Fuß gehen, Aufzüge meiden etc. Schreiben Sie mindestens 5 Dinge hier nun auf, die Sie in Ihr Leben integrieren werden:

Wollen Sie zusätzlich Sport machen – was ich Ihnen persönlich nur empfehlen kann – dann überlegen Sie, was Sie reizen würde! Was könnten Sie sich vorstellen, dass Sie gerne ausprobieren würden? Wann werden Sie Ihren 1. Schritt in die Richtung setzen? Setzen Sie ein konkretes Datum dazu fest!

Suchen Sie sich ggf. einen Trainingspartner, der mit Ihnen gemeinsam abnimmt und der mit Ihnen Sport macht! Das hat den Vorteil, dass Sie sich gegenseitig pushen können! Sollten Sie niemanden haben, der mit Ihnen mithalten möchte, dann seien Sie aber auch nicht enttäuscht und gehen Sie es trotzdem an und machen Sie nicht Ihre Traumfigur von anderen Menschen abhängig – denn Sie haben die Kontrolle über Ihr Leben, sonst niemand! Schreiben Sie nun 3 Personen auf, die Sie innerhalb von 3 Tagen kontaktieren und fragen werden, ob Sie es auch mit Ihnen gemeinsam angehen möchten. Tipp: Motivieren Sie Ihre Freunde ordentlich, sind diese aber dennoch unschlüssig, ob sie mitmachen wollen oder nicht, lassen Sie ihnen ruhig auch diesen Report zukommen, damit sie ebenso so motiviert sind wie Sie! ;-)

Die 3 Personen, die ich kontaktiere, sind:

Wichtiger Hinweis:

Für welchen Sport auch immer Sie sich entscheiden, um effektiver abnehmen zu wollen, lassen Sie sich auf jeden Fall entweder gut beraten, oder wenn Sie es auf eigene Faust angehen wollen, recherchieren Sie sehr gut nach und übernehmen Sie Dinge, die andere bereits getestet haben und die funktionieren, dadurch ersparen Sie sich jede Menge Zeit, Mühe und Frustration, erst mal selbst rausfinden zu müssen, was funktioniert und was nicht. Generell: Jegliche Bewegung ist von Vorteil! Und jeglicher Sport bringt Ihrem Körper etwas! Aber die Königsklasse ist es, nach fixen Trainingsplänen zu trainieren, um das meiste rauszuholen zu können – bitte glauben Sie mir das aus meiner persönlichen Erfahrung, einige Minuten für Trainingspläne investiert bringen Ihnen laufend nur Vorteile, da es gut investierte Zeit ist!

11. Volkskrankheit Stress – warum Stress dick macht und was Sie dagegen tun können

Leiden Sie unter Stress? Auch dabei sind Sie nicht alleine, denn wir leben in einer Gesellschaft, in der es modern zu sein scheint, Stress zu haben. Es wird sogar damit geprahlt, wie viel Stress man hat und wie viel man den ganzen Tag zu tun hat. Aber zu viel negativer Stress ist ebenso alles andere als gesund, denn es ist bewiesen, dass er ebenso dick macht. Die Erklärung liegt hier wieder in unseren Genen, die tausende von Jahre dadurch geprägt wurden: Waren unsere Vorfahren einer Gefahr ausgesetzt, bspw. einem wilden Tier, wurden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Dadurch erhöht sich der Blutdruck und die Beine werden stärker durchblutet, damit man schneller (davon)laufen kann. Während des ganzen Prozesses und auch danach wird automatisch die Fetteinlagerung erhöht, da der Körper nicht weiß, wann ihm aufgrund der Gefahrensituation die nächste Nahrung zur Verfügung steht, weswegen Reserven angelegt werden.

Was hat das mit dem 21. Jahrhundert zu tun? Nun das Problem ist, dass unser Körper nicht davon unterscheidet, ob eine Stresssituation eine reale Gefahr ist oder nicht – sprich heutzutage wird der Stress meist von uns selbst verursacht, je nachdem wie wir auf ihn reagieren bzw. mit ihm umgehen können. Der eine reagiert auf Stress gelassen und sieht ihn als positive Herausforderung an, der andere ist durch den gleichen Stress verzweifelt und weiß nicht, was er machen soll – bei jedem reagiert der Körper hier nun anders.

Heutige Stressfaktoren können sowohl psychischer Natur sein, wie zB Angst, Kummer, Einsamkeit, bis zu familiäre- oder finanzielle Probleme, als auch physischer Natur, wie zB Erkrankungen, Drogen, schwere körperliche Belastungen und Übergewicht.

Und hier liegt das Problem: Auch das Übergewicht ist ein gewaltiger Stressfaktor, der sowohl die psychischen als auch die physischen Stressfaktoren wie in einer Teufelsspirale ankurbelt. Denn zu viel Übergewicht sorgt bei vielen für negative Gefühle dem eigenen Selbstbild gegenüber, geprägt von Schamgefühlen, Kummer, einem schlechten Gewissen, bis zu körperlichen Krankheiten, wie Krebs, Herzerkrankungen usw. die ebenso den Stresspegel erhöhen. Als Draufgabe verursacht der Jo-Jo-Effekt dann noch ein Gefühl des Scheiterns, was das Selbstbewusstsein senkt und dann kommen noch diverse Experten dazu, die die Übergewichtigen als „Last der Gesellschaft“, faul und disziplinlos benennen, wogegen man „unbedingt vorgehen“ solle. Daraus entwickelt sich dann ein Kreislauf aus Dauerstress, in dem leider viele Menschen gefangen sind.

Ein erhöhter Stresspegel führt außerdem dazu, dass man oft schwächer auf das Hormon Leptin reagiert, da es gehemmt wird. Es signalisiert dem Gehirn, dass man

satt ist. Leptin wird vermehrt im Schlaf ausgeschüttet, was unter anderem dazu führt, dass wir die Nacht schlafen können ohne hungrig wach zu werden. Haben Sie also nun vermehrt Stress, ist es ebenso schwerer zu erkennen, wann Sie genau satt sind und wann nicht, was dazu führt, dass Sie mehr essen könnten, als Sie eigentlich brauchen würden. Deswegen sei hier nochmal erwähnt, wie wichtig es ist, langsam zu kauen und jeden Bissen bewusst zu genießen, damit Sie Ihr natürliches Sättigungsgefühl leichter bemerken (nähere Informationen dazu im Kapitel „Die 4 Grundregeln des Abnehmens“).

Durch zu viel Stress kann ebenso der Insulinspiegel im Körper dauerhaft erhöht bleiben, wodurch vermehrt Fette im Körper eingelagert werden. Betroffen sind davon meist Menschen, die bereits eine schlechtere Veranlagung haben, aber manche schlanke Menschen können in Folge von hohem Stress sogar noch weiter Gewicht verlieren.

Auch das Hormon Cortisol spielt eine zentrale Rolle, denn es wird bei Dauerstress vermehrt ausgeschüttet, welches die Fettverbrennung weiter hemmt. Ein länger erhöhter Cortisolspiegel ist einer der Hauptverursacher für Bauchfett, welches sehr hartnäckig ist und laut Studien sogar die Lebenserwartung senken kann, sofern man zu viel davon zu lange haben sollte. Sehr viel an Bauchfett kann daher manchmal als guter Indikator für eine sehr hohe Stressbelastung sein. Dadurch bildet sich die sogenannte „Apfelform“, die durch einer verschwindenden Taille und einen großen Bauch geprägt ist. Arme, Beine und der restliche Körper sind bei den „Apfeltypen“ meist normal ausgeprägt. Erhöhtes Bauchfett ist somit oft als auftretendes Symptom einzustufen, welches am besten unter Kontrolle gebracht werden kann, wenn man sich um die Ursache davon kümmert: In vielen Fällen kann es helfen, seine Lebensumstände so zu ändern, damit das eigene Stresslevel wieder gesenkt wird (was natürlich nicht immer ein leichtes Unterfangen).

Und genau dem ist eine amerikanische Studie nachgegangen: Man nahm übergewichtige Probandinnen, denen man vermittelte, dass sie sich mehr auf sich selbst und den reinen Essensprozess konzentrieren sollen (Stichwort: Achtsamkeit). Sie sollten vor jedem Essen in ein Essenstagebuch schreiben, wie hungrig sie sich fühlen, welche Gefühle sie dabei gerade empfinden usw. (ähnlich dem, welches in diesem Report beigelegt ist). Das Ergebnis: Umso mehr die Probandinnen in dieser Zeit auf sich selbst achteten, bewusster aßen und sich mehr um deren Gefühlsleben gekümmert haben und damit vorhandenen Stress reduzierten, desto mehr nahmen Sie an Bauchfett ab – parallel dazu ist der Cortisolspiegel in dieser Zeit gesunken.

Ebenso steigt laut Studien der Zuckerkonsum bei viel Stress an, damit man sich dank der Glücksgefühle, die Zucker auslöst, wieder kurzweilig besser fühlen kann. Gewöhnt man sich nun daran, Stress mit zuckerhaltigem Essen abzubauen, steigt gleichzeitig die eigene Toleranz gegen Zucker an – das bedeutet, man muss immer mehr essen, um den gleichen positiven Effekt aufrechterhalten zu können. Das hängt

mit den Rezeptoren im Gehirn zusammen, die dank des kontinuierlichen „Zuckerschocks“, der auf sie einschlägt, immer weniger sensibel werden. Geregelter Zuckerkonsum kann also in so einem Fall die gleichen Faktoren aufweisen, wie es Süchte tun – die Folge kann somit ebenso eine stetig ansteigende Gewichtszunahme sein.

Ein weiterer großer Stressfaktor ist Schlafmangel! Schläft man zu wenig und ist man übermüdet, steigt der Ghrelin Spiegel (das Hungerhormon), während der Leptin Spiegel (das Sättigungshormon) sinkt, was ebenso wieder zu Heißhungerattacken führt. Es ist erwiesen, dass zu wenig Schlaf „krank, dumm und dick macht.“, wie der Schlafforscher Jürgen Zulley (Univ. Regensburg) 2011 in einem Spiegel-Artikel zusammenfasste. Es ist daher zu empfehlen, zwischen 6-8 Stunden am Tag zu schlafen. Wie viele Stunden für jeden einzelnen am sinnvollsten sind, weiß der Körper in der Regel aber selbst.

Daher ist es für eine Gewichtsabnahme zu empfehlen, den Stresspegel generell zu senken und dabei ebenso verschiedenste Entspannungsmöglichkeiten zu nutzen, damit Stress weniger als solcher interpretiert wird und man noch besser damit umgehen kann.

Aber: Zuerst gilt es, die Stressfaktoren zu finden und, soweit es möglich ist, diese einzuschränken.

Vorhandene Stress(fakt)oren reduzieren:

Auch wenn die meisten Menschen wissen, was in ihrem Leben in ihnen Stress erzeugt, hilft es dennoch, sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, sich die einzelnen Dinge bewusst zu machen und sie sich im Detail anzusehen. Durch die Bewusstmachung alleine kann schon ein Umdenken stattfinden und man kommt oft zu Lösungsmöglichkeiten, um die Stressoren zu reduzieren oder ganz auszuschalten. Nehmen Sie sich daher bitte einen Stift zur Hand und einige Minuten Ruhe und gehen Sie die folgenden Seiten durch.

Aufgabe:

Was sind aktuell Ihre 10 größten Stressfaktoren? Schreiben Sie diese auf!

Was könnten Sie tun, um diese Stressfaktoren abzumildern, oder bestenfalls ganz auflösen? (zB, individuell je nach Situationen: Anstatt die eigenen Kinder täglich von der Schule abzuholen, sofern möglich, sie auch öfters zu Fuß nach Hause gehen lassen, sowohl privat als auch beruflich öfters „Nein“ sagen und nicht immer für jeden

sofort alles zu machen, unwichtigere Dinge an andere delegieren, Punkto Einsamkeit öfters mit anderen Leuten etwas unternehmen usw.)

Kommen wir zu den Entspannungsmöglichkeiten. Diese sind wichtig, da dadurch Stresshormone schnell reduziert werden können und Sie sich wieder regenerieren und ein zufriedeneres Lebensgefühl bekommen. Manchen Menschen ist es angeboren, sehr stressresistent zu sein, aber Fakt ist: Diese Fähigkeit kann JEDER lernen!

Wichtig dabei zu wissen ist, dass jeder Mensch sich anders entspannt. Der eine entspannt sich durch Yoga, ein anderer wenn er ein Buch liest, wieder ein anderer muss spazieren gehen, oder sogar Sport betreiben, um abzuschalten.

Welche Möglichkeiten bzw. Methoden könnten Sie sich also aneignen, um entspannter durch den Alltag zu gehen? Jeder sollte mindestens 5 Möglichkeiten finden, um in allen möglichen Situationen abschalten zu können!

Beispiele – entspannende Dinge in den Alltag integrieren:

Zu Mittag sich genüsslich auf's Essen zu konzentrieren oder angenehme Gespräche zu führen (nicht mit Arbeitszeit mischen, Handy auf lautlos), sich entspannt zurückzulehnen mit einer Tasse Tee oder Kaffee, sich zurückzulehnen und die Augen etwas zuzumachen, die Gedanken bewusst auf etwas Schönes zu richten etc.

Beispiele – konkrete Entspannungsverfahren:

(Selbst-)Hypnose, Yoga, Meditation, EntspannungsCDs, Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation etc.

Haben Sie Methoden gefunden, die Sie integrieren könnten? Dann schreiben Sie jetzt die Schritte auf, die Sie setzen werden, um diese Dinge zu erlernen bzw. zu integrieren und wie viel Zeit Sie pro Tag/Woche dafür aufbringen möchten, sie anzuwenden (Beispiel: im Internet ein DVD Set über Yoga kaufen, oder einen Kurs besuchen, ein Buch kaufen etc. dann die Zeiteinteilung – zB 3 Mal die Woche 15 Min. nach der Arbeit [Wichtig: Überfordern Sie sich zu Beginn damit nicht, denn wenn Sie Stress dabei haben, sich die Zeit für ein Entspannungsverfahren zu nehmen,

dann ist dieses ebenso sinnlos!]; oder: zu Mittag das Handy lautlos schalten und sich 5 Minuten zurücklehnen und die Augen etwas zumachen etc.):

Konkrete Entspannungsverfahren:

Im Anschluss möchte ich Ihnen eine sehr gute Atemübung zeigen, die ich selbst oft im Alltag verwende und bei aufkommendem Stress ich diesen sehr schnell mildern kann. Integrieren Sie diese privat und beruflich und Sie werden sehen, dass Sie sich danach entspannter und fokussierter fühlen werden.

3-2-1-Atemmethode:

Atmen Sie einmal ganz tief und ganz bewusst mit der Nase ein, lassen Sie den Atem langsam aus dem Mund entweichen. Atmen Sie dann langsam weiter und zählen Sie in Gedanken jeweils während dem Ein- und auch beim Ausatmen von 3 bis 1 dreimal, zB: einatmen: 3-3-3, ausatmen: 3, 3, 3; dann nochmal einatmen: 2-2-2, ausatmen: 2-2-2; dann nochmal einatmen: 1-1-1, dann nochmal ausatmen: 1-1-1; Sie werden sehen, dass Sie viel entspannter sein werden! Hinweis: Sie können auch die Augen dabei zumachen, falls möglich, und die Zahlen vor Ihrem geistigen Auge ablaufen lassen; das dient dazu, damit Sie Ihre Gedanken auf etwas anderes richten und von der stressigen Situation in der Sie sich befinden etwas Abstand gewinnen können.

Meditation:

Meditieren hilft erwiesenermaßen gegen Stress – Sie bleiben öfter gefasst und können in schwierigen Situationen leichter entspannen und locker bleiben. Wollen Sie eine gute Meditationstechnik erlernen, kann ich Ihnen zu folgendem Video vom amerikanischen Motivationstrainer Brendon Burchard raten (Video in Englisch):

<https://www.youtube.com/watch?v=v2mY36Ho1Sk>

Stress und Ernährung:

Ebenso ist es bei einem erhöhten Stresspegel wichtig, eine gesunde Ernährung zu haben, die Ihnen viel Vitamin B, C, Zink und Magnesium bietet, denn damit arbeiten Sie konkret gegen den Stress an und können ihn auf natürliche Art und Weise senken! Andererseits wirkt es sich negativ auf den Stresspegel aus, wenn Sie viel Süßes und einfache Kohlenhydrate essen. Auch hier gilt wieder: Eiweißreiche Mahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten, dann fühlen Sie sich ausgeglichener und belastbarer!

12. Schlank durch gute Gefühle: Wie Sie sich glücklicher fühlen und dabei automatisch Ihren Abnehmprozess unterstützen

Übergewicht alleine ist für viele oft schon Problem genug, nur leider kommt parallel dazu oft eine andere Schwierigkeit ins Spiel: Unschöne Gefühle, Frustration und oft mangelndes Selbstbewusstsein. Viele Menschen die darunter leiden, kritisieren sich bereits in aller Früh, kurz nachdem sie sich in den Spiegel geschaut haben und zu sich selbst sagen, was ihnen an ihrem Körper nicht gefällt. Das Problem dabei ist nicht nur, dass man sich schlechter fühlt, denn durch diese negativen Gedanken entsteht Stress im Körper, der – wie im Kapitel über Stress bereits erklärt – Cortisol ausschüttet, welches in der Regel die Fettverbrennung hemmt! Wenn man sich aber nun gut fühlt, öfters auf sich selbst achtet und sich noch dazu selbstbewusster fühlt, passiert so einiges im Körper: Es werden dadurch Endorphine (Glückshormone) im Körper ausgeschüttet, die den Cortisolspiegel senken, und gleichzeitig vermehrt Sauerstoff in den Körper transportieren, was schlussendlich für eine erhöhte Fettverbrennung sorgt.

Sollten Sie also zu jenen gehören, die sich oft selbst fertig machen und kritisieren, dann stoppen Sie das! Natürlich ist das leichter gesagt als getan, deshalb möchte ich Ihnen hier eine einfache Übung vorstellen, durch welche Sie sich von der Früh an besser in Ihrer Haut fühlen und die Sie einen weiteren Schritt in die richtige Richtung bringt. Lesen Sie sich die Übung bitte zuerst durch, bevor Sie sie machen:

Stellen Sie sich vor den Spiegel und stellen Sie sich als erstes in Gedanken eine Person vor, die Ihnen gut gefällt bzw. die Sie respektieren. Schließen Sie anschließend die Augen (und lassen sie während des Vorgangs geschlossen!) und stellen Sie sich vor, diese Person steht vor Ihnen. Stellen Sie sich die Person in Gedanken wirklich so gut wie möglich vor. Gehen Sie danach – bewusst – einen Schritt nach vorne und steigen Sie dabei in diese Person hinein. Fragen Sie sich: Wie wohl fühlt sich diese Person in ihrer eigenen Haut? Was ist ihr innerer Dialog? Wo fühlt diese Person ihr Selbstbewusstsein wohl am stärksten im Körper? Sie werden merken, dass Sie dieses Gefühl selbst spüren werden. Geben Sie dem Gefühl eine Farbe und lassen Sie sich fluten von diesem guten Gefühl, vom Kopf bis zu den Zehenspitzen! Verdoppeln Sie das Gefühl und machen Sie es immer stärker. Bleiben Sie anschließend in dieser Person drinnen stehen, öffnen Sie Ihre Augen und schauen Sie sich selbst in den Spiegel! Sie werden merken, dass wenn Sie sich in die Person richtig hineinversetzt haben und die Gefühle ebenso in Ihnen erlebt haben, Sie sich zufriedener und selbstbewusster fühlen und Sie sich danach meist auch im Spiegel besser akzeptieren können!

Sie können es noch weiter treiben: Schließen Sie danach nochmals Ihre Augen und denken Sie an eine Zeit zurück, wo Ihnen jemand ein Kompliment gemacht hat.

Erinnern Sie sich genau daran, was derjenige zu Ihnen gesagt hat – sehen Sie, was Sie dazumal gesehen haben, fühlen Sie, was Sie dazumal gefühlt haben – gehen Sie all Ihre Sinne durch, mit denen Sie sich hineinversetzen und durchleben Sie nochmal diese positiven Gefühle. Stellen Sie sich danach ein weiteres Kompliment vor, dass Ihnen jemand gemacht hat und lassen Sie auch diese Gefühle in Ihnen stärker werden. Machen Sie anschließend die Augen auf und sehen Sie in den Spiegel. Denken Sie dabei an das schöne Gefühl, während Sie sich ansehen, denn dadurch werden Sie sich mit der Zeit immer besser fühlen und können sich selbst viel mehr akzeptieren, wie Sie sind.

Lassen Sie diese Übung zu Ihrem täglichen Morgenritual werden - sie dauert nicht lange und Sie starten in der Früh positiv in den Tag und fühlen sich spitzenmäßig!

Ein weiterer Grund, warum Sie diese Übung tun sollten: Durch eine Untersuchung wurde festgestellt, dass Mädchen, die von anderen aufgrund ihres Gewichts gehänselt wurden oder die schlecht über sich selbst dachten, ein mehr als doppelt so hohes Risiko hatten, nach fünf Jahren immer noch übergewichtig zu sein. Das ständige negative Denken an das, was man nicht möchte, führt anscheinend zur „selbsterfüllenden Prophezeiung“ des unerwünschten Zustandes. Umgekehrt dazu, nahmen jene Mädchen weniger zu, die mit sich selbst mehr zufrieden waren, als die anderen.

Noch ein Tipp:

Machen Sie ein Erfolgstagebuch, in das Sie alle Ihre Erfolge hineinschreiben! Ich selbst besitze eines und schreibe jedes Kompliment hinein das ich bekomme! Wir Menschen neigen oft dazu, die positiven Dinge zu vergessen und auf die wenigen negativen festzuhalten! Glauben Sie mir, es zahlt sich aus: Ich habe schon zig Male mich daran erfreuen können und mich oft gewundert, was für nette Komplimente ich einfach vergessen habe! Auch können Sie generell schöne Momente und Situationen, die Sie erlebt haben, in dieses Buch schreiben. Lesen Sie darin, um sich besser zu fühlen, oder wenn Sie mal einen schlechten Tag haben sollten.

Die Gedanken-Stopp-Technik

Die folgende Technik ist dafür gedacht, wenn man wirre und sich selbst kritisierende Gedanken hat und den Gedankenprozess („die Stimme“) im Kopf ausschalten möchte. Diese Technik ist nicht nur für Verlangenssituationen zB nach Süßem gedacht, sondern für alle möglichen Situationen im Leben sehr wirkungsvoll, wo uns Gedanken übermannen, die uns nicht gut tun, oder negativ belasten und diese nicht aufhören wollen.

Gehen Sie wie folgt vor: Sobald die unerwünschten Gedanken aufkommen, rufen Sie innerlich laut „STOOOOP!!!“. Es hilft, wenn Sie sich die innere Lautstärke dabei bewusst vorstellen oder das „STOP!!!“ sogar laut aussprechen. Tipp: Setzen Sie diesem „STOP!!!“ ein gewisses Maß an Aggression zu und schließen Sie für eine

noch bessere Wirkung dabei die Augen und stellen sich gleichzeitig dabei ein riesengroßes, stechend rotes Stoppschild vor, dass dabei in Ihren Gedanken Ihnen entgegenspringt!

Genauso simpel wie diese Technik ist, genauso effektiv ist sie auch! Sie werden sehen, dass damit die Gedankenprozesse automatisch unterbrochen werden und diese es sehr schwer haben, in der Situation wieder zurückzukommen! Man gewinnt innerlich Abstand von den störenden Gedanken und dann herrscht Stille! Ich empfehle, dass Sie diese Technik in Ihren gedanklichen Werkzeugkasten aufnehmen und bei Bedarf einsetzen!

13. Die Erfolgsquote von Hypnose: Wie Sie mit einer der besten Methoden Ihre Idealfigur erreichen können

Mit der Hypnose haben Sie eine Möglichkeit in der Hand, mit der Sie gewaltige Fortschritte innerhalb überschaubarer Zeit machen können. Und das nicht nur, weil ich davon überzeugt bin, sondern weil es sich in hunderten Studien als eine der erfolgreichsten Methoden gegen Übergewicht bewiesen hat – ich möchte im Anschluss nur ein paar davon zitieren:

„Hypnose über 30 Mal so effektiv als Unterstützung für Gewichtsabnahme.“

Bei einer Studie mit über 60 Frauen, mindestens 20 davon übergewichtig, hat man diese in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine wurde durch Hypnose unterstützt, die andere war bei der Gewichtsabnahme auf sich alleine gestellt. Teilnehmer der Hypnosegruppe nahmen im Durchschnitt 8,5 kg ab, die andere Gruppe 0,25 kg.¹

„Hypnoseteilnehmer haben mehr abgenommen als 90 % der anderen Teilnehmer und haben ihr Gewicht auch langfristig halten können.“

Forscher haben anhand einer Metastudie (Metastudien sind unabhängig veranlasste Studien, die mehrere Studien zusammenfassen, in diesem Fall waren es 18 Studien) verschiedenste Abnehmmethoden miteinander verglichen. Verhaltenstherapie, Entspannungstraining, Visualisierungsübungen und Zielsetzung – es wurde jeweils eine Gruppe mit Hypnose unterstützt, die andere nicht. Die die durch Hypnose unterstützt wurden, haben mehr abgenommen, als 90 % der anderen Teilnehmer. 2 Jahre später wurde eine Folgeuntersuchung veranlasst. Es hat sich herausgestellt, dass die Hypnoseteilnehmer nach der Behandlung ihr neues Gewicht weiterhin mühelos halten haben können.²

„Hypnoseteilnehmer haben durchschnittlich doppelt so viel Gewicht abgenommen wie andere.“³

Wir leben mittlerweile in einer Zeit, in der sich nicht mehr die Frage stellt OB Hypnose funktioniert oder nicht, denn das wurde schon millionenfach bestätigt! Widmen wir uns viel eher der Frage, WAS Hypnose überhaupt genau ist und WARUM sie so effektiv ist!

Unter Hypnose versteht man einen Bewusstseinszustand, der es ermöglicht, direkt auf das Unterbewusstsein eines Menschen zugreifen zu können. Hypnose hat nichts, wie manche Hollywoodfilme es präsentieren, mit Schlaf oder ähnlichem zu tun, sondern ist mehr wie ein aufmerksamer, verbesserter Lernzustand anzusehen, in dem Sie ständig darüber Kontrolle haben, was passieren soll.

In Hypnose verrät man auch keine Geheimnisse, sondern man hat eine erhöhte Konzentration und kann deswegen sogar noch besser lügen, wenn man so möchte. Hypnose ist ein ganz natürliches Phänomen, das jeder Mensch bereits kennt, wenn man zB im Kino sitzt und die Umgebung und die anderen Zuseher im Raum um sich vergisst und regelrecht in den Film hineingezogen wird, oder man mit dem Auto über weite Strecken fährt und sich plötzlich dessen bewusst ist, das man schon fast am Ziel ist, die Strecke aber nicht bewusst wahrgenommen hat, weil man so in Gedanken war. Wer hat da das Steuer übernommen? Das Unterbewusstsein!

Der Vorteil: Es ist für jeden geistig gesunden Menschen mit durchschnittlichem IQ möglich, in Hypnose zu gehen. Dieser Bewusstseinszustand ermöglicht es uns, direkt mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren und gewünschte Veränderungen so vorzunehmen, wie man es sich wünscht.

Wir unterscheiden in der Hypnose bei jedem Menschen zwischen dem Unterbewusstsein und dem Bewusstsein. Das Unterbewusstsein ist Ihr Speicher, in dem all die Dinge vorhanden sind, die Sie in Ihrem Leben erlebt haben. All die Erfahrungen, Gefühle und Situationen, von Ihrer Geburt bis in die Gegenwart. Es ist zuständig für Ihre Gedanken, Ihre Gewohnheiten, Ihre Emotionen, Ihre körperlichen Prozesse, wie Ihr Herzschlag und das Atmen, und es ist für das gesamte Immunsystem zuständig.

Das Bewusstsein auf der anderen Seite ist zuständig für Ihre Willenskraft, Ihr analytisches Denken und es ist der rationale Teil in Ihnen. Viele Menschen glauben, dass ihr bewusster Verstand für Entscheidungen jeglicher Art zuständig ist, aber weiter könnte man von der Realität nicht entfernt sein. Denn würde man diese beiden Teile in Prozente aufteilen, könnte man sagen, dass das Unterbewusstsein 95 % aller Prozesse ausmacht und das Bewusstsein für nur 5 % aller Vorgänge zuständig ist. Das Unterbewusstsein ist also so gesehen dutzende Male mächtiger als das Bewusstsein.

Wie kann nun Veränderung stattfinden?

Nun kommt ein weiterer Faktor ins Spiel, nämlich der kritische Filter – dieser ist eine Art „Wächter“ und haltet alle Suggestionen, Gedanken und Aussagen sowohl von innen als auch von außen auf und analysiert diese, ob die Information mit der Erfahrung und den Werten im Unterbewusstsein übereinstimmt.

Nehmen wir für unser Beispiel hier jemanden, der auf Diät ist und Sport machen möchte. Sagen wir man liest einen Artikel wo es um Sport geht – wo erklärt wird, wenn man drei Mal die Woche jeweils 1 Stunde Sport macht, man dann länger lebt, besser aussieht glücklicher ist und das Leben mehr genießen kann. Der bewusste Verstand sagt dann: „Ja, das gefällt mir, das mach ich!“ Der kritische Filter haltet nun aber diese Information auf und fragt, einfach erklärt: „Diese Person möchte Sport machen, um abzunehmen, soll ich diese Veränderung zulassen?“. Das Unterbewusstsein schlussfolgert darauf: „Warte mal. Seine Erfahrungen die er bis

jetzt mit Sport gemacht hat waren alle negativ: Er hat früher schon nichts dadurch abgenommen, war in der Schule immer schlecht darin und wurde von anderen ausgelacht, nein das lassen wir, denn das wird sowieso wieder nichts!“ – und es blockt die Suggestion ab!

Ich möchte Ihnen noch ein anderes klassisches Beispiel nennen, wie das Unterbewusstsein mit dem Bewusstsein in Konflikt geraten kann und was Sie wahrscheinlich bereits in einer ähnlichen Form kennen: Stellen Sie sich vor, jemand ist auf einer Diät. Man zwingt sich dazu mit Willenskraft nicht zu viel zu essen und wenn überhaupt, dann nur Salat. Man geht dann eines Tages in ein Restaurant und bestellt sich einen Salat und plötzlich geht der Kellner an einem mit einer Schokoladentorte vorbei. Sagen wir mal, die Person, die auf Diät ist, verbindet Schokoladentorten mit positiven Ereignissen - sie hat zu ihren Geburtstagen diese immer bekommen, da war alles super und toll und diese Torten schmecken einfach so gut. Und unsere Person auf Diät sagt dann: „Nein ich bin auf Diät, ich darf das nicht essen!“ Das ist die Willenskraft, die hier dann wirkt (die 5 % von denen wir vorhin gesprochen haben).

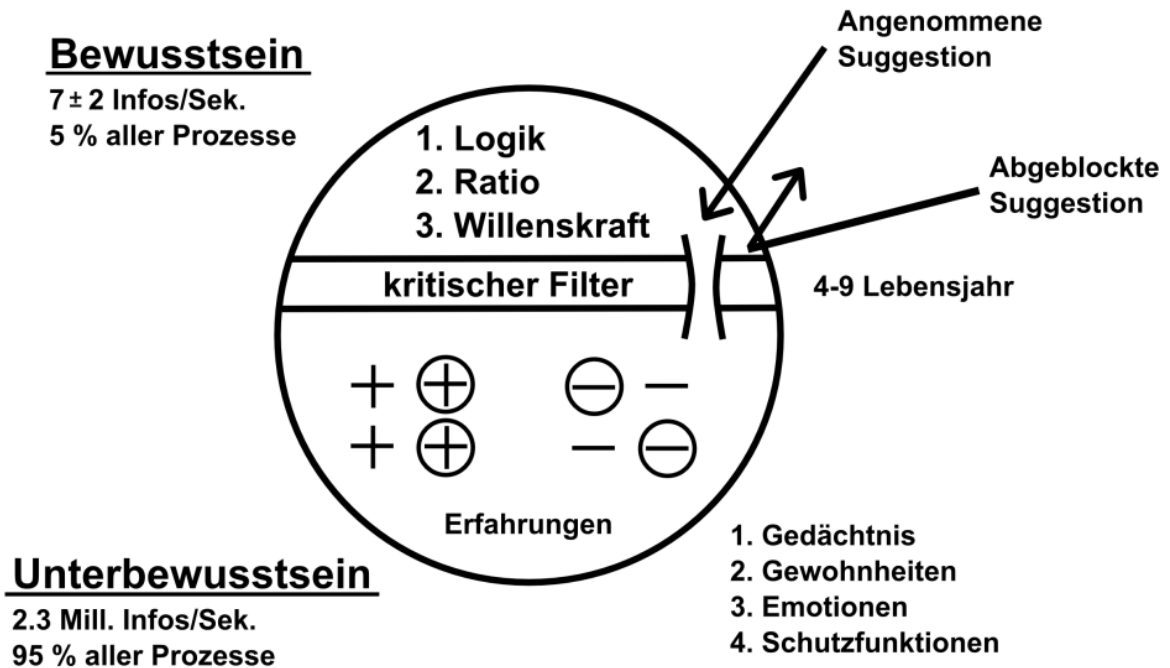
Dann kommt aber der andere Teil, das Unterbewusstsein, das sagt: „Nimm doch wenigstens ein Stück, du hast doch so gute Erfahrungen damit gemacht, es schmeckt so gut.“, in der Stärke von 95 % unserer Entscheidungen. Und so geht das dann immer hin und her und so entsteht der Konflikt zwischen beiden. Wie geht sowas meistens aus? Die Diätperson findet sich plötzlich wieder mit einer Serviette in der Hand, um sich die Schokolade aus dem Gesicht zu wischen. Manchmal funktioniert es, nur ist es mit der Willenskraft immer nur eine Frage der Zeit, bis diese meistens gebrochen wird vom viel stärkeren Unterbewusstsein. Sagt man jetzt Dinge wie „Ich darf die Schokotorte nicht essen ...“ dann sucht sich auch das Unterbewusstsein wieder einen Eingang zur Hintertür – da man damit indirekt automatisch sofort wieder an die Schokotorte denkt, was die Rückfallquote wieder erhöht.

Der kritische Filter blockt also alle Suggestionen ab, die nicht mit den gespeicherten Informationen im Unterbewusstsein übereinstimmen. Stimmen sie überein, lässt sie der kritische Filter ins Unterbewusstsein und sie verstärken bereits vorhandene Gewohnheiten und Glaubenssätze und die gewünschte Veränderung, zB zum erfolgreichen Abnehmen kann stattfinden. Wird die Information aber abgewiesen, wird sie in den meisten Fällen an die Willenskraft weitergeleitet und wir haben den klassischen inneren Konflikt zwischen dem Unterbewusstsein und der Willenskraft, da sich beide „nicht einig“ sind. Wer das Rennen in den meisten Fällen langfristig gewinnen wird, wissen wir ja bereits.

Was macht jetzt die Hypnose?

Mit der Hypnose können wir nun den kritischen Filter umgehen und haben direkten Zugriff auf das Unterbewusstsein eines Menschen. Genau das macht schlussendlich

die Arbeit mit Hypnose so effektiv und so können selbst jahrelang eingefahrene Muster die unlösbar schienen, oft innerhalb überschaubarer Zeit effektiv und positiv verändert werden.



14. Das Dreieck des Abnehmens im Detail: So nehmen Sie einfach und langfristig ab!

Aber wie sieht dieses Vorgehen nun konkret beim Abnehmen aus? Schauen wir uns nochmal die drei Komponenten des Dreiecks des Abnehmens an, die dafür zuständig sind, dass die Gewichtskontrolle erfolgreich wird und wie wir mit der Hypnose diese zu unserem Vorteil nutzen können:

1. Faktor – Emotionales Essverhalten:

Sehr viele „Zu-Viel-Esser“ leiden unter einem emotionalen Essverhalten. Es gibt sehr viele verschiedene Arten von emotionalen Essern: Menschen essen, um Spaß zu haben, um Einsamkeit zu überwinden, um Langeweile zu vermeiden oder einfach nur, um sich zu sozialisieren. Emotionales Essen tritt immer dann ein, wenn jemand nicht isst, um seinen Körper die notwendige Energie hinzuzufügen, also als „Kraftstoff“, der benötigt wird, um uns am Leben zu erhalten. Das kann, wenn es außer Kontrolle gerät, zu überschüssigem Fett führen. Es ist definitiv in Ordnung, aus purem Genuss zu essen, auch wenn man mal nicht unbedingt einen so großen Hunger hat, aber sobald es zur Gewohnheit wird und regelmäßig vorkommt, eben um negative Gefühle abzumildern bzw. positive zu verstärken, dann wird es oft zum Problem.

Die größte Herausforderung ist bei sehr vielen daher weder das Essen, noch das Gewicht, sondern die Gefühle, die dahinter liegen. Keiner ist als emotionaler Esser geboren, dabei handelt es sich um ein angelerntes Verhalten. Und was man erlernt hat, kann man mit den richtigen Strategien auch wieder verlernen.

Vorgehensweise:

Wenn Sie jemand sind, der in übermäßigen Mengen die falschen Lebensmittel isst, verbindet Ihr Unterbewusstsein möglicherweise das Essen mit einem bestimmten Gefühl. Nehmen wir zum Beispiel Essen zur Entspannung her. Wenn Sie nun in eine stressige Situation geraten, sucht Ihr Unterbewusstsein nach Möglichkeiten, wie es diesen Stress reduzieren kann. Wenn es nun mit dem Essen als Lösung aufkommt, das helfen soll, den Stress zu reduzieren, wird Sie Ihr Unterbewusstsein hin motivieren, dass Sie bspw. zu einer Tafel Schokolade greifen.

Verbannen Sie aber nun von einem Tag auf den anderen alle Süßigkeiten aus Ihrem Leben und haben aber stattdessen keine Alternativhandlung, die Sie von dem Stress mindestens genauso gut befreien kann wie die Schokolade, werden Sie einen inneren Kampf mit sich selbst haben. Kurzfristig mag die Willenskraft gewinnen. Aber unser Unterbewusstsein ist viel mächtiger als unsere bewusste Willenskraft, heißt konkret, dass langfristig immer das Unterbewusstsein gewinnen wird und man mit großer Wahrscheinlichkeit Hungerattacken unterliegen wird.

Damit Sie nun aber bspw. Lebensmittel in Maßen essen, die optimal für Sie sind, muss man sich um die emotionalen Bedürfnisse kümmern, die das Essen der Nahrungsmittel antreiben. Beim Beispiel der Entspannung gibt es viele Möglichkeiten, um sich zu entspannen und runterzukommen, nur muss man wissen, wie man diese erfolgreich im Unterbewusstsein austauscht.

Kümmert man sich nun um diese emotionalen Bedürfnisse, pendelt sich auch das Essverhalten so ein, dass es in dem Maß ist, in dem es angebracht ist und in dem es den natürlichen Abnehmprozess unterstützt. Zum Glück ist Hypnose wunderbar dafür geeignet, sehr schnell sehr starke emotionale Verknüpfungen herzustellen und auch aufzulösen. Nach der Hypnose werden Sie in den emotionalen Situationen mindestens die gleichen positiven Gefühle empfinden. Sie werden sich zufriedener fühlen, ausgeglichener und entspannter sein, alles ohne bestimmte Lebensmittel zu „brauchen“.

2. Faktor – Essentscheidungen:

Manchmal treffen übergewichtige Menschen einfach nur die falschen Essentscheidungen. Manche mögen vielleicht sogar beide anderen Faktoren des „Abnehmdreiecks“ ausgeglichen haben, aber erreichen ihr Ziel ganz einfach deswegen nicht, weil sie die falschen Nahrungsmittel in der falschen Menge essen; manchmal aus purer Angewohnheit, wodurch ein Konditionierungsprozess stattfindet, der solche destruktiven Essentscheidungen in den ganz normalen Alltag integriert hat.

Falsche Nahrungsmittelentscheidungen werden aber oft auch angetrieben von emotionalen Bedürfnissen (siehe „emotionales Essverhalten“). Beispielsweise kann eine Person dazu motiviert sein, ständig Schokolade essen zu müssen um glücklich zu sein, oder jemand fühlt sich schlecht, wenn er nicht regelmäßig sein Lieblingessen essen kann. Hier kommt es auf die Häufigkeit der falschen Entscheidungen an – passiert das ab und zu, steht es nicht zur Debatte, aber erreicht es ein Ausmaß, dass den Abnehmerfolg beträchtlich negativ beeinflusst, dann sollte man dagegen etwas unternehmen.

Vorgehensweise:

Mit der Hypnose kann man diese alten Essverhaltensmuster einfacher ändern, damit das Abnehmen ebenso einfacher stattfinden kann. Der Vorteil der Hypnose: Sie treffen immer öfters die richtigen Entscheidungen für das richtige Essen in der richtigen Situation, das Ihr Körper braucht. Wir legen außerdem nicht konkret fest, welche Lebensmittel Sie völlig aus Ihrem Leben verbannen sollen – das ist der Ansatz der Diät und wie der funktioniert, wissen wir ja bereits.

3. Faktor – Aktivitätslevel:

Die Anzahl der Kalorien, die jeder Mensch am Tag verbrennt ist ein wichtiger Faktor in der Gewichtsabnahme. Viele Menschen brauchen in diesem Bereich Hilfe. Aber den eigenen Aktivitätslevel anzukurbeln muss nicht unbedingt bedeuten, wie ein Olympiasieger Sport zu machen, das ist nur einer der Wege, um Kalorien zu verbrennen. Auch vorhandene Alltagssituationen können genutzt werden, um sich einfach etwas mehr zu bewegen, wodurch der Stoffwechsel bereits angeregt wird.

Sport zu treiben ist eine großartige Möglichkeit um Fett zu verlieren, aber leider kommt vielen Neubeginnern im Sport eine mangelnde Motivation in die Quere, wodurch es für manche zur Qual wird, was aber nicht sein soll, da es auch anders geht.

Vorgehensweise:

Wie kann Ihnen die Hypnose hier konkret helfen: In unseren Sitzungen sehen wir uns zuerst an, wo Sie sich gerade befinden, wo Sie hinwollen, und was zu tun ist, damit Sie Ihr Ziel auch erreichen können. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wodurch Sie sich im Alltag mehr bewegen wollen, wodurch ebenso Ihr Stoffwechsel angeregt werden kann. Hier können bereits kleine Anpassungen, wenn regelmäßig ausgeführt, zu großen Veränderungen im eigenen Gewicht führen. Falls es gewünscht sein sollte erhöhen wir auch Ihr Motivationslevel zum Thema Sport, wodurch dieser für Sie einfacher umgesetzt werden kann.

15. Ist Hypnose eine Wunderpille? Was Sie erwarten können!

Wendet man Hypnose richtig an, kurbelt es alle 3 Faktoren des „Abnehmdreiecks“ an, wodurch das Abnehmen in der Regel viel einfacher werden kann. Ist Hypnose also nun eine Wunderpille?

Die Antwort ist Nein ... gewissermaßen.

Sie können sich Hypnose vorstellen, wie eine Art Lautstärkeregler. Hypnose kann die Stärken die Sie haben noch stärker machen. Hypnose kann das Verlangen nach irgendwelchen Dingen (zB Süßigkeiten) vermindern, ohne an Hungerattacken oder schlechten Gefühlen leiden zu müssen und nicht dem Jo-Jo Effekt zum Opfer zu fallen. Solange man sich also um die Ursache kümmert und die 3 oben genannten Faktoren berücksichtigt werden, kann das Abnehmen viel einfacher werden. Hypnose kann binnen wenigen Minuten körperliche Veränderungen verursachen, in der sonst nur Yogis in der Lage wären, die seit 30 Jahren nichts anderes machen, als täglich stundenlang zu meditieren. Hypnose kann Ihnen aber keine Flügel wachsen lassen (zumindest ist mir das noch nicht untergekommen). Hypnose arbeitet mit dem, was in Ihnen bereits vorhanden ist, sprich mit den Ressourcen, die jeder in sich hat.

Das was Sie mitbringen müssen ist nur eines: Die Entscheidung, Ihr Idealgewicht erreichen zu wollen und auch AKTIV ins Handeln kommen zu wollen! Hypnose kann Ihnen diese Entscheidung natürlich nicht aufzwingen - diese Erkenntnis müssen Sie also selbst mitbringen! Hypnose dient immer als UNTERSTÜTZUNG zum Abnehmen (dafür als hocheffektive) – aber wie schon erwähnt, raubt es einem nicht die Verantwortung, denn umsetzen muss man das gelernte Wissen trotzdem selbst!

Worauf ich hinaus will ist folgendes: Ich kann das nicht FÜR Sie machen, ich weiß aber WIE es geht. Über das WIE müssen Sie sich keine Gedanken machen, denn das ist nicht Ihre Aufgabe, das ist die eines Hypnosetrainers. Ihr Beitrag jedoch, der für den Erfolg wichtig ist, ist eine einfache Entscheidung. Die Entscheidung, Ihr Leben zum Positiven ändern zu wollen! Und hier kommt die Hypnose ins Spiel, denn damit können alte Verhaltensmuster besonders effektiv bearbeitet werden, um das Idealgewicht einfacher erreichen zu können.

Im Anschluss habe ich noch ein ganz spezielles Kapitel angehängt, dass Sie dabei unterstützen wird, diese Entscheidung felsenfest in Ihnen zu verankern, wodurch es für Sie nur mehr eine Möglichkeit gibt: Nämlich in Aktion zu treten und konkret etwas gegen das Gewicht zu unternehmen, also den 1. Schritt zu setzen, um wieder die Kontrolle über diesen Lebensbereich übernehmen zu können!

16. Die endgültige Entscheidung: Wie Sie Ihre letzten Zweifel beseitigen und eine unbändige Motivation entwickeln

Jede Handlung die wir Menschen setzen, tun wir aus genau zwei Gründen: Entweder um Schmerz zu vermeiden oder um Freude zu erlangen! Grundsätzlich vermeiden die meisten Menschen eher die Dinge, die ihnen Schmerz jeglicher Art bereitet – so gesehen der Weg des geringsten Widerstandes.

Ein Beispiel aus der Praxis: Sagen wir, man möchte abnehmen und nimmt sich vor, dass man zukünftig die süßen Getränke zur Hälfte mit Wasser ersetzt und am Abend hauptsächlich eiweißhaltiges Essen isst. Das Problem dabei ist oft, dass Süßgetränke und ein bestimmtes Essen entweder zur Gewohnheit geworden sind, gewisse Gefühle kompensieren, oder mit bestimmten Gefühlen verknüpft sind. Umso unangenehmer ist es dann, wenn man das plötzlich absetzt, da das ein ungutes Gefühl verursacht, weil es von unserer üblichen Norm abweicht. Und deswegen sabotieren wir uns da oft selbst; besonders wenn man sowas radikal macht. Sie wissen ja – das ist das klassische Problem bei Diäten.

Der Punkt ist jetzt aber der: Indem man kurzfristig dem „Schmerz“ aus dem Weg geht, erschafft man gleichzeitig langfristigen Schmerz, indem man weiterhin übergewichtig bleibt oder noch übergewichtiger wird! Ein irrationaler Kreislauf, der aber vom Unterbewusstsein gesteuert wird.

Hier kommt nun somit folgende Frage auf: Warum sollte nun jemand ständigen Heißhungerattacken verfallen, obwohl jeder weiß, dass es langfristig betrachtet gesundheitlich schädlich für uns sein kann? Die Antwort ist denkbar einfach: Denn auch wenn dieses Verhalten für uns langfristig schädlich ist, wird es deswegen ausgeführt, da unser Unterbewusstsein kein Zeitgefühl kennt! Es geht nach dem Prinzip: „Wenn es sich JETZT gut anfühlt, dann dient es dem Überlebenszweck – für die Zukunft kann niemand garantieren!“ – da kann man meist noch so oft bewusst sagen, wie schlecht ein gewisses Verhalten ist, aber ist das Unterbewusstsein nicht überzeugt, stellt es sich quer und spielt nicht mit beim Treffen einer neuen Entscheidung. Und genau das wollen wir jetzt ändern!

Kennen Sie das berühmte Werk von Charles Dickens „Eine Weihnachtsgeschichte“? Hierbei geht es kurz gesagt darum, dass der alte, geizige Ebenezer Scrooge von den Geistern der vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Weihnacht besucht wird, die ihm dabei helfen, sein Leben zu ändern. Sie fragen sich vielleicht: „*Was hat das genau mit mir zu tun?!*“ Nun, wir borgen uns dieses Konzept, um Ihre Motivation anzufachen und damit auch Ihr Unterbewusstsein erkennt, damit es für Sie nur mehr eine Möglichkeit gibt: Nämlich ins Handeln zu kommen und genau die Schritte konsequent anzugehen, die notwendig sind, um Ihr Ziel zu erreichen!

Ich werde Ihnen gleich zwei unterschiedliche Lebenswege aufzeigen und Sie können sich dann entscheiden, welchen davon Sie einschlagen werden. Wichtig dabei ist, dass Sie sich voll und ganz emotional auf den Text einlassen, denn dann wird er eine sehr starke Wirkung auf Sie haben, was Sie auch spüren werden. Sorgen Sie dafür, dass Sie den folgenden Text lesen, wenn Sie es ruhig haben und wie gesagt: Lassen Sie sich drauf ein und lassen Sie ruhig aufkommende Gefühle zu, denn glauben Sie mir, im zweiten Teil dieses Textes wird das dann einen sehr positiven Effekt auf Ihr Abnehmverhalten und auf die richtige Entscheidung haben!

Noch etwas: Es kann leicht sein, dass Sie besonders beim Lesen des ersten eingeschlagenen Lebensweges emotionalen Schmerz oder unangenehme Gefühle dabei empfinden werden – dafür möchte ich mich entschuldigen, aber das mache ich nicht aus Bosheit Ihnen gegenüber, sondern dieser Text ist absichtlich so formuliert, um Ihnen und Ihrem Unterbewusstsein so den richtigen Weg zu zeigen, der Sie Ihrem Ziel näher bringen kann. Bitte vertrauen Sie mir und lesen Sie den Text sich wirklich durch und durchleben Sie ihn mit all Ihren Gefühlen, denn damit sprechen Sie Ihr Unterbewusstsein optimal an! Sie werden auch etliche Fragen über Ihr Leben gestellt bekommen, lesen Sie sich diese nicht einfach nur durch, sondern durchleben Sie die Antworten dieser Fragen ebenso mit Ihren Gefühlen, denn so wird der Text individuell auf Sie zugeschnitten sein und Sie noch besser ansprechen!

Also: Los geht's:

Der Beginn – die Weggabelung:

Stellen Sie sich vor, Sie stehen heute auf einer Gabelung auf der Straße Ihres Lebens. Sie sind an einem Punkt angekommen, an dem Sie sich entscheiden müssen. Sollen Sie so weitermachen wie bisher, was Ihr Essverhalten, Ihre Bewegung und Ihrem Körper angeht? Denken Sie an all die Probleme und Schwierigkeiten, die übergewichtig zu sein in Ihr Leben bringt.

Sie haben zwei Möglichkeiten – entweder Sie nehmen die Straße nach links oder nach rechts. Die Straße nach links führt bergab und ist bequem zum Hinuntergehen. Aber es ist die Straße, die Sie mit dem Gewicht gefangen hält, das Sie heute haben. Diese Straße bedeutet alle Probleme weiter zu tragen, die mit dem Übergewicht in Verbindung hängen, noch länger, als sie es bis jetzt schon getan hat. Schauen Sie nun auf die Straße der rechten Seite – diese geht leicht bergauf. Es kostet einige Anstrengung, die Straße bergauf zu nehmen. Aber es ist ein Weg der Freiheit, der Gesundheit und des Lebens. Es ist die Straße, in der Sie Kontrolle über Ihr Leben haben. Es ist die Straße bergauf zum Erfolg.

Die linke Straße – der Weg des Misserfolgs:

Schauen Sie jetzt auf die Straße auf Ihrer linken Seite und gehen Sie in Gedanken die ersten Schritte auf dieser Straße des Misserfolgs entlang. Denken Sie jetzt daran,

wie Sie sich fühlen, weil Sie zu viel Gewicht auf der Waage haben. Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem Spiegel und schauen sich von allen Seiten an. Wie sieht Ihr Bauch von der Seite aus? Ziehen Sie ihn nicht ein, damit Sie ihn auch wirklich sehen! Greifen Sie jetzt mit Ihren Händen in Gedanken zu den Stellen, wo sich zu viel Fett angesammelt hat und ziehen Sie dran, in dem Wissen: Das ist reines Fett! Sehen Sie sich jetzt Ihre Beine an, sehen Sie sich Ihren Hintern an, das Genick, das Gesicht! Wie denken Sie über sich? Fühlen Sie sich nun etwas frustriert oder vielleicht verärgert? Wie glauben Sie, denkt Ihr Partner oder denken andere Leute über Ihren Körper? Wie fühlen Sie sich dabei, wenn Sie sich das vorstellen?

Stellen Sie sich nun folgende Frage: Hatten Sie schon mal mehr Übergewicht als jetzt? Wenn ja, dann stellen Sie sich vor, dass Sie wieder so zunehmen könnten wenn Sie so weitermachen wie bisher. Wie würden Sie sich darüber fühlen? Vielleicht noch schlechter als davor? Stellen Sie sich das mit all Ihren Sinnen vor! Durchleben Sie dieses negative Gefühl nochmal. Stellen Sie sich selbst die folgende Frage: Wie fühle ich mich, weil ich mich nicht ausreichend um meinen Körper gekümmert habe? Wie fühle ich mich über mich selbst? Wie sieht es mit meiner Gesundheit und Lebensfreude aus? Ist das der Körper, den ich verdient habe?

Sie sind aber erst am Anfang der linken Straße die bergab führt. Gehen Sie jetzt auf der Straße der fehlenden Kontrolle weiter hinunter ... und zwar 5 Jahre in die Zukunft! Stellen Sie sich vor, Sie haben jetzt die nächsten 5 Jahre weiterhin all die schlechten Gewohnheiten die das Essen betreffen beibehalten. Sie haben weiterhin ein unkontrolliertes Essverhalten, machen vielleicht zu wenig Bewegung, befriedigen sich mit Heißhungerattacken usw.

Stellen Sie sich nun vor, wie Sie in 5 Jahren aussehen, wenn Sie weiterhin diesen scheinbar bequemen Weg gegangen sind. Stellen Sie sich nun in Gedanken wieder vor einen Spiegel und schauen Sie sich nochmal selbst an. Wie sehen Sie aus? Fühlen Sie sich besser oder schlechter als davor? Fühlen Sie sich älter, vielleicht sogar energieloser? Schauen Sie wieder Ihren Bauch an, Ihr Gesicht, Ihre Beine, Ihren Hintern. Wie fühlen Sie sich dabei, wenn Sie sich das ansehen? Wie denken Sie über sich selbst? Wie fühlt es sich an, weitere 5 Jahre keine Kontrolle über Ihr Handeln gehabt zu haben? Wie wirkt sich das auf Ihre Beziehungen aus? Was glauben Sie, hat das für Auswirkungen auf Ihre Gefühle? Wie können Sie sich selbst in einer Beziehung gut fühlen, wenn Sie sich nicht mal über sich selbst gut fühlen können? Was für Auswirkungen hatte das für Ihre Beziehungen? Gibt es Menschen in Ihrem Leben, die vielleicht nicht mehr um Sie sind, weil Ihr Selbstbewusstsein so darunter gelitten hat? Oder hat Sie vielleicht sogar jemand verlassen, oder haben Sie eine Beziehung als erstes beendet? Hat sich jemand in Ihrem Leben für jemand anders entschieden, für jemanden der vitaler und lebendiger war? Wie fühlen Sie sich darüber, dass sich so vieles in Ihrem Leben verschlechtert hat?

Wo ist Ihre Energie und Antriebskraft hin, nach 5 Jahren, in denen Sie noch mehr zugenommen haben? Sofern Sie Kinder haben sollten, wie denken Ihre Kinder

darüber? Haben diese vielleicht auch zugelegt? Wie fühlen Sie sich daher darüber, dass Ihre Kinder vielleicht ebenso zugelegt haben, weil sie die gleichen schlechten Essgewohnheiten von Ihnen übernommen haben und Ihre Kinder damit ihr eigenes Wohlbefinden massiv verschlechtert haben? Wie sieht es in der Arbeit aus: Denken Sie, dass da Leute sein werden, die Sie nicht kennen und aber dennoch über Sie urteilen, einfach nur darüber, wie Sie aussehen? Wenn Sie sich in 5 Jahren des unkontrollierten Essverhaltens vor den Spiegel stellen würden, was spielt sich da in Ihrem Kopf ab? Was würden Sie zu sich selbst sagen und wie fühlen Sie sich dabei? Nämlich mit dem Wissen, dass Sie 5 Jahre davor alles so leicht hätten ändern können – ein paar kleine Veränderungen im Alltag machen, ein bisschen die Ernährung anpassen und sich etwas mehr bewegen. Was würden Sie in 5 Jahren zu sich selbst im Spiegel sagen, wenn Sie weiterhin zugelegt hätten? Sagen Sie das jetzt zu sich in Gedanken, erzeugen Sie den Schmerz – der, der notwendig ist, damit Sie selbst davon überzeugt sind:

JA, ICH MÖCHTE MICH ÄNDERN – UND DIESER ZEITPUNKT BEGINNT JETZT!
Schließen Sie jetzt Ihre Augen und lassen Sie all diese negativen Gefühle der Unzufriedenheit in sich hochkommen! Öffnen Sie nach 1-2 Minuten wieder Ihre Augen und lesen Sie weiter!

Gehen wir nun noch weiter auf dieser linken Straße, der Straße des Misserfolgs. Gehen Sie jetzt 10 Jahre in die Zukunft, in denen Sie alle alten Glaubenssätze weiterhin mit sich genommen haben. Weiterhin mit den Ausreden „eh schon alles probiert zu haben“, dass das „zu anstrengend ist“, das Sie „das eh nicht schaffen und das nicht funktioniert.“, oder was auch immer für Glaubenssätze Sie noch davon abhalten sollten, um abzunehmen. Tragen Sie all diese Gedanken 10 Jahre in die Zukunft mit, gefolgt von noch mehr Übergewicht. Stellen Sie sich nun in Gedanken vor, Sie treten in 10 Jahren vor den Spiegel und sehen sich Ihren Körper an. Wie fühlen Sie sich?

Treten Sie jetzt richtig hinein in dieses Bild, nicht als Beobachter, sondern richtig als Erleber, als wären Sie jetzt mittendrin. Drehen Sie die Farben intensiver, machen Sie die Bilder noch größer und lebendiger und schauen Sie sich in Gedanken in den Spiegel – sehen Sie sich dabei Ihren Körper ganz genau an! Wie fühlen Sie sich? Schauen Sie sich Ihr Gesicht an, Ihren Nacken, Ihre Beine, Ihren Hintern, Ihre Hüften, Ihren Bauch – wie würden Sie vor dem Spiegel stehen, wie würden Sie aussehen in 10 Jahren mit noch mehr Übergewicht? Steigen Sie in das Bild, mit dem Wissen, weitere 10 Jahre nicht Ihren Körper unterstützt zu haben, weitere 10 Jahre all die Signale ignoriert zu haben, die Ihr Körper Ihnen als Hilfeschreie gesendet hat. Weiterhin zu viel Ungesundes zu essen – all diese Gifte, die sich in Ihrem Körper dadurch mit den Jahren entwickelt haben.

Um wie viel älter sehen Sie aus? Wie fühlen Sie sich? Wie sehen Ihre Beziehungen aus? Haben Sie bereits aufgegeben? Wie fühlt sich das an? Wie alt wollen Sie in diesem Körper werden? Was ist mit Ihrer Leidenschaft dem Leben gegenüber

geworden? Wie geht es Ihrer Gesundheit? Wie sehen Ihre Kinder aus? Wie würden sich diese fühlen? Hat sich bereits durch das Übergewicht eine schwere Krankheit gebildet? Was war der Preis dafür? Was haben Sie Ihrem Leben und sich selbst angetan? War es das wert? Schauen Sie sich jetzt Ihren Körper nochmal an wie er in 10 Jahren aussieht! Was würden Sie jetzt zu sich sagen, wenn Sie so aussehen würden? Sagen Sie es sich jetzt in Gedanken zu sich und zwar so, dass es emotional ist und schmerzt. Sagen Sie sich das, bis Sie sich selbst sagen:

GENUG! NIE WIEDER, JETZT NEHME ICH MEIN LEBEN SELBST IN DIE HAND!
Schließen Sie jetzt nochmal Ihre Augen und lassen Sie all diese negativen Gefühle des Schmerzes und der Unzufriedenheit in sich hochkommen! Öffnen Sie dann nach 1-2 Minuten wieder Ihre Augen und lesen Sie weiter!

Wir sind schon fast am Ende des linken Weges angelangt, an den Weg, der so einfach zu sein scheint, der bequem ist aber nichts bringt, außer Schmerz und Leid. Gehen wir nun noch ein letztes Mal in die negative Zukunft. Stellen Sie sich vor, Sie sind nun 20 Jahre in der Zukunft und stehen nochmal vor dem Spiegel! Sie haben weiterhin nichts an Ihrem Essverhalten geändert, Sie haben sich weiterhin zu wenig bewegt. Nehmen Sie wahr, wie Sie sich dadurch fühlen in 20 Jahren! Wie sieht Ihr Körper aus? Sind Sie stolz auf sich? Empfinden Sie vielleicht sogar Unbehagen, sodass Sie sich nicht mal richtig selbst ansehen wollen? Haben Sie genug? Wie hat das Ihre Ziele in Ihrem Leben beeinflusst? Sehen Sie sich Ihren Körper gut an – sehen Sie sich das Fett an. Wie sieht Ihre Haut aus? Wie geht es Ihrer Gesundheit? Wie sieht es mit Ihren Beziehungen aus? Sind vielleicht bereits ein paar Bekannte von Ihnen gestorben, weil diese sich auch nicht um sich selbst und deren Körper gekümmert haben? Haben sich in Ihrem Körper Krankheiten entwickelt?

Denken Sie darüber nach, was Sie alles im Leben verpasst haben, einfach nur, weil Sie 20 Jahre davor ein paar einfache Dinge nicht gemacht haben, wie zum Beispiel sich etwas mehr zu bewegen und öfters mal zu gesünderen Lebensmitteln zu greifen. Das ist der Preis, den Sie zu bezahlen haben! Was haben Sie alles verpasst in Ihrem Leben – in Bezug auf Ihre Vitalität oder in Beziehungen? Fühlen Sie sich gut, wenn Sie in die Öffentlichkeit gehen und die Leute Sie ansehen? Fühlen Sie sich stolz darüber? Denken Sie darüber nach, was Sie alles verpasst haben, einfach nur weil Sie ein paar einfache Dinge nicht rechtzeitig gemacht haben und das vielleicht immer noch rausgeschoben haben. Dinge, die so einfach zu ändern gewesen wären. Wie fühlen Sie sich? Schauen Sie sich in den Spiegel und sagen Sie zu sich selbst in der Zukunft in 20 Jahren, was Sie über sich denken.

Fühlen Sie diese Gefühle, den Preis, den Sie dafür bezahlen müssen, weil Sie sich nicht um Ihren Körper gekümmert haben. Der Preis, den Sie dafür bezahlen müssen, dass Sie sich so fühlen, der Preis dafür, wie Sie aussehen, der Preis dafür, was für Beziehungen Sie haben und der Preis dafür, wie es Ihrer Gesundheit geht. Und nicht nur der Preis, den Sie bezahlen müssen, sondern auch der Preis, den Ihre Kinder

bezahlen müssen, die nun vielleicht mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben wie Sie, weil Sie deren Vorbild waren und diese deswegen Ihre Verhaltensweisen übernommen haben! Wie denken Sie darüber?

Schließen Sie jetzt nochmal Ihre Augen und lassen Sie all diese negativen Gefühle des Schmerzes und der Unzufriedenheit in sich hochkommen! Öffnen Sie nach 1-2 Minuten wieder Ihre Augen und lesen Sie weiter!

Die Zwischenstation:

Aber ich habe eine gute Nachricht für Sie: All das ist noch nicht eingetreten. Sie können Ihre gesamte Zukunft ändern, mit einer einfachen Entscheidung! Der einfachen Entscheidung, sich selbst ändern zu wollen! Eine endgültige Entscheidung, dass Sie zu sich selbst sagen, dass Sie sich nicht für diese schmerzvolle Zukunft entscheiden werden, sondern dass Sie einen anderen Weg gehen wollen, denn Sie sind der Gestalter Ihres Lebens und Sie können die Kontrolle in diesem Lebensbereich wieder zurückerlangen! Gehen Sie JETZT in Gedanken zurück in die Gegenwart, zum Hier und Jetzt, mit dem Wissen, dass nichts von alldem passiert ist und dass das nicht Ihre Realität werden muss! Finden Sie sich in Gedanken nun wieder vor dieser Weggabelung ein.

Aufgabe: Schreiben Sie jetzt in den nächsten 5 Minuten den Preis nieder, den Sie dafür bezahlen müssten, wenn Sie nichts an Ihrem bisherigen Verhalten ändern würden – nehmen Sie sich die Zeit und schreiben Sie wirklich alles nieder: Wie würde es Ihnen körperlich gehen? Wie wäre Ihre Gefühlslage? Wie würden Ihre Beziehungen aussehen? etc. Durchleben Sie diese schmerzhaften Dinge in Gedanken noch einmal, bis Sie zu sich selbst etwas sagen wie:

ES REICHT, GENUG IST GENUG – NICHTS HALTET MICH JETZT MEHR DAVON AB, DASS ICH DAS DURCHZIEHE UND MEIN ZIEL ERREICHE!!!

Schauen Sie sich die Dinge, die Sie aufgeschrieben haben immer dann an, wenn Sie selbst demotiviert sind oder sich denken, dass es eh nicht so tragisch ist, in bestimmten Situationen immer wieder „mal eine Ausnahme“ zu machen.

Die Auflockerung:

Sehr gut, das war der unangenehme Teil dieser Geschichte. Es tut mir leid, wenn Sie sich deswegen unbehaglich fühlen, aber Ihnen wird es gleich wieder besser gehen, das verspreche ich Ihnen! Aber es ist bis jetzt nur eine Geschichte gewesen und muss nicht zu Ihrer Realität werden, Sie haben alles selbst unter Kontrolle! Stehen Sie jetzt auf, lockern Sie etwas Ihre Muskeln, machen Sie 1-2 Minuten eine Pause, entspannen Sie sich, drehen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und freuen Sie sich darüber, dass all das nicht passiert ist. Lesen Sie dann hier anschließend wieder weiter.

Der rechte Weg – der Weg des Erfolgs:

Gehen Sie jetzt in Gedanken wieder vor diese Weggabelung. Den linken Weg kennen Sie bereits und Sie haben sich dagegen entschieden. Sie haben sich nämlich dafür entschieden, die rechte Straße zu nehmen, die Straße bergauf zum Erfolg. Sie wissen, dass es ein klein wenig mehr Mühe kosten wird, sie zu gehen, aber Sie wissen jetzt in Ihrem Herzen und Ihrem Geist, dass sie es wert ist. Sie haben sich dazu entschieden, besser auf sich zu achten!

Sie haben den alten Weg verlassen, indem Sie eine Entscheidung getroffen haben: Die Entscheidung, das was auch immer es kosten mag, Sie alles dafür tun werden, damit Sie den Körper bekommen, den Sie sich wünschen und zwar nicht nur für eine bestimmte Zeit, sondern bis zum Rest Ihres Lebens! Dadurch fühlen Sie sich gesünder und energiegeladener denn je! Sie haben diese Entscheidung getroffen! Bemerken Sie deswegen jetzt den Stolz in Ihnen? Sie haben schon Ihre ersten Schritte auf der Straße zum Frieden und Erfolg zu Ihrer Rechten getan, nämlich als eine Person, die gut auf ihren Körper achtet, das Richtige isst, für ausreichend Bewegung sorgt und sich dabei großartig fühlt! Lassen Sie uns sehen, wie sich Ihre neue Entscheidung schlank und gesund zu sein, auf Ihr Leben auswirkt.

Lassen Sie uns jetzt in die Zukunft gehen. Gehen Sie jetzt 5 Jahre in die Zukunft und stellen sie sich vor, Sie haben sich während dieser Zeit dafür entschieden, die paar einfache Dinge in Ihrem Leben umzusetzen: Etwas mehr Bewegung zu machen, und mehr auf Ihre Ernährung zu achten. Sie sind dadurch zu einer neuen Person geworden! Einer Person, die erfolgreich und zufrieden ist!

Vor Ihnen steht in Gedanken ein Spiegel, sehen Sie sich nun selbst an, wie Sie in 5 Jahren aussehen werden, wenn Sie das alles so durchgezogen haben! Sehen Sie glücklicher aus? Sie kennen die Antwort! Haben Sie mehr Energie? Gehen Sie durch das Leben mit mehr Optimismus? Schauen Sie vielleicht sogar jünger aus? Sie haben wieder die Kontrolle über diesen Lebensbereich übernommen und Sie fühlen sich deswegen großartig und voller Stolz!

Lassen Sie diese guten Gefühle regelrecht in Ihnen auflodern, wenn Sie sich in den Spiegel sehen! Wie fühlen Sie sich nun, wenn Sie Ihren neuen Körper betrachten? Schauen Sie sich ins Gesicht und lächeln Sie! Wie viel mehr Energie haben Sie dadurch zur Verfügung? Diese Entscheidung hat sowohl Ihr Privatleben, als auch Ihr Berufsleben rundum positiv beeinflusst, da Sie jetzt stärker und durchsetzungsfähiger denn je geworden sind!

Und mit jedem Tag der vergeht fühlen Sie sich immer besser in Ihrem neuen Körper! Mit diesem Körper werden Sie zu den Leuten gehören, die im hohen Alter noch mit den Enkeln und Urenkeln spielen werden, die lachen und Spaß haben und noch geistig voll gesund sein werden und mit Ihrer Familie Zeit verbringen. Sie gehören

dann nicht zu jenen, die mürrisch und krank im hohen Alter alleine im Krankenhaus liegen.

Sie haben JETZT die Wahl, Sie fühlen jetzt bereits die Freude, dass Ihnen diese Zukunft gewiss ist, wenn Sie sich dafür entscheiden! Sie wissen, dass diese Zukunft zum Greifen nahe ist und dass so Ihre Realität aussehen wird! Was sagen Sie zu sich selbst, wenn Sie jetzt 20 Jahre in der Zukunft sind, wenn Sie so gelebt haben? 20 Jahre voller Energie, voller Lebensfreude, guten Beziehungen und riesigem Selbstbewusstsein, während Sie stolz auf sich selbst sind!

Diese Zukunft ist zwar noch nicht eingetreten, aber Sie können diese Zukunft erreichen, wenn Sie sich dafür entscheiden! Und Sie wissen doch – der andere Weg ist auch da, die Zukunft, in der Sie sich nicht um sich selbst kümmern und Sie wissen, dass Sie das alles bereuen würden, wenn das mit Ihnen passiert. Sie müssen sich nun dafür entscheiden, welchen Weg Sie gehen wollen! Schauen Sie sich Ihre Gesundheit, Ihren Körper und Ihre Freude an, die Sie in dieser neuen, positiven Zukunft erwarten – und Sie wissen, dass Sie das haben wollen, dass so Ihre Zukunft aussehen soll!

Holen Sie sich nun langsam ins Hier und Jetzt zurück, mit den Gedanken, dass Sie sich jeden Tag immer mehr darauf freuen, dass Sie diesen Körper bekommen werden, den Körper, den Sie sich verdienen, wodurch Sie sich glücklicher und zufriedener in sich fühlen! Realisieren Sie jetzt, dass Sie jeden Tag Ihrem Ziel, schlank und gesund zu sein, Schritt für Schritt näher kommen werden.

Wichtig ist überall der erste Schritt und auch hier werden Sie mit jedem kleinen Schritt immer näher an Ihren Idealkörper rankommen. Belohnen Sie sich für die kleinen Dinge, die Sie gut machen, belohnen Sie sich aber nicht mit Essen, denn das war Ihr altes Ich. Essen sollte nie mehr sein, als einfach nur den natürlichen, physischen Hunger zu stillen. Feiern Sie Ihre Erfolge! Bereits nach nur einem Monat werden Sie schöne Fortschritte gemacht haben und das Schöne daran ist, all diese Ergebnisse die Sie geerntet haben, bleiben Ihnen mit den richtigen Strategien langfristig!

Schließen Sie nun gleich Ihre Augen und machen Sie jetzt diese Bilder Ihrer erfolgreichen Zukunft größer, stellen Sie sich alles genau vor. Stellen Sie sich genau vor, wie Sie aussehen werden! Drehen Sie die Farben intensiver, holen Sie die Bilder näher ran, sollten es Standbilder sein, lassen Sie diese als Film vor Ihrem geistigen Auge ablaufen und lassen Sie sich von den schönen Gefühlen fluten, Ihr Ziel zu erreichen: Nämlich schlank, dünn und gesund zu sein! Schließen Sie jetzt Ihre Augen und machen Sie das!

Die finale Entscheidung:

... wie geht es Ihnen? Wie Sie sehen, ist die zweite Zukunft etwas, nach der es sich zu streben lohnt und die Sie auch erreichen können! Kommen wir nun in den Endspurt: Finden Sie sich jetzt noch ein letztes Mal vor der Weggabelung wieder. In Gedanken sehen Sie aus der Ferne nochmal beide Wege, der linke Weg des Misserfolgs und der rechte Weg des Erfolgs – der Idealfigur, die Sie bekommen können! Sie stehen jetzt vor dieser Weggabelung, treffen Sie daher JETZT eine Entscheidung, wie Sie weitergehen wollen! Sie können sich für den linken, scheinbar bequemen Weg entscheiden und all diese Dinge ignorieren, verdrängen und hinausschieben und nichts unternehmen und Ihr Leben so weiterleben wie bisher. Aber wo das hinführen kann und welchen Preis Sie dafür bezahlen müssen, haben Sie sich ja bereits bewusst gemacht.

Oder aber Sie entscheiden sich für den rechten Weg, den Weg des Erfolgs, den Weg des erfüllten und glücklichen Lebens, den Weg der Selbstbestimmung und der, in der Sie selbst die Kontrolle über diesen Lebensbereich wieder zurückerlangen und schlank, gesund und selbstbewusster durch den Alltag gehen werden!

Fazit:

Sollten Sie sich für den rechten Weg entscheiden, haben Sie in diesem Buch bereits viele Tipps und Tricks, die Sie anwenden können, um Ihrem Ziel näher zu kommen. Wollen Sie zusätzliche Hilfe in Anspruch nehmen, um Ihr Ziel schlank zu sein zu erreichen, dann können Sie mich jederzeit anrufen und es würde mich freuen, Sie auf diesem Weg unterstützen zu dürfen.

Weitere Informationen zu den Sitzungen erhalten Sie auf meiner Webseite:

<http://www.hypnose-waldviertel.at/abnehmen-mit-hypnose/>

Sollte noch etwas unklar sein oder Sie Fragen haben, können Sie mich gerne anrufen unter: **0664 / 364 33 20** oder anschreiben unter: info@hypnose-waldviertel.at

Egal wie Sie es auch angehen mögen: Ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg zu Ihrer Idealfigur – glauben Sie an sich und an Ihre Fähigkeiten, alles erreichen zu können was Sie wollen und setzen Sie den 1. Schritt in die richtige Richtung: Denn dann werden Sie Ihr Ziel erreichen!

P.S.: Wenn Ihnen der Report gefallen hat, würde ich mich auch sehr darüber freuen, wenn Sie mir auf Facebook folgen unter:

<http://www.facebook.com/hypnose.waldviertel> – dadurch erhalten Sie immer die aktuellsten Inhalte mit viel Mehrwert! --- beste Grüße, Florian Lindtner

17. Quellen

1. Cochrane, Gordon; Friesen, J. (1986). Hypnotherapy in weight loss treatment. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54, 489-492.
2. University of Connecticut, Storrs Allison DB, Faith MS. Hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioral psychotherapy for obesity: a meta-analytic reappraisal. J Consult Clin Psychol. 1996;64(3):513-516.
3. Kirsch, Irving (1996). Hypnotic enhancement of cognitive-behavioral weight loss treatments--Another meta-reanalysis. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64 (3), 517-519.

Gratis-Report: „Geheimnisse zum dauerhaften Nichtraucher“

Hier können Sie den Report downloaden: <http://www.hypnose-waldviertel.at/gratis-report-raucherentwoehnung>

Dieser GRATIS Report mit 41 Seiten an umfassendem Inhalt enthüllt die besten Strategien, mit denen Sie sofort und leicht für immer mit dem Rauchen aufhören können und dauerhafter Nichtraucher werden – ohne Gewichtsproblematik und ohne kräfteaubende Willenskraft aufbringen zu müssen.

Downloaden Sie jetzt den GRATIS Report und lernen Sie:



- ✓ Warum 88 % der Raucher beim Aufhören scheitern und die 3 Faktoren, um die Sie sich IMMER kümmern müssen, wenn Sie ein dauerhafter Nichtraucher werden wollen.
- ✓ Die 10 besten Tipps & Tricks zum Rauchstopp: Wenn Sie diese anwenden, werden Entzugerscheinungen reduziert, das Gewicht wird gehalten und Sie werden sich auch zukünftig ohne Zigaretten gut entspannen können.
- ✓ Der Rauchmythos #1, an den 80 % der Raucher immer noch glauben – alleine wenn Sie diesen wissen, werden Sie geschockt sein und in Zigaretten absolut nichts Positives mehr sehen.

Klicken Sie auf folgenden Link, um sich den Report jetzt gratis runterzuladen:
<http://www.hypnose-waldviertel.at/gratis-report-raucherentwoehnung>