

DANIELA GALITZDÖRFER

DENK DICH
SCHLANK

Warum eine perfekte Figur
eine Frage der Geisteshaltung ist

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	9
1 SCHLANK DENKEN, HANDELN UND FÜHLEN	13
1.1 Verantwortung	15
1.2 Selbstfürsorge	23
1.3 Kommunikation	28
1.4 Körperwahrnehmung	38
1.5 Partnerschaft mit uns selbst	46
1.6 Lebensfreude	53
1.7 Freiheit	62
1.8 Selbstbewusstsein	71
2 ZIELGEWICHT ERREICHEN	81
2.1 Ernährung	81
2.2 Sport und Bewegung	99
2.3 Tagesablauf und Struktur	115
2.4 Disziplin und Durchhaltevermögen	125
2.5 Regeneration	132
3 MOTIVATION GEWINNEN UND AUFRECHTERHALTEN	143
3.1 Ziele	144
3.2 Vorbilder	153
3.3 Wünsche und Träume	161
3.4 Beweggründe	165
4 HINDERNISSE ÜBERWINDEN	175
4.1 Hinderliche Glaubenssätze	176
4.2 Blockaden	185
4.3 Ängste	193
4.4 Rückschläge	204
4.5 Negative Gewohnheiten	212
5 AUSBLICK	223
QUELLENVERZEICHNIS	237

VORWORT

*„Das Problem ist nicht das Problem.
Das Problem ist deine Einstellung zu
dem Problem.“*

So brachte es Captain Jack Sparrow in „Fluch der Karibik“ treffend auf den Punkt. Bevor wir uns gleich damit beschäftigen, was dieser Satz mit einem schlanken Lebensstil zu tun hat, möchte ich Sie zu einer kurzen gedanklichen Reise einladen:

Sicher haben Sie schon einmal von einer Person gehört, die durch einen Lottogewinn über Nacht reich wurde – und ihren Reichtum fast ebenso schnell wieder verloren hat? Vielleicht ist Ihnen aber auch ein erfolgreicher Unternehmer bekannt, der sich von einem Hilfsjob bis an die Spitze eines Imperiums hochgearbeitet hat, durch eine Wirtschaftskrise alles verlor und danach in kürzester Zeit ein noch größeres, erfolgreicherer Unternehmen aufbaute.

Beides sind Geschichten von Menschen, deren Traum wahr wurde. Mit einem wichtigen Unterschied: Der Lottogewinner hatte nie gelernt, mit Reichtum umzugehen. Er wusste nicht, was zu tun ist, um Reichtum zu erhalten. Reich zu denken war ihm fremd. Der Unternehmer hingegen hat alle Stadien des Wachstums in seinem Unternehmen selbst durchlebt. Als er alles verlor, konnte er mit dem erworbenen Wissen eine neue Firma gründen – schneller

und profitabler, da er aus seinen anfänglichen Fehlern gelernt hatte und diese kein zweites Mal machte.

Dieser Unternehmer denkt und handelt wie ein Unternehmer. Er ist Unternehmer mit jeder Faser seines Körpers. Auch wenn er sein Unternehmen verliert, ist und bleibt er, wer er ist, denn seine Fähigkeiten, sein Wissen und sein Denken können ihm nicht genommen werden. Dieses Beispiel lässt sich hervorragend auf das Thema „Abnehmen und schlank bleiben“ übertragen:

Ella hat großen Erfolg bei der Gewichtsabnahme durch eine Diät. Doch beim Zielgewicht angekommen, werden die alten Verhaltensweisen wieder aufgenommen und binnen kürzester Zeit stellt sich der Jo-Jo-Effekt ein. Die Kilos sind nicht nur wieder drauf, sondern es sind sogar mehr als zuvor.

Anders bei Ellas Freundin Nora. Sie hat es sich im letzten halben Jahr im Urlaub, bei Familienfesten und an Weihnachten zu sehr schmecken lassen. Die Folge: einige Kilos zu viel auf der Waage. Nora hatte aber vorher noch nie Gewichtsprobleme und weiß genau, an welchen Stellschrauben sie drehen muss, um zuerst die Kilos wieder loszuwerden und dann das Zielgewicht auch zu halten. Sie weiß, was es heißt, schlank zu denken.

Genau darum geht es in meinem Buch „Denk Dich schlank“. Sie erfahren darin die mentalen Geheimnisse schlanker Menschen, lesen, wie

sie Hindernisse auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Wunschgewicht beseitigen können, und lernen, schlank zu denken, zu handeln und zu fühlen. Sie entwickeln eine Lebenseinstellung, die auf natürliche Weise dazu führt, schlank zu sein.

Jede Veränderung beginnt mit einem ersten Schritt. Diesen haben Sie bereits gemacht, indem Sie angefangen haben, dieses Buch lesen. Herzlichen Glückwunsch, denn Sie gehören zu den Menschen, denen es mithilfe neuester mentaler Techniken gelingen wird, auf Dauer schlank zu bleiben.

Sie werden im ersten Kapitel zunächst die Grundpfeiler schlanken Denkens kennenlernen. Hier werden Themenbereiche der Persönlichkeitsentwicklung behandelt, damit Sie die nötige Charakterstärke und Persönlichkeitsfestigung für einen schlanken Lebensstil erwerben. Im zweiten Kapitel wird erläutert, wie ein schlanker Lebensstil in der Praxis gestaltet und das persönliche Zielgewicht erreicht und gehalten werden kann. Im dritten Kapitel erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt, auf Dauer motiviert zu bleiben. Das vierte Kapitel vermittelt, wie Sie Hindernisse aus der Vergangenheit überwinden und sich für die Herausforderungen des schlanken Lebenswegs wappnen können. Im letzten Kapitel erfahren Sie mehr über eine schlankere Version Ihrer selbst in der Zukunft. Die Kapitel sind in sich abgeschlossen und zum Querlesen geeignet. Die einzelnen Abschnitte sind alle ähnlich aufgebaut. Zunächst erhal-

ten Sie zu jedem Abschnitt eine thematische Einführung, die durch Beispiele ergänzt wird. Um die Inhalte der Abschnitte dauerhaft zu festigen, haben Sie dann die Möglichkeit, das Gelesene anhand praktischer Übungen selbst zu bearbeiten. Alle Übungen basieren auf den neuesten pädagogischen und psychologischen Erkenntnissen sowie den effektivsten Methoden aus dem Fitness- und Gesundheitscoaching und sind deshalb erwiesenermaßen nachhaltig wirksam.

Sind Sie bereit, Ihre Einstellung zu Ihrem Körpergewicht infrage zu stellen und sie gemeinsam mit mir neu zu definieren? Dann bitte ich Sie, Zettel und Stift zur Hand zu nehmen, und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und viel Erfolg auf dem Weg in Ihre schlanke Zukunft.

Ihre

Daniela Galitzdörfer

PS: Auf Doppelbenennung und Sprachschöpfungen wird verzichtet. Die im Buch verwendeten Sprachformen schließen alle Geschlechter mit ein.

1

SCHLANK DENKEN, HANDELN UND FÜHLEN

Die Abschnitte dieses Kapitels bilden die Grundpfeiler für eine tragende Beziehung zu Ihrem Körper. Baut Ihr Umgang mit sich selbst auf diesen Grundpfeilern auf, beherrschen Sie die Grundzüge schlanken Denkens.

Der erste Abschnitt beschäftigt sich mit der Verantwortung, die Sie für sich selbst, Ihren Körper, Ihre Gedanken und Ihre Entscheidungen haben. Sie erkennen, was es konkret bedeutet, diese Verantwortung zu tragen, und in welchen Bereichen es gilt, mehr Verantwortung zu übernehmen.

Der zweite Abschnitt thematisiert die Selbstfürsorge. Sie vereint unterschiedliche Aspekte verschiedener Lebensbereiche. Die meisten von uns haben Selbstfürsorge gar nicht oder nur ansatzweise gelernt. An dieser Stelle erfahren Sie, wie Sie erfolgreich für sich selbst sorgen können.

Der dritte Abschnitt erläutert den Zusammenhang zwischen schlankem Lebensstil und Kommunikation. Es ist von großer Bedeutung, wie Sie mit sich selbst sprechen und wie Sie andere zu sich sprechen lassen.

Im vierten Abschnitt geht es um die Körperwahrnehmung. Der Körper sendet dauerhafte Signale, die uns helfen, schlanke Entscheidungen zu treffen. In diesem Abschnitt wird erklärt, wie Sie diese Körpersignale richtig deuten.

Der fünfte Grundpfeiler stellt die Beziehung zu uns selbst dar. Idealerweise ist dies eine liebevolle Partnerschaft, wie im fünften Abschnitt beschrieben.

Der sechste Abschnitt widmet sich der Lebensfreude. Sie erfahren, wie Sie verlorene Lebensfreude wieder zurückgewinnen können und wie sie Sie dabei unterstützt, einen schlanken Lebensstil zu führen.

Der siebte Abschnitt beschäftigt sich mit der inneren Freiheit, die Sie in Bezug auf schlankes Denken, Handeln und Fühlen haben.

Abschließend wird im achten Abschnitt verdeutlicht, welche Rolle Ihr Selbstbewusstsein für das schlanke Denken spielt.

Um eine neue, schlanke Einstellung entwickeln zu können, werden in den kommenden Abschnitten Verhaltens- und Denkweisen infrage gestellt, die Sie bisher als selbstverständlich angenommen haben. Zudem werden die Denkmuster schlanker Menschen genau-

estens betrachtet. Dadurch können Sie sich diese Denkstrukturen zu eigen machen. Die automatische Folge schlanken Denkens ist das schlanke Handeln und das schlanke Fühlen. Zusammen bilden diese drei Faktoren die drei Voraussetzungen für einen dauerhaft schlanken Lebensstil.

1.1

VERANTWORTUNG

Schlankere Menschen wissen, dass ihr Körper und ihre Gesundheit ein Geschenk sind. Sie sind sich bewusst, dass sie für ihren Körper verantwortlich sind.

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich auf einer Autofahrt, der ersten mit Ihrem schicken und hochwertigen Neuwagen. Sie fahren zum ersten Mal durch die Landschaft, offroad versteht sich, um auszuprobieren, was das Gefährt verkraftet: von null auf hundert beschleunigen und ruckartig bremsen – alles, was so dazugehört und Spaß macht.

Natürlich beladen Sie Ihr Schmuckstück mit ordentlich Gepäck – deutlich mehr als die zugelassene Höchstlast wird es schon aushalten. Na ja und wenn es ums Tanken geht, dann muss der Billigbrennstoff reichen, egal wel-

cher. Die teure Wartung, Ölwechsel und fachgerechte Pflege, das sparen Sie sich. Schließlich ist es ein Neuwagen, was soll da schon passieren? So schnell wird da ja nichts Gravierendes kaputtgehen – oder?

Natürlich wäre es besser, mit dem schicken Flitzer verantwortungsvoller umzugehen. Interessanterweise haben wir bei einem Auto ein inneres Gefühl, das uns mitteilt, was wir tun und lassen sollten, um es lange zu erhalten.

SIE HABEN NUR DIESE EINE CHANCE –
NUTZEN SIE SIE WEISE

Stellen Sie sich nun bitte vor, Sie würden nur ein einziges Auto in Ihrem Leben besitzen. Wenn das kaputt ist, bekommen Sie kein neues. Wie sorgsam würden Sie damit umgehen? Bitte lassen Sie diese Frage einen Moment auf sich wirken.

Sicher wissen Sie bereits, worauf ich hinauswill. So, wie wir häufig aus Unwissen unser einzigartiges Transportmittel – unseren Körper – behandeln, brauchen wir uns über Verschleiß und Fehlermeldungen nicht zu wundern. Doch das kann sich ändern, indem Sie sich dafür entscheiden, Verantwortung zu übernehmen und Experte zu werden in Bezug auf Pflege und Wartung Ihres Körpers.

FANGEN SIE JETZT DAMIT AN,
VERANTWORTUNG ZU ÜBERNEHMEN

Die gute Nachricht in diesem Zusammenhang ist: Verantwortung kann man lernen. Doch

meist lernen wir erst, wenn wir schon einige Verschleißerscheinungen zeigen. Denn leider gibt es noch keine Kurse oder Seminare, die uns bereits im Kindesalter dieses essenzielle Wissen über die optimale Versorgung unseres Körpers nahebringen. So orientieren wir uns beim Umgang mit unserem Körper ungefragt an unseren Bezugspersonen oder Vorbildern, die es bedauerlicherweise oft auch nicht richtig machen.

Zunächst werden wir von dem geprägt, was unsere Eltern uns vorleben. Wir sind davon abhängig, von ihnen genährt zu werden. Also imitieren wir, welche Nahrungsmittel sie als genießbar einstufen und welche geschmacklichen Vorlieben sie an den Tag legen. Außerdem passen wir uns an das Essverhalten innerhalb der Familie an. Schnelles Essen, bestimmte Essgewohnheiten, der Drang, Nachtisch oder Süßspeisen genießen zu wollen – das alles sind Verhaltensweisen, die wir unbewusst übernehmen.

Dieses Lernen durch Beobachten und Nachahmen, das sogenannte Modelllernen,¹ betrifft nicht nur das Ess-, sondern auch das Trinkverhalten, Sport und Bewegung. Unser ganzes Leben ist davon beeinflusst, was wir in den ersten Jahren gelernt haben. Gefühle und Stimmungen in Bezug auf Nahrung werden mittels unserer Spiegelneuronen von anderen übernommen. Vielleicht kennen Sie das: In der Werbung beißt jemand in ein appetitliches Produkt, und Ihnen läuft beim Zusehen das Was-

ser im Mund zusammen? Dafür sind unsere Spiegelneuronen verantwortlich.

Auch wenn wir als Babys und Kleinkinder durch Beobachten Verhaltensweisen erlernen, die wir in der Regel lebenslang beibehalten, gibt es die Möglichkeit, aktiv etwas an unserem Verhalten zu verändern und Verantwortung zu übernehmen. Dafür ist es nötig, dass wir uns diese Verhaltensweisen bewusst machen, erst dann können wir Alternativen einüben.

SIE SIND DIE EINZIGE PERSON, DIE FÜR IHREN KÖRPER VERANTWORTLICH IST

Für das weitere Verständnis ist es unumgänglich, dass wir mit Verantwortung dasselbe meinen. Zunächst beziehe ich mich auf die im Duden angeführte Definition:²

Verantwortung, die

- a) *(mit einer bestimmten Aufgabe, einer bestimmten Stellung verbundene) Verpflichtung, dafür zu sorgen, dass (innerhalb eines bestimmten Rahmens) alles einen möglichst guten Verlauf nimmt, das jeweils Notwendige und Richtige getan wird und möglichst kein Schaden entsteht.*
- b) *Verpflichtung, für etwas Geschehenes einzustehen (und sich zu verantworten).*

Übertragen auf unseren Körper und unser Denken bedeutet das zum einen, dass es unsere Aufgabe, sogar unsere Pflicht ist, dafür zu sorgen, dass es uns möglichst gut geht und wir alles Notwendige und Richtige tun, damit

unser Körper optimal versorgt ist und keinen Schaden nimmt.

Im zweiten Abschnitt heißt es zum anderen, Verantwortung ist die Verpflichtung, für bereits Geschehenes einzustehen. Dafür ist niemand außer uns selbst verantwortlich. Unsere Eltern sind es spätestens ab unserer Volljährigkeit – meines Erachtens schon früher – nicht mehr. Wie genau diese Verantwortung aussehen kann, was sie umfasst und was Sie dazu beitragen können, Ihren Körper optimal zu versorgen, damit werden wir uns im Folgenden beschäftigen.

Je eingehender Sie sich mit dem schlanken Lebensstil auseinandersetzen, umso mehr Bereiche werden auftauchen, in denen der Begriff „Verantwortung übernehmen“ eine neue Bedeutung gewinnt. Es kann sein, dass viele bisher aufgrund Ihrer Prägung und Erziehung als selbstverständlich angesehene Verhaltens- und Denkweisen sowie Gefühle infrage gestellt werden. Das kann zunächst überfordernd und beängstigend wirken. Lassen Sie sich dennoch nicht von diesen Empfindungen verunsichern. Sie sind vollkommen natürlich, wenn es darum geht, verinnerlichte Verhaltensmuster zu verändern.

Versuchen Sie, sich in Ihrem eigenen Tempo auf den Veränderungsprozess einzulassen. Darauf zu achten, ist bereits ein erster erfolgreicher Schritt, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

ÜBERNEHMEN SIE VERANTWORTUNG FÜR IHR SCHLANKES DENKEN, HANDELN UND FÜHLEN

Diese Verantwortung für uns selbst erstreckt sich über nahezu alle Lebensbereiche. Essenziell für schlankes Handeln ist eine gute Ernährung. Dazu gehören hochwertige Nahrungsmittel, die den Körper mit den nötigen Mineralstoffen und Spurenelementen versorgen, und gleichermaßen eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, am besten in Form von Wasser. Zudem sind Bewegung, frische Luft und ausreichend Möglichkeiten zur Regeneration entscheidend. Wir werden diese Themen in Kapitel 2 vertiefen.

Die Verantwortung für das psychische Wohlbefinden, das zum Bereich des schlanken Denkens zählt, stellt einen zusätzlichen Grundbaustein dar. Befinden wir uns mental nicht im Gleichgewicht, kann sich das körperlich manifestieren, wir können krank werden. Innere Ausgeglichenheit ist also eine Voraussetzung, um schlank denken und leben zu können. Negativer Stress sollte hingegen vermieden werden.

Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen bedeutet in Bezug auf schlankes Denken, folgende Frage zu verinnerlichen: Dient dieses Verhalten meinen Zielen? Denn nur wenn eine Handlung unseren Zielen dient, sollten wir sie ausführen. Ansonsten legen wir uns selbst Steine in den Weg. Dies werden wir in Abschnitt 3.4 „Beweggründe“ noch genauer betrachten.

Ist es Ihr Ziel, Diät zu halten, kann das bedeuten, sich im Supermarkt für gesunde Lebensmittel zu entscheiden oder aber auf eine lange Autofahrt einen gesunden Snack mitzunehmen, anstatt an der Raststätte zu einer ungesunden Variante zu greifen, weil irgendwann der Heißhunger einsetzt.

Auch für unsere Gefühle sollten wir Verantwortung übernehmen. Das bedeutet, dass wir lernen, unser Empfinden zu steuern und kontrollieren und nicht mehr emotional abhängig davon zu sein, wie andere mit uns umgehen.

Übernehmen wir Verantwortung für unser Denken, Handeln und Fühlen, erkennen wir, dass wir deutlich mehr Möglichkeiten haben, unser Leben positiv zu beeinflussen, als zunächst angenommen. Wir können unser Ziel wesentlich konsequenter verfolgen, wenn wir den äußeren Umständen nicht mehr handlungsunfähig gegenüberstehen. Wir gewinnen an Selbstsicherheit, steigern unser Selbstvertrauen und erleben Selbstwirksamkeit.

ÜBUNG: Verantwortung

1. Notieren Sie zu unterschiedlichen Lebensbereichen schlanken Denkens, Handelns und Fühlens jeweils fünf Beispiele:

a.
.....

b.
.....

DENK DICH SCHLANK

DANIELA GALITZDÖRFFER

c.
.....

d.
.....

e.
.....

2. Bestimmen Sie auf einer Skala von 1 bis 10 wie viel Verantwortung Sie in dem jeweiligen Bereich bereits für Ihr schlankes Denken, Handeln und Fühlen übernommen haben.

1 = kaum Verantwortung, 10 = sehr viel Verantwortung

Schlankes Denken:

Schlankes Handeln:

Schlankes Fühlen:

3. Erstellen Sie nun eine Reihenfolge der Lebensbereiche, in denen Sie noch Verantwortung zu übernehmen haben. Zuerst sollen die Bereiche mit den niedrigsten Punktzahlen stehen.

4. Überlegen Sie, was Sie tun können, um in diesen Bereichen mehr Verantwortung für Ihr schlankes Denken, Handeln und Fühlen zu übernehmen.

5. Schreiben Sie sich die ersten ganz konkreten Schritte auf. Ein möglicher erster Schritt könnte sein: „Um im Bereich Sport mehr Verantwortung

für mein Leben zu übernehmen, beginne ich damit, mehr Bewegung in meinen Alltag zu integrieren. Ab morgen gehe ich deshalb zu Fuß zur Arbeit und benutze immer die Treppe statt den Fahrstuhl oder die Rolltreppe.“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.2

SELBSTFÜRSORGE

Schlanke Menschen sind Meister der Selbstfürsorge. Sie stehen für sich und ihre Bedürfnisse ein.

Die meisten von uns haben Selbstfürsorge nicht erlernt. Uns wurde nicht beigebracht, was es heißt, gut für sich zu sorgen. So wissen

viele nicht genau, was Selbstfürsorge eigentlich bedeutet und wie diese aussehen kann. Oder uns wurde sogar vermittelt, dass es egoistisch ist, für uns selbst zu sorgen. Denn früher war die Ansicht weit verbreitet, dass es sich nicht „schickt“ auf das eigene Wohlergehen zu achten. Viele von uns bekamen Sätze zu hören wie: „Der andere geht vor“, „Nimm dich mal zurück“, „Zuerst kommen die anderen, dann du selbst“.

Wer wählerisch war, galt als undankbar. Gegessen wurde, was auf den Tisch und vor allem vorportioniert auf den Teller kam, der zu jeder Mahlzeit leer gegessen werden musste. Unter solchen Umständen ein intuitives Essverhalten zu entwickeln ist fast unmöglich. Aber dazu später mehr in Abschnitt 2.1 „Ernährung“.

Falls Ihnen nichts davon bekannt vorkommt, gratuliere. Dann haben Sie beste Voraussetzungen, Selbstfürsorge spielend einfach zu erlernen, oder leben sie vermutlich schon erfolgreich.

ERLAUBEN SIE SICH, GUT FÜR SICH SELBST ZU SORGEN

Schauen wir uns doch einmal genauer an, was in unserem Inneren passiert, wenn wir solche Kommentare wie oben zu hören bekommen. Da wir großem gesellschaftlichen Druck ausgesetzt sind, versuchen wir, uns anzupassen, um akzeptiert zu werden. Doch dabei übergehen wir uns selbst. Gesunde Alternativen wurden den meisten von uns nicht beigebracht. Statt-

dessen wurde uns vorgelebt, dass es gut und richtig ist, sich diesen sozialen Forderungen unterzuordnen.

Nötig ist zunächst das Erlernen einer neuen Sichtweise, wenn wir etwas verändern wollen. Wir sind gewöhnt, andere als unseren Maßstab anzusehen. Wichtig und mitunter sogar überlebenswichtig war, dem zu entsprechen, was die anderen für angemessen hielten. Nun ist es Zeit, den Blick auf uns selbst zu richten.

Entscheiden Sie sich dafür, ab sofort nach Ihrem eigenen Maßstab zu handeln. Was ab heute zählen sollte, ist, was Sie selbst denken, was Sie fühlen, was Ihnen guttut und was Sie glücklich macht. Und dafür dürfen und sollen Sie sorgen.

Gemeint ist damit nicht, dass wir uns nicht mehr um andere kümmern sollen. Vielmehr geht es darum, angstfrei auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und diesen entsprechend zu leben. Wer selbst gut versorgt ist, hat viel mehr zu geben als jemand, der Mangel empfindet. Beginnen wir damit, das eigene Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen zu finden.

HÖREN SIE AUF DIE LEISE INNERE STIMME IHRES KÖRPERS

Die Sorge für uns selbst umfasst viele unterschiedlich Aspekte aus allen Lebensbereichen. Und natürlich geht es auch darum, optimal für unseren Körper zu sorgen in Bezug auf Regeneration, Erholung, Ernährung, Bewegung und Sport.

Hierzu ein praktisches Beispiel einer Teilnehmerin meiner Seminare:

Britta K., 42, berichtete von dem Problem, in der Kantine nur Fast Food angeboten zu bekommen. Das hatte ihr in den letzten Wochen regelmäßig ihren Diäterfolg zu nichtegemacht, da diese Küche nicht mit ihrer kohlenhydratarmen Ernährungsweise vereinbar war. Aus sozialen Gründen wollte sie aber gerne weiterhin mit ihren Kolleginnen gemeinsam zum Mittagstisch gehen.

Wir betrachteten verschiedene Lösungsmöglichkeiten: Sie könnte nur einen Teil der Mahlzeit essen und bestimmte Beilagen meiden. Oder sie könnte sich dazu setzen, ohne etwas zu konsumieren. Aber letztlich entschied sich Britta für die dritte Option. Sie fragte in der Kantine an, ob es möglich wäre, ihr eigenes Essen mitzubringen und lediglich das Getränk aus der Kantinenküche zu beziehen. Das war seitens der Kantinenleitung in Ordnung, und so konnte Britta von da an ihre vorgekochte und diätkonforme Mahlzeit problemlos im Kreis der Kolleginnen genießen, weil sie für ihre Bedürfnisse eingestanden war.

Manchmal werden wir durch vielfältige körperliche Symptome auf Defizite bei unserer Selbstfürsorge hingewiesen. Denn Selbstfürsorge ist eine Kunst, die wir nicht automatisch beherrschen, sondern die jede Menge Übung und qualifizierte Anleitung erfordert. Einerseits geht es darum, unsere eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Andererseits müssen wir es schaffen, diese Bedürfnisse auch zu erfüllen. Und drittens sollten wir dabei aber nicht auf Kosten

anderer agieren. Wie Sie dies erlernen können, erfahren Sie im anschließenden Übungsteil.

ÜBUNG: Selbstfürsorge

1. Überlegen Sie, in welcher konkreten Situation, Sie nicht ausreichend für sich selbst sorgen. Dies ist dann der Fall, wenn Sie sich wünschen, jemand anderes würde Ihnen in dieser Situation zur Hilfe kommen, oder wenn Sie Gefühle wie Traurigkeit und Hilflosigkeit empfinden.
2. Versuchen Sie nun zunächst zu erkennen, welches Bedürfnis dahintersteckt. Wünschen Sie sich, dass jemand Sie rettet oder Ihre Position bestärkt? Dann ist es Ihre Aufgabe, für sich selbst einzustehen. Es wird niemand kommen und Sie retten.
3. Malen Sie sich jetzt ganz genau aus, was Sie in diesem Moment brauchen, damit es Ihnen gut geht.
4. Wenn Sie das klar vor Augen haben, stellen Sie sich innerlich vor, wie Sie als etwa 20 Jahre ältere Person, als Sie jetzt sind, zu sich reisen. Sie stehen sich selbst gegenüber und geben sich das Fehlende. Das kann ein ermutigender Satz sein oder ein Gespräch, in dem Sie beide gemeinsam einen Plan erstellen, wie es weitergehen soll. Es kann aber auch die Kraft sein, für sich einzustehen, eine liebevolle Umarmung, oder was immer Sie gerade benötigen.
5. Verweilen Sie einen Moment in dem Gefühl, dass Sie alles haben, was Sie zur erfolgreichen Bewältigung der Situation brauchen.
6. Nehmen Sie dieses Gefühl mit ins Jetzt. Sie können diese Übung jederzeit im Alltag anwenden, wenn Sie Hilfe Ihres 20 Jahre erfahreneren Ichs benötigen.

1.3

KOMMUNIKATION

Schlank denken heißt, liebevoll und wertschätzend mit und über sich selbst zu sprechen.

Zunächst mag es Ihnen vielleicht befremdlich erscheinen, wenn ich empfehle, mit sich selbst zu sprechen. Dennoch geschieht das bereits oft, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Wir haben Stimmen in uns, die kommentieren, was wir gerade tun und wie wir uns dafür fühlen sollen. Das sind dann Sätze wie: „War ja klar, dass dir das passiert“ oder „Du bist aber auch ein Tollpatsch“ und weitere nicht sonderlich positive Wertungen.

Diese inneren Stimmen haben ihren Ursprung in den Menschen, die wir im Laufe unseres Lebens gehört haben. Sie klingen sogar meist genauso wie sie. Diese Stimmen können den Klang eines Elternteils haben, eines Partners, eines ehemaligen Lehrers oder wer auch immer es geschafft hat, uns so tief zu treffen, dass wir diesen Nachhall verinnerlicht haben.

Als Kind mussten wir instinktiv versuchen, es unseren Eltern recht zu machen, denn wir wollten geliebt werden. Für ein Kind ist es sogar lebensnotwendig, von den Eltern gemocht und somit versorgt zu werden. Daher ist es darauf geprägt, ihnen zu gefallen und auf die Dinge zu achten, die sie sagen. Wir haben die Stim-

men der Eltern verinnerlicht und alles, was sie uns mitteilten, abgespeichert, um eine genaue Anleitung zu haben, was erwünscht ist und was nicht.

Ich möchte Sie bitten, auf diese inneren Stimmen zu achten, wenn Sie weiterlesen. Halten Sie während des Lesens inne und lauschen Sie noch einmal, ob Sie eine der Stimmen wahrnehmen.

FREUNDEN SIE SICH MIT IHREM INNEREN KRITIKER AN

Von unseren inneren Stimmen dominiert meist der Kritiker. Er ist stets mit unserer Leistung unzufrieden. Ein „gut genug“ kennt er nicht. Er erklärt uns, was wir in der Situation oder an uns optimieren könnten. Oder er vergleicht uns mit anderen, die in bestimmten Bereichen besser zu sein scheinen, mehr erreicht haben oder mehr können als wir. Der innere Kritiker lässt uns mit einem traurigen Gefühl der Unzulänglichkeit zurück.

Nehmen Sie sich bitte einen kurzen Moment Zeit, um sich vorzustellen, wie Ihr innerer Kritiker aussieht: die Kleidung, die er trägt, den Klang seiner Stimme, seine Gestalt und seine Lieblingssätze.

Wie können wir uns nun mit diesem inneren Kritiker arrangieren? Ihn ganz zum Schweigen zu bringen ist schwer möglich. Er meint es eigentlich nur gut. Er möchte uns vor Hochmut, Fehlern, Faulheit und Zweitklassigkeit bewahren.

Durch ein paar einfache Techniken können wir aber einen Kompromiss mit ihm schließen. Stellen Sie sich dazu vor, dass es ab sofort Ihre Aufgabe ist, mit dem inneren Kritiker im Team zusammenzuarbeiten. Immer wenn er versucht, einen Kritikpunkt anzuführen, sagen Sie innerlich laut „Stopp!“. Anschließend nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und formulieren bewusst etwas Positives zum beanstandeten Thema.

Hierzu ein kleines Beispiel aus meiner Beratungspraxis:

Max K., 56, hatte sich zum Ziel gesetzt, 15 Kilogramm abzunehmen. Er arbeitete mit mir seit zwei Monaten an seiner Gewichtsreduktion und die ersten 10 Kilo hatte er bereits verloren.

Er berichtete mir in einer Sitzung lachend von einer Begegnung mit dem inneren Kritiker. Glücklicherweise hatte er sie gut meistern können, da wir uns im Vorfeld bereits über den inneren Kritiker unterhalten hatten. Lesen Sie selbst, wie es Max ergangen ist:

Um sich zu belohnen, hatte Max beschlossen, sich eine neue Jeans zu kaufen. Doch als er vor dem Spiegel stand und sich in seiner neuen Jeans betrachtete, machte sich der innere Kritiker bemerkbar. „Objektiv gesehen gab es nichts an der Hose auszusetzen. Sie stand mir sogar richtig gut“, berichtete mir Max. Aber der Kritiker meinte: „Na ja, also deine Oberschenkel sind schon immer noch zu dick. So eng solltest du diese Hose nicht tragen und überhaupt: Wenn du darin neben den Jungs aus dem Fitnessstudio stehst, dann siehst du sowieso nur

peinlich aus. So fit wie die wirst du sowieso nie sein. Da hast du gar nicht die Veranlagung dafür.“

„Nach dieser kalten Dusche hätte ich es vor unseren Gesprächen niemals geschafft, die Hose zu kaufen und mit einem guten Gefühl zu tragen“, grinste Max. „Aber dem hab ich es gezeigt, ich habe ihm einfach das Stoppschild vorgehalten und ihn in die Schranken gewiesen. Den habe ich direkt auf die Ersatzbank gesetzt im Kopf, so wie wir das geübt hatten. Und Sprechverbot habe ich ihm auch erteilt. Da hat er zwar dumm geguckt, aber ich hab mich richtig gut gefühlt. Und hab mir Komplimente gemacht, so wie Sie mir das gezeigt hatten. Meine Oberschenkel sehen in der Jeans nämlich knackig aus. Richtig sportlich, so wie ich das mag. Das habe ich mir dann auch gesagt. Und natürlich hab ich die Hose dann auch gekauft. Ich entscheide schließlich, was mir gefällt, nicht dieser Nörgler in meinem Kopf. Ich bin echt froh, dass ich solche Situationen inzwischen so gut in Griff bekomme.“

Wie Max können auch Sie die Stopptechnik einsetzen. Mit etwas Übung erkennen Sie den inneren Kritiker schon nach Kurzem an seiner Stimme. Dann können Sie ihm sofort einen Platzverweis erteilen, so wie Max seinen Kritiker auf die Ersatzbank verbannt hat. Anschließend überlegen Sie sich ein schönes Kompliment für sich selbst.

Auch wenn der innere Kritiker zunächst etwas schmollend dabeistehen und noch einige Male ansetzen wird, dazwischenzuplappern, mit der Zeit wird er sich daran gewöhnen, und wenn

Sie die Stopptechnik konsequent einsetzen, lernt er zu verstummen.

Es soll sogar innere Kritiker geben, die sich irgendwann daran beteiligen, Komplimente zu machen, zu loben und positiv zu denken. So ansteckend kann diese Technik sein. Lassen Sie sich überraschen!

LERNEN SIE, STETS LIEBEVOLL UND ERMUTIGEND ZU SICH ZU SPRECHEN

Liebevolle Kommunikation ist individuell. Sie setzt sich aus verschiedenen Facetten zusammen. Nun ist es an Ihnen zu erforschen, was genau liebevolle Kommunikation für Sie ganz persönlich bedeutet.

Eine liebevolle Kommunikation zeichnet sich durch wertschätzende Worte und eine freundliche Sprachmelodie aus. Versuchen Sie, sich selbst gut zuzureden. Üben Sie, sich Komplimente zu machen und nur positiv über sich zu reden. Anfangs kann sich das ganz schön ungewohnt anfühlen. Das ist aber vollkommen natürlich, wenn man bedenkt, wie lange Sie der Stimme des Kritikers ausgesetzt waren. Geben Sie sich und Ihrem Inneren Zeit.

Eine weitere Variante liebevoller Kommunikation besteht darin, sich selbst gegenüber Wohlwollen auszudrücken. Gönnen Sie sich etwas. Zeigen Sie sich selbst, dass sie sich etwas wert sind. Loben Sie sich und seien Sie stolz auf sich.

Liebevolle Kommunikation kann auch bedeuten: Üben Sie sich selbst gegenüber Toleranz.

Es ist in Ordnung, Fehler zu machen, nicht perfekt zu sein oder nicht alles auf einmal zu schaffen.

Lernen Sie, Geduld mit sich zu haben. Der Begriff „Engelsgeduld“ gefällt mir an dieser Stelle besonders gut, denn er vereint Geduld und eine Sanftheit, die ich mir für uns alle im Umgang mit uns selbst wünsche.

Besonders wichtig in der liebevollen Kommunikation mit uns selbst ist die bedingungslose Akzeptanz. Uns selbst bedingungslos zu akzeptieren, ohne etwas leisten zu müssen, fällt uns meist sehr schwer. Verständlich, denn wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Üben Sie daher, sich selbst zu sagen: „Ich liebe es, mit dir zu leben. Du bist einfach wunderbar. Mit keinem Menschen würde ich lieber leben. Ich bin so unendlich dankbar dafür, das macht mir die größte Freude.“ Noch wirkungsvoller sind diese Worte, wenn sie mit einem Lächeln vor dem Spiegel ausgesprochen werden.

Liebevolle Kommunikation stärkt unsere Psyche, unseren Körper und unser Immunsystem. Sie bleiben also gesund, wenn Sie freundlich zu sich sprechen, körperlich und auch geistig. Liebevolle Worte motivieren und ermutigen. All das führt zu einem stabilen Selbstbewusstsein und einer positiven Grundhaltung.

Schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, dass diese neuen, wohlwollenden Sätze in Ihr Unterbewusstsein übergehen. Was anfangs Ihre volle geistige Aufmerksamkeit braucht, wird zur Gewohnheit.

ACHTEN SIE DARAUF, WIE ANDERE
MIT IHNEN REDEN DÜRFEN

Sorgen Sie dafür, dass andere nicht herablassend mit Ihnen reden. Zunächst mögen Sie denken: Wie andere zu mir sprechen, daran kann ich doch nichts ändern? Vielleicht können Sie nicht ändern, was das Gegenüber sagt, aber Sie können ändern, wie Sie darauf reagieren. Und damit übernehmen Sie Verantwortung dafür, wie man mit Ihnen sprechen darf.

Stellen Sie sich einen wütenden Elternteil vor, der den Lehrer anfaucht: „So sprechen Sie nicht mit meinem Kind!“, und besagtes Kind dann am Arm packt und in Sicherheit bringt. Daran sollten Sie sich erinnern, wenn Ihnen nächstes Mal zum Beispiel jemand wenig liebevoll zu verstehen gibt: „Also irgendwie macht dich der Pulli fett“ oder: „Du hast aber auch zugenommen, oder?“

Natürlich wird Ihr Gesprächspartner behaupten, es ja nur gut mit Ihnen zu meinen. Aber seien wir ehrlich: Derartige Aussagen sind komplett unnötig. Sie wissen bestimmt selbst am besten, dass dieser Pulli vielleicht etwas aufträgt, denn Sie haben sich bereits im Spiegel betrachtet. Ebenso wird es Ihnen aufgefallen sein, wenn Sie wirklich zugenommen haben. Und dann sind Sie vermutlich selbst am wenigsten erfreut darüber und benötigen nicht noch zusätzliche Hinweise von anderen. Die kritischen Bemerkungen Ihres Gesprächspartners bewirken also lediglich, dass Sie sich noch schlechter fühlen.

WIE SIE MIT MIESMACHERN AM
BESTEN KOMMUNIZIEREN

Wie kann das Ganze nun liebevoll ablaufen? Nehmen wir das Beispiel des auftragenden Pullis. Ich selbst habe einen unvoreilhaftigen Pulli, und wissen Sie was? Ich liebe ihn! Weil er bequem ist und ich mich darin wohlfühle. Ich liebe die Farbe des Pullis, und wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich, dass meine Figur mit einem anderen Pulli vielleicht besser in Szene gesetzt werden kann. Aber was ich eigentlich wahrnehme, überwiegt: Ich sehe eine Frau, der die Farbe des Pullovers schmeichelt, deren Gesichtsfarbe dadurch rosig wirkt, deren Augenfarbe strahlt und die ein Lächeln im Gesicht hat, das ausdrückt: Ich fühle mich pudelwohl in meiner Haut.

Wer es wirklich gut mit mir meint, der sieht als Erstes mein Strahlen und mein Wohlfühlgefühl und freut sich mit mir, anstatt mir mit negativen Kommentaren meine Stimmung vermiesen zu wollen. Und wer das doch will, dem entgegne ich: „Bitte sprechen Sie nicht so mit meinem Körper.“ Wenn dieser freundliche Hinweis nicht hilft, mache ich künftig einen großen Bogen um solche Miesmacher. Denn wie man mit Ihnen und über Sie sprechen darf, entscheiden schließlich Sie allein.

ÜBUNG: Ein Liebesbrief an Sie selbst

Zunächst mag der Gedanke, sich selbst einen Liebesbrief zu schreiben, komisch klingen. Doch je mehr Sie das Gefühl haben, mit dieser Übung rein

gar nichts anfangen zu können, umso wichtiger ist es, dass Sie sie durchführen.

Im Laufe unseres Lebens haben wir viele Beurteilungen über unseren Körper gehört. Das können negative Aussagen gewesen sein, wie zum Beispiel: „Und so willst du rausgehen?“, aber auch positive Äußerungen wie: „Toll hast du abgenommen, steht dir viel besser als vorher.“ Doch was passiert, wenn wir dann wieder zunehmen? Wir fühlen uns wie Versager, wertlos, hässlich und unzureichend.

Wenn wir lieben, sehen wir den anderen durch eine rosarote Brille. Er ist in unseren Augen perfekt. Auch seine Macken sind einzigartig und liebenswert. Es gibt nichts, was am anderen zu optimieren wäre, nichts zu meckern, nichts zu verbessern.

Wir betrachten unser Gegenüber mit einem liebenden Blick, sehen durchweg das Positive, stellen keine Bedingungen. Und dazu möchte ich Sie nun einladen: einen liebenden Blick auf sich selbst zu entwickeln, indem Sie einen Liebesbrief an sich selbst schreiben:

Liebe/r

ich habe Dir in letzter Zeit nicht die gebührende Aufmerksamkeit geschenkt. Dafür möchte ich mich zunächst bei Dir entschuldigen. Auch habe ich nicht freundlich zu Dir gesprochen, Dich abfällig behandelt. Das tut mir von Herzen leid. Ganz besonders möchte ich mich dafür entschuldigen, dass

.....

..... (füllen Sie aus, was Ihnen dazu in den Sinn kommt).

Das alles möchte ich in Zukunft anders machen. Ich möchte Dich so lieben und wertschätzen, wie Du bist.

*Alles an Dir ist liebenswert, wertvoll und wunderbar.
Allein schon Dein Äußeres gefällt mir sehr gut, ganz
besonders schön finde ich an Dir,
..... und*

*Ich habe manchmal wegen Deiner Eigenheiten
schroff mit Dir geredet und war ungeduldig mit Dir.
Auch da will ich mich bessern und Dir künftig liebevoll
zur Seite stehen. Ich weiß, Du versuchst Dein Bestes,
besonders wenn es darum geht,
.....,
..... . Künftig kannst Du auf mich zählen. Ich werde
mit Dir und nicht gegen Dich arbeiten.*

*Ganz besonders toll finde ich, dass Du dieses Buch
bearbeitest und Dich weiterentwickeln möchtest. Ich
freue mich darauf, dass wir beide künftig eine liebe-
vollere und achtsame Beziehung miteinander führen
werden. Ich liebe Dich von ganzem Herzen und freue
mich auf die Zeit mit Dir.*

Was ich Dir abschließend noch sagen will, ist,
.....
.....
.....
.....

*In Liebe,
Dein/e*

.....

Lesen Sie sich diesen Brief täglich, am besten laut
vor dem Spiegel vor, während Sie sich in die Augen
blicken und ein Lächeln schenken.

1.4

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Schlanke Menschen haben eine ausgeprägte Körperwahrnehmung und sind in gutem Kontakt mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen.

So wie der innere Kritiker, den wir ja bereits kennengelernt haben, zu uns spricht, so spricht auch unser Körper zu uns. Leider haben wir im Laufe der Zeit verlernt, ihm zuzuhören und seine Sprache zu verstehen. Unser Körper äußert sich zum Beispiel auf folgende Weise:

Ein Druckgefühl in der Magengegend, Nackenverspannungen oder Schlafprobleme können auf psychische Belastungen hindeuten. Ignorieren wir diese ersten Hilferufe unseres Körpers, kann es passieren, dass wir mit der Zeit chronische Kopfschmerzen oder andere chronische Krankheiten entwickeln. Die Einnahme von Tabletten wird zum Normalzustand, denn schließlich müssen wir weiterhin im Alltag funktionieren. Irgendwann brechen wir unter den Folgen der Erkrankung zusammen, oft ganz plötzlich. Aber ist das wirklich so überraschend?

Mit Blick auf die oft jahrelangen körperlichen Symptome kommt ein solcher Kollaps in Wahrheit gar nicht so unangekündigt. Tatsächlich liegt es an uns, dass wir verlernt haben, die

Hilferufe des Körpers zu deuten und rechtzeitig Maßnahmen zur Gesunderhaltung zu ergreifen.

Dazu ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis:

Gerit D., 53, kam nach jahrelangen Versuchen, ihr Gewicht konstant zu halten, zu mir. Sie hatte schon öfter erfolgreich abgenommen. Sobald sie dann aber im Berufsleben Stressphasen erlebte, waren die Kilos sofort wieder drauf. Stress kam in ihrem Beruf aber sehr häufig vor, denn sie hatte eine Führungsposition im Gesundheitswesen inne. Ihre persönliche Stressbelastung schätzte sie auf einer Skala von 1 bis 10 bei 8 ein, ein bedenklich hohes Stresslevel. Gerit berichtete, dass ihr meist die Zeit fehlte, regelmäßig zu essen. Allerdings spürte sie über den Tag hinweg ein leichtes Ziehen in der Magengegend und Schulterverspannungen. Wurde das Stressgefühl für sie zu stark, ging sie in das Dienstzimmer der Kollegen und griff gerne und beherzt in die Schüssel mit Süßigkeiten. Dies stellte für sie eine kleine Auszeit und Belohnung dar, was das Stressempfinden für den Moment reduzierte. Einerseits entschuldigte sie dieses Verhalten vor sich selbst damit, dass sie ja sonst nichts esse, andererseits fühlte sie sich danach aber meist auch schuldig und schlecht. Als Konsequenz verbot sie sich, geregelt zu Mittag zu essen. Das führte wiederum dazu, dass sie am Abend meist so ausgehungert war, dass sie sich nachts noch eine große Schüssel Nudeln kochte oder sich eine Pizza in den Ofen schob. Auch wenn sie also nicht wirklich viel aß, so nahm sie doch sehr kalorienreiche Nahrungsmittel zu sich, was ihren Diäterfolg in Kürze zunichtemachte.

Um Gerit aus diesem Teufelskreis zu befreien, war es notwendig, dass sie ihre Stressbelastung über den Tag deutlicher wahrzunehmen lernte. Nur so konnte sie eine nachhaltige Verhaltensänderung erreichen. Wir erstellten einen mehrstufigen Plan, der verschiedene Elemente umfasste: Mentalübungen zur Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Stressreduktion, aber auch eine gezielte Ernährungs- und Pausenübersicht. So lernte Gerit zum einen, die Signale ihres Körpers deutlicher wahrzunehmen und entsprechend darauf reagieren zu können. Zum anderen reduzierten wir die Stressoren, indem wir konsequent Pausenzeiten in ihren Alltag integrierten, in denen sie kurz zur Ruhe kommen konnte. Über einen angepassten Ernährungsplan verhinderten wir Heißhungerattacken. Mithilfe dieses Ansatzes konnte Gerit ihr Zielgewicht erneut erreichen und dauerhaft halten.

LERNEN SIE, DIE SPRACHE IHRES KÖRPERS WIEDER WAHRZUNEHMEN

Der Körper will sich uns durch Schmerzen, Krankheiten oder auch Gefühle mitteilen. Schmerzen zeigen sich häufig, wie oben beschrieben, zunächst als leichtes Unwohlsein oder als Spannungsgefühl. Unsere überwiegend sitzende und bewegungsarme Lebensweise hat dazu geführt, dass diese leichten Symptome sozusagen zum Normalzustand wurden.

Unsere natürlichen Impulse, uns zu bewegen, um diese Verspannungen abzubauen, mussten wir spätestens ab dem Grundschulalter unterdrücken, denn Zappeln und Herumspringen war unerwünscht.

Auch drücken wir unsere Gefühle nicht mehr durch Bewegung aus wie in der Kindheit. Kinder hüpfen, wenn sie sich freuen, werfen sich auf den Boden und trommeln mit den Fäusten, wenn sie wütend sind, und haben noch viele andere Ausdrucksweisen der Bewegung, die letztlich dem Spannungsabbau dienen.

Ein weiterer essenzieller Bereich der Körperwahrnehmung ist das Erfassen der eigenen Gefühle. Haben Sie wie viele andere unter den Anforderungen des Alltags verlernt, auf Ihre leisen Gefühle zu achten? Für die meisten von uns war es nötig, im Laufe des Lebens abzustumpfen und sich ein dickes Fell zuzulegen, um den Härten des Alltags standhalten zu können. Doch die Gefühle sind weiterhin vorhanden. Wir entfernen uns durch solche Verhaltensweisen lediglich immer weiter von Teilen unserer selbst. Wir empfinden eine innere Leere, die mancher von uns versucht, durch emotionales Essen zu überwinden. Auf diese Thematik wird in Abschnitt 2.1 „Ernährung“ noch genauer eingegangen.

Unangenehme Gefühle sind Hilfeschreie unseres Körpers. Dann sollten wir kurz innehalten und uns fragen, was genau wir gerade empfinden. Zunächst ist es nötig, festzustellen, was genau die Ursache für diese Gefühle ist. Meist hilft es schon, ein paar Mal tief ein und aus zu atmen, wenn wir die Ursache entdeckt haben, um eine erste Erleichterung zu spüren.

Im nächsten Schritt geht es darum, uns über Lösungsmöglichkeiten Gedanken zu machen,

damit wir die Situation, die der Auslöser des unangenehmen Gefühls war, erträglicher gestalten können. Manchmal hilft es auch, einen Freund nach Lösungen zu fragen. Oft ergibt sich aber sogar im Laufe der Zeit ganz intuitiv eine Idee.

BLEIBEN SIE IN KONTAKT MIT IHREM KÖRPER

Eine gesunde Körperwahrnehmung hilft Ihnen dabei, in Kontakt mit Ihrem Körper zu bleiben. Dieser kann Ihnen zuverlässig mitteilen, ob er Hunger oder Durst hat und welche Nahrungsmittel er gerade benötigt.

Heutzutage haben wir meist nur Appetit, aber keinen Hunger. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie so hungrig waren, dass Sie nahezu jedes beliebige Nahrungsmittel dankbar verschlungen hätten? Dann hatten Sie echten Hunger.

Setzt das Sättigungsgefühl ein, fällt es uns schwer, jedes erdenkliche Lebensmittel dankbar zu verspeisen. Auch das können Sie einmal prüfen, wenn Sie das nächste Mal einen Nachschlag auf Ihren Teller laden. Wenn Sie den Nachschlag ebenfalls von einem Lebensmittel nehmen würden, das Ihnen nicht besonders gut schmeckt, dann haben Sie nach wie vor Hunger. Wollen Sie als Nachschlag allerdings einzig noch ein Stück des leckeren Käses verspeisen, so handelt es sich um Appetit.

Ebenso verhält es sich mit Durst. Echten Durst zu haben bedeutet, ein großes Glas stil-

les Wasser mit Genuss trinken zu können. Ich erinnere mich spontan an das Gefühl nach dem Schulsport. Wie froh war ich, nach einer Doppelstunde Leichtathletiktraining im Sommer endlich in der Umkleidekabine zu meiner Getränkeflasche greifen zu können.

Zudem sagt Ihr Körper Ihnen, auf welche Nahrungsmittel er Hunger (nicht Appetit) hat. Er weiß nämlich genau, was er gerade benötigt. Signalisiert er Hunger auf ein Stück Gurke oder eine Tomate, braucht Ihr Körper vermutlich Flüssigkeit. Stehen Nüsse im Fokus, kann es sich um Fettbedarf handeln. Beim Bedürfnis nach salziger Nahrung ist es der Mineralstoffhaushalt, der ausgeglichen werden möchte. Voraussetzung dafür, dass Sie wahrnehmen, welche Nahrung Ihrem Körper gerade guttut, ist allerdings, dass Sie so wenig wie möglich verarbeitete Produkte zu sich zu nehmen. Dies wird in Abschnitt 2.1 „Ernährung“ noch näher erläutert.

Fordern Sie Ihren Körper auf, wieder mit Ihnen zu sprechen. Am Anfang mag es Ihnen zunächst ungewohnt erscheinen, sich eingehend mit Ihren körperlichen Wahrnehmungen zu beschäftigen. Doch gilt die Devise: Dranbleiben lohnt sich.

ÜBUNG: Auszeit im Alltag

Bitte lesen Sie die Anleitung zuerst einmal aufmerksam durch und beginnen Sie dann mit der Übung. Eine Alternative ist es, sich die Übung von einem

Partner vorlesen zu lassen oder sie im Vorfeld selbst vorzulesen, dies aufzunehmen und sich beim Üben anzuhören.

1. Setzen Sie sich bequem auf den Stuhl und stellen Sie beide Beine auf den Boden.
2. Beginnen Sie langsam und bewusst je 3 Sekunden durch die Nase einzuzatmen und dann 3 Sekunden wieder auszuatmen. Diese Atemtechnik behalten Sie bitte während der Übung bei.
3. Schließen Sie nun die Augen und spüren Sie über mehrere Atemzüge hinweg, wie sich Ihre Füße auf dem Boden anfühlen.
4. Nun lassen Sie innerlich Ihre Aufmerksamkeit weiterwandern: erst zu den Unterschenkeln, dann zu den Oberschenkeln, und spüren Sie, wie die Oberschenkel auf dem Stuhl aufliegen. Nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt zu sitzen. Wie erleben Sie Ihren Rücken an der Stuhllehne? Ist das angenehm?

Wie fühlen sich Arme, Schultern und Kopf an? Ist Ihr Gesicht entspannt?

5. Nehmen Sie sich Zeit, tief in Ihren Körper hineinzufühlen, während Sie ganz ruhig weiteratmen.

Und nun erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie sich so richtig wohlgefühlt haben. Wie hat sich das angefühlt? Wo haben Sie das gespürt? Im Bauch? War es ein wohliges Kribbeln? Wenn das Gefühl eine Farbe hätte, welche wäre das? Fühlte es sich warm oder kalt an? Oder hatte es sogar einen Klang? Wonach roch es?

Versuchen Sie, Ihr persönliches „Wohlfühl-Gefühl“ ganz genau zu spüren und zu beschreiben, wäh-

rend Sie ruhig weiteratmen. Nehmen Sie sich dafür 1 bis 2 Minuten Zeit. Bleiben Sie ganz bei Ihrem Gefühl.

6. Nun stellen Sie sich bitte eine kleine Schatzkiste vor – so groß, dass Sie sie immer mitnehmen können. Wie sieht sie aus? Welche Farbe hat das Holz? Ist sie verziert? Hat sie einen besonderen Geruch? Sehen Sie sie vor sich?
7. Prima, dann packen Sie bitte in Gedanken Ihr persönliches „Wohlfühl-Gefühl“ dort hinein. Lassen Sie sich ein paar Atemzüge lang Zeit, und wenn es sicher verwahrt ist, lesen Sie weiter.
8. Nun ist Ihr „Wohlfühl-Gefühl“ sicher in Ihrer persönlichen Schatzkiste aufbewahrt. Sie können es immer mitnehmen, überall hin. Und wenn Sie merken, dass Sie ein paar Atemzüge Ihres „Wohlfühl-Gefühls“ brauchen, können Sie jederzeit vor Ihrem inneren Auge die Schatzkiste öffnen und das Gefühl freilassen.
9. Zum Abschluss nehmen Sie bitte noch einige Atemzüge und spüren Sie Ihren Körper auf dem Stuhl. Öffnen Sie die Augen und kommen Sie wieder ganz im Hier und Jetzt an, indem Sie sich etwas bewegen, strecken und reckeln und die Umgebung wieder deutlich wahrnehmen.

Ich hoffe, Ihre kleine Auszeit hat Ihnen gefallen und Sie können sich oft an Ihrer persönlichen Schatzkiste erfreuen.

Wenn Sie diese Übung ein paar Mal ausgeführt haben, werden Sie sie auswendig wiederholen können. So haben Sie einen Wohlfühlmoment zum Mitnehmen.

1.5

PARTNERSCHAFT MIT UNS SELBST

Schlanke Menschen sehen sich selbst als ihren Partner. Sie führen eine positive und liebevolle Beziehung mit sich.

Das, was für uns eine gute Partnerschaft ausmacht, basiert auf individuellen Bedürfnissen, Charaktereigenschaften, Prägungen und Erfahrungen. Der Partner wird jedoch oft in die Rolle desjenigen gedrängt, der Verletzungen aus früheren Beziehungen wiedergutmachen soll. Aber auf diese Weise gelangen wir nicht zu unserer inneren Ganzheit. Dies ist nur möglich, wenn wir uns selbst ein liebevoller Partner werden. Der erste Schritt dazu ist, für die Heilung unserer Verletzungen Verantwortung zu übernehmen und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken.

Nachfolgend ein paar Beispiele zum Thema „liebevoller Beziehung“ aus meinen Seminaren. Überlegen Sie sich bitte beim Lesen, ob Sie diesen Aussagen zustimmen würden:

„In einer liebevollen Partnerschaft akzeptiert man sich gegenseitig, wie man ist. Ich werde akzeptiert, wie ich bin. Gleichzeitig akzeptiere ich auch den anderen, wie er ist“ (Martina F., 38).

„Ich gebe mir Mühe, in meinem Partner immer das Gute zu sehen, nicht von vornherein Schlechtes zu erwarten“ (Peter H., 45).

„In einer liebevollen Partnerschaft ist es so, dass man mehr Liebe geben kann, statt Liebe vom anderen zu brauchen“ (Simone R., 27).

„Voraussetzung für eine liebevolle Partnerschaft ist für mich, mir meiner selbst und meines Wertes bewusst zu sein“ (Diana K., 64).

„Liebevoll zu sein, heißt für mich, dass ich verzeihen kann, dass der andere nicht perfekt ist, und uns immer wieder eine Chance gebe, daran zu arbeiten, bei Kleinigkeiten nicht nachtragend zu sein und Fehler nicht ewig vorzuhalten“ (Klaus O., 48).

„Ein liebevoller Partner ist aufmerksam und interessiert sich für mich und die Dinge, die mir wichtig sind. Er fragt nach und nimmt sich Zeit, mir seine ganze Aufmerksamkeit zu schenken. So merke ich, dass ich ihm wichtig bin“ (Stefanie B., 56).

„In einer liebevollen Partnerschaft ist mir wichtig, dass man sich gegenseitig bei Wachstum und Persönlichkeitsentwicklung unterstützt – und auch gemeinsam daran arbeitet, neue Verhaltens- und Denkweisen einzuüben und sich gegenseitig beim Erreichen seiner Ziele zu unterstützen“ (Marta E., 57).

Es ist hilfreich, sich von Zeit zu Zeit die Frage zu stellen, ob Sie sich selbst als Partner wählen würden. Denn diese sollten sie jederzeit mit einem begeisterten „Ja“ beantworten können. Das ist ein Zeichen dafür, dass Sie selbstbewusst und mit sich im Reinen sind.

Keine Sorge, wenn Ihr „Ja“ momentan noch zögerlich ausfallen sollte. Vielleicht wäre es ein Kompromiss, zunächst zu bestimmen, zu wie viel Prozent Sie jetzt zu sich „Ja“ sagen kön-

nen? Im Laufe der Lektüre wird sich das hoffentlich steigern. Wenn Sie sich am Ende des Buches diese Frage noch einmal stellen, würde ich mir wünschen, dass Sie etliche Prozent hinzugewinnen konnten und sich gerne als Partner an Ihrer Seite haben.

LIEBEN IST EIN VERB,
MAN MUSS ES TUN

Über diesen Satz kann ich stundenlang nachdenken, vermutlich weil er so gar nicht der romantisch verklärten Vorstellung entspricht, die im Allgemeinen über die Liebe verbreitet wird. Liebe muss fulminant sein, einfach passieren ohne eigenes Zutun, einschlagen wie ein Blitz und für ein dauerhaftes Hochgefühl sorgen. Genau von dieser Vorstellung heißt es, sich zu verabschieden – zumindest wenn es darum geht, eine Partnerschaft mit sich selbst zu führen.

Liebe zu uns selbst bedeutet, Eigenverantwortung zu übernehmen, uns selbst anzunehmen, Gründe zu finden, warum wir liebenswert sind, und diese Liebesfähigkeit immer weiter zu entwickeln. Denn die einzige Person, mit der wir garantiert ein Leben lang zu tun haben werden, sind wir selbst. Nutzen wir diese Tatsache, um mit uns ein lebenslanges, glückliches Miteinander zu gestalten.

BEGINNEN SIE DAMIT, SICH SELBST
LIEBE ENTGEGENZUBRINGEN

Ich möchte Sie heute dazu einladen, sich aktiv für eine Partnerschaft mit sich selbst zu ent-

scheiden. Entscheiden Sie sich dafür, sich selbst etwas besser kennenzulernen, und geben Sie sich eine Chance. Vielleicht können Sie sich dann irgendwann von Herzen das Versprechen geben, für sich da zu sein und sich bedingungslos zu lieben, in guten und in schlechten Zeiten. Wählen Sie nun eine konkrete Situation aus, in der Sie sich ab heute mehr Liebe entgegenbringen möchten.

Um diesen Vorgang etwas anschaulicher zu gestalten, hier ein Beispiel für Selbstliebe aus meiner Praxis:

Sebastian E. hatte sich vorgenommen, jeden Tag etwas mehr Bewegung in seinen Alltag zu integrieren und deshalb täglich 30 Minuten spazieren zu gehen. Außerdem wollte er, wann immer es möglich war, die Treppe nehmen. Und da sein Arbeitsplatz in einem der oberen Stockwerke lag, hatte er allein während der Arbeitszeit einige Stufen zu überwinden.

Sebastian zählte zu den Personen, die in Bezug auf die eigene Leistung sehr hart mit sich ins Gericht gehen. Er war mit sich grundsätzlich nicht zufrieden und sein innerer Kritiker war ebenfalls der Meinung, dass er sich „noch um einiges mehr hätte Anstrengen können“. Und er sein Ziel „vermutlich nie erreichen würde“.

Sebastian fühlte sich mittwochs nach der Arbeit sehr schlapp und ausgelaugt. Nachdem er zu Hause ankam, schlief er direkt auf dem Sofa ein. Er war körperlich vollkommen erschöpft. Ebenso erging es ihm am Freitag.

Samstag und Sonntag kippte seine Stimmung bereits, und als er Sonntagabend seinen Wochenplan an Bewegungseinheiten für die kommende Woche erstel-

len wollte, konnte er sich kaum noch dazu motivieren. Schlecht gelaunt, wie er war, hatte er keine Lust zu kochen und überlegte sich, Pizza zu bestellen. Er war stark geneigt, seinem inneren Kritiker recht zu geben. Er würde vermutlich sowieso sein Ziel, 5 Kilo abzunehmen, nie erreichen.

Glücklicherweise wusste Sebastian bereits, wie er sich von diesem negativen Denken befreien konnte: Er setzte die Stopptechnik aus Abschnitt 1.3 „Kommunikation“ ein, schickte seinen inneren Kritiker in Urlaub, lobte sich für das bereits Erreichte und sprach sich selbst gut zu. Danach machte er sich zu einem Spaziergang auf und kochte sich eine gesunde Mahlzeit.

Sebastian hatte es gerade noch rechtzeitig geschafft, seinen Diäterfolg nicht zu gefährden. Aber er hätte im Vorfeld deutlich partnerschaftlicher, verständnis- und liebevoller mit sich selbst umgehen können. Zunächst hatte Sebastian eine gute Entscheidung damit getroffen, sich mehr zu bewegen, um sein Ziel, 5 Kilo abzunehmen, schneller zu erreichen. Sein Vorhaben, täglich 30 Minuten spazieren zu gehen war ambitioniert, aber mit guter Planung seines Tagesablaufs durchaus umsetzbar. Sobald er zweimal eingeschlafen war, ließ er sich aber von seinem Vorhaben abbringen und verließ damit den Weg der Selbstliebe. Er hörte auf die Stimme des inneren Kritikers, die ihn beinahe zu einer Pizzabestellung verleitet hätte.

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst hätte Sebastian vermutlich am Mittwoch und Freitag schon tagsüber gezeigt, dass sein Körper ihm deutliche Signale der Erschöpfung sendet. Diese hätte er bewusster wahrnehmen können. Dadurch hätte er die Möglichkeit gehabt, sich einen Wecker zu stellen, und nach einem

kurzen Nickerchen trotzdem spazieren gehen oder eine verkürzte Runde laufen können.

Oder er hätte am Sonntag Bilanz ziehen und verständnisvoll mit seinen körperlichen Grenzen umgehen können. Dann hätte er bemerkt, dass sein Ziel, täglich spazieren zu gehen, in Anbetracht seiner Arbeitsbelastung vermutlich zu hochgesteckt war. Ein für ihn realistisches Ziel wäre gewesen, stattdessen fünf Tage pro Woche spazieren zu gehen und zwei Tage zur Regeneration zu nutzen.

Sebastian hätte somit die Verantwortung für eine förderliche Planung übernehmen können, statt seinen Körper dafür zu beschimpfen, nicht leistungsfähig genug zu sein.

Sich selbst ein guter Partner zu sein heißt, realistisch zu planen, so dass es mit den aktuellen Lebensbedingungen und körperlichen Voraussetzungen realisierbar ist, das gesteckte Ziel zu erreichen.

Ein liebevoller Partner unterstützt uns dabei, die Situation so anzupassen, dass ein Ziel weiterhin erreicht werden kann. Er hat die Aufgabe, zu motivieren und zu stärken, indem er einerseits Verständnis zeigt und andererseits dabei hilft, dranzubleiben und das Ziel im Auge zu behalten.

Sind wir uns selbst ein guter Partner, unterstützen wir uns also in unseren Vorhaben. Wir wünschen uns selbst das Beste und versuchen, uns optimal zu fördern, unsere Ziele zu realisieren und alles möglich zu machen, damit wir glücklich sein können. Mindestens einmal pro

Woche sollten Sie ganz bewusst, alleine etwas Schönes unternehmen. Das kann ein Besuch in der Therme oder der Sauna sein, eine Massage oder ein Spaziergang. Versuchen Sie, Ihren inneren Kritiker zu Hause zu lassen, und sprechen Sie positiv mit sich selbst im inneren Dialog.

Falls Ihnen beim Lesen dieser Worte der Gedanke kommt, dass sich das nach Egoismus anhört, lassen Sie diesen Gedanken ruhig weiterziehen. Sind Sie sich selbst ein guter Partner, übernehmen Sie für Ihr Wohlergehen die Verantwortung. Gleichzeitig befreien Sie Ihr Umfeld davon, für Ihr Wohlergehen verantwortlich zu sein. Und das ist genau das Gegenteil von Egoismus.

ÜBUNG: Kaffeeklatsch

1. Nehmen Sie sich in den kommenden fünf Tagen täglich 20 Minuten Zeit für ein Gespräch mit sich selbst.
2. Planen Sie diese Zeit als „Kaffeeklatsch“ in Ihrem Kalender ein. Achten Sie darauf, dass Sie während dieser Zeit nicht gestört werden.
3. Nutzen Sie diese Zeit, um ein inneres Gespräch mit sich selbst zu führen. Das können Sie im Sitzen, beim Spaziergehen oder im Liegen während einer Meditation tun. Wenn es leichter für Sie ist, diesen inneren Dialog zu führen, indem Sie schreiben, dann stellen Sie sich die Fragen schriftlich und notieren Sie die Antworten in Ihrem „Kaffeeklatsch“. Fragen Sie sich, wie es

Ihnen geht und wie Sie sich gerade fühlen. Hören Sie sich selbst zu, ob Sie etwas brauchen. Erinnern Sie sich daran, dass es Ihre Aufgabe ist, für Ihr Wohlergehen zu sorgen.

4. Das kann anfangs schwer und ungewohnt sein, aber lassen Sie sich nicht entmutigen. Beginnen Sie mit kurzen Einheiten und steigern Sie sich in Ihrem eigenen Tempo.
5. Es kann zudem sein, dass Sie sich zunächst beim Alleinsein ohne Ablenkungen einsam fühlen. Welche Gefühle auch auftauchen, versuchen Sie, sie anzunehmen. Sie dürfen da sein und Raum bekommen. Sie können sie innerlich betrachten und sie dann, wie eine Wolke, weiterziehen lassen.

1.6

LEBENSFREUDE

Schlanke Menschen haben Freude am Leben und zeigen sie auch. Sie lieben ihr Leben und sind mit sich und ihrer Umwelt zufrieden.

Die meisten von uns haben verlernt, sich des Lebens zu freuen. Kinder erfreuen sich an sich selbst und daran, dass sie leben. Sie entdecken jeden Tag neue Wunder und haben die Gabe, über die kleinsten Dinge in Verzücken zu geraten.

Auch an jungen Tieren können wir uns, was die Lebensfreude angeht, ein Beispiel nehmen. Wenn sie ihre „wilden fünf Minuten“ ausleben, hüpfen und springen sie fröhlich durch die Gegend und erfreuen sich daran, sich zu bewegen.

Unser Wohlfühlzustand besteht hingegen inzwischen darin, auf einem Stuhl zu sitzen oder auf dem Sofa zu liegen. Wir haben oft nicht einmal mehr das Bedürfnis, überhaupt an die frische Luft zu gehen. Wenn das nicht ein Zeichen von Degeneration ist.

Es ist auch nicht mehr unser Normalzustand, uns des Lebens zu freuen. Nein, um einen kurzen Moment der Freude zu erleben, brauchen wir stets starke Anregungen von außen. Das kann etwas zu Essen sein oder immer neue Information durch soziale Medien oder Fernsehen.

FINDEN SIE AUCH IM ALLTAG WIEDER IHRE LEBENSFREUDE

Der Ausdruck ungehaltener Lebensfreude wird mit zunehmendem Alter immer weniger gern bei uns gesehen. Wir werden angehalten, übermäßige Freude zu unterdrücken und uns anzupassen. Menschen, die dazu neigen, ihre Freude deutlich zu zeigen, sind anderen oft suspekt. Man zweifelt an ihrem Geisteszustand, statt sich ein Beispiel daran zu nehmen, wenn es jemand geschafft hat, seine Fähigkeit zur Lebensfreude bis ins höhere Alter zu behalten.

Schade, finde ich. Denn das Leben birgt so viele Momente für Freude und Begeisterung, dass uns durch diese antrainierte Abgestumpftheit viel entgeht. Außerdem stellt unser Körper irgendwann auch die Kommunikation mit uns ein, wenn wir auf seine Signale nicht mehr reagieren. Wer verspürt heute noch den Impuls, bei großer Freude aufzuspringen und zu tanzen, wie Kinder es ganz natürlich machen?

Bei Erstklässlern kann man teilweise noch beobachten, wie sie voller Freude den Weg zur Schule hüpfen. Wenn sie dann von älteren Schülern als „Baby“ bezeichnet werden, hören sie leider ziemlich schnell damit auf.

BAUEN SIE FRUST AUF KONSTRUKTIVE WEISE AB

Neben der Lebenslust besteht natürlich manchmal auch Lebensfrust. Analog drücken wir auch diesen nicht mehr auf natürliche Weise aus. So werfen sich Kleinkinder, wenn sie unzufrieden sind, zum Beispiel auf den Boden, trommeln mit den Fäusten gegen die Wand oder brüllen. Tiere laufen wild hin und her. Alle dies sind Reaktionsweisen, um angestaute Energie wieder zum Fließen zu bringen und Stress effektiv abzubauen. Stattdessen gehen wir mit schlechter Laune durch die Gegend und verpesten die Stimmung in unserem Umfeld. Oder wir betäuben unsere Frustration mit Essen oder Drogen, was schlankem Denken keineswegs zuträglich ist.

Wer schlank denkt, übernimmt Verantwortung dafür, mit Frustration konstruktiv umzugehen. Das kann ein schneller Spaziergang sein, einige Male bewusstes, tiefes Ein- und Ausatmen oder das Ausüben einer Sportart, bei der Sie sich bis an Ihre Grenzen austoben. Vielleicht hilft Ihnen aber auch eine ruhigere Form des Frustabbaus, zum Beispiel Malen, Musizieren oder Meditieren.

ERKENNEN SIE, WAS IHR KÖRPER IHNEN WIRKLICH MITTEILEN WILL

Wenn wir unsere Lebensfreude ständig unterdrücken, gibt uns unser Körper mit der Zeit keine zuverlässige Rückmeldung mehr, ob ihm etwas gerade guttut oder nicht. Stattdessen verspüren wir ein diffuses, dumpfes Gefühl der Leere, das wir gar nicht mehr richtig deuten können.

Diese Leere wird dann fälschlicherweise als Hunger interpretiert. Das Bedürfnis nach der Süße des Lebens äußert sich in einem unbändigen Verlangen nach Süßigkeiten. Leider hört dieses Verlangen nie auf, denn das wahre Bedürfnis ist schließlich nach wie vor noch vorhanden. Deshalb ist es höchste Zeit, einzuschreiten und den wahren Ursachen für das Verlangen nach Süßem auf den Grund zu gehen. Dazu ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis:

Tom K., 38, kam mit massivem Übergewicht zu mir. Er war still, sehr zurückhaltend und strahlte eine gro-

ße Traurigkeit aus. Tom berichtete, dass er viele Jahre versucht hatte, abzunehmen, und schon seit seiner Studienzeit mit Übergewicht zu kämpfen hatte. Doch seine Abnehmversuche waren bisher erfolglos geblieben. Da er nun akut an den gesundheitlichen Folgen seines Übergewichts litt, hatte sein Arzt ihm dringend dazu geraten, sich für das Abnehmen Unterstützung zu suchen. Als wir uns mit den Ursachen für seine Gewichtszunahme beschäftigten, erzählte Tom von einem entscheidenden Einschnitt in sein Leben. Er war früher ein sehr erfolgreicher Kunstturner gewesen. Neben der Schule hatte er viel Zeit im Turnverein verbracht, entweder trainierte er selbst oder er trainierte die Kindergruppen. Turnen war seine Leidenschaft und sein Lebensinhalt. Sein Berufswunsch war Turntrainer gewesen, doch seine Eltern wollten dies nicht akzeptieren. Sie bestanden darauf, dass Tom einen „seriösen“ Beruf erlernte, zumal er durch seine hervorragenden schulischen Leistungen mit Leichtigkeit einen Studienplatz erhielt, wie es sich seine Eltern für ihn gewünscht hatten.

Da er für das Studium den Wohnort wechseln musste, konnte Tom nicht länger in seinem Verein trainieren. Das Studium ließ ihm zudem nicht genug Freizeit für seine Leidenschaft. Er verbrachte seine Tage lernend am Schreibtisch, und um die große Leere in sich zu füllen, begann er, übermäßig viel zu Essen. Da er das Turnen aufgeben musste, verlor er seine Lebensfreude. Als Tom dieser Zusammenhang bewusst wurde, kamen ihm die Tränen.

Nachdem wir im Laufe der Sitzungen Möglichkeiten erarbeitet hatten, wie Tom das Turnen wieder in seinen Alltag integrieren konnte, purzelten seine Kilos

wie von selbst. Am Ende unserer Zusammenarbeit war er nicht mehr wiederzuerkennen. Tom hatte nicht nur fast 40 Kilo abgenommen, er strahlte auch vor Lebensfreude und war stets zu Scherzen aufgelegt. Er hatte es geschafft, die Arbeitsstelle zu wechseln und eine Anstellung zu finden, bei der er Profession und Leidenschaft vereinen konnte. Tom hatte seine große Liebe, das Turnen, wieder zurückgewonnen und damit zugleich seine Lebensfreude.

Versuchen Sie, in der kommenden Zeit bewusst zu fühlen, was Ihnen Freude bereitet und wie sich diese äußert. Sie können es schaffen, Ihren Zugang zur Lebensfreude zu reaktivieren. Ihre diffusen Gefühle werden sich nach und nach in differenzierte Wahrnehmungen verwandeln. Sie werden erleben, dass es sogar verschiedene Arten der Lebensfreude gibt, die nach verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten verlangen.

GENIESSEN SIE IHRE GANZ PERSÖNLICHEN MOMENTE DER LEBENSFREUDE

Vielleicht möchten Sie Ihre Lebensfreude zum Ausdruck bringen, indem Sie lachen, kichern, glucksen, singen oder pfeifen. Auch in einem entspannenden tiefen Ein- und Ausatmen kann sich Ihre Lebensfreude zeigen. Zudem kann sie sich durch Hüpfen, Tanzen, Springen oder schnelles Rennen bemerkbar machen. Lassen Sie sich überraschen, wie viele unterschiedliche Formen der Lebensfreude ihr Körper kennt. Geben Sie sich die Chance, die Leere in Ihrem

Inneren wieder mit unbändiger Freude zu füllen.

Mehr Lebensfreude zu empfinden steht im klaren Zusammenhang mit schlankem Denken. So werden Sie weniger Impulse verspüren, sich durch Nahrungsmittel oder Drogen zu betäuben, wenn Sie Ihre Lebensfreude zurückerobern und ausdrücken.

ÜBUNG 1: Die Lebensfreude befreien

1. Stellen Sie sich vor, im Geiste zurück in eine Situation zu gehen, in der Ihnen die Lebensfreude abhandenkam oder verboten wurde.
2. Geben Sie sich aus Ihrem heutigen, erwachsenen Ich heraus die Erlaubnis, sich in dieser Situation so richtig des Lebens zu freuen.
3. Wer oder was auch immer Ihnen die Lebensfreude verboten hat, hat nun nicht mehr das Sagen. Stellen Sie sich vor, wie Sie jetzt, als Erwachsener, die Kontrolle übernehmen.
4. Erlauben Sie dem traurigen Anteil in sich, dem die Lebensfreude abhandenkam, sich ausdrücklich und ausgiebig zu freuen.
5. Beobachten Sie, wie er die Freude zeigt.
6. Versprechen Sie Ihrem traurigen Anteil, sich ab sofort immer freuen und diese Lebensfreude ausdrücken zu dürfen.
7. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem traurigen Anteil Momente der Lebensfreude, die Sie in Ihrem Alltag schaffen können.

ÜBUNG 2: Lebensfreude im Alltag fühlen

Mit dieser Übung können Sie Momente der Lebensfreude im Alltag erfahren. Machen Sie einen Spaziergang oder schließen Sie kurz die Augen. Versuchen Sie, nur mit sich selbst, ganz präsent in diesem Moment zu sein. Nehmen Sie wahr, was Sie hören, fühlen und erleben. Freuen Sie sich über den Moment.

Atmen Sie bewusst ein und aus und versuchen Sie, die aufsteigende Freude über ihre Lebendigkeit zu spüren. Vermutlich kommen Ihnen dann zwischendurch aus Gewohnheit negative Gedanken in den Sinn. Diese können Sie wie Wolken einfach weiterziehen lassen und sich wieder auf Ihre Lebensfreude konzentrieren.

Dies ist übrigens eine Übung, die Sie jederzeit wieder anwenden können, wenn Sie das Bedürfnis nach Lebensfreude haben.

1.7

FREIHEIT

Schlank denken heißt, innerlich frei zu bleiben. Lassen Sie sich nicht von äußeren Zwängen oder den Vorstellungen anderer beeinflussen.

Innere Freiheit bedeutet zu wissen, was Sie wollen, dazu zu stehen und das vor anderen zu

vertreten. Weder gesellschaftliche Erwartungen, Normen, Pflichten noch das Zureden von vermeintlich gut meinenden Menschen dürfen uns von unserer inneren Freiheit abbringen, zu tun, was gut für uns ist.

Fühlen wir uns unfrei, drückt unser Körper das durch feine Signale aus. Wir verspüren eine innere Anspannung, ein Unwohlsein und würden uns gerne der Situation entziehen. Unfreiheit kann sich auf der Gefühlsebene auch als unterschwellige Wut, Ärger oder Missstimmung äußern. Wir können Unfreiheit auch durch bestimmte Gedankenmuster erkennen, wie: „Wenn ich doch nur ... haben/tun könnte“, „Andere haben/tun ..., aber ich kann nicht ...“ oder „Ich würde so gerne ..., aber ...“.

Doch es sind nicht die Umstände oder die Menschen, die uns von dem Gewünschten fernhalten. Unsere Gedanken, Annahmen und Interpretationen der Situation sind es, die das Gewünschte für uns unerreichbar machen und uns unsere innere Freiheit nehmen.

NIEMAND KANN IHNEN IHRE INNERE FREIHEIT NEHMEN – NUR SIE SELBST

Sicherlich gab es eine Zeit, in der unsere Eltern uns manches verboten haben und dies auch tun konnten, weil wir noch von ihnen abhängig waren. Aber selbst da haben wir uns unsere innere Freiheit häufig bewahren können, zum Beispiel indem wir mit unseren Eltern nicht einer Meinung waren.

Aber seit unserer Volljährigkeit gibt es fast keine äußeren Einflüsse, die uns unsere innere Freiheit nehmen können. Doch bis dahin haben wir uns in der Regel schon zu sehr an äußere Erwartungen angepasst. Wir stellen sie gar nicht mehr infrage. Wir haben uns selbst in einen Käfig eingesperrt und fragen uns, warum wir uns unfrei fühlen und warum uns keiner befreit.

Innere Freiheit besteht in drei Bereichen: im Denken, im Handeln und im Fühlen. Innere Unfreiheit im Denken erleben wir einerseits aufgrund der Erwartungen, die wir an uns selbst haben, und andererseits aufgrund der Erwartungen, die andere an uns haben. Häufig sind es auch nur die vermeintlichen Erwartungen anderer, von denen wir uns einschränken lassen. Wir sind der Meinung, genau zu wissen, was andere von uns erwarten. Doch wenn wir genauer darüber nachdenken, basieren die meisten unserer Annahmen auf Spekulationen. Wir vermuten, dass unser Umfeld etwas von uns erwarten könnte und passen uns vorsichtshalber an. Wir wollen nicht auffallen und wollen gefallen. Leider übersehen wir dabei, dass die Erwartungen vielleicht völlig andere sind, als wir uns vorstellen, oder dass es gar keine Erwartungen seitens des Umfelds gibt. In beiden Fällen hätten wir uns vollkommen grundlos in unserer Freiheit eingeschränkt und noch nicht einmal einen positiven Effekt damit erzielt. Hierzu ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis:

Margarete D., 53, kannte Ihre Freundin seit Teenagerzeiten. Sie hatten bis vor kurzem beide Übergewicht und teilten ihr Leid. Vor einem Monat entschied Margarete sich aus gesundheitlichen Gründen zu einer Gewichtsreduktion mit meiner Begleitung.

In einer Sitzung erzählte sie mir über einen Restaurantbesuch, und dass ihr bereits zu Beginn unbehaglich zumute war. Sie ging davon aus, dass ihre Freundin von ihr erwartete, dass sie eine genauso große Portion bestellt wie sie, weil die beiden das schon immer so gemacht hatten. Früher hatten sie auch immer das Gleiche bestellt, und es war so etwas wie ein gemeinsames Ritual geworden.

Margarete fühlte sich unter Druck und bestellte gegen ihren Willen dasselbe Nudelgericht wie ihre Freundin, obwohl sie lieber nur einen Salat gegessen hätte. Zu Hause angekommen ärgerte sie sich, dass sie an diesem Tag weit mehr Kalorien zu sich genommen hatte als angestrebt.

Was hätte Margarete nun durch schlankes Denken und innere Freiheit anders machen können? Zunächst hätte sie sich nicht von der – nur vermuteten – Erwartung Ihrer Freundin unter Druck setzen lassen sollen. Außerdem hätte sie mit ihrer Freundin bereits im Vorfeld über ihren Wunsch, einen Salat zu ordern, sprechen können. Und natürlich hätte Margarete ihre Entscheidung auch vertreten dürfen, wenn ihre Freundin nicht einverstanden gewesen wäre.

Generell handelt es sich hierbei um eine Gelegenheit, den eigenen Standpunkt vor anderen zu vertreten und Selbstfürsorge zu übernehmen. Das kann zunächst unangenehm und

ungewohnt sein, es empfiehlt sich dennoch, diesen Zustand auszuhalten und für sich selbst und die eigene innere Freiheit einzustehen.

FINDEN SIE KREATIVE ALTERNATIVEN FÜR GEMEINSAME RITUALE

Unser Leben ist geprägt von Ritualen wie im Beispiel von Margarete und ihrer Freundin. Einerseits sind Rituale etwas Schönes, sie bieten einen Rahmen, sind Richtlinien und sogar Symbole der Zugehörigkeit. Rituale können aber auch zu Zwängen werden und uns unfrei machen.

Ein Ritual, das ich gerne mag, ist, zu einem besonderen Anlass in der Familie mit einem Glas Sekt anzustoßen. Es hat etwas Feierliches und lässt uns den Moment bewusst genießen. Andererseits ist dieses Ritual nicht besonders diättauglich. Gerade in Zeiten, in denen viele Geburtstage und Feiertage aufeinanderfolgen, besteht so die Gefahr, unnötig viele zusätzliche Kalorien zu sich zu nehmen. Schlankes Denken in Bezug auf Rituale heißt also, kreativ zu werden.

Sicherlich ist es keine Lösung, sich vor der Familie dafür auszusprechen, ein so schönes Ritual abzuschaffen. Auch sich als Einzige zu enthalten, ist nicht zufriedenstellend. Eine Lösung, die ich für mich gefunden habe, ist, Mineralwasser oder ein anderes zuckerfreies sprudelndes Getränk in mein Sektglas zu füllen. Dies wurde nach kürzester Zeit von allen

akzeptiert, und unser gemeinsames Ritual kann weiterhin stattfinden.

Bei gemeinsamen Ritualen gilt es, behutsam vorzugehen, wenn man etwas verändern möchte, um die Mitmenschen nicht vor den Kopf zu stoßen. In solchen Fällen ist es wichtig, eine Alternative zu finden, so dass das Ritual weiterhin bestehen kann, aber auch das eigene Ziel berücksichtigt wird. Dabei hilft es, sich die Frage zu stellen, was das Ritual ausmacht und was nur Beiwerk ist. In meinem Fall macht das Ritual aus, sich gemeinsam Zeit zu nehmen, aus schönen Gläsern zu trinken und anzustoßen. Der im Glas enthaltene Sekt ist also zweitrangig.

EROBERN SIE SICH DIE FREIHEIT IHRES DENKENS, HANDELNS UND FÜHLENS ZURÜCK

Innere Freiheit drückt sich stark in unseren Handlungen aus. In den Abschnitten 2.1 „Ernährung“, 2.2 „Sport und Bewegung“ und 2.5 „Regeneration“ wird auf diese wichtigen Bereiche vertiefend eingegangen.

Innere Freiheit im Handeln zu bewahren bedeutet, unsere Handlungen durchzuführen, dies nach außen hin vertreten zu können und sich nicht von anderen davon abhalten zu lassen. Es bedeutet aber auch, nicht von inneren Zwängen geleitet zu werden, sondern die innere Flexibilität zu bewahren, Handlungen zur Not auch durch Alternativen ersetzen zu können. Ein Beispiel dafür wäre, wenn Ihr

Sportplan Joggen vorsieht und es in Strömen regnet, vielleicht die Kraftsporteinheit vom kommenden Tag vorzuziehen oder ein Home-Workout durchzuführen.

Die innere Freiheit in Bezug auf Essen zu bewahren heißt, bewusst und im Einklang mit Ihrem Körper die Nahrungsmittel zu wählen, die ihrem Ernährungsziel förderlich sind und die Ihr Körper in diesem Moment braucht. Sie können die Sprache Ihres Körpers verstehen und unterscheiden, ob es sich um Appetit oder Hunger handelt. Was das Trinken angeht, kann innere Freiheit bedeuten, unsere Trinkmenge, Trinkhäufigkeit und auch die Art des Getränks jederzeit frei und gesundheitsförderlich wählen zu können.

Innere Freiheit in Bezug auf Genussmittel umfasst einerseits, unter keinerlei Abhängigkeiten zu leiden, aber andererseits auch, dem gesellschaftlichen Druck nicht nachgeben zu müssen. Abhängigkeit von Genussmitteln beinhaltet für mich jede Gewohnheit, auf die wir nicht mit Leichtigkeit verzichten können. Wir alle haben solche Gewohnheiten, und sei es nur die Tasse Kaffee am Morgen. Dennoch sollten wir uns immer wieder bewusst machen, dass selbst diese Tasse Kaffee unsere körperlichen Abläufe beeinflusst. Sie werden die Abhängigkeit bemerken, wenn Sie ein paar Tage versuchen, eine solche Genussmittelgewohnheit auszusetzen. Beobachten Sie diese Abhängigkeit sorgsam, und befreien Sie sich Stück für Stück davon. Wenn Sie die Gewohnheit nach

einiger Zeit nicht mehr vermissen, haben Sie sich erfolgreich von einem Zwang entwöhnt.

Innerliche Freiheit in Bezug auf Sport und Bewegung bedeutet zum einen, sich ohne Rechtfertigung seinem Umfeld gegenüber, für seinen individuellen Bewegungsbedarf einzusetzen. Zum anderen, Bewegungsformen zu entdecken, die Ihnen Freude bereiten. Es kann aber auch gemeint sein, dass Sie sich die innere Freiheit erlauben, Sport nicht zwanghaft ausführen zu müssen. Der Grat zwischen Konsequenz und Fanatismus kann hier durchaus schmal sein.

An der eigenen inneren Freiheit des Fühlens zu arbeiten erfordert ein großes Maß an Selbstreflexion, Disziplin und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Die Schwierigkeit besteht darin, dass in diesem Bereich kaum etwas planbar ist. Alles, worauf wir uns verlassen können und dürfen, sind wir selbst. Schaffen wir es, unsere innere Freiheit und Ausgeglichenheit im Fühlen zu bewahren, kann uns nichts in der Außenwelt mehr unfrei machen.

Freiheit im Fühlen bedeutet, uns eine positive Grundhaltung von nichts nehmen zu lassen. Sie sind frei, sich in Ihrem Leben glücklich und zufrieden zu fühlen. Doch es liegt an Ihnen, sich dafür zu entscheiden.

In dem Moment, in dem wir uns über eine andere Person ärgern, überlassen wir dieser Person die Macht über unsere Gefühle. Wir geben die Verantwortung für unsere Gefühle ab und werden unfrei. Lernen Sie, solchen Situ-

ationen auf die Schliche zu kommen und die Verantwortung für Ihre Gefühle zu übernehmen.

Auch wenn wir uns gestresst fühlen, geraten wir leicht in Versuchung, unsere innere Freiheit aufzugeben. Aber wir müssen uns nicht vom Stress vereinnahmen lassen, wir können unsere innere Freiheit trotzdem bewahren. Stressempfinden muss also nicht zwangsläufig zu Stressessen oder anderen Stressreaktionen führen.

Innere Freiheit in Bezug auf den unseren Körper und unser Körpergefühl bedeutet, uns in unserem Körper wohlfühlen zu können. Alles, was zählt, ist, dass wir auf unser Empfinden achten. Fühlen wir uns in unserem Körper wohl, wenn dieser etwas schlanker und definierter ist, dann ist das unsere Wahl. Wenn wir uns deshalb für einen gesunden Lebensstil entscheiden, um diesen Körper zu bewahren und möglichst lange gesund und fit zu bleiben, ist das ebenfalls unsere Entscheidung. Stellen wir diese innere Freiheit, unser Wohlfühl, an erste Stelle, vor alle Erwartungshaltungen von anderen. Andere haben nicht zu entscheiden, wie wir aussehen, wie wir uns ernähren oder welchen Lebensstil wir führen sollen. Denn: Wie wir uns wohlfühlen, entscheiden immer noch wir selbst.

Noch eine Stufe tiefer liegt die innere Freiheit zu träumen. Erlauben wir uns, wieder groß zu träumen. Eine Schwierigkeit in meinem Alltag, der ich häufig begegne, ist, dass ich meinen Mitmenschen meine echten Träume nicht erzählen

kann. Warum? Weil ich in ihren Augen unrealistisch und Größenwahnsinnig träume. Ich sehe das nicht so. In meinen Augen ist nahezu alles möglich, wenn wir daran glauben. Meinen Mitmenschen versuchen, meine Träume kleinzureden. Ihr Denken unterliegt ihren persönlichen Schranken. Und deshalb beschränken sie meine Träume in ihren Gedanken.

Das war zunächst etwas traurig für mich, denn keiner bestätigte oder bestärkte mich in meinen Träumen. Ich hätte nun wählen können, mich an das beschränkte Denken anzupassen. Doch das widerspricht meiner Auffassung von innerer Freiheit. Also träume ich weiterhin meine großen Träume und verfolge große Ziele. Und wenn andere meine Träume gedanklich beschränken, behalte ich mir meine innere Freiheit, zu träumen, was ich will.

ÜBUNG: Innerlich frei werden

1. Betrachten Sie die drei Lebensbereiche: Denken, Handeln und Fühlen. In welchem der drei Lebensbereiche besteht am meisten Befreiungsbedarf? Welche Situationen, in denen Sie aktuell nicht frei sind, schlank zu denken, handeln oder fühlen, kommen Ihnen in den Sinn? Nennen Sie für jeden der drei Lebensbereiche Beispiele, in denen Sie Ihre innere Freiheit vermischen.

.....
.....
.....
.....
.....

DENK DICH SCHLÄNK

DANIELA GALITZDÖRFFER

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Notieren Sie nun, was Sie in den jeweiligen Situationen unfrei macht. Sind es Erwartungen von anderen oder Ihre eigenen Erwartungen, Denkmuster und Gefühle?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Träumen Sie mit mir. Stellen Sie sich in den schillerndsten Farben vor, wie Ihre Zielvision aussehen würde, wenn Sie innerlich komplett frei handeln würden. Malen Sie es sich so klar und deutlich aus, wie es nur geht.

4. Beginnen Sie nun, davon einzelne Handlungsschritte abzuleiten und diese zu notieren. Was können Sie künftig ändern, um in diesen Situationen Ihre Freiheit wiederzuerlangen und zu erhalten?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Versuchen Sie, diese Handlungsschritte im Alltag umzusetzen. Falls Sie anfangs auf Hürden stoßen, analysieren Sie diese nach der gleichen Methode.
6. Üben Sie, im Alltag immer wieder einen Moment innezuhalten und sich zu fragen, ob Sie sich gerade innerlich komplett frei fühlen. Ihre Selbstwahrnehmung wird mit dieser Übung ausgeprägter und selbstverständlicher werden.

1.8

SELBSTBEWUSSTSEIN

Schlankes Denken bedeutet, selbstbewusst zu sein, sich seiner Stärken und Schwächen bewusst zu sein und diese zu akzeptieren. Dazu gehört auch, sich selbst schön finden zu können.

Erst seit kurzer Zeit ist es gesellschaftlich überhaupt akzeptiert, selbstbewusst aufzutreten. Lange galt es als unschicklich, positiv über sich zu sprechen. Wer dies dennoch wagte, wurde als eingebildet oder selbstverliebt abgestempelt. Es ist an der Zeit, dass Sie sich selbst ohne schlechtes Gewissen und voller Überzeugung sagen können: „Du siehst heute aber wieder umwerfend aus“ oder „Das hast du toll gemacht, du bist wirklich talentiert“. Und wenn Sie dies einige Male zu sich selbst gesagt haben, werden Sie merken, wie leicht es Ihnen auf einmal fällt, anderen ähnliche Komplimente zu machen.

ERMUTIGEN SIE SICH SELBST UND ANDERE

Selbstbewusst, also uns unserer selbst bewusst, zu sein, heißt, zu wissen, wer wir sind, was wir können und was uns ausmacht, an uns selbst zu glauben und von uns selbst überzeugt zu sein, zu uns zu stehen und für uns einzustehen.

Bezogen auf unseren Körper und einen schlanken Lebensstil bedeutet das, uns selbst mit den eigenen Stärken und Schwächen akzeptieren und wertschätzen zu können, da wir uns dieser bewusst sind. Zudem heißt es ebenso, dass wir in der Lage sind, für das zu sorgen, was wir brauchen und was uns guttut, indem wir selbstbewusst auftreten, handeln und für uns einstehen.

Selbstbewusste Persönlichkeiten haben Frieden mit sich und ihrem Innenleben geschlossen, sie befinden sich im Gleichgewicht. Das

überträgt sich auch auf ihr Umfeld, und man ist gerne in ihrer Gesellschaft. Man fühlt sich angenommen und akzeptiert.

Diese innere Ausgeglichenheit macht es möglich, anderen Menschen das Beste zu wünschen und ihnen wohlwollend und ermutigend zu begegnen. Um in einen solchen Zustand zu gelangen, ist es nötig, sich mit dem eigenen Inneren auseinanderzusetzen, Frieden mit dem inneren Kritiker zu schließen und eine liebevolle Partnerschaft mit sich selbst einzugehen.

Wenn Sie es schaffen, auf diese wohlwollende Art und Weise mit sich selbst zu kommunizieren, dann wird es für Sie immer weniger wichtig werden, was andere über Sie sagen oder denken. Andere brauchen Ihnen nicht länger ein gutes Gefühl geben oder bestätigen, dass Sie hübsch und liebenswert sind. Sie wissen es selbst. Auch können die Aussagen anderer Sie immer weniger aus dem Gleichgewicht bringen.

ARBEITEN SIE AN IHRER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Selbstbewusst zu sein, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen, heißt auch, sich persönlich weiterzuentwickeln. Nur wer sich konsequent mit seiner Persönlichkeit auseinandersetzt, ist sich seiner selbst wirklich bewusst.

Dabei kann es zunächst vorkommen, dass Sie Verhaltensweisen oder Denkmuster entdecken, die Ihnen nicht so gut gefallen. Lernen Sie, Nachsicht mit sich selbst zu üben, schließlich

haben Sie sich diese seit Beginn Ihres Lebens angeeignet. Es wird einige Zeit in Anspruch nehmen, diese Verhaltensweisen oder Denkmuster zu verändern. In Partnerschaft mit sich selbst ist das gut zu schaffen.

Gefällt jemandem Ihr Aussehen nicht, aber Sie sind sich Ihrer selbst bewusst, können Sie die Aussage einfach als dessen persönliche Meinung stehen lassen. Stellen Sie sich vor, Sie genießen Ihr Lieblingsgetränk und ein anderer kostet es und verkündet, dass er das Getränk scheußlich findet. Dann können Sie getrost mit den Schultern zucken, oder? Auch Sie teilen schließlich nicht immer den Geschmack Ihrer Mitmenschen. So dürfen verschiedene Ansichten nebeneinander existieren, ohne dass man in Bezug auf die eigene Einstellung verunsichert wird – und das gilt sogar in Bezug auf Ihr Aussehen.

Wenn wir uns unserer selbst bewusst sein wollen, sollten wir uns mit der Kraft der Ausstrahlung, Anziehung und Resonanz beschäftigen. Alle drei Bereiche haben einen entscheidenden Einfluss auf unsere Außenwirkung und somit auf das, was wir in unserem Umfeld erleben.

AUSSTRAHLUNG, ANZIEHUNG UND RESONANZ STEHEN MITEINANDER IN WECHSELWIRKUNG.

Die Ausstrahlung eines Menschen, der mit sich selbst im Einklang steht, ist automatisch anziehend auf andere. Sie wirkt so stark, dass sie Resonanz erzeugt. Je nachdem, wie bewusst wir uns unserer selbst sind, können wir unser

Inneres besser oder schlechter abgrenzen. Es kann auch passieren, dass wir durch die Aussagen des anderen stark beeinflusst werden, ohne es zu merken. Dann waren wir uns unserer selbst nicht bewusst genug. Nebenbei erwähnt: So funktioniert Werbung. Uns wird derart positiv von einem Produkt berichtet, dass wir auf einmal davon überzeugt sind, es unbedingt zu brauchen. Der andere hat uns das Produkt so schmackhaft gemacht, dass wir davon angezogen werden.

Um zu einer positiven Ausstrahlung zu gelangen, ist es unumgänglich, sich mit der eigenen inneren Nacht zu beschäftigen und alles dafür zu tun, dass am Morgen die Sonne am strahlend blauen Himmel aufgehen kann. Wollen wir also als Person wahrgenommen werden, die sich in ihrem Körper wohl fühlt, dann bleibt uns nur eins übrig: Wir müssen dieses Wohlgefühl im eigenen Körper erlangen. Nur so können wir dies ausstrahlen.

Analog beschreibt das Gesetz der Anziehung die Annahme, dass sich Gleiches anzieht – besonders im Hinblick auf Gefühlszustände. Denken wir diesen Gedanken weiter: Ein Mensch, der sich selbst attraktiv findet, zieht weitere Menschen an, die ihn attraktiv finden. Und die fühlen sich von jemandem angezogen, der sich attraktiv findet. Somit ist es nahezu unmöglich, sich selbst nicht attraktiv zu finden, aber von anderen als attraktiv angesehen zu werden. Wenn wir uns also von anderen die Bestätigung wünschen, attraktiv zu sein,

obwohl wir das selbst nicht so empfinden, verlangen wir nahezu Unmögliches von unserem Gegenüber. Der andere soll für uns etwas sehen, das wir selbst nicht sehen können, und uns auch noch davon überzeugen, dass es existiert.

Ebenso haben Sie es möglicherweise schon erlebt, dass Sie sich selbst von einem anderen Menschen besonders angezogen fühlten. Dann sollten Sie sich fragen, was genau diese Person so anziehend für Sie macht. Sie können dadurch eine Menge über sich selbst und über das, wonach Sie suchen und was Ihnen fehlt, erfahren. Und dieses Wissen können Sie nutzen, um sich weiterzuentwickeln.

Nehmen wir an, es ist die positive Einstellung der Person. Wir können dann versuchen, an uns zu arbeiten und selbst eine ähnliche positive Einstellung zum Leben aufzubauen. Bald werden wir weitere Menschen anziehen, die eine positive Einstellung zum Leben anstreben.

WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

Selbstbewusstsein und Attraktivität stehen in einem direkten Zusammenhang. Das haben wir durch die Gesetze der Ausstrahlung, Anziehung und Resonanz belegt. Ein attraktives Äußeres ist natürlich ansprechend. Doch sollten wir uns immer bewusst sein, dass ohne die entsprechende Ausstrahlung eine äußerlich attraktive Person nach einem kurzen Wortwechsel sehr schnell unattraktiv werden kann.

Ich habe schon öfters das Phänomen beobachtet, dass ich Menschen, die ich liebe, automatisch attraktiv finde, weil die Schönheit ihres Inneren für mich bezaubernd ist. Es ist also ihre Ausstrahlung, die ihre Attraktivität für mich ausmacht. Umgekehrt habe ich äußerlich auf den ersten Blick umwerfend attraktive Menschen kennengelernt, die, nachdem sie ihren Charakter offenbart haben, all ihre Attraktivität für mich schlagartig verloren haben. Hierzu ein Beispiel aus meinem persönlichen Erfahrungsschatz:

Da ich die innere Schönheit meiner Liebsten deutlicher wahrnehme als die äußere Hülle, habe ich es schon oft nicht bemerkt, wenn jemand 5 bis 10 Kilo abgenommen hat – sehr zum Leidwesen der betreffenden Person, die von mir Lob für ihre Diäterfolge erwartete. Sehr wohl erkenne ich aber bereits von weitem, ob es meinen Lieben gut geht und ob sie Zufriedenheit und Wohlbefinden ausstrahlen. Ich nehme also den inneren Zustand meines Gegenübers um ein Vielfaches deutlicher wahr als das äußere Erscheinungsbild. Es scheint zumindest in meiner Welt einen natürlichen Beautyfilter namens Ausstrahlung zu geben, der mich geliebte Menschen, die mit sich selbst zufrieden sind, automatisch als attraktiv wahrnehmen lässt. Kennen Sie das auch?

Daran lohnt es sich, im Kampf um weniger Kilos, zu denken, wenn man vor Hunger geneigt ist, seine Liebsten anzufauchen. Ein schöner Charakter kann wesentlich mehr punkten als ein paar verlorene Kilos.

ÜBUNG: Das eigene Spiegelbild

Falls Ihnen bei den folgenden Übungen nicht genug Beispiele einfallen, fragen Sie liebe und wohlgesinn- te Freunde, Partner oder Familienmitglieder.

1. Notieren Sie fünf äußerliche Vorzüge an sich. Was mögen Sie an sich besonders? Was ist an Ihnen einzigartig?

a.

b.

c.

d.

e.

2. Notieren Sie fünf charakterliche Vorzüge von sich. Was sind Ihre fünf besten Charaktereigenschaften?

a.

b.

c.

d.

e.

3. Lernen Sie diese Listen auswendig.
4. Überlegen Sie, wie Sie Ihre körperlichen Vorzüge künftig selbstbewusster in Szene setzen können.
5. Überlegen Sie, wie Sie Ihre charakterlichen Vorzüge künftig im Gespräch selbstbewusster in Szene setzen können.

2

ZIELGEWICHT ERREICHEN

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit der Thematik, wie Sie Ihr Zielgewicht mithilfe praktischer Werkzeuge erreichen und halten können. In den ersten beiden Abschnitten erhalten Sie tiefere Einblicke in die Themen Ernährung und Sport. Im dritten Abschnitt erfahren Sie, wie Sie Strukturen und Pläne für einen schlanken Lebensstil nutzen können. Im vierten Abschnitt geht es um den Erfolgsfaktor Disziplin. Den Abschluss bildet ein Abschnitt über Regeneration.

2.1

ERNÄHRUNG

Schlanke Menschen essen bewusst und intuitiv. Sie kennen ihren Kalorienbedarf und wählen gesunde Lebensmittel.

Im Bereich Ernährung wurden wir in unserem bisherigen Leben mit einer Vielzahl an Verhal-