

## GEIST & GEHIRN

Silvia Bieber

### „Lust auf Figur“

Gesund und schlank mit Köpfchen

75 Prozent aller Erwachsenen haben Gewichtsprobleme! Davon haben mindestens schon 65 Prozent versucht, über Diäten, Fastenkuren oder Pülverchen und Pillen abzunehmen. Neben den gesundheitlichen Risiken, die mit dem Übergewicht verbunden sind, leiden die meisten Menschen auch seelisch unter ihrer Leibesfülle, und häufig werden sie von Schuldgefühlen geplagt. Eine Lösung scheint nicht in Sicht. Sie neigen nun einmal von Natur aus zum Übergewicht – und damit müssen sie leben. Wirklich?

Keineswegs, denn die allermeisten korpu-lenten Menschen sind weder erblich vor-belastet noch durch irgendwelche Be-sonderheiten ihres Energiehaushalts oder durch Stoffwechselstörungen zum Dick-sein verdammt.

Auch braucht es keine Diät, um das Wunschgewicht dauerhaft zu halten. Viel-mehr gilt es, die mehr oder weniger ver-nachlässigten instinktiven Bedürfnisse ge-nauer wahrzunehmen und ohne Selbst-vorwürfe zu befriedigen.

Wer ein anderes inneres Verhältnis zum Essen und Trinken gefunden hat, wird – bei einer gesunden Ernährung – trotz solcher Genüsse nicht, wie befürchtet, weitere Pfunde zulegen, sondern allmählich ab-nehmen und das einmal erreichte „Traum-gewicht“ ganz ohne quälenden Verzicht halten können. Das ist keine Zauberei, son-dern im wahrsten Sinne natürlich.

In dem Therapiekonzept „Lust auf Figur“ werden falsche Einstellungen und Ge-wohnheiten überprüft, innere Bedürfnisse genauer wahrgenommen, Schuldgefühle abgebaut und angenehme Empfindungen gegen „seelischen Hunger“ geweckt.

Es wird mit folgenden Methoden gear-beitet:

Entspannungsübungen, Bewusstwer-dungs-Übungen, Fantasiereisen, Gruppen-gespräche, Collagen, Bewegungsübungen und Ernährungsempfehlungen. Nachfol-gend möchte ich Ihnen einige praktische Übungen aus diesem Konzept vorstellen.

#### 1. Übung:

##### Meine positiven Seiten

Damit Ihr Unterbewusstsein mit positiven Selbstbildern „gefüttert“ wird und Sie so-mit nicht kompensatorisch zu Nahrungs-mitteln greifen müssen, sollten Sie nach-folgende Übung machen und sich die Liste Ihrer positiven Eigenschaften täglich durchlesen.

##### Überlegen Sie sich, was Sie alles an sich und Ihrem Körper positiv finden und schreiben Sie das auf.

Sollten Sie damit Probleme haben, dann erinnern Sie sich, wen Sie körperlich, cha-rakterlich oder sonst wie bewundern. Hinterfragen Sie sich, ob Sie nicht ähnli-che Eigenschaften haben, welche sie bei sich nur nicht beachten. Schreiben Sie die-se Eigenschaften auf. Z.B.

##### Ich mag an mir charakterlich:

- dass ich ehrlich bin.

#### SILVIA BIEBER



ist Dipl. Mentaltrainerin, Hypnosetherapeu-tin, NLP-Practitioner und freiberufliche Trainerin. Sie beschäftigt sich seit über neun Jahren mit dem Hintergrund und den Wirkungsweisen von Mentalsys-temen und setzt diese in ihren eigenen Seminaren zur Entspannung und zur In-tegration der Lerninhalte ein.

- dass ich freundlich bin.
- dass ich hilfsbereit bin.

##### Ich mag an mir körperlich:

- meine blauen Augen.
- meine zierlichen Füße.
- meine zarte Haut.

##### Ich mag an mir:

- dass ich Visionen haben kann.
- dass ich so schnell nicht aufgebe.
- dass ich viele Freunde habe.

##### 2. Übung: