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 korpulenten Menschen sind weder erblich vorbelastet noch durch irgendwelche Besonderheiten ihres Energiehaushalts oder durch Stoffwechselstörungen zum Dicksein verdammt.

Auch braucht es keine Diät, um das Wunschgewicht dauerhaft zu halten. Vielmehr gilt es, die mehr oder weniger vernachlässigten instinktiven Bedürfnisse genauer wahrzunehmen und ohne Selbstvorwürfe 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 abnehmen und das einmal erreichte "Traumgewicht" ganz ohne quälenden Verzicht halten können. Das ist keine Zauberei, sondern im wahrsten Sinne natürlich.

In dem Therapiekonzept "Lust auf Figur" werden falsche Einstellungen und Gewohnheiten überprüft, innere Bedürfnisse genauer wahrgenommen, Schuldgefühle abgebaut und angenehme Empfindungen gegen "seelischen Hunger" geweckt.

Es wird mit folgenden Methoden gearbeitet: Entspannungsübungen, Bewusstwerdungs-Übungen, Fantasiereisen, Gruppengespräche, Collagen, Bewegungsübungen und Ernährungsempfehlungen. Nachfolgend 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 somit nicht kompensatorisch zu Nahrungsmitteln greifen müssen, sollten Sie nachfolgende 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, charakterlich oder sonst wie bewundern. Hinterfragen Sie sich, ob Sie nicht ähnliche Eigenschaften haben, welche sie bei sich nur nicht beachten. Schreiben Sie diese Eigenschaften auf. Z.B.

Ich mag an mir charakterlich:

· dass ich ehrlich bin.

SILVIA BIEBER



ist Dipl. Mentaltrainerin, Hypnosetherapeutin, NLP-Practitioner und freiberufliche Trainerin. Sie beschäftigt sich seit über neun Jahren mit dem Hintergrund und den Wirkungsweisen von Mentalsystemen und setzt diese in ihren eigenen Seminaren zur Entspannung und zur Integration der Lerninhalte ein.

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

Ich mag an mir körperlich:

- · meine blauen Augen.
- 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:

Meine "Magic Moments Box"

Werden Sie aufmerksam für alle kleinen und großen Liebenswürdigkeiten, die man Ihnen zuteil werden lässt. Auch wenn sie Ihnen noch so nebensächlich erscheinen, schreiben Sie sie auf kleine bunte Zettelchen und legen Sie sich dafür eine hübsche Kassette an, in die Sie die Zettelchen legen, um diese durchzulesen, wenn Sie sich traurig, einsam, hilflos oder deprimiert fühlen. Das verhindert, dass Sie in solchen Fällen zu Süßigkeiten greifen. Dieses Schatzkästehen ist Ihre "Magic Moments Box".

3. Übung:

Mein "Selbstwert-Tagebuch"

Wichtig ist, dass Sie lernen, sich selbst zu mögen. Andere müssen das nicht unbedingt. Je mehr Sie Ihr Selbstwertgefühl steigern, desto unabhängiger werden Sie von Meinungen und Kritiken anderer. Um dies zu unterstützen, legen Sie sich ein Tagebuch an, in welches Sie alle positiven Erlebnisse und persönlichen Erfolge schreiben.

Schreiben Sie alles auf, was für Sie einen großen Fortschritt bedeutet. Notieren Sie sich auch Ihre Gedanken, Einstellungen und Gefühle, die Sie dabei hatten.

Beispiel:

Ich sollte wieder Überstunden machen und habe es fertig gebracht, nein zu sagen. Vorher war ich zwar sehr skeptisch, weil ich Angst hatte, als unkollegial zu gelten, aber anschließend war ich sehr stolz auf mich, dass ich es geschafft habe, zu meinen Bedürfnissen zu stehen.

4. Übung:

Reflektion meines Verhaltens

Dazu vorab "Die Geschichte mit dem Hammer" von Paul Watzlawick aus "Anleitung zum Unglücklichsein":

Ein Mann will einen Nagel in die Wand schlagen, um ein Bild aufzuhängen, findet aber keinen Hammer. Er überlegt, ob er zum Nachbarn gehen soll, um sich dort einen Hammer auszuleihen. Doch plötzlich kommt ihm folgendes: "Was wird der Nachbar denken, wenn ich mir einen Hammer von ihm ausleihe? Bestimmt wird er denken: Das muss ein schöner Haushalt sein, in dem es nicht einmal einen Hammer gibt. Wahrscheinlich hat er auch Angst, dass ich seinen Hammer schmutzig oder kaputt mache und ihn am Ende nicht mehr zurück bringe, Das kennt man doch, Wahrscheinlich hält er mich für völlig unfähig." In diesem Sinne kreisen die Gedanken des Mannes noch eine Weile um den Nachbarn. Schließlich kommt ihm in den Sinn, dass es ganz schön unverschämt von diesem Nachbarn ist, ihn für unfähig zu halten. Er reißt die Haustür auf, klingelt beim Nachbarn, und als dieser ahnungslos öffnet, schreit er ihn wutentbrannt an: "Behalten" Sie doch Ihren Hammer, Sie Idiot!"

Das Gesicht des Nachbarn können Sie sich sicher vorstellen.

Wenn Sie zu den Frust- bzw. Problemessern gehören, ist es wichtig zu hinterfragen, wie Sie auf verschiedene Situationen anders reagieren können, damit Sie sich nicht mit Essen ablenken, trösten oder entschädigen müssen. Teilen Sie dazu ein Blatt Papier in vier Spalten.

Tragen Sie in die

1. Spalte: das Ereignis

Spalte: Ihre Auslegung/Ihr Denken darüber

Spalte: Ihr Verhalten darauf

4. Spalte: noch frei lassen

Lassen Sie einige Ereignisse Revue passieren und listen Sie diese entsprechend in die Spalten.

Danach stellen Sie sich folgende Fragen:

- War Ihre Auslegung, Ihr Denken über das Ereignis richtig?
- Oder haben Sie durch eine negative Sichtweise "aus einer Fliege einen Elefanten gemacht"?
- Hätten Sie anders handeln, sich verhalten können?

In die frei gelassene Spalte tragen Sie bitte ein, wie sie noch hätten handeln können, bzw. wie hätten Sie sich anders verhalten können?

Bemerken Sie, dass Ihr Denken über ein Ereignis Ihre Gefühle beeinflusst und diese wiederum Ihr Handeln. Deshalb lernen sie, optimistisch zu denken, damit Sie positive Gefühle erleben und daraus handeln können.

Weitere Maßnahmen, die das mentale Abnehmen unterstützen:

- Trinken Sie zur Entschlackung täglich mind. 0,2 Liter Wasser pro zehn Kilogramm Körpergewicht. Trinken Sie ca. 30 Minuten vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser, dies unterstützt das schnellere Sattwerden.
- Richten Sie Ihr Augenmerk nicht auf die Lebensmittelmengen, sondern auf die Qualität der Lebensmittel. Greifen Sie lieber zu Vollkorn- als zu Weißmehlprodukten. Vollkornprodukte enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung regulieren, wodurch Abführmittel unnötig werden. Sie machen länger satt, da der Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum gehalten wird und nicht plötzlich abfällt wie bei Weißmehlprodukten. Außerdem enthalten sie mehr lebensnotwendige Nährstoffe. Vollkornprodukte enthalten z.B. ca. 80 Prozent mehr Vitamin B1 als Weißbrot.
- Gemüse und Obst, das weiß sicher jeder, sind sehr gesund. "Bequeme" Alternati-

ven sind hier auch die Tiefkühlprodukte. Sie werden nach der Ernte innerhalb kürzester Zeit schockgefrostet, wodurch die Vitamine weitgehend erhalten bleiben. So müssen z.B. Berufstätige nicht mehr regelmäßig Frischkost einkaufen, was sicher eine Arbeitserleichterung ist.

- Verdrängen Sie keine Hungergefühle. Essen Sie in dem Moment, in dem Sie Ihren Hunger spüren. So Iernen Sie, wieder auf Ihren Hunger zu hören. Und er wird wieder Iernen, Maß zu halten, da er mit seinen Signalen ernst genommen wird.
- Essen Sie die Nahrung, auf die Sie Appetit haben. Wenn sie z.B. den Appetit auf Ihr geliebtes Stück Kuchen stundenlang verschieben und statt dessen Salat und Äpfel essen, werden Sie später zusätzlich zu den "gesunden" Sachen doch noch den Kuchen essen. Und natürlich danach ein schlechtes Gewissen haben.
- Hungern Sie sich nicht durch den Tag. Am Abend haben Sie dann vielleicht so einen Heißhunger, dass Sie letztendlich viel mehr essen als wenn Sie den ganzen Tag nach Ihren Bedürfnissen gegessen hätten.
- Denken sie daran, dass Sie sich jederzeit alle Lebensmittel kaufen können. Sie müssen also heute nicht mehr essen, weil Sie vielleicht unbewusst die Angst haben, dass es morgen nichts mehr gibt. Das gleiche gilt für Feiern. Bei jedem leckeren Gericht können Sie sich das Rezept von der Gastgeberin holen und es jederzeit nachkochen. Es gibt also keine Situation, bei der Sie, wie früher im Krieg, "auf Vorrat essen" müssten.
- Wenn sie w\u00e4hrend der Mahlzeit sp\u00fcren, dass Sie satt sind, lassen Sie doch einmal den Rest auf Ihrem Teller liegen. Viele haben dies verlernt. Und f\u00fcr viele ist es ein gro\u00dBes Erlebnis, wirklich dann aufzuh\u00f6ren, wenn sie satt sind.
- Regelmäßiges Sporttreiben kurbelt Ihren eingeschlafenen Stoffwechsel wieder an. Alte Rechenbeispiele wie "für ein Stück Schokolade muss man eine halbe Stunde Holzhacken" stimmen nicht. Schon wenn Sie sich dreimal in der Woche eine halbe Stunde intensiver bewegen, wie z.B. beim Schwimmen, Radfahren oder Laufen, wird Ihr Stoffwechsel nachhaltig wieder in Schwung gebracht. Machen Sie aber nur etwas, was Ihnen Spaß bringt. Höchstleistungen werden nicht verlangt. Und am meisten Spaß macht es mit einem Partner oder in einer Gruppe.

Viel Erfolg beim Abnehmen mit Köpfehen!

C

Anschrift der Autorin:

Silvia Bieber Amselweg 11

D-63773 Goldbach,

Tel.: 06021/921638, E-mail: info@seelmann-partner.de