

WEGWEISER ZUM SCHLANKSEIN-LERNEN

BARBARA HAGEN-BERNHARDT



vitamental

Barbara Hagen-Bernhardt

vitamental®- Wegweiser zum Schlanksein-Lernen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3	Persönliche Geschichte	25
Einleitung	4	Leiden	26
Teil 1		Waage	27
Abnehmen	5	NEIN	28
Diäten	6 - 7	Training	29
Jojo-Effekt	8	Optimismus	30
Veranlagung	9	Erfolg	31
Männer / Frauen	10	Spaß	32 - 33
Fett	11	Körper	34
Bewegung	12 - 13	Glaubenssätze	35
„Hungerhormon“- Insulin	14	Emotionen	36
Ziele	15	Aufmerksamkeit	37
Chance	16	Veränderung	38
Selbsterkenntnis	17	Ungeduld	39
Lernen	18	Mode	40
Repräsentationssysteme	19	Wohlfühlfigur	41
Selektive Wahrnehmung	20	Literaturverzeichnis	42
Interpretieren	21 - 22	Fragen und Antworten zu vitamental	43 - 47
Richtig / Falsch	23	vitamental-Audio-Lern-Programm	48 - 50
Geschichte	24	Das vitamental Online-Seminar	51 - 52

Vorwort zum Wegweiser

Wenn Sie dieses Buch nur gekauft haben, weil Sie hoffen, ein Patentrezept zum Abnehmen gefunden zu haben, verschenken Sie das Buch oder geben Sie es zurück. Wir wollen Ihnen Wege zum Schlankwerden und -bleiben aufzeigen, gehen können Sie diese Wege aber nur selbst. Der Erfolg könnte Sie dafür um so mehr belohnen.

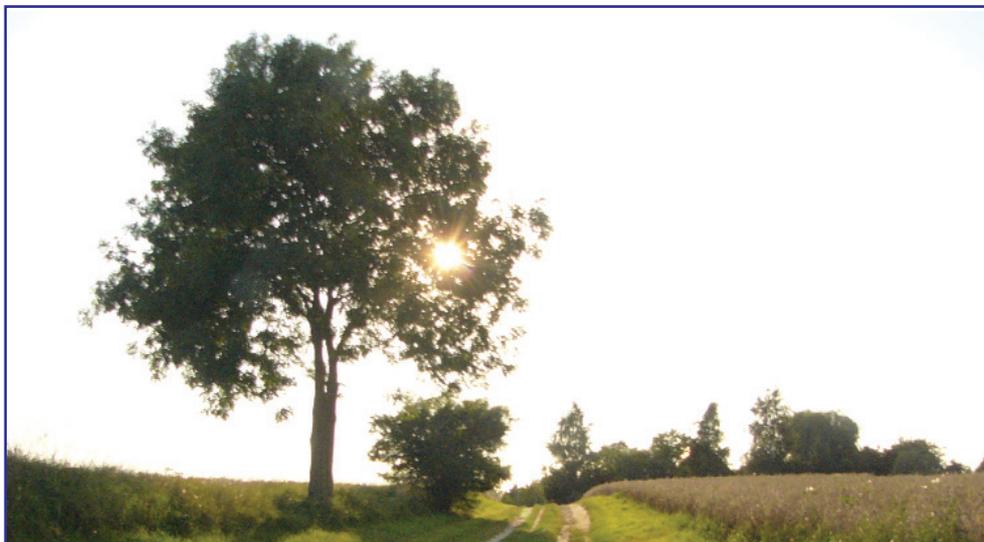
75% der TeilnehmerInnen unserer vitamental-Seminare waren auch nach einem Jahr mit ihrem Ergebnis zufrieden. Sie hatten ihren persönlichen Weg gefunden, schlank zu werden und schlank zu bleiben.

Die Erfahrungen aus diesen Seminaren, aus unseren eigenen Forschungen und aus vielen, vielen Gesprächen sind in das Buch eingeflossen. Wenn Sie zu einigen der Ideen und aufgezeigten Möglichkeiten sagen können, „Das gefällt mir, das möchte ich ausprobieren.“ und es dann auch noch tun - so steht Ihrem Erfolg nichts mehr im Weg.

Der Wegweiser zum Schlanksein-Lernen will Sie ermutigen, ihren persönlichen Weg zunächst zu suchen, dann zu finden und umzusetzen.

Dafür gibt es keine Patentrezepte. Denn so wie Sie einen individuellen Charakter haben, wird auch ihr Weg zum Schlankwerden und -bleiben ganz persönliche Strukturen haben, die Sie mit Hilfe dieses Wegweisers entdecken und nutzen können.

Jörg Weisner



Einleitung

Ein paar Kilo runter, ein paar Kilo rauf. Das Jo-Jo-Prinzip der Diäten, das vielen Menschen mit Gewichts- oder Figurproblemen hinlänglich bekannt ist. Voller Elan machen sie sich an Diät X und nehmen auch prompt ab, um nach der Diät die verlorenen Pfunde und oft noch ein paar mehr wieder zuzunehmen. Wegen der Diäten.

Grundsätzlich entsteht Übergewicht dadurch, daß dem Körper mehr Energie zugeführt wird, als er verbraucht. Diese überschüssige Energie speichert der Körper in den Fettzellen als Reserven.

Diäten können nur kurzfristig helfen, diese Reserven abzubauen, weil das Eßverhalten nur über einen begrenzten Zeitraum verändert wird. Das Problem, danach nicht wieder zuzunehmen, wird allerdings nicht gelöst. Langfristiger Erfolg kann nur durch die dauerhafte Änderung der Denk-, Bewegungs- und Eßgewohnheiten erreicht werden.

Der Mensch entwickelt Gewohnheiten, die häufig nicht (mehr) bewußt sind und meistens für die Bewältigung des Alltags unerlässlich sind. Manchmal bilden sich allerdings Gewohnheiten, die eher hinderlich sind, um gewünschte Ziele z.B. das Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Diese hinderlichen Gewohnheiten zu erkennen und zu ändern ist unerlässlich, um dauerhaft schlank zu sein. Wer Dicksein gelernt hat, kann auch Schlanksein lernen.

„Schlanksein-Lernen“ bedeutet zunächst, sich des eigenen Verhaltens, der eigenen Gedanken und Gefühle bewußt zu werden. Also: Was genau haben Sie getan, gedacht und gefühlt, um übergewichtig sein zu können?

Als nächstes geht es darum, die Denk- und Eßgewohnheiten, die auf dem Weg zum Schlanksein nicht länger nützlich sind, durch neue sinnvollere Gewohnheiten zu ersetzen.

Es gibt keine Patentrezepte oder Wunderdiäten, die immer und bei jedem funktionieren. Aber jeder Mensch kann seinen eigenen, ganz persönlichen Weg zu seiner Wohlfühlfigur finden und ihn dann erfolgreich zurücklegen. Hierfür gibt es viele Hinweise und Anregungen, also Wegweiser, die Orientierungshilfen sind, die zum Nachdenken anregen, die neue Möglichkeiten eröffnen und als Helfer dienen. Wie Sie die folgenden Stichwörter als Wegweiser nutzen, können nur Sie selbst entscheiden, denn - wie gesagt - es gibt keine Patentrezepte.

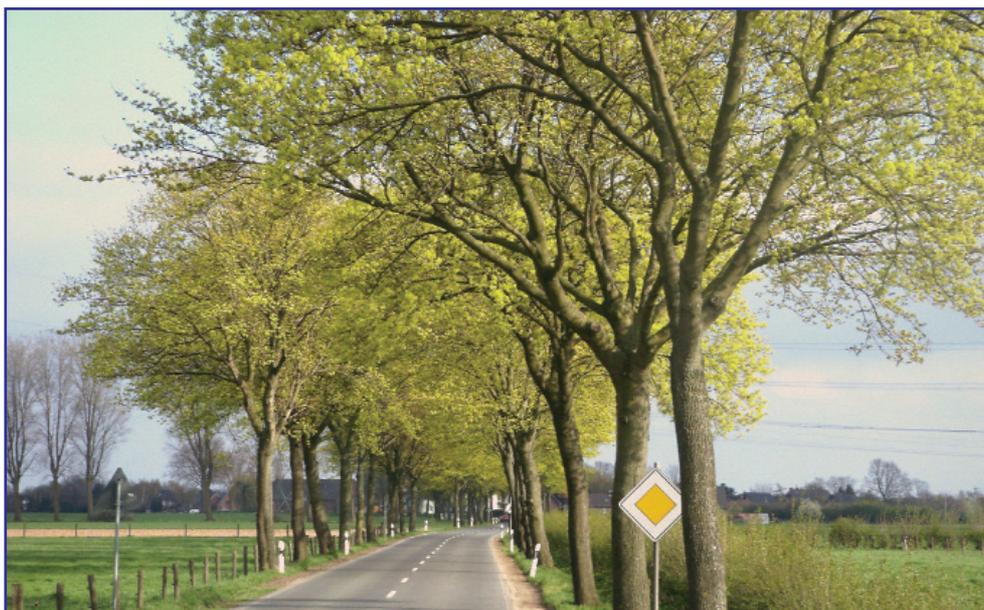
Abnehmen

„Ich muß unbedingt abnehmen“ oder einige Zeit später „Ich habe 2, 5, 10 oder mehr Kilos abgenommen“, sind Aussagen oder Gedanken, die Übergewichtige meist schon lange in immer wiederkehrenden Abständen begleiten.

Abnehmen ist nur ein Teil des Prozesses, um für immer schlank zu sein. Zugegeben ein wesentlicher, aber viel zu ungenau und deswegen auch nicht geeignet, die richtigen Schritte zu unternehmen. Denn Abnehmen bedeutet allgemein, Gewicht zu verlieren. Wenn man beim Abnehmen z. B. Muskelgewebe verliert, was besonders bei Crash-Diäten der Fall ist, freut man sich darüber, daß die Waage diesen Gewichtsverlust anzeigt. Aber gerade der Verlust an Muskelgewebe trägt dazu bei, daß nach der Diät sehr schnell und meist sogar noch mehr als vorher zugenommen wird.

Es ist sehr wichtig, genau zu beschreiben, was Sie abnehmen wollen, also das überflüssige Fett. Denn das entscheidet darüber, welchen Weg Sie zum Abnehmen einschlagen werden, und somit über Ihren dauerhaften Erfolg.

Für die meisten Übergewichtigen ist abnehmen auch gar nicht das eigentliche Problem, sondern vielmehr das Nicht-mehr-zunehmen, also das Schlank-sein und -bleiben.



Diäten

Diät heißt eigentlich „angepaßte Ernährungsweise“ und in diesem Sinne ist eine Diät das, was jeder Mensch machen sollte. Diät bedeutet aber auch Kranken- oder Schonkost und hat inzwischen für viele die gleichzeitige Bedeutung von zeitweiser Ernährungsumstellung.

Mit dem Wort „Diät“ werden oft Erinnerungen an Beschränkung und Leiden hervorgerufen und dem möchte man sich, wenn überhaupt, nur ganz kurze Zeit aussetzen. Deswegen sind Versprechungen wie 6 Pfund in 7 Tagen so verführerisch.

Hungerkuren und kurzfristige Diäten, bei denen man möglichst schnell möglichst viel abnehmen will, sind eher gefährlich als nützlich. Abgesehen davon, daß der Körper in dieser Zeit oft nicht die notwendigen Nährstoffe erhält, wird außerdem ein Alarmsystem im Körper ausgelöst. Unsere Geschichte ist durch Nahrungsmangel geprägt und unser Körper kann bestens damit umgehen. Nur unterscheidet er leider nicht zwischen einem gewollten Mangel und einer echten Hungersnot.

Seine Aufgabe ist es, unter allen Umständen das Leben zu sichern, und ein Mangel an Nahrung bedeutet eine Lebensbedrohung. In unseren Genen und der individuellen Biochemie ist der Umgang mit Mangel fest verwurzelt. Unser Basisziel ist Überleben. Deswegen ist es die Aufgabe des Körper, das Optimale aus unserer Nahrung herauszuholen und das „Zuviel“ für schlechte Zeiten einzulagern. Die überschüssige Energie wird in Fett umgewandelt und in den Fettzellen gelagert. Diese Fettzellen sieht der Körper als letzte Reserve im Kampf gegen das Verhungern. Er lagert zwar schnell Fett ein, verteidigt seine Reserven jedoch hartnäckig.

In einer Mangelsituation macht der Körper zwei Dinge gleichzeitig. Er deckt seinen Bedarf nicht zuerst aus den Fettzellen, sondern aus dem Muskelgewebe und reduziert dadurch den Grundumsatz, verbraucht also weniger. Muskelzellen sind, anders als Fettzellen, aktiv. Sie arbeiten und sind für die Verbrennung der Kalorien zuständig, die wir Tag für Tag zu uns nehmen.

Wenn wir nun durch die Schnell-Diät oder Hungerkur Muskelgewebe verlieren, verlieren wir zur gleichen Zeit einen Teil der Fähigkeit unseres Körpers, Kalorien zu verbrennen. Wir haben demzufolge einen geringeren Energiebedarf, der Körper kann folglich bei „normaler“ Ernährung, wenn man also zu den alten Eßgewohnheiten zurückkehrt, noch mehr Reserven schaffen.

Je mehr Hungerkuren und Schnell-Diäten man macht, desto leistungsfähiger wird der Körper beim Ansammeln und Einlagern von Fett. Schlankwerden und -bleiben, indem man zwischendurch, zeitlich begrenzt auf Nahrung verzichtet, funktioniert also nicht.



Jojo-Effekt

Der sogenannte Jojo-Effekt benennt eine Erfahrung, die viele Übergewichtige im Laufe ihrer Diät-Karrieren gemacht haben und die letztendlich dazu führt, daß sie aufgegeben haben, weil „es ja sowieso nichts bringt“.

Sie entscheiden sich, einige überflüssige Pfunde loszuwerden, sich für eine bestimmte Dauer an einen Essensplan zu halten und Sie führen dieses Vorhaben auch diszipliniert durch. Sie nehmen tatsächlich ab, freuen sich, essen wieder „normal“ und nach einiger Zeit sind all die verlorenen Pfunde, meist sogar noch einige mehr, wieder da - das ist der Jojo-Effekt.

Das Ab und Auf ist das Kennzeichen des Jojo-Spielens. Das Jojo macht dieses aber nicht von alleine, sondern die Hand, die es führt, muß eine immer gleiche Bewegung machen, damit der notwendige Schwung zustandekommt. Vielleicht erinnern Sie sich an Ihr eigenes Jojo-Spiel als Kind und daran, daß es anfangs gar nicht so einfach war, die Bewegung der Hand auszuführen. Sie haben es gelernt. Wenn Sie dieses Bewegungsmuster nun verändern, vielleicht statt einer Auf-und Abbewegung der Hand, die Hand nach links und rechts bewegen, dann haben Sie den Jojo-Effekt unterbrochen. Was geschieht, wenn Sie die Hand einfach stillhalten? Was, wenn das Jojo einen Gegenstand berührt oder wenn Sie das Seil festhalten?



Veranlagung

Ob nun am Übergewicht die genetische Veranlagung schuld ist oder nicht, ist zwar eine interessante Frage, aber was würde es - zumindest zum momentanen Zeitpunkt - für Sie bedeuten, wenn es so wäre? Wären Sie deswegen zufriedener? Könnten Sie sich dann frohen Herzens mit Ihrem Übergewicht anfreunden? Oder würden Sie dann aufgeben und diesen Umstand einfach hinnehmen? Selbst wenn Sie eine Veranlagung zum Dicksein haben, selbst wenn in Ihrer Familie Übergewicht oft auftritt, bedeutet dies nicht, daß Sie dick sein müssen.

Wichtig ist nicht, daß Wissenschaftler herausfinden, welche Gene für Übergewicht verantwortlich sind, sondern daß Sie herausfinden, wie Ihr Körper auf die verschiedenen Nahrungsmittel reagiert, welche Bewegung Ihnen guttut, daß Sie Alternativen für übermäßiges Essen finden, die Ihnen ein gutes Gefühl vermitteln. Leider hilft es auch nicht, auf die zu schauen, die alles essen können ohne zuzunehmen und sie um ihre wahrscheinliche Veranlagung zu beneiden.

Schauen Sie auf sich. Lernen Sie sich kennen. Sie haben vielleicht wirklich einen besonders sparsamen Körper, der sehr wenig verbraucht. Ihrem Auto sind Sie wahrscheinlich nicht böse, wenn es nur 6 Liter auf 100 km verbraucht, statt 10 Liter wie das Ihres Nachbarn.

Sie können lernen, eine Balance zu finden und zu halten zwischen dem, was Sie sich an Energie zuführen, also was Sie essen, und dem, was Sie verbrauchen. Dies ist die einzige Möglichkeit, lebenslang schlank zu bleiben.

Männer / Frauen

Es ist wirklich so, auch wenn es ungerecht ist: Männer nehmen schwerer zu und leichter ab als Frauen. Hierfür gibt es verschiedene Gründe, die biologisch bedingt sind.

Männer haben mehr Muskelgewebe und verbrennen deshalb zugeführte Kalorien besser. Der Hauptgrund scheint aber darin zu liegen, daß Männer keine Kinder bekommen können, also im Notfall nicht so viele Fettreserven brauchen wie Frauen. Notfall bedeutete in unserer Geschichte eine Hungersnot, in der Frauen auch in der Lage sein mußten, ihr ungeborenes Kind oder den geborenen Säugling oft bis ins Kindesalter zu ernähren. Je voller die Fettdepots der Frauen sind, desto mehr Reserven hat sie für den Fall einer Hungersnot, desto besser ist ihr Überleben und das ihres Kindes gesichert.

Zur Lagerung der Reserven nutzt der Körper bei Frauen vorzugsweise den unteren Körperbereich, also Hüften und Oberschenkel, so daß übergewichtige Frauen oft eine sogenannte „Birnenfigur“ haben. Männer nehmen mehr im Bereich des Oberkörpers zu, haben also eine sogenannte „Apfelfigur“.



Fett

Fett macht fett. Diese Aussage stimmt nicht ganz, denn eigentlich müßte es heißen: Zuviel Fett macht fett. Unser Körper braucht Fett. Fett ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Heutzutage führen wir unserem Körper allerdings weitaus mehr Fett zu, als er braucht. Aber statt das überflüssige Fett nun einfach auszuscheiden, lagert der Körper es ein, er bildet eine Reserve für schlechte Zeiten.

Die „Sparkasse“ des Körpers sind die Fettzellen und wenn das eine Konto voll ist, legt er eben ein neues an. Und das, was er einmal eingelagert hat, gibt er auch so schnell nicht wieder her, denn es ist ja seine „eiserne Reserve“. Unser Körper verhält sich mit dem Fett genauso wie wir mit unserem angesparten „Notgroschen“. Wenn wir knapp bei Kasse sind, probieren wir auch zuerst, andere Lösungen zu finden, bevor wir an unsere Reserve gehen.

Um weniger Fett zu sich zu nehmen, ist der erste Schritt das Steuern Ihrer Aufmerksamkeit. Trainieren Sie Ihre Wahrnehmung und erkennen Sie, wieviel Fett Sie zu sich nehmen. Entdecken Sie, wo sich Fette verstecken. Untersuchen Sie, ob Sie glauben, daß Butter gesund ist und mehr Butter deswegen gesünder ist. Ob Sie vielleicht glauben, daß es ohne Fett nicht schmeckt? Wo nehmen Sie Fett zu sich, obwohl es weder zu einem verbesserten Geschmack beiträgt noch Ihrer Figur guttut? Probieren Sie aus, ob es nicht genauso gut schmeckt, wenn Sie die Hälfte Fett in die Pfanne tun oder vielleicht eine andere Art der Zubereitung wählen.

Bewegung

Die Entwicklung der Technik hat unser Leben sehr verändert und in vielen Bereichen erleichtert. Unsere Zeit ist dadurch immer bewegungsärmer geworden.

Es gibt Autos und Fahrstühle, Rolltreppen und Laufbänder. Viele Menschen sitzen die meiste Zeit des Tages im Büro und abends vor dem Fernseher. Ein Freund sagte zum Thema Bewegung: „Ich bewege mich vom Bett zum Schreibtisch über den Kühlschrank zur Couch.“ Wenn auch nicht ganz so drastisch, ist es so, daß sich die meisten Menschen in ihrem Alltagsleben kaum noch bewegen müssen. Weniger Bewegung vermindert den Energieverbrauch. Wenn wir dann nicht auch gleichzeitig weniger Energie - also weniger Nahrung - zuführen, nehmen wir automatisch zu.

Ein Arbeitsplatzwechsel zu einer hauptsächlich sitzenden Tätigkeit kann durchaus der Grund für eine Gewichtszunahme sein. Die Veränderung der familiären Situation, wenn z. B. die Kinder größer geworden sind und uns nicht mehr ständig „auf Trab halten“ kann bewirken, daß mehr Fettpolster entstehen. Die Balance zwischen Energieverbrauch und Energiezufuhr stimmt nicht mehr.

Aus Mangel an Bewegung im Alltag und weil Bewegung sehr viel Spaß machen kann, treiben viele Menschen in ihrer Freizeit Sport. Manche regelmäßig und manche nur ab und zu, dann aber häufig bis zur Leistungsgrenze. Der Glaube, einmal kräftig zwischendurch könnte den Mangel an Bewegung einer ganzen Woche oder noch länger ausgleichen, ist leider ein Trugschluß. Es ist wichtig, sich regelmäßig zu bewegen, um den Energieverbrauch dauerhaft zu erhöhen.

Durch regelmäßige Bewegung bekommen Sie mehr Muskelgewebe. Da Muskelzellen Kalorien verbrauchen, erhöhen Sie gleichzeitig auch Ihren Grundumsatz, das heißt den Verbrauch an Kalorien im Ruhezustand, z. B. wenn Sie schlafen. Da Sie sich wahrscheinlich nur dann regelmäßig bewegen, wenn Ihnen die gewählte Bewegung Spaß macht, ist Freude und Lust auch hier ein wichtiges Kriterium. Gehen Sie auf Entdeckungsreise. Laufen oder Gymnastik, Fitness oder Tennis, Tanzen oder Schwimmen, Rad fahren oder New Callanatics - Sie entscheiden, wobei und womit Sie sich wohlfühlen.

Entdecken Sie auch die Bewegungsmöglichkeiten in Ihrem persönlichen Alltag. Könnten Sie nicht auch die Treppe nehmen? Vielleicht fahren Sie mit dem Fahrrad zum Briefkasten oder gehen zu Fuß? Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Bewegungsmöglichkeiten richten, werden Sie überrascht sein, wie viele es auch in unserer technisierten Welt noch gibt. Falls Sie nicht genug Möglichkeiten finden, schaffen Sie sich welche. Ihrem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Vielleicht ersetzen Sie ja den Fernsehsessel durch einen Hometrainer und radeln, während der Fernseher läuft?



„Hungerhormon“ - Insulin

Kohlenhydrate bestehen aus den Elementen Kohlen-, Wasser- und Sauerstoff. Sie sind die Bestandteile unserer Nahrung, die im Stoffwechselprozeß in Einfachzucker aufgespalten werden und als Glukose (Traubenzucker) über das Blut in die Zellen gelangen.

Komplexe Kohlenhydrate findet man in energiearmen, ballastreichen Nahrungsmitteln, z.B. Vollkornprodukte, Reis und Gemüse, die meist reichlich Vitamine und Mineralstoffe enthalten und einen guten Sättigungswert aufweisen. Komplexe Kohlenhydrate werden im Gegensatz zu einfachen Kohlenhydraten nur langsam aufgespalten.

Unser Körper versucht, unseren Blutzuckerspiegel so konstant wie möglich zu halten. Er kontrolliert unseren Blutzuckerspiegel durch das Hormon Insulin. Sobald der Zuckerlevel in unserem Blut steigt, wird Insulin ins Blut ausgeschüttet. Die Aufgabe ist es, den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Da die Zellen nur eine bestimmte Menge Zucker aufnehmen können, hilft Insulin dem Körper außerdem, überflüssigen Zucker in Fett zu verwandeln. Wenn der Blutzucker nun bei einfachen Kohlenhydraten sehr schnell abgebaut ist, befindet sich der Körper in einem Dilemma. Es ist oft noch Insulin im Blutkreislauf, das auf Arbeit wartet. Dies endet in der „Aufforderung“: „Gib mir mehr Zucker“. Wir erfahren diese Mitteilung als Appetit. Wenn wir nun zu einem neuen Stück Schokolade oder weißem Brötchen greifen, beginnt der Kreislauf von vorne.

Diese sehr vereinfachte Erklärung macht deutlich, daß schneller und leichter nicht unbedingt besser ist, daß also Kohlenhydrate, die der Körper schnell runterbrechen kann, auch schnell wieder hungrig machen.

Ziele

Wenn Sie nicht wissen, was Sie wollen, dann können Sie es auch nicht erreichen. Viele Menschen wissen zwar sehr genau, was sie nicht wollen und können auch sehr genau beschreiben, was sie daran stört. Aber wenn man sie fragt, was sie denn statt dessen lieber hätten, dann sind ihre Aussagen meist sehr unkonkret oder verschwommen. Sie haben keine genaue Vorstellung ihrer Ziele, es soll nur „irgendwie anders“ sein.

Wenn Sie jemanden fragen, der abnehmen will, was denn sein Ziel ist, dann antwortet er sicherlich: Ich will 5 (oder 10 oder mehr) Kilo abnehmen. Oder er sagt: Ich will 80 (oder 70 oder weniger) Kilo wiegen.

Wenn das sein Ziel ist, dann empfehlen Sie dem- oder derjenigen doch, die Waage zu verstellen oder ein Schild mit der entsprechenden Zahl darauf zu kleben. Wahrscheinlich werden Sie Empörung für einen solchen Rat ernten. Das eigentliche Ziel ist nämlich nicht die Ziffer auf der Waage, sondern das, was sich hinter dieser Zahl verbirgt. Das wirkliche Ziel ist mehr Lebensqualität, was immer dies auch für den einzelnen bedeutet.

Was genau bedeutet es für Sie, schlank zu sein, Ihre Wohlfühlfigur zu haben? Wie sehen Sie aus? Was haben Sie an? Was sagen Sie selbst oder andere zu Ihnen? Wie bewegen Sie sich? Wie fühlen Sie sich?

Woher Sie das wissen sollen? Stellen Sie es sich einfach vor! Träumen Sie auf eine zielgerichtete Weise. Dann haben Sie ein wirkliches Ziel, und dann sind Sie auch nicht mehr von der Anzeige Ihrer Waage abhängig, um zu wissen, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben. Es muß Ihnen nicht angezeigt werden, Sie wissen es selber.

Chance

Für eine dauerhafte Veränderung der Eßgewohnheiten und somit dem dauerhaften Halten des Wohlfühlgewichts, gibt es drei Grundvoraussetzungen:

1. Sie müssen genau wissen, was Sie wollen;
2. Sie müssen wissen, wie Sie Ihr Ziel erreichen können; und
3. Sie müssen die Chance zur Veränderung bekommen, bzw. Sie müssen sich selbst die Chance geben, Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Viele Menschen, die schon sehr lange übergewichtig sind, haben den Glauben daran, jemals schlank zu sein, schon längst aufgegeben. Sie geben sich selbst keine Chance mehr. Sie halten sich für Versager, finden sich mit ihrem Schicksal ab und denken oft: „Es hat ja sowieso keinen Sinn, warum sollte ich es nochmals versuchen.“

Die Erfahrungen der Vergangenheit haben zu dem Ergebnis geführt, daß sie eben zu dumm, zu willensschwach, zu undiszipliniert sind, um schlank zu sein. Oder daß sie von ihrer familiären Veranlagung dazu verdammt sind, bis an ihr Lebensende dick zu sein. Das Ergebnis der bisherigen fehlgeschlagenen Bemühungen so zu interpretieren, heißt, sich selbst keine Chance mehr für eine Veränderung zu geben. Anders ist es, wenn die bisherigen Erfahrungen so gedeutet werden, daß bisher der richtige Weg zum Wohlfühlgewicht noch nicht gefunden wurde. Daß alle bisherigen Versuche lediglich deutlich machen, wie wichtig es ist, eine ganz individuelle Lösung zu suchen. Daß es keine Patentrezepte gibt, die zum Ziel führen. Daß weniger essen oder hungern das Problem nicht bei der Wurzel packt.

Nur wenn die vergangenen Bemühungen in dieser Form gewertet werden, geben Sie sich selbst die Chance, weiter zu machen und schließlich doch Ihr Ziel zu erreichen.

Selbsterkenntnis

Schon vor über 2000 Jahren riet Sokrates: „Erkenne dich selbst!“, und diese Aufforderung ist auch heute ein guter Rat.

Es gibt jede Menge Diätprogramme und Methoden, um erfolgreich abzunehmen. Es gibt ein riesiges Angebot von Möglichkeiten, um schlank zu werden. Warum funktionieren sie so selten? Warum nehmen ca. 90% aller erfolgreichen AbnehmerInnen wieder zu? Warum können so viele Menschen die Diätpläne nicht durchhalten, obwohl es ihnen ein dringender Wunsch ist, abzunehmen? Wieso gibt es so viele Menschen mit Gewichts- oder Figurproblemen? Keiner plant es, dick zu sein.

Irgendwie läuft irgendetwas falsch. Je besser Sie sich selbst kennenlernen, desto deutlicher erkennen Sie dieses „Irgendwie und Irgendwas“. Dann erkennen Sie auch Ihre Stärken und Fähigkeiten, das „Wie und Was“ so zu verändern, daß Sie ein neues Modell für Ihr Leben mit den reichlichen Nahrungsangeboten, in Ihrem Umfeld, mit Ihren besonderen Bedingungen, Abneigungen und Vorlieben, in Ihrem Tempo entwickeln und danach handeln können. Sie erkennen Veränderungen, die z. B. durch einen Berufswechsel mit weniger oder mehr Bewegung einhergehen oder die durch die verschiedenen Lebensphasen bedingt sind, und können sich diesen veränderten Bedingungen anpassen. Sie sind nicht länger darauf angewiesen, daß andere Ihnen sagen, was gut für Sie ist, denn Sie wissen es selbst am besten.



Lernen

Alle Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben, sind in unserem Gehirn gespeichert. Alles, was wir gelernt haben, was wir erfahren haben, bestimmt unser Verhalten und unsere Wahrnehmungen. Wir entwickeln Gewohnheiten und Kompetenzen, die uns nicht (mehr) bewußt sind und die für die Bewältigung unseres Alltages unerlässlich sind. Stellen Sie sich vor, Sie müßten noch immer bewußt beim Laufen darauf achten, die Füße aufzusetzen, das Gleichgewicht zu halten, usw. Auch Übergewicht wird erlernt. Wir haben gelernt, uns Nahrung zu verschaffen, sie zuzubereiten, welchen Geschmack wir mögen und welchen nicht. Viele Menschen haben gelernt, ihre Körpersignale zu überhören. Sie haben verlernt, zu merken, wann sie satt sind. Sie haben auch gelernt, viele Bedürfnisse, die sie wahrnehmen, als Hunger zu deuten. Sie haben verlernt, die einzelnen Bedürfnisse zu unterscheiden.

Wie lernen wir? Der Lernprozeß unterteilt sich in vier Stufen:

Die erste Stufe ist die unbewußte Inkompetenz. Wir wissen nicht nur nicht, wie etwas zu tun ist, sondern wir wissen auch nicht, daß wir dies nicht wissen. Wenn wir z. B. noch nie selbst ein Auto gesteuert haben, dann haben wir keine Ahnung, wie das ist. Also beginnen wir zu lernen. Wir nehmen einige Unterrichtsstunden. Wir achten bewußt auf alle Instrumente, lenken, geben Gas, bremsen und beobachten den Straßenverkehr. Dies erfordert unsere gesamte Aufmerksamkeit. Uns unterlaufen auch noch einige Fehler. Wir sind noch nicht kompetent. Das ist die Stufe der bewußten Inkompetenz. Dieses Stadium ist die Stufe, auf der wir am meisten lernen. Das Üben führt uns zum Stadium der bewußten Kompetenz. Wir können den Wagen fahren, aber es erfordert unsere gesamte Konzentration. Die letzte Stufe ist die unbewußte Kompetenz. All die kleinen Muster, die wir gelernt haben, verbinden sich zu einer fließenden Verhaltenseinheit. An diesem Punkt ist die Fertigkeit unbewußt geworden. Wir haben eine Gewohnheit gebildet.

Umlernen bedeutet, die Gewohnheiten - also unsere unbewußte Kompetenz - genau zu beleuchten, zu beobachten und die Verhaltens-einheit in ihren Einzelheiten zu erkennen. Dann gehen wir zurück auf die Stufe der bewußten Inkompetenz und nehmen „einige Unterrichtsstunden“ für die gewünschten Verbesserungen. Wir üben solange, bis sich wieder alles zu einer fließenden Verhaltenseinheit verbindet, die uns nun hilft, unser Ziel zu erreichen.

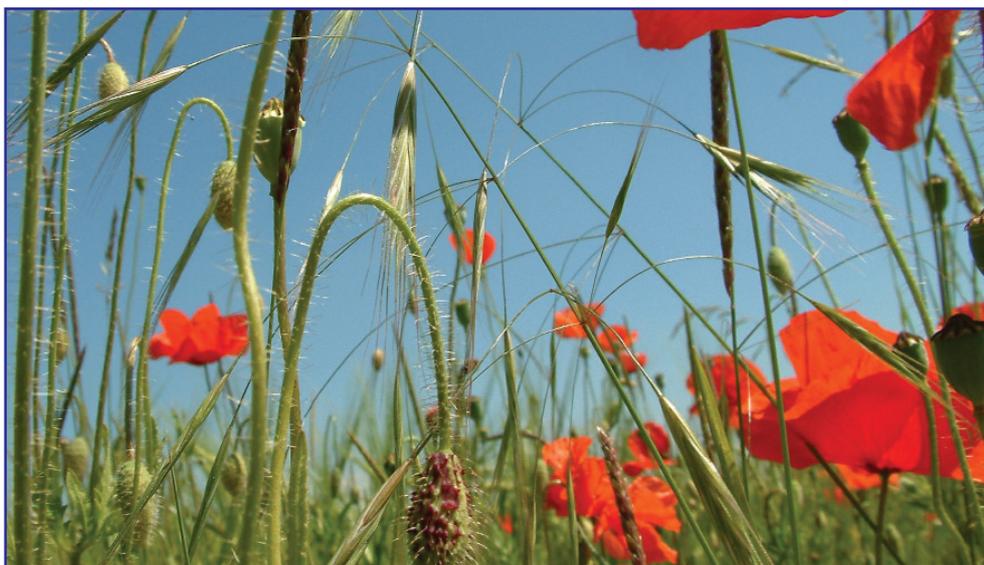
Repräsentationssysteme

Wir nutzen unsere Sinne, um die Welt wahrzunehmen. Wenn wir dann daran denken, was wir gesehen, gehört, gefühlt, gerochen oder geschmeckt haben, erleben wir die aufgenommenen Informationen gedanklich nochmals.

Wenn Sie sich an Ihren letzten Urlaub erinnern, kann es sein, daß Ihnen zuerst die Bilder des Ortes in den Sinn kommen. Vielleicht sagen Sie sich auch innerlich den Namen des Ortes und hören das Rauschen der Wellen. Vielleicht fühlen Sie auch die Wärme oder erinnern den besonderen Geruch der Meeresluft.

Wenn wir innerlich Erfahrungen wiedererleben, benutzen wir die gleichen neurologischen Wege wie beim direkten Erleben. Die gleichen Nerven erzeugen elektrochemische Ladungen, die mittels eines Elektromyogramms gemessen werden können. Wir nutzen unsere Sinne äußerlich, um die Welt wahrzunehmen, und innerlich, um die Erfahrungen zu erinnern, uns selbst wieder zu präsentieren. Wir re-präsentieren uns unsere Erfahrungen.

Unser Verhalten wird aus einer Mischung von äußeren und inneren Sinneswahrnehmungen erzeugt.



Selektive Wahrnehmung

Wir nutzen unsere Sinne, um die Außenwelt wahrzunehmen. Von der Unendlichkeit aller möglichen Sinneseindrücke können wir jedoch nur einen sehr kleinen Teil wahrnehmen. Dieser Teil wird durch unsere Erfahrungen, unsere Kultur, Glaubenssätze oder Einstellungen, Werte, Interessen und Annahmen gefiltert. Wir richten unsere Aufmerksamkeit, unseren Fokus auf jene Aspekte, die uns interessieren. Die Filter, die wir unserer Wahrnehmung bewußt oder unbewußt aufsetzen, bestimmen, welche Art Welt wir erleben.

Wie unterschiedlich ein und dieselbe Situation von verschiedenen Menschen wahrgenommen wird, können wir am Beispiel der Zeugenaussagen bei einem Unfall erkennen. Das, worauf wir bewußt oder unbewußt unsere Aufmerksamkeit lenken, ist das, was wir wahrnehmen.

Wenn wir uns ein neues Auto gekauft haben oder eines kaufen wollen, erscheint es so, daß die von uns gewählte Marke plötzlich viel häufiger auf der Straße zu finden ist als vorher. Dies liegt daran, daß wir unsere Aufmerksamkeit genau auf diese Automarke gelenkt und dadurch in unseren Wahrnehmungsbereich gerückt haben.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit verändern, können wir also auch unsere Wahrnehmung und unser Erleben verändern. Wenn wir durch die Welt gehen und nach Problemen Ausschau halten, werden wir Probleme finden. Wenn wir durch die Welt gehen und danach fragen, was bei unseren Bemühungen schlank zu sein nicht geklappt hat, werden wir die entsprechenden Antworten erhalten, und umgekehrt. Durch die Fragen, die wir uns stellen, fordern wir unser Gehirn auf, uns die entsprechenden Antworten zu geben und Lösungen für uns zu finden.

Ein Teil übergewichtiger Menschen nimmt z. B. die Leute wahr, die schlanker sind als sie selbst, während ein anderer Teil die Aufmerksamkeit auf die Menschen richtet, die noch dicker sind. Aufgrund der unterschiedlichen Wahrnehmung unterscheiden sich auch die gefühlsmäßigen Reaktionen auf das Wahrgenommene. „Alle sind so schlank, wieso ich nicht?“ bzw. „So dick bin ich ja gar nicht, es gibt noch viel dickere.“

Interpretieren

Allem, was wir wahrnehmen oder erleben, geben wir eine Bedeutung aufgrund unserer früheren Erfahrungen. Das heißt, wir nehmen etwas wahr und deuten bzw. interpretieren es. Diese Interpretation kann richtig sein, kann aber auch falsch sein. Aufgrund unserer persönlichen Interpretation reagieren wir mit einem bestimmten Gefühl. Genauso unterschiedlich wie die Menschen sind, sind auch ihre Interpretationen des Wahrgenommenen. Eine Situation, die bei dem einen Ärger auslöst, kann den anderen völlig gleichgültig lassen.

Unsere Reaktion baut sich also aus drei verschiedenen Vorgängen auf:
Wahrnehmen: etwas sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken; z. B.: Sie sehen, wie eine schlanke Bekannte ein Stück Buttercremetorte isst.

Interpretieren: das Wahrgenommene mit einer Bedeutung versehen; z. B.: Die kann essen, was sie will und wird nicht dick. Die Welt ist ungerecht.

Fühlen: auf das Wahrgenommene und Interpretierte mit einem eigenen Gefühl antworten, wobei die eigene Verfassung darüber entscheidet, was für ein Gefühl ausgelöst wird, z. B.: „**Ich fühle mich schlecht.**“

Anzuerkennen, daß Interpretationen richtig oder falsch sein können, eröffnet uns die Möglichkeit, verschiedene Interpretationen zuzulassen oder unsere eigene Interpretation einer Überprüfung zu unterziehen. „Kann die Bekannte wirklich essen, was sie will?“ „Ißt sie heute ausnahmsweise eine Torte?“ „Hat sie eine besondere Methode, wie sie ihr Essen bestimmt?“ Eine andere Interpretation löst auch andere Gefühle aus und dadurch auch oft ein anderes Verhalten.

Wenn Sie eine „Kaloriensünde“ begangen haben und die leere Pommes Frites-Schale vor sich sehen, können Sie dies wie folgt interpretieren: „Jetzt hast du schon wieder so fettes Zeug gegessen. Du bist ein Versager.“ Welches Gefühl durch die Interpretation ausgelöst wird, können Sie sich sicher vorstellen und wahrscheinlich werden Sie dann - denn jetzt ist es ja eh egal - noch ein dickes Eis hinterher essen. Sie können aber auch interpretieren: „Ich bin für einen Moment in mein altes Eßverhalten zurückgefallen. Was war der Auslöser? Wie kann ich sowas zukünftig verhindern?“ Welches Gefühl

löst diese Interpretation aus? Welches Verhalten wird daraus erfolgen?
Wahrscheinlich noch größere Aufmerksamkeit und ein Notfallplan.

Das Bewußtsein, daß auch unsere eigenen Interpretationen richtig oder falsch sein können, gewährt uns Wahlmöglichkeiten. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um: Ist diese Interpretation nützlich auf dem Weg zu meinem Ziel, zum Schlanksein?



Richtig / Falsch

Alles, was wir wahrnehmen, ordnen wir unseren bisherigen Erfahrungen zu und bewerten es. Dabei sind unsere Kategorien der Zuordnung sehr eingeschränkt. Entweder etwas funktioniert oder es funktioniert nicht. Entweder ist etwas richtig oder es ist falsch. Wenn etwas nicht richtig ist, muß es automatisch falsch sein. Dabei wird nicht berücksichtigt, daß etwas unter bestimmten Bedingungen falsch sein kann, während das gleiche Verhalten in einer anderen Situation durchaus richtig ist.

Für Sie kann es durchaus „richtig“ sein, als Zwischenmahlzeit einen Apfel zu essen. Für andere kann dies „falsch“ sein, denn sie bekommen von Äpfeln Hunger. Es ist nicht wichtig, dies logisch zu erklären oder sich mit Fragen nach dem „Warum“ zu quälen.

Statt Richtig / Falsch-Bewertungen ist es weitaus sinnvoller, Kriterien wie nützlich oder nicht nützlich bzw. angemessen oder nicht angemessen zu wählen. Diese Form der Bewertung oder Beurteilung trägt dazu bei, Sie auf Ihrem Weg zum Schlanksein zu unterstützen, weil nützlich oder nicht nützlich sich an Ihrer persönlichen Lebenssituation und an Ihrem Ziel orientiert und nicht an irgendwelchen Regeln, die andere festgelegt haben.

So vermeiden Sie auch, sich schlecht und unfähig zu fühlen, weil andere, die mit der „xy-Diät oder Ernährungsweise“ schlank geworden sind, sich „richtig“ und Sie sich „falsch“ verhalten haben, weil Sie es so nicht geschafft haben. Für Ihre Freundin oder sonstwen ist diese Vorgehensweise nützlich gewesen, für Sie eben nicht.

Es kann Sie sehr auf Ihrem Weg zum Schlanksein unterstützen, sich häufiger zu fragen: Ist dies und das nützlich, um mein Ziel zu erreichen?

Geschichte

In früheren Zeiten war die Nahrungsbeschaffung mit Risiken und möglichem Versagen verbunden. Man mußte Tiere fangen und sie töten. Man mußte Früchte, Kräuter und Gemüse finden. Das Überleben der Menschen hing von ihrer Fähigkeit ab, Nahrung zu beschaffen. Mangel an Nahrung zieht sich durch unsere Geschichte und ist auch in vielen Ländern heute noch eines der größten Probleme. Ausreichend Nahrung zu haben bedeutete und bedeutet Sicherheit und Wohlstand.

Die meiste Zeit unserer Geschichte war diese Sicherheit einigen Wenigen vorbehalten. Übergewicht war oft ein sichtbares Zeichen von Status, Reichtum und Glück. Unsere Geschichte hat uns gelehrt, Nahrung zu achten und dafür zu sorgen, sie zu sichern. Jemandem Ehre zu erweisen bedeutete ihn zu bewirten, ihm Nahrung zu geben. Nahrung zu teilen war ein Zeichen der Menschlichkeit und Wertschätzung des anderen. Auch heute noch ist es uns selbstverständlich, unsere Gäste zu bewirten. Oft herrscht hier besonders bei größeren Feiern der Gedanke vor, je mehr je besser, weil die Gastgeber Angst haben, den Gästen nicht genug anzubieten. Wenn Sie jemanden besuchen, wird Ihnen höchstwahrscheinlich sofort nach der Begrüßung etwas zu essen und/oder zu trinken angeboten.

Wie wichtig es auch heute in unserer sogenannten Überflußgesellschaft ist, ausreichend Nahrung zur Verfügung zu haben, läßt sich sehr gut am Einkaufsverhalten vieler Menschen beobachten.

Vor dem Wochenende oder vor Feiertagen füllen sich die Einkaufswagen und vor den Kassen der Geschäfte bilden sich lange Schlangen. An Sonn- oder Feiertagen nichts einkaufen zu können, erzeugt anscheinend die unbewußte Vorstellung einer Mangelsituation, obwohl es diese nicht wirklich gibt.

Wir haben im Laufe unserer Geschichte bestens gelernt, mit Mangel umzugehen. Was wir neu lernen müssen, ist mit Überfluß umzugehen, also wählen und sich entscheiden zu können. Mehr ist nicht immer besser.

Persönliche Geschichte

Den ersten Ausdruck von Liebe und Zuneigung erfahren wir in unserem Erdendasein, wenn wir gefüttert werden. Wir wurden nicht nur durch die Nahrung, sondern auch durch die Körpernähe, die Zuneigung und Wärme genährt. Nahrung fütterte nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Gefüttert werden bedeutete Liebe und Sicherheit.

Später bekamen wir vielleicht ein Trostpflaster in Form von Süßigkeiten, wenn wir uns wehgetan hatten oder traurig waren. Zur Belohnung gab es oft ein Eis oder ein Stück Schokolade. Die Mahlzeiten wurden mit den anderen gemeinsam eingenommen. Wir mußten unseren Teller leeressen, egal ob wir satt waren oder nicht oder ob uns das Essen schmeckte oder nicht, sonst bekamen wir keinen Nachtisch oder durften nicht spielen gehen. Manche Kinder wurden bestraft, indem sie ohne Essen ins Bett geschickt wurden.

Jede persönliche Geschichte hat viele Situationen und Erfahrungen, in denen Essen und Gefühl miteinander verknüpft sind. Während unserer Kindheit konnten Probleme oft mit einem Stück Schokolade in Ordnung gebracht werden. Und auch als Erwachsene fühlen wir uns bei Kummer, Streß, Langeweile o. ä. tatsächlich besser, wenn wir etwas essen. Zumindest kurzfristig.

Im Laufe unserer persönlichen Geschichte haben wir Denk- und Verhaltensmuster gebildet. Der gute Geschmack des Essens ist nur ein Grund, warum wir vielleicht übermäßig essen. Ein anderer ist die Verknüpfung von Essen und Gefühl.

Wenn Sie Ihre persönlichen Verknüpfungen und Muster erkennen, dann können Sie diese auch unterbrechen und verändern.

Leiden

Viele Menschen, die unter ihrem Übergewicht, seien es nun 5 oder 20 Kilo leiden, wählen einen Weg, um abzunehmen, der für sie ebenfalls leiden bedeutet. Um abzunehmen, bestrafen sie sich über einen festgelegten Zeitraum mit Verzicht. Sie leiden darunter, daß sie nicht essen dürfen, was sie wollen. Sie beneiden diejenigen, die all die leckeren Dinge, die sie sich verboten haben, genießen.

Sie tyrannisieren sich, indem sie täglich auf die Waage gehen. Sie unterwerfen sich Vorschriften, die ihren persönlichen Bedürfnissen nicht gerecht werden, bis sie schließlich ihren Heißhungerattacken nachgeben und sich dann als Versager fühlen.

Oder sie halten durch und warten nur auf den Zeitpunkt, bis die selbst gewählte Tortur vorbei ist, bis sie endlich wieder normal essen dürfen, um dann innerhalb kürzester Zeit das verlorene Gewicht erneut zuzunehmen.

Verhaltensänderungen, die ständige Selbstkontrolle und Verzicht erfordern - die also leiden bedeuten - haben kaum eine Chance, beibehalten zu werden. Deswegen ist den meisten Menschen, die sich für eine Diät entscheiden, unbewußt klar, daß die Mühsal, die sie auf sich nehmen, um abzunehmen, nur kurzfristig belohnt wird. Zu dauerhaftem Erfolg führt sie in den meisten Fällen nicht.

Wenn Veränderungen einen echten Wert haben sollen, also nicht nur Abnehmen, sondern Schlanksein zum Ziel haben, dann müssen sie dauerhaft sein.

Durch Übergewicht verursachtes Leiden, da die Gesundheit und das Wohlfühlen beeinträchtigt ist, kann sehr wohl ein motivierender Anlaß zu einer Veränderung sein. Der Weg zum Schlanksein allerdings muß Spaß machen.

Waage

Viele Menschen tyrannisieren sich selbst, indem sie sich ständig wiegen. Oft reicht es nicht aus, das Gewicht in Kilogramm zu erfahren, sondern es muß sogar eine Personenwaage mit Gramm-anzeige sein. Das morgendliche Wiegen löst bei denen, die abnehmen wollen, oft Frustration aus. Veränderungen von 1 bis 3 kg haben eigentlich keine hohe Aussagekraft, da die Waage uns nicht verrät, was diese Schwankung auslöst. Gewichtsschwankungen sind normal. Frauen wiegen oft vor ihrer Menstruation mehr. Wassereinlagerungen im Gewebe sind schwankend und auf der Waage als Mehrgewicht angezeigt.

Wenn Sie sich z. B. entschlossen haben, mehr Energie zu verbrauchen und sich regelmäßiger zu bewegen, vermehren Sie Ihr Muskelgewebe. Dadurch können Sie leicht an Gewicht zugenommen haben und trotzdem schlanker geworden sein. Stellen Sie sich ein Kilo Muskelfleisch vor und vergleichen Sie es mit einem Kilo Fett.

Ob Sie schlanker werden, können Sie am besten überprüfen, indem Sie es genießen, wie Ihre Kleidung immer weiter an Ihrem Körper wird und Sie vielleicht schon bald Sachen anziehen können, die Ihnen vorher zu eng waren.



NEIN

NEIN ist ein Wort, das meistens negative Gefühle auslöst. Ein NEIN bedeutet Ablehnung. Als Kind bedeutete es für uns oft, daß wir böse waren, daß etwas verboten war. In jedem von uns ist noch das Gefühl verankert, was diese Ablehnung durch andere in uns auslöste.

Wenn wir uns vehement mit einem NEIN wehrten, erfuhren wir oft die gleiche Ablehnung, denn die Erwachsenen hatten „recht“ und wir waren bockig, trotzig oder ungehorsam.

NEIN ist für uns als Erwachsene meist noch immer sehr zwiespältig und somit ein Konflikt.

Wenn Sie eine Bekannte besuchen und diese Ihnen einen wunderbaren, extra für Sie gebackenen Kuchen anbietet, Sie aber abnehmen wollen oder vielleicht einfach keinen Appetit auf Kuchen haben, dann haben Sie einen Konflikt. Wenn Sie zu Ihrer Bekannten „NEIN, danke“ sagen, dann ist sie vielleicht gekränkt, hält Sie für unhöflich oder undankbar, weil Sie ihre Bemühungen nicht anerkennen. Weil Sie Ihre Bekannte nicht kränken wollen, sagen Sie JA und essen den angebotenen Kuchen. Indem Sie zu Ihrer Bekannten JA gesagt haben, haben Sie zu sich selbst, zu Ihren Bedürfnissen, zu Ihrem Ziel NEIN gesagt.

Zu den eigenen Zielen und Bedürfnissen JA zu sagen, ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zum Schlanksein. Sie entscheiden immer wieder neu. Es erfordert in unserer Gesellschaft, besonders für Frauen, viel Mut, NEIN zu den Erwartungen anderer Menschen zu sagen.

Auch ein NEIN zu den verlockenden Angeboten in den Geschäften, zu den Verheißungen der Werbung, zu den vielfältigen „Eß-Verführungen“, zu den verführerischen Aussagen lieber Mitmenschen: „Ein bißchen schadet doch nichts“ und zu allem, was Sie für sich als nicht nützlich erkennen, bedeutet, daß Sie zu sich selbst und Ihren wirklichen Wünschen JA sagen. Sie entscheiden. Immer wieder neu.

Training

Der Zweck des Trainings bei SportlerInnen ist es, Bewegungsabläufe genau zu untersuchen, Fehler zu erkennen und zu beseitigen und die verbesserten Bewegungsabläufe so lange zu üben, bis sie zur Routine, zur Gewohnheit geworden sind. Die Veränderungen sind nur dann gut, wenn sie dazu führen, daß die SportlerInnen ihre Leistung verbessern. Ein Training ist also immer dann gut, wenn die SportlerInnen dadurch ihr Leistungsniveau steigern können.

Der Zweck des Denktrainings ist es, das eigene Denken genau zu untersuchen, Fehler zu erkennen, Alternativen zu suchen, diese auszuprobieren und sie solange zu üben, bis sie zur Gewohnheit geworden sind. Die Alternativen sind nur dann nützlich, wenn sie dazu führen, daß Sie ihr Ziel erreichen können.

Ein Bereich des Denktrainings ist es also, genau zu beobachten, was Sie denken. Was denken Sie, wenn Sie auf der Waage stehen? Was denken Sie, wenn Sie unter Streß stehen? Was denken Sie, wenn vor Ihnen eine Riesenportion Eis steht? Was denken Sie über Ihre eigenen Fähigkeiten, schlank zu werden und es auch zu bleiben?

Als nächstes könnten Sie sich fragen: Ist es für mein Ziel nützlich, dies zu denken? Was könnte ich statt dessen auch noch denken? Probieren Sie diese alternativen Gedanken aus. Wie fühlen sie sich an? Was bedeuten die geänderten Gedanken für Ihre Handlung? Wenn Sie die neuen Gedanken hilfreich finden, üben Sie sie solange, bis Sie in der entsprechenden Situation automatisch daran denken.

Optimismus

Optimismus ist ein großer Motivator. Optimistisch zu sein bedeutet, daß man die Erwartung hat, daß trotz eventuell auftretender Rückschläge und Enttäuschungen schließlich ein positives Ergebnis erreicht wird.

Optimisten führen einen Fehlschlag, einen Rückschritt oder eine Enttäuschung auf etwas zurück, was sich ändern läßt, so daß sie beim nächsten Mal Erfolg haben können. Ein optimistischer „Abnehmer“, der in „alte Eßgewohnheiten“ zurückfällt, wird die „Rückfall-Situation“ auf die Auslöser hin untersuchen und zuversichtlich einen Plan entwickeln, das nächste Mal anders zu reagieren. Er wird vielleicht um Rat und Hilfe bitten und neue Wege ausprobieren, um Erfolg zu haben. Er wird aktiv. Pessimisten geben sich die Schuld an einem Fehlschlag, einem Rückschritt oder einer Enttäuschung. Sie schreiben den Mißerfolg einem persönlichen Mangel zu, an dem sie nichts ändern können, der ihnen ewig anhaften wird. Ein pessimistischer „Abnehmer“, der „sündigt“, wird sich für einen Versager, für unverbesserlich und undiszipliniert halten und vielleicht seine genetische Veranlagung als Grund anführen, gegen die er nichts machen kann. Er wird aufgeben und nicht mehr aktiv werden, um sein Ziel doch noch zu erreichen.

Optimismus läßt sich erlernen.



Erfolg

„Das ist ein erfolgreicher Mensch.“

„XY hat eine große Leistung vollbracht.“

Erfolg ist für die meisten Menschen etwas Herausragendes, etwas Großes; ein Ergebnis, das andere in Staunen und Bewunderung versetzt. Dabei wird außer Acht gelassen, daß jeder große Erfolg, jede große Leistung sich aus vielen, vielen kleinen Erfolgen zusammensetzt. Dies nehmen wir kaum noch wahr.

Jeder auch noch so kleine Schritt in Richtung Ihres Zieles ist ein Erfolg und viele kleine Erfolge bringen Sie schließlich zu Ihrem Ziel. Es ist sehr wichtig, jeden Erfolg, jede Veränderung wahrzunehmen und entsprechend zu würdigen.

Haben Sie die Treppe statt wie sonst üblich den Fahrstuhl genommen? Das ist Erfolg. Haben Sie statt eines üppigen Abendessens mit viel Fett einen Salat gegessen? Das ist Erfolg. Haben Sie sich während des Tages an Ihr Ziel erinnert, bevor Sie gegessen haben? Das ist Erfolg. Haben Sie bewußte Entscheidungen getroffen, vielleicht sogar nur ein einziges Mal an diesem Tag? Das ist Erfolg.

„Aber das ist doch nichts,“ denken Sie jetzt vielleicht, „ich bin trotzdem noch meilenweit von meinem Ziel entfernt.“ Es ist ein kleiner Schritt auf Ihrem Weg. Es ist etwas, was Sie anders gemacht haben als sonst; etwas, was Sie Ihrem Ziel näherbringt.

Wenn Sie auf die „Sieben-Meilen-Stiefel“ warten, werden Sie nicht aktiv, sie bleiben dort, wo Sie sind. Aber selbst die kleinste Aktivität, jede Veränderung in Richtung Ihres Zieles bedeuten, daß Sie losgegangen sind.

Spaß

„Spaß haben“ hat für viele Menschen den Beigeschmack von Oberflächlichkeit oder mangelnder Ernsthaftigkeit. Wer arbeitet oder lernt, darf nicht lachen, sonst lernt oder arbeitet er nicht gewissenhaft, nicht ordentlich.

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind sitzt bei den Hausaufgaben und Sie hören es lachen. Wahrscheinlich werden Sie aus dem Nebenraum rufen: „Ich denke, du willst lernen“ oder es irgendwie anders auffordern, endlich „richtig“ und konzentriert seine Arbeiten zu erledigen.

Wir müssen lernen, wir müssen zur Arbeit, wir müssen das und das erledigen und wir müssen abnehmen. Und weil diese Dinge wichtig sind, müssen wir dabei ernsthaft sein.

Etwas, was uns Spaß macht, ist nicht ernsthaft, und Dinge, die wir mit großem Vergnügen machen, können keine Arbeit sein. „Ich bin fix und fertig“ oder „Ich habe hart gearbeitet“ ist ein Kriterium dafür, daß wir etwas geleistet haben.

„Das ist zu leicht“, ist eine Aussage, die deutlich macht, daß es einen Glaubenssatz gibt, der besagt, daß etwas schwierig sein muß, wenn es gut sein soll. „Das war ja ganz leicht“, ist eine Aussage, die oft gleichbedeutend ist mit „Das ist nichts wert.“ Die erbrachte Leistung ist nichts wert, weil sie keine besondere Anstrengung erforderte.

Dabei ist gerade Leichtigkeit und Spaß eine wichtige Voraussetzung, um ein verändertes Verhalten beizubehalten. Wenn Ihnen etwas wirklich Spaß macht, wenn es gute Gefühle in Ihnen auslöst, wenn es Ihnen Freude macht, das zu tun, was Sie tun, dann werden Sie es häufiger tun, dann werden Sie dabeibleiben.

Dinge, die unter Druck geschehen, geschehen hingegen nur solange, solange der Druck da ist. Die Diät ist vorbei und Sie essen wieder „normal“. Die Kur ist zu Ende, Sie sind wieder zu Hause und - essen wieder „normal“, wie früher. Sie sind alleine, der Druck der anderen, die Sie beobachten könnten, ist weg und - Sie fallen über den Kühlschrank her.

Dinge, die uns Spaß machen, lernen wir viel leichter, behalten wir besser und können wir müheloser in den Alltag umsetzen.

Die Motivation, sich mit dem auseinanderzusetzen, was Spaß macht, erwächst aus dem Gefühl der Freude.

Wenn Sie also dauerhaft schlank sein wollen, wenn Sie Ihre Denk-, Eß- und Bewegungsgewohnheiten für immer verändern wollen, dann sorgen Sie unbedingt dafür, daß Ihnen Ihr neues Denk-, Eß- und Bewegungsverhalten Spaß macht. Denn so sichern Sie sich Ihren Erfolg - langfristig.

Etwas macht Spaß, wenn Sie das Gefühl haben, daß Sie etwas erreichen können. Wenn Sie dadurch etwas erreichen, dann ist es wichtig, dies auch zu bemerken. Nicht nur das Endergebnis, sondern jede Veränderung, sei sie auch noch so minimal, zählt. Genießen Sie jeden Schritt in Richtung Ihres Zieles, denn er beweist Ihnen, daß Sie etwas erreichen können, erhöht also den Spaß und damit wiederum den Erfolg.



Körper

Unser Körper spricht zu uns durch seine Haltung, Bewegung, Atmung, das Spannungsmuster der Muskeln, Gestik und Mimik. Die Körpersprache eines Menschen sagt meist mehr als seine gesprochenen Worte. An der Körperhaltung und Mimik können wir leicht erkennen, in welcher Stimmung er sich gerade befindet. In der Haltung und der Atmung drücken sich seine Gefühle aus.

Umgedreht beeinflusst unser körperlicher Zustand unsere Gefühle und Gedanken. Die bewußte Veränderung der Körperhaltung und Atmung ist ein wirkungsvolles Werkzeug, um unser Gehirn zu steuern und emotionale Veränderungen zu bewirken.

Lassen Sie jetzt einmal die Schultern hängen. Knicken Sie mit dem Oberkörper ein wenig nach vorne. Lassen Sie die Mundwinkel herunterfallen und denken Sie gleichzeitig an eine Situation, in der Sie niedergeschlagen waren. Jetzt setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin, atmen Sie tief und gleichmäßig, lächeln Sie und denken Sie nochmals an die entsprechende Situation.

In der letztgenannten Körperhaltung ist es kaum möglich, sich an eine negative Situation zu erinnern oder sogar die gleichen Gefühle zurückzurufen. Nehmen Sie genau wahr, wie Sie sitzen, stehen und gehen, wie Sie atmen, wie Ihre Mimik ist, wenn Sie sich gut fühlen. Sie werden dann jedesmal, wenn Sie diese Körperhaltung einnehmen, ein ähnliches Gefühl auslösen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, den eigenen Zustand bewußt zu verändern. Entweder, Sie verändern Ihre Körperhaltung und Atmung oder Sie verändern Ihre Gedanken. Als Voraussetzung hierfür müssen Sie natürlich wissen, wie Ihre Körperhaltung ist und was Sie denken. Dies erfahren Sie, indem Sie sich selbst aufmerksam beobachten und so immer besser kennenlernen.

Glaubenssätze

Das, was Sie glauben, hat einen entscheidenden Einfluß darauf, ob Sie Ihre Ziele erreichen oder nicht. Die meisten Glaubenssätze beruhen auf unbewußten Prägungen. Glaubenssätze in bezug auf Ursachen entstehen aufgrund unserer Erfahrungen. Es gibt verschiedene Glaubenssätze, die Menschen bei Veränderungen unterstützen oder behindern können.

Ein entscheidender Glaubenssatz bezieht sich auf die Zielerwartung. Das bedeutet, daß Sie daran glauben, daß es möglich ist, daß übergewichtige Menschen abnehmen und dauerhaft ihr Wohlfühlgewicht halten können. Wenn Sie dies nicht glauben, dann fühlen Sie sich hoffnungslos. Und wenn Sie sich hoffnungslos fühlen, dann unternehmen Sie nicht die notwendigen Schritte, um Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Wenn Sie daran glauben, daß es für andere möglich ist, schlank zu werden und zu bleiben, aber für Sie selbst nicht, dann löst dies ein Gefühl von Hilflosigkeit aus. Sie glauben dann, daß Sie nicht haben, was Sie brauchen, um schlank zu sein. Vielleicht glauben Sie, daß Sie zu undiszipliniert sind oder daß es Ihr Schicksal ist, dick zu sein. Oder daß Ihre genetische Veranlagung Sie zu lebenslangem Übergewicht verdammt. Auch dieser Glaube und das Gefühl von Hilflosigkeit führt dazu, daß Sie nicht oder nicht mehr aktiv werden.

Ein weiterer wichtiger Glaubenssatz ist die Reaktionserwartung. Das bedeutet, daß Ihre bewußten oder unbewußten Erwartungen entscheidend für das Ergebnis Ihrer Bemühungen sind. Vielleicht haben Ihre bisherigen vergeblichen Versuche schlank zu sein dazu geführt, daß Sie jeden neuen Anlauf mit der unbewußten Erwartung starten, daß „das sowieso nichts bringt“ oder daß „Sie sowieso wieder enttäuscht werden“. Sich die eigene Reaktionserwartung bewußt zu machen, ist eine der wichtigsten Faktoren, um das gewünschte Ziel zu erreichen.

Glaubenssätze beziehen sich u. a. auf die Bedeutung und die Ursachen bestimmter Dinge. Was bedeutet es, daß Sie zu dick sind? Bedeutet es, daß Sie schwach sind? Oder bedeutet es, daß Sie etwas an Ihrem Eßverhalten ändern und sich mehr bewegen müssen?

Was verursacht Ihren bisherigen Mißerfolg beim Abnehmen? Die Antwort, die Sie sich geben, wird eine Glaubensaussage sein.

Emotionen

Die Wurzel des Wortes Emotion ist das lateinische *movere* - bewegen. Emotion heißt hinwegbewegen. Jede Emotion hat eine Tendenz, Handlungen auszulösen. Starke negative Gefühle wie zum Beispiel Wut oder Angst lösen eine Woge von Hormonen aus, die den Körper in einen Alarmzustand versetzen. Der Körper wird gereizt und ist handlungsbereit.

Gefühle des Glücks bewirken ebenfalls eine Veränderung. Negative Gefühle werden gehemmt und die verfügbare Energie wird gesteigert. Positive Gefühle wecken die Bereitschaft und Begeisterung, jede Aufgabe anzupacken und Ziele anzustreben.

Eine der wichtigsten Unterstützungen, um eine Aufgabe zu meistern, ist es also dafür zu sorgen, daß wir uns in einem positiven Zustand befinden. Hierzu ist eine unabdingbare Voraussetzung, unsere Gefühle auch zu erkennen. Wer die eigenen Gefühle nicht erkennen kann, ist ihnen ausgeliefert. Dies bedeutet, sich seiner Stimmungen und auch seiner Gedanken über diese Stimmung bewußt zu sein. Zwischen der Wahrnehmung unserer Gefühle und deren Veränderung besteht zwar ein Unterschied, aber meistens geht dies doch Hand in Hand.

Wenn Sie wahrnehmen, daß Ihr momentaner Hunger vielleicht in Wirklichkeit Langeweile ist, dann haben Sie die Wahl, entweder Ihrem alten, automatischen Handlungsimpuls, die Kekse aufzuessen, nachzugehen oder eine Beschäftigung zu wählen, die Ihre Langeweile vertreibt.

Jede unserer Handlungen, auch übermäßiges oder unkontrolliertes Essen, kann als Bemühen aufgefaßt werden, dafür zu sorgen, daß es uns besser geht. Um die angemessene Entscheidung treffen zu können, womit es uns wirklich besser geht, ist die Beobachtung der Emotionen und ihre Benennung eine hervorragende, jederzeit verfügbare Möglichkeit.

Aufmerksamkeit

Durch Aufmerksamkeit beeinflussen wir unsere Wahrnehmung. Unsere Wahrnehmung beeinflusst unsere Gefühle und unser Denken. Unsere Aufmerksamkeit können wir steuern, indem wir das Ruder selbst in die Hand nehmen. Dies geschieht, indem wir uns selbst dazu auffordern. Diese bewußte Aufforderung sensibilisiert unser Gehirn, so daß sich die Aufmerksamkeit dem gewünschten Gebiet zuwendet. Nur so können wir die Dinge in einem anderen Licht betrachten.

Wie wäre es, wenn Sie sich heute entscheiden, Ihre Aufmerksamkeit statt auf das, was nicht funktioniert, um schlank zu werden und zu bleiben, darauf richten, was für Sie funktioniert, was für Sie hilfreich ist, was Sie unterstützt, was Sie näher an Ihr Ziel bringt.

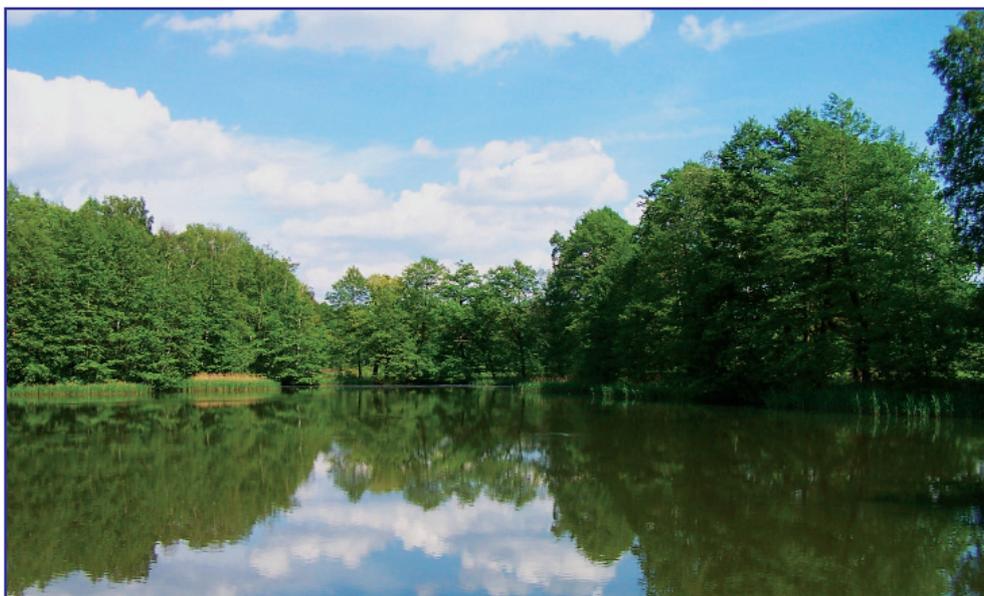


Veränderung

Oft wird versucht, Gefühle, Überzeugungen und daraus entstehende Verhaltensweisen durch Vernunft und Logik zu verändern. Die Erfahrung zeigt, daß dies unmöglich ist. Gefühle und Überzeugungen entziehen sich meistens jeder Logik.

Menschen, die unter Übergewicht leiden, mangelt es nicht an Vernunft oder an den entsprechenden Argumenten, mit denen andere sie oder sie sich selbst zu einer Änderung ihres Eßverhaltens bewegen wollen. Eßgewohnheiten haben nichts mit Vernunft zu tun, sondern mit Verhaltensmustern, Gefühlen, Glaubenssätzen und Überzeugungen, die zumeist nicht oder nicht mehr bewußt sind.

Veränderung in diesem Bereich sind nur durch Veränderung der Wahrnehmung möglich. Veränderung der Wahrnehmung bedeutet eine Erweiterung der eigenen Sichtweise, eine bewußte Steuerung der Aufmerksamkeit, eine PAUSE zwischen Wahrnehmung und Reaktion, um die Möglichkeit der Wahl zu haben.



Ungeduld

Ungeduld ist eines der größten Hindernisse auf dem Weg zum Schlank sein. Man will das Ergebnis innerhalb kürzester Zeit, steigt täglich ungeduldig auf die Waage, ist enttäuscht und treibt sich langsam aber sicher zu der Überzeugung, daß „das alles sowieso nichts bringt“ und gibt schließlich auf.

Wenn man an die Zeit denkt, die es gedauert hat, bis sich die lästigen Fettpolster auf Hüften, Beinen und Bauch angesammelt haben, dann kann man realistischer abschätzen, wie lange es dauern wird, bis man sie wieder losgeworden ist.

Geben Sie sich die notwendige Zeit, um Ihr Ziel zu erreichen. Seien Sie geduldig. Jeder Mensch hat ein unterschiedliches Tempo. Auch hier gilt: Lassen Sie sich nicht vorschreiben, wieviel Sie in welcher Zeit abnehmen müssen, weil andere das auch geschafft haben. Sie sind nicht die anderen.

Wenn Sie sich vornehmen, mehr als 1 Pfund pro Woche abzunehmen, dann setzen Sie sich einem starken Leistungsdruck aus. Wenn Sie gerade anfangen schwimmen zu lernen, dann vergleichen Sie Ihre Leistung auch nicht mit der von Franziska von Almsieck. Weniger ist manchmal mehr, weil am Ende das Ergebnis zählt. 1 Pfund ist ein Ziel, das Sie erreichen können. Denken Sie daran: Jeder Erfolg, den Sie sich selbst gestatten und den Sie anerkennen, motiviert Sie und bringt Sie Ihrem Ziel einen Schritt näher.



Mode

Abfallende, große Brüste und breite Hüften waren ein Zeichen von Weiblichkeit und bestimmten die Schönheitsnormen der Vergangenheit. Die ideale Frau war rund, fleischig und weiblich.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts war dann dünn plötzlich IN wie nie zuvor. Viele Frauen hungerten und quälten sich, um diesem Schönheitsideal gerecht zu werden. Die Unzufriedenheit mit der eigenen Figur ist ein Standardproblem vieler Mädchen und Frauen. Probleme mit dem eigenen Gewicht sind oft gar keine tatsächlichen Gewichtsprobleme im medizinischen Sinne, sondern Figurprobleme, die im Vergleich mit den mehr als nur schlanken Modemodellen entstehen.

Der „modische“ Frauenkörper ist überall präsent und wird ständig irgendwo abgebildet. Viele Frauen machen sich dabei leider nicht klar, daß die in Hochglanz abgebildeten Modelle in Wirklichkeit oft gar nicht so makellos sind, wie sie dargestellt werden. Die Technik ermöglicht es heute, Fotos so zu manipulieren, daß die photographische Abbildung und die Wirklichkeit nicht mehr übereinstimmen.

In letzter Zeit wird der Körper des Mannes ebenfalls immer mehr ins Rampenlicht gerückt. Durch die überall präsente Werbung erfahren wir nun auch, wie Mann auszusehen hat. Er muß jugendlich aber dennoch männlich, schlank und durchtrainiert sein.

Es gibt ein Modediktat und die meisten Menschen schneiden im Vergleich mit dem Idealmann oder der Idealfrau nicht besonders gut ab. Warum setzen wir uns überhaupt diesem Vergleich aus? Ein Modediktat kann nur solange bestehen, solange es von uns akzeptiert und unterstützt wird.



Wohlfühlfigur

Fingerabdrücke sind ein vortreffliches Mittel zur Identifikation einer Person, weil der Fingerabdruck eines Menschen einmalig auf der ganzen Welt ist. Es gibt keinen anderen Menschen auf der Welt, der den gleichen Fingerabdruck hat wie Sie. Genauso einzigartig wie seine Fingerabdrücke ist jeder Mensch. Jeder ist eine einzigartige Persönlichkeit. Und jeder hat auch einen einzigartigen Körper.

Leider lassen wir uns viel zu oft vorschreiben, wie wir zu sein haben und wie wir auszusehen haben. Ab einem gewissen Alter beginnen wir, unsere „Mängel“ zu sehen. Wir vergleichen unsere Figur mit denen unserer Freundinnen oder mit denen populärer Schönheitsmodelle. Oft erfahren wir auch Ablehnung durch unsere Mitmenschen, wenn wir von den gängigen Schönheitsnormen abweichen.

Entscheidend für Sie sollte jedoch nicht sein, was andere für schön und attraktiv halten, sondern Ihre eigene Vorstellung. Ihre Wohlfühlfigur ist die Figur, mit der Sie sich gesund, beweglich und attraktiv fühlen. Vergessen Sie alle Tabellen und Vorschriften. Vergessen Sie, was man bei einer bestimmten Größe in einem bestimmten Alter wiegen sollte. Schönheit hat nichts mit einer Tabelle oder einer Barbiepuppen-Figur zu tun. Schönheit ist eine Folge von Gesundheit und Glück.

Gesundheit ist für den Menschen die Grundlage seines Glücks, aus ihr schöpft er seine ganze Kraft.

(Benjamin Disraeli) ... und seine Schönheit. (Barbara Hagen-Bernhardt)



Literaturverzeichnis

Bono, Edward de

Das Sechsfarben-Denken. ISBN 3-430-11424-1

Bono, Edward de

Kreatives Denken. München, 1985, ISBN3-572-00544-2

Bono, de Edward

Laterales Denken. Der Kurs zur Erschließung Ihrer Kreativitätsreserven. Düsseldorf; Wien, 1992,

ISBN 3-612-21168-4

Covey, Stephen R.

Die sieben Wege zur Effektivität. Ein Konzept zur Meisterung Ihres beruflichen und privaten Lebens. Frankfurt/Main, 1992, ISBN 3-593-34601-X

Daniel Goleman

Emotionale Intelligenz, ISBN 3-446-18526-7

O'Connor, Joseph u.a.

Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung. Freiburg im Breisgau, 1996, 6. Auflage, ISBN 3-924077-66-5

Robbins, Anthony

Grenzenlose Energie: Das Power-Prinzip

Wie Sie Ihre persönlichen Schwächen in positive Energie verwandeln. Ein NLP-Handbuch für Führungskräfte. München, 1995, 8. Auflage, ISBN 3-453-08796-8

Schulz von Thun, F.

Miteinander reden I: Störungen und Klärungen

Allgemeine Psychologie der Kommunikation

Reinbek, 1981, ISBN 3-499-17489-8

Schulz von Thun, F.

Miteinander reden II: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Differentielle Psychologie der Kommunikation. Reinbek, 1989, ISBN 3-499-18496-6

Sprenger, Reinhard K.

Das Prinzip Selbstverantwortung. Wege zur Motivation. Frankfurt/Main; New York, 1995
2. Auflage, 1995, ISBN 3-593-35248-6

Anmerkung

Literaturempfehlungen zum Thema Ernährung erhalten Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder bei den Verbraucherberatungs- oder Ernährungsberatungsstellen in Ihrer Nähe.

Fragen und Antworten zu vitamental - Schlanksein-Lernen mit mentaler Kraft

Was ist vitamental?

vitamental ist ein mentales Schlankheitstraining, durch das übergewichtige Menschen lernen, dauerhaft und ohne Leiden ihre Eßgewohnheiten zu verändern.

Schlankheit wird in unserer Gesellschaft noch immer mit Schönheit, Persönlichkeit und Erfolg in Verbindung gebracht. Besonders Frauen sind hiervon betroffen, da ihr Selbstwertgefühl und ihre gesellschaftliche Anerkennung überwiegend durch ihr Aussehen festgelegt wird. Viele Frauen haben schon jahrelange „Diätkarrieren“ hinter sich, um dem gängigen Schönheitsideal zu entsprechen.

Leider meistens ohne Erfolg!

Ja, denn Patentrezepte oder Standarddiäten können die Probleme nicht lösen. Dazu sind wir Menschen einfach zu unterschiedlich. Ständige Diäten erfordern eine enorm hohe Selbstkontrolle und die Unterdrückung von Hunger und Appetit. Die ständige Kontrolle mißlingt häufig und dem aufkommenden Heißhunger wird dann nachgegeben. So kommt es neben der körperlichen Fehlernährung auch zu psychischen Beeinträchtigungen. Man zweifelt an sich selbst, hält sich für unfähig und fühlt sich nicht nur unattraktiv, sondern hält sich selbst für einen Versager. Dies muß nicht sein, denn jeder Mensch kann seinen eigenen Weg finden, um sein persönliches Gewichtsproblem zu lösen. Wer Dicksein gelernt hat, kann auch Schlanksein lernen.

Was genau meinen Sie mit „Schlanksein Lernen“?

Es geht darum, den eigenen Körper und die meist unbewußten Verhaltensweisen und Denkgewohnheiten kennenzulernen und diese zu ändern, um so dauerhaft schlank zu werden. Übergewicht kann viele Gründe haben. So gibt es z. B. die sogenannten „guten oder schlechten Futterverwerter“, was bedeutet, daß der Energieverbrauch der Menschen individuell sehr verschieden ist. Manche Körper verbrennen die gesamte Nahrungsenergie. Andere „arbeiten“ sehr spar-

sam und legen die überflüssige Nahrungsenergie als Fettreserven an. Wenn ich abnehmen will, ist es also wichtig, meinen Körper kennenzulernen und zu wissen, wie er „arbeitet“.

Desweiteren wird unsere heutige Zeit immer bewegungsärmer und somit der Energieverbrauch geringer, ohne daß die Ernährung entsprechend umgestellt wird. Auch die fehlende Fähigkeit, Essen ohne schlechtes Gewissen wirklich zu genießen, verhindert den richtigen Umgang mit Nahrungsgelüsten und -vorlieben. Eine große Rolle spielen auch Verhaltensmuster, die wir in unserer Kindheit erlernt haben. Wenn wir als Kinder z. B. traurig waren oder uns weh getan hatten, haben wir als „Trostpflaster“ vielleicht ein Stück Schokolade oder etwas anderes zu essen bekommen. Dadurch entstand eine Verknüpfung zwischen Gefühl und Nahrung, die heute noch besteht, aber nicht mehr bewußt ist.

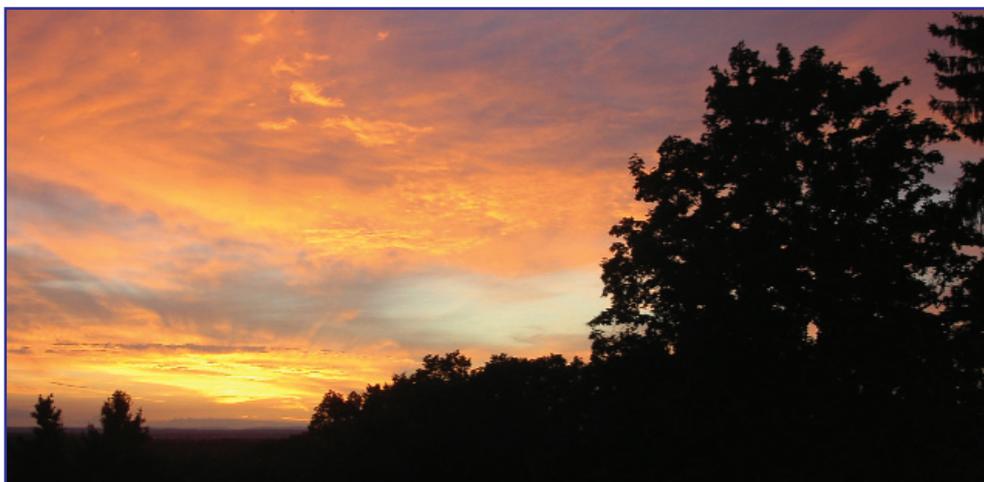


Für wen ist die vitamental -Methode geeignet?

Für alle Menschen, die erkannt haben, daß sie mit herkömmlichen Diäten ihr Wunschgewicht, wenn sie es überhaupt erreichen, nicht halten können; die den JoJo-Effekt - also abnehmen, zunehmen, abnehmen, zunehmen - kennen. Für alle, die erkannt haben, daß bei häufigen Diäten das Gewicht zwar runtergeht, aber danach schnell wieder ansteigt und oft sogar noch etwas höher als das Ausgangsgewicht ist. Viele Übergewichtige haben wegen dieser Erfahrung die Hoffnung auf Schlanksein aufgegeben. Sie denken, daß sie unfähig sind und daß es ihr Schicksal ist, dick zu sein. Aber kein Mensch ist unfähig. Jeder hat die Fähigkeit in sich, sein Wohlfühlgewicht - also das Gewicht, bei dem man sich attraktiv und fit fühlt - zu erreichen und zu halten. Häufig fehlen lediglich die richtigen „Werkzeuge“, um diese Fähigkeiten auch nutzen zu können.

Was meinen Sie mit Werkzeuge?

Wenn Sie z. B. versuchen, mit einem Stadtplan von Kiel in Hamburg eine bestimmte Straße zu finden, können Sie sich anstrengen, wie Sie wollen, Sie werden Ihr Ziel nicht erreichen. Wenn Sie aber einen Hamburger Stadtplan haben, dann finden Sie den Weg zu Ihrem gewünschten Ziel. Die vitamental -Methode ist ein persönlicher Stadtplan, also ein effektives Werkzeug zum Schlanksein, zu Ihrem Ziel. Auf dieses Ziel gehen Sie Schritt für Schritt zu, in Ihrem Tempo, ohne zu hungern und ohne Kalorien zu zählen.



Und das funktioniert mit der vitamental -Methode?

Ja, denn jeder kann lernen, hinderliche Gewohnheiten und Glaubenssätze zu erkennen, sie durch neue zu ersetzen und die alten, nicht mehr gewünschten Gewohnheiten über Bord zu werfen - genau wie die überflüssigen Pfunde. Wir Menschen haben die besondere Fähigkeit, das eigene Denken kontrollieren und verändern zu können. Diese Fähigkeit einzusetzen ist die Garantie für erfolgreiches Schlankwerden und -bleiben.

Wieviel kann man abnehmen?

Gesundes und dauerhaftes Abnehmen geht nur langsam und in Schüben vor sich. Ungeduld ist eines der größten Hindernisse auf dem Weg zum Schlanksein. Deshalb lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der vitamental - Methode, sich Zeit zu lassen. Auf Dauer ist eine Gewichtsabnahme von einem Pfund pro Woche realistisch. Unsere Methode verspricht keine schnellen, sondern langfristige Erfolge. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Seminare berichteten uns auf unsere regelmäßigen Nachfragen, daß das Gewicht halten für sie kein Problem mehr ist. vitamental funktioniert bei ihnen ohne Schwierigkeiten und ohne Streß. Es macht ihnen sogar Spaß, dabei zu bleiben.

Sie geben für die Seminare eine Geld-zurück-Garantie, die dann eintritt, wenn eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer unzufrieden ist. Wie überprüfen Sie das?

Gar nicht. Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer bekommt bei Unzufriedenheit die Seminargebühr zurück. Bei uns wird nicht kontrolliert oder gewogen. Wir stellen nur eine einzige Bedingung: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen an allen sechs eineinhalbstündigen Seminarterminen teilnehmen. Die regelmäßige Teilnahme ist wichtig, da es eben diese Zeit braucht, um neue Gewohnheiten zu erlernen und sie soweit einzuüben, daß sie auch nach Ablauf des Seminars beibehalten werden.

Geben Sie Diätvorschriften?

Bei der vitamental -Methode geht es - wie gesagt - darum, hinderliche Denk- und Eßgewohnheiten umzustellen, um so das überflüssige Gewicht

zu verlieren und für immer das eigene Wohlfühlgewicht halten zu können - und das mit einer gesunden Ernährung. Es ist also keine neue Diät mit Vorschriften und Rezepten, ellenlangen Einkaufslisten und Kalorientabellen. Wenn Sie auf ihr Stück Schokolade oder das Glas Bier nicht verzichten wollen - gut, genießen Sie es!

Welche Erfahrungen haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der vitamental - Methode gemacht?

Sie bemerken, daß sich durch die Veränderung ihrer Eß- und Denkgewohnheiten nicht nur ihre Figur, sondern auch sonst vieles in ihrem alltäglichen Leben ändert. Sie erhalten viele, viele Komplimente, über die sie sich freuen und die sie immer wieder bestätigen, daß sie auf dem richtigen Weg sind. Eine Teilnehmerin erzählte mir, daß mit jedem Kilo, das sie verloren hat, ihre Lebensfreude gestiegen ist. Sie ist nicht nur viel beweglicher geworden, sondern auch viel kontaktfreudiger und mutiger. Sie hat neue Menschen kennengelernt und sich einen langgehegten Traum erfüllt, indem sie angefangen hat, Steptanz zu lernen. Ihr Selbstbewußtsein stieg ständig.

Bei einer anderen Teilnehmerin, deren Ärztin ihr das Seminar empfohlen hatte, regulierten sich Blutdruck und Cholesterinspiegel durch die Gewichtsabnahme. Sie braucht inzwischen keine Medikamente mehr.

Das Entscheidende ist aber, daß die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vitamental -Methode wissen, was sie wollen und ihren Weg gehen. Auch wenn sie einige Zeit kein Gewicht verlieren. Sie bleiben bei der Methode. Sie wissen um das Tempo ihres Körpers und akzeptieren, daß es eine Art „Stillstand“ geben kann, bevor die Pfunde weiterpurzeln. Sie haben sich und ihren Körper kennengelernt. Sie wissen, was ihnen guttut, was sie satt macht, was ihr Körper braucht und was sie wirklich wollen.

Folgende vitamental-Produkte können Ihnen weiterhelfen:

vitamental-Audio-Lern-Programm

Das vitamental-Audio-Lern-Programm „Schlanksein-Lernen mit mentaler Kraft“ von Barbara Hagen-Bernhardt

Ihr persönliches Audio-Lern-Programm auf zwei CD's

Die wichtigsten Inhalte und Erfahrungen des vitamental-Seminars sind jetzt erstmalig in einem Audio-Lern-Programm zusammengefaßt.

Eine einzigartige Gelegenheit für alle, die Ihr persönliches Wohlfühlgewicht erreichen möchten - ohne Hungerkuren, ohne Diäten.

„In dem hier vorliegenden Audio-Lern-Programm haben Sie die Möglichkeit, auf einfache Art und Weise zu lernen, die unbewußten Vorgänge in Ihren Eß- und Denkgewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Sie erfahren, wie Sie es schaffen können, nicht nur abzunehmen, sondern auch Ihr Wohlfühlgewicht dauerhaft zu halten. Ihnen wird sachlich und genau erklärt, welchen Einfluß bestimmte Emotionen und früher Erlerntes auf Ihr Eßverhalten haben.

Die Übungen und die Musik werden Sie dabei unterstützen, das Gehörte für sich zu verarbeiten und in Ihren persönlichen Alltag umzusetzen.“

Die wichtigsten Inhalte und Erfahrungen des vitamental -Seminars sind in diesem Audio-Lern-Programm zusammengefaßt.

Themen und Schwerpunkte des Audio-Lern-Programms

- **Eß- und Denkgewohnheiten**

Wie bilden sich Gewohnheiten, aufgrund welcher Einflüsse entstehen sie und welchen Lernprozeß durchlaufen Menschen, bis sich Gewohnheiten bilden.

- **Zielbestimmung/ Zielvisualisierung**

Auseinandersetzung mit dem individuellen Ziel des Einzelnen und Terminfestlegung der Zielerreichung unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte (persönliche Ausgangslage, realistische Dauer der Gewichtsreduktion)

- **persönliche Essensstrategie**

Orientierungshilfen und Unterstützung, um eine eigene Essensstrategie

zu entwerfen, die eine ausgewogene Ernährung gewährleistet, leicht in den persönlichen Alltag zu integrieren ist und die Schritt für Schritt die Veränderung des Eßverhaltens ermöglicht.

- **Bewegung**

Entwicklung eines persönlichen gemäßigten körperlichen Trainings als wesentlicher Bestandteil und Unterstützung der Adipositas therapie bzw. als Prävention zur Verhinderung von Adipositas.

- **Fehler/Erfolg**

Auseinandersetzung mit Hindernissen und Problemen auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht.

- **Wahrnehmung**

Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit

- **Glaubenssätze**

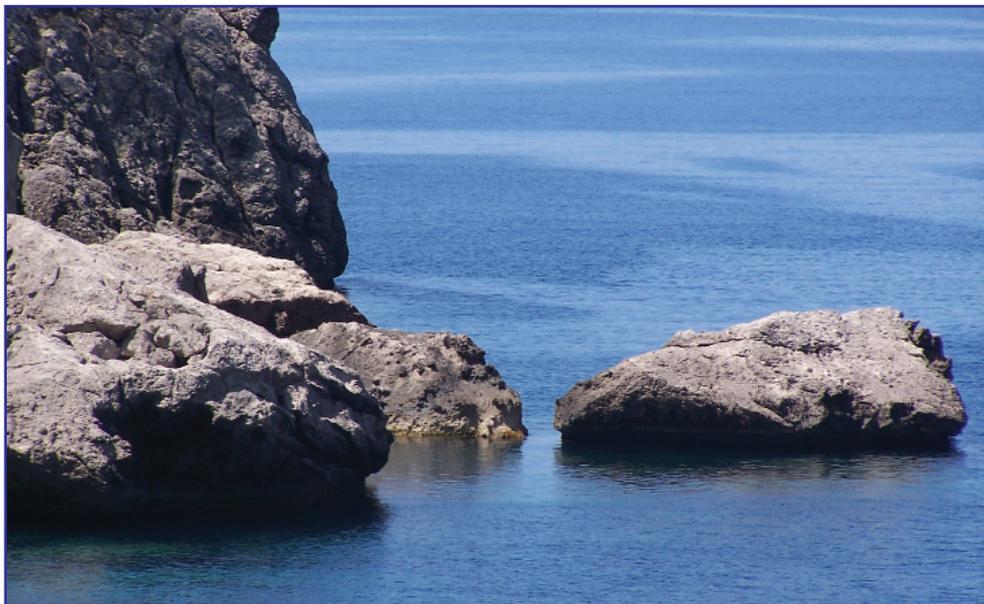
Bewußte Wahrnehmung und ggf. Veränderung von Glaubenssätze und Gedanken, die das eigene Verhalten entscheidend beeinflussen.

- **Emotionen**

Auseinandersetzung mit den Verknüpfungen zwischen Nahrung und Emotionen.

- **Motivation**

Motivation als entscheidender Erfolgsfaktor



Entspannungsübung

Entspannungsübungen als sinnvolle Unterstützung der Adipositasbehandlung

Das Audio-Lern-Programm kostet 39,- Euro.

Als digitales Produkt können Sie es unter:
www.vitamental.de/prod-alpon.htm sofort von unserer homepage herunterladen

oder

Sie bestellen es und lassen es sich (herkömmlich) per Post zusenden:
www.vitamental.de/prod-cd.htm



Das vitamental® Online-Seminar

Schlanksein-Lernen mit mentaler Kraft

Seminardauer: 6 Wochen (6 Treffen à 1,5 Stunden/Woche)

Seminarkosten: 235,- Euro

Ziel:

- Reflektion der eigenen Ernährungs- und Lebensweise
- zielgerichtete Erarbeitung einer Strategie zur Erreichung des Wohlfühlgewichtes
- Integration dieser Strategie in den persönlichen Alltag

Schwerpunkte:

- mentale Umstellung
- Essensumstellung
- Bewegungsumstellung

Nähere Informationen: <http://www.vitamental.de/prod-os.htm>

Wie würden Sie einer guten Freundin oder einem guten Freund Ihre Erfahrungen mit dem vitamental -Methode beschreiben?

(Aussagen aus Bewertungsfragebögen, Originale liegen vor)

- Als denkbar beste Methode, um sein Gewicht verlieren zu können, ohne zu hungern und trotzdem alles essen zu dürfen. Essen mit Überlegung und ohne Zwang. Änderung der Eßgewohnheiten mit Erfolg auf der Waage.
- Das Seminar hat nichts mit einer Diät zu tun, sondern ist eine Umstellung der Denkweise, so daß man von selbst das Essen kontrolliert, ohne zu hungern.
- Sich selbst und seine Stärken und Schwächen besser kennenzulernen. Motivation zum Gewichtloslassen zu bekommen. Es ist so einfach, weil man sich nicht an feste Diätpläne halten muß. Man hat nicht das Gefühl zu verzichten.
- Als die beste Methode, um entspannt und dauerhaft abzunehmen.
- So wie ich sie erlebt habe: als positive, selbstbestimmte, funktionierende Methode.
- In einer entspannten Atmosphäre wird Dir verdeutlicht, welche Fähigkeiten

in Dir stecken, und daß Du alles erreichen kannst, wenn Du es möchtest.

- Die anfängliche Skepsis ist verschwunden. Mein Leben hat sich in verschiedenen Bereichen positiv verändert. Neue Ideen sind entstanden, das Selbstbewußtsein ist gewachsen. Ich schaffe es!
- Die Gruppendynamik, der Problemaustausch zieht Dich mit. Sehr gute, handhabbare Methode.
- Erfolg über Prinzipien: Glaube an Dich selbst, vertraue Dir, gebe Dir selbst Liebe und Geduld.
- Eine wunderbare Methode zum Abnehmen ohne Eßzwänge und ohne schlechtes Gewissen und mit bester Motivation. Man ist frei und fühlt sich wohl und ist sicher, sein Ziel zu erreichen.
- Ein sicherer Weg, schlank zu werden. Ein Seminar, bei dem man lernt, wieder auf sich selbst zu achten.
- Eine Methode, um über den Kopf gesteuert abzunehmen. 100mal besser als alles, was ich bisher gemacht habe.
- Als wirklich gute Anleitung für den richtigen Weg, schlank zu werden und wieder die richtige Lebenseinstellung zu bekommen.
- Alles über bisherige Diäten vergessen. Mit Lust und Energie den Alltag meistern. Essen ist nicht das Wichtigste auf der Welt.
- Die Einstellung zu mir selbst wurde verändert und damit die Möglichkeit geschaffen, durch positive Motivation abzunehmen und mein Ziel Schritt für Schritt zu erreichen und kein schlechtes Gewissen bei Rückschlägen zu haben.
- Daß das mentale Gedächtnistraining wichtiger ist als Kalorienzählen!

AUSSAGEN VON
.....
TEILNEHMERINNEN NACH
DEM SEMINAR ÜBER DAS
MENTALE SCHLANKHEITS-
PROGRAMM

Andrea Hillner

(Dipl.-Biologin, 30 Jahre):

Als ich das Buch las, machte es "Klick" im Kopf und, unterstützt durch die wöchentlichen Seminare, purzelten die Pfunde fast von ganz alleine. Es gab kein: "Ob ich es wohl diesmal schaffe?" - Nur noch: "Klar! Diesmal schaffe ich es, weil ich mich dafür entschieden habe." Keine Ausflüchte mehr, nicht abzunehmen und schlank zu werden. Ich habe schon 16 Kilo abgenommen! Und bin immer noch mit Spaß dabei. Ich habe schon viele Diäten gemacht, aber so etwas konnte ich noch nie sagen. Vielen Dank für diese Einsichten!

Vibeke Liedtke-Runge

(Hausfrau, 35 Jahre):

Das Abnehmen wurde zur Nebensache. Das Selbstvertrauen wurde gefestigt und sogar aufgebaut. Ein riesiges Dankeschön!

Martina Andresen

(Verw.-Angestellte, 32 Jahre):

Die Methode ist für jeden durchführbar und macht es so möglich, "dabeizubleiben" und das Essen wieder zu genießen. Ich empfehle es weiter.

Angelika Klinke

(Betriebswirtin, 44 Jahre):

Die Methode ist für mich nicht neu. Neu war für mich, sie auf mein Gewicht anzuwenden. Daß es funktioniert, hat mich deshalb nicht überrascht. Für eine Selbsterfahrungsgruppe zu teuer, für eine Therapie zu preiswert, für mich das Richtige!

Heike Roß

(Erzieherin, 35 Jahre)

Die freundliche, verständnisvolle Unterstützung war sehr wohltuend für Ego und Lebensfreude.

