

Jessica Lütge

LIEBE
DEINE
KILOS
UND DU WIRST
SCHLANK

Der spirituelle Weg zum Wohlfühlgewicht

HINWEIS

Die Ratschläge, Anwendungen und Übungen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Dennoch können nur Sie selbst entscheiden, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen. Die Angaben dieses Buchs sind kein Ersatz für ärztliche oder therapeutische Behandlungen. Weder Autorin noch Verlag übernehmen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, indirekte oder direkte Gewährleistungen.

Die Inhalte dieses Buchs sollen keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autorin und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2015 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-470-4

1. Auflage 2015

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von

© vectorgirl, www.fotolia.de

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Ein liebevolles Dankeschön an
meine Mutter Angelika Lütge und Joshua.



Inhalt

Einleitung	9
Ihr Übergewicht macht Sinn	13
Ein Tag mit Ihrem Traumgewicht	19
Versteckte Ursachen	29
Statt Essen brauchen Sie mehr ...	31
... Liebe und Fürsorge	31
... Anerkennung und Erfolg	33
... Zeit für sich und Entspannung	36
... Glanz und Selbstvertrauen	38
Die vier Säulen Ihres Wunschgewichts	41
So lieben Sie jedes Kilo an sich und nehmen ab	43
Schließen Sie Frieden mit Menschen und Situationen	53
Lernen Sie, Nein zu sagen	63
Seien Sie dankbar für das, was ist	69
Die Lizenz zum Essen, Sattwerden und Abnehmen	77
Der sanfte Gewicht(ungs)kompass	85
(Körper-)Grenzen erweitern	87
Ihre Gewichtung im Leben	94

Mehr Leichtigkeit im Alltag	101
Das innere Kind nähren	108
Stärken Sie sich selbst – nicht Ihr Gewicht	115
Überflüssiges loslassen – statt Kilos zu sammeln	119
Wohltuende Energie – statt leerer Kalorien	131
Sanfte Alltagsbewegungen – statt hektischer Anstrengungen	143
Genussvolle Achtsamkeit – statt stressiger Betriebsamkeit	155
Macht's gut, liebe Kilos	169
Liebe deine Kilos und du wirst schlank: Der 10-Tage-Motivationsplan	171
Weiterführende Literatur	193
Über die Autorin	195



Einleitung

Warum sollten Sie dieses Buch lesen? Wieder eines der 128 oder noch mehr Bücher zum Thema Abnehmen?

Vergessen Sie Diäten, vergessen Sie Fitnessstudios!

In diesem Buch geht es um keine Diät. Sie finden keine Rezepte und auch keine anstrengenden Sportübungen. Trotzdem können Sie leicht und spielerisch abnehmen. Der Ansatz ist nur ein ganz anderer, damit Sie überhaupt Spaß am Abnehmen haben. Denn meistens ist es doch so: Man nimmt sich vor, unbedingt mal wieder abzunehmen, geht in den ersten Tagen auch mit viel Elan an das Projekt heran. Man kauft sich nur noch gesunde Lebensmittel, packt Chips und Schokolade in die hinterste Ecke, probiert sogar die neuen noch unbenutzten Turnschuhe an und steigt dann nach ein paar Tagen Abnehmstress auf die Waage. Aber so ganz viel hat sich noch nicht getan. Na gut, man beißt sich tapfer weiter durch, aber beneidet schon langsam diejenigen, die knusprige Pommes frites oder ein leckeres Stück goldbraunen, saftigen Apfelkuchen essen. Und irgendwann hat man einfach keine richtige Lust mehr auf die ganze

Quälerei und hört sehr gestresst auf. Und je häufiger man solche Versuche unternimmt, desto frustrierter ist man.

Ich selbst habe schon viele Diäten ausprobiert wie Low-Carb, die Rohkost-Diät oder Trennkost, aber irgendwie ist mir immer ziemlich schnell der Spaß an der ganzen Sache vergangen. Irgendwann bekam ich richtigen Heißhunger und musste einfach mal wieder etwas Leckeres essen. Danach hatte ich dann ein schlechtes Gewissen, bis ich gedacht habe: 'Was soll's, jetzt kannst du auch gleich richtig weiteressen.' Ich konnte mich zum Abnehmen einfach nicht richtig aufraffen und habe dabei nur Stress empfunden – und bei Stress greife ich noch schneller zu einem Müsliriegel.

So ging es auf Dauer aber auch nicht mehr. Also habe ich einen ganz anderen Ansatz gewählt, nämlich mich so zu akzeptieren und zu lieben, wie ich nun mal bin. Mit jedem Kilo. Das war am Anfang nicht so leicht, aber es ging von Tag zu Tag besser. Ich habe mich nicht mehr in sackartige Kleidung gehüllt, sondern zu mir gestanden. So habe ich auch immer weniger Stress gespürt und konnte mich nach langer Zeit entspannen. Mit dieser Grundlage fällt das Abnehmen ganz leicht. Sie müssen es dann nicht aus Verzweiflung und Frust tun, was ja nur wieder neuen Stress verursacht, sondern können Ihr Wunschgewicht ganz langsam und mit Genuss erreichen. Ich habe in acht Monaten 30 Kilo abgenommen – und das war wirklich sehr leicht. Nebenbei habe ich gearbeitet und meine Familie beköstigt. Es waren also auch noch genug Stressfaktoren da. Ich habe auch Pizza gegessen und Schokolade genascht, weil mir das Abnehmen sonst keinen Spaß gemacht hätte. Aber ich hatte nicht mehr den Heißhunger wie sonst. Es war alles leicht und spielerisch.

Und das können Sie auch! Deshalb ist dieses Buch kein Diätbuch im üblichen Sinn mit Rezepten oder quälenden Übungen. Sie müssen auch kein Fitnessstudio besuchen und sich dort wie eine Presswurst vorkommen. Ich habe viele Angebote für Sie zusammengestellt, die Sie wie ein leckeres Buffet probieren können. Es kommt hauptsächlich

darauf an, dass Sie sich Zeit nehmen und die Angebote bewusst und langsam probieren. Niemand drängt Sie. Sie können Ihr eigenes Tempo bestimmen. Sie können dieses Buch auch mit anderen kombinieren, wenn Sie mögen. Am besten spüren Sie immer selbst in sich hinein, welche Vorschläge Ihnen guttun oder was Sie gerne ausprobieren möchten.

Noch ein Tipp: Lassen Sie sich Zeit. Die Kilos, die Sie sich über die Monate oder Jahre angefuttert haben, brauchen manchmal eine Zeit des Übergangs, um auch wieder zu verschwinden. Hierüber erfahren Sie in den nächsten Kapiteln mehr. Sie lernen Ihre wirklichen Bedürfnisse kennen und auch die Gründe, warum Essen oft ein Ersatz für bestimmte Gefühle ist. Sie benötigen Ihr Gewicht dann nicht mehr als Schutzmauer, sondern können klar und deutlich für Ihre Bedürfnisse eintreten und Ihre Vergangenheit loslassen. Damit purzeln auch die Pfunde.

Auf dieser Reise begleitet Sie Stefanie, die alles selbst ausprobiert hat, mit ihren Gedanken, humorvollen Erfahrungen und kritischen Anmerkungen. Sie sind also nicht allein.

Viel Spaß und Erfolg beim Abnehmen, gute Erkenntnisse und eine wahrhaft unbeschwerte Zeit
wünscht Ihnen

Jessica Lütge



Ihr Übergewicht macht Sinn

Sie kommen im Leben gut zurecht und haben viele Dinge im Griff. Aber Ihr Übergewicht belastet Sie manchmal schon, und Sie hätten nichts dagegen, ein paar Kilos zu verlieren. Wenn es doch nur eine kleine »Über-Nacht-schlank-Pille« gäbe. Sie würden sich bestimmt als Testperson zur Verfügung stellen, wenn Sie sonst nichts ändern müssten.

Die gute Nachricht vorweg: Auch wenn es eine solche Pille nicht gibt, macht Ihr Übergewicht doch einen Sinn. Die wenigen oder vielen Kilos zu viel sind Ihre Strategie, sich in Ihrem Leben besser zu fühlen. Andere Leute haben andere Strategien, wie etwa aggressives Verhalten, Rauchen, Shoppen oder besonders viele Beschäftigungen. Vielleicht schmunzeln Sie, weil Ihnen einige diese Strategien auch bekannt vorkommen. Es gibt aber noch viel, viel mehr Strategien, wie man sich wohler fühlen kann. Doch Ihre bewährte und erfolgreiche Strategie ist zunächst die Nahrung.

Manchmal essen Sie einfach ein bisschen mehr als nötig, weil Sie sich gerade so gut dabei fühlen. Insofern funktioniert Ihre Strategie schon einmal. Sie fühlen sich durch Essen besser – und sich gut zu fühlen, ist schon mal ein ganz entscheidender Plus-Faktor. Sie verfügen über ein Talent, das gar nicht alle Leute haben: sich nämlich fast zu jeder Zeit gute Gefühle zu erschaffen und damit in Ihrem Leben erfolgreich zu sein.

Manchmal essen Sie vielleicht auch eher absichtslos nebenbei, etwa beim Fernsehen oder sogar beim Kochen. Es beruhigt Sie, wenn Sie hier und da ein bisschen knabbern und naschen können. Auch dies ist eine wichtige Strategie, wenn auch eher unbewusst, die Ihnen hilft, sich zumindest für den Moment besser zu fühlen.

Vielleicht haben Sie auch Appetit auf unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Konsistenzen wie Süßes, Salziges, Fettiges oder Knuspriges. Chips, Salzstangen, Schokolade, Kuchen und duftendes Gebackenes lassen das Leben viel würziger und interessanter oder süßer und weicher erscheinen. Auch hier fühlen Sie sich einfach viel wohler und zufriedener. Und manchmal kann man auch gar nicht aufhören, bis die Tüte Chips leer oder die Schokoladentafel aufgegessen ist. Das passiert übrigens auch bei fettreduzierten Chips, obwohl die Kalorienanzahl immer noch sehr hoch ist, oder auch bei Bio-Schokolade.

Hätten Sie die Alternative, stattdessen Radieschen oder Gurkenscheiben zu knabbern, einen Apfel oder eine Mango zu essen, würden Gemüse und Obst Ihnen überhaupt nicht das gute Gefühl geben, das Chips oder Schokolade vermitteln. Und insofern erscheinen Ihnen auch Diäten wenig attraktiv, wenn man sowieso auf alles verzichten muss.

So geht es auch Stefanie. *Immer nur kalorienreduzierte Kost schmeckt völlig fad. Worauf soll ich mich da freuen? Außerdem sind die Rezepte in den Diätbüchern oft so aufwendig. Und so kleine Mengen zu kaufen, lohnt sich gar nicht. Manchmal gibt es sie auch nicht.*

Soll ich den Rest wegwerfen? Ich kann mir einfach nicht vorstellen, monatelang ständig Kalorien zu zählen und mir beim Bäcker alles Leckere zu verkneifen. Dann bleibe ich lieber so wie jetzt. Da habe ich noch meinen Spaß.

Merken Sie? Auch Stefanie hat eine Strategie, nämlich so zu bleiben, wie sie ist, und lieber alles zu genießen. Bevor wir uns um das Abnehmen kümmern, bleiben wir noch bei dem Ist-Zustand.

Sie haben gesehen, dass die Strategien des zu vielen Essens ganz prima funktionieren – und Sie haben bisher auch gezeigt, dass Essen für Sie mehr als Lebensfreude ist. Wir können noch weitere Vorteile im Essen sehen, auch im übermäßigen Essen:

- ♦ Sie beweisen, dass Sie gezielt im Leben wählen.
- ♦ Sie haben eine wirkungsvolle Schutzstrategie entwickelt.
- ♦ Sie können sich bei Nervosität und Stress beruhigen.

Dies sind alles Fähigkeiten, über die Sie jetzt schon verfügen. Und das Beste ist: Sie müssen an Ihren Fähigkeiten auch gar nicht viel verändern, sondern sie nur minimal anders einsetzen – und schon purzeln nach und nach die Kilos, ohne große Ernährungsumstellung oder monatelangen Verzicht auf Ihr Lieblingsessen.

Es geht zunächst einmal darum, ein gutes Gefühl zu Ihren Kilos zu entwickeln. Vergessen Sie Diäten, vergessen Sie Fitnessstudios! Die wichtigste Grundlage ist die Liebe zu sich selbst, so wie Sie jetzt gerade sind, mit jedem Kilo und mit jedem einzelnen wunderbaren Gramm an Ihnen. Nehmen Sie sich selbst so an, wie Sie es sich immer von anderen wünschen. Sie müssen nicht mehr Ihren Bauch einziehen oder sackartige Kleidung tragen, um zu kaschieren. Ihre Kilos sind Ihre Verbündeten und Ihre Freunde. Ihr Gewicht hat Sie bis hierher getragen und geschützt. Es war weich und sanft zu Ihnen. Es hat manchmal andere auf Abstand gehalten, wenn Sie nicht gut Nein sagen konnten, und es hat Sie auch auf eine bestimmte Weise getröstet.

Sie haben Ihr Gewicht gebraucht, und das hatte auch immer einen guten Grund. Je mehr Sie sich nun selbst wirklich annehmen können, Ihre wahren Bedürfnisse spüren und sich immer mehr trauen, diese auch zu leben, desto weniger benötigen Sie Ihr Übergewicht. Es hat dann seine Funktion erfüllt und verabschiedet sich ganz leicht von Ihnen. Dafür müssen Sie sich nicht quälen oder sich gar an strenge Diätvorschriften halten. Nach und nach werden Sie immer schlanker werden. Ihr Schutz und Ihre Sicherheit stecken nun nicht mehr in Ihren Kilos, sondern Sie können sich jetzt selbst schützen, lieben und sicher fühlen.

Allerdings geschieht dies nicht gleich über Nacht und auch nicht, wie viele Radikaldiäten versprechen: in vier Wochen 25 Kilo abnehmen. Dafür müssten Sie sich wirklich quälen, hungern und eine ganze Menge Kalorien verbrennen. Nein, es geht auch viel sanfter, Schritt für Schritt nach Ihren eigenen Bedürfnissen und in Ihrem individuellen Tempo.

Und die gute Nachricht schon einmal vorweg: Sie dürfen alles essen, was Sie mögen! Wenn Sie die Übungen machen, die in diesem Buch beschrieben sind, kann es aber durchaus passieren, dass Sie gar keine Lust mehr haben, so viel zu essen oder übermäßig Süßes. Aber das geschieht dann ganz von allein. Ich selbst habe es ausprobiert, und ich esse wirklich gerne Pizza oder Schokokekse. Die habe ich mir auch immer wieder zwischendurch gegönnt. Aber ich mochte auf einmal nicht mehr so viel davon. Heute fühle ich mich viel schneller satt und zufrieden und habe ganz andere Bereiche gefunden, die mir Spaß machen, wie beispielsweise kreativ zu sein, mehr die Natur zu genießen oder mir mehr Zeit zum Lesen zu nehmen. So frage ich mich oft, wenn ich Appetit habe: Ist das jetzt eigentlich Hunger oder eher das Gefühl, dass etwas Liebevolleres oder Aufregendes passieren sollte? Meistens ist es wirklich kein Hunger. Dann spüre ich nach, welches Bedürfnis gerade ganz wichtig ist, vielleicht das nach Ruhe, statt zu essen. Dann nehme ich mir sofort fünf oder zehn

Minuten eine Auszeit und fühle mich viel besser und trinke dabei eine Tasse Tee. Dann geht es wieder weiter. Vielleicht haben Sie aber auch ganz andere Bedürfnisse und fragen sich, wie Sie diese in Ihren stressigen Alltag einbauen können. Auch hierzu finden Sie in den nächsten Kapiteln viele hilfreiche Tipps.

Seien Sie liebevoll zu sich selbst! Sie haben das Beste verdient!



Ein Tag mit Ihrem Traumgewicht

Wie schlank möchten Sie eigentlich sein? Hauptsache, dass Sie nicht mehr diese sackartigen Sachen anziehen müssen und endlich wieder eine Taille erahnen können? Oder möchten Sie doch wieder in diese knappen neongrünen Shorts von vor zehn Jahren passen? In unserem Kopf haben wir völlig verschiedene Vorstellungen davon, was Schlanksein eigentlich für uns bedeutet. Meistens werden uns die Ideen des knackigen Aussehens und des damit angeblich verbundenen immerwährenden Glücksgefühls hauptsächlich durch die Medien und die Werbung vermittelt. »Wenn du nur gut aussiehst, dann bekommst du die tolle Partnerschaft, in der du jeden Tag lachend Hand in Hand den sonnigen Waldweg entlangläufst, oder den klasse Job. Auf dem Flur sehen dir die Kollegen neidisch hinterher.« Sie ahnen schon, so geht es meistens nicht. Bestimmt werden Sie für Ihr Abnehmen Komplimente bekommen und passen auch endlich wieder in schicke Sachen rein, aber dafür

müssen Sie sich nicht von Kleidergröße 50 auf 36 runterhungern. Der Unterschied zwischen unserem Kopfkino mit den Vorstellungen des absoluten Abnehmtraums und der Realität ist nämlich unser individuelles Körperwohlgefühlgewicht. Dieses hat überhaupt nichts mit vorgegebenen Konfektionsgrößen und Maßen zu tun. Haben Sie auch schon einmal beobachtet, dass manche Menschen gar nicht mehr gut aussehen, wenn Sie zu viel abgenommen haben? Manche wirken dann einfach nur noch dürr, obwohl sie endlich in die geliebte Size Zero passen. Aber die Größe passt einfach nicht richtig zu ihrem ganzen Erscheinungsbild. Ein oder zwei Nummern größer würden objektiv betrachtet einfach viel besser aussehen und die eigenen Vorzüge viel schöner betonen. Deshalb: Halten Sie sich bitte nicht sklavisch an eine bestimmte Normgröße oder ein bestimmtes Gewicht, das Sie erreichen wollen. Lassen Sie sich viel lieber von Ihrem Körper führen, der das richtige Gewicht für Sie ganz automatisch findet. Sie haben einen ganz sensiblen Gewichtsinstitut, den Ihr Körper immer perfekt ausbalanciert, wenn Sie ihn nur ruhig gewähren lassen. Durch die falsche Ernährung, Stress, Kummer, zu wenig Schlaf oder mangelnde Bewegung ist dieser Körperinstinkt, der Sie zu Ihrem Wohlgefühlgewicht führen kann, immer mehr in den Hintergrund getreten. Nun wird es Zeit, dieses Wohlgefühlgewicht endlich wieder wachzuküssen.

Mit drei ganz einfachen Übungen können Sie Ihr individuelles Wohlgefühlgewicht ermitteln. Die erste Übung zeigt Ihnen, inwieweit Sie Ihr Wunschgewicht in Ihrem Alltag schon zulassen können. Denn seltsamerweise sagt der Kopf oftmals: »Ja, ich will abnehmen, am besten gleich eine Menge Kilos, damit ich schön schlank und sexy aussehe und natürlich auch etwas für meine Gesundheit tue.« Aber der Bauch sagt manchmal ganz leise: »Ein bisschen brauche ich meine Kilos noch ... Sie sind auch ein Schutzwall, und ohne ihn fühle ich mich noch nicht so sicher.« Nach dieser Übung wissen Sie schon viel besser, wie viel Gewicht Sie wirklich schon loslassen können und

was Ihr realistisches Wohlfühlgewicht ist, denn darauf kommt es erst einmal an – und nicht auf irgendwelche Leute in retuschierten Hochglanzmagazinen, die Ihnen irgendwelche Maße vorgeben, die sie oft selbst nicht haben.

Lesen Sie sich zunächst nur die erste Übung durch, am besten auch zwei- oder dreimal, damit Sie sie gut verinnerlichen. Auch wenn Sie den Text nur überfliegen sollten: Sie werden ein viel besseres Gefühl für Ihre wirkliche Größe bekommen.



Übung 1: Mein wundervoller Kleiderschrank

Legen oder setzen Sie sich ganz bequem hin. Machen Sie es sich richtig gemütlich. Lockern Sie Ihre Kleidung und atmen Sie erst einmal tief durch. Stellen Sie sich nun einen sehr großen, breiten Kleiderschrank vor, der in einem strahlenden Weiß leuchtet. Sie öffnen die breiten, lautlosen Schiebetüren, die sanft zur Seite gleiten. Vor sich sehen Sie, nach Größen geordnet, jeweils eine komplette Kleidungsausstattung in Ihrer Lieblingsfarbe. Vielleicht sehen Sie alle Hosen, Blusen, T-Shirts, Hemden, die Unterwäsche nun in Blau, Pink oder Grün, je nach Ihrem Geschmack. Jedes Kleidungsstück hat exakt dieselbe Farbe. Es sieht schon sehr imposant aus! Ganz am Ende auf der linken Seite beginnt das erste Kleidungs Sortiment. Es ist zwei Nummern größer als Ihre jetzige Größe. Wenn Sie Größe 46 tragen, beginnt Ihre Garderobe ganz links also bei Größe 50. Rechts daneben wiederholt sich die komplette Ausstattung in der gleichen Farbe eine Nummer kleiner. Wieder ein Stückchen weiter, direkt vor Ihnen, sehen Sie nun das Sortiment in Ihrer jetzigen eigenen Größe in der gleichen Farbe hängen. Schauen Sie weiter nach rechts, dort

hängen Ihre Outfits eine Nummer kleiner als Ihre jetzige Größe. Noch ein Stückchen weiter nach rechts sind es zwei Nummern kleiner, bis am Ende des Schrankes auf der rechten Seite eine komplette Ausstattung vier Nummern kleiner hängt. Tragen Sie jetzt Größe 46, hängt am ganz rechten Ende also Größe 38.

Treten Sie nun vom Kleiderschrank einige Schritte zurück. Sie haben genug Platz. Lassen Sie alle Größen noch einmal auf sich wirken. Schauen Sie von den größeren Nummern auf der linken Seite über die Mitte bei Ihrer jetzigen Größe bis ganz nach rechts vier Nummern kleiner. Spüren Sie in Ruhe nach, welche Größe wohl zu Ihnen passen könnte. Wo würden Sie intuitiv hingreifen? Was fühlt sich für Sie noch angenehm an? Welche Größe haben Sie gewählt?

Strecken Sie sich nun ein bisschen, und stellen Sie sich Ihre gewählte Größe ganz bildlich vor. Passt sie immer noch? Gehen Sie in den nächsten Tagen auch in ein Geschäft und sehen Sie sich die Größe an. Welches Gefühl haben Sie? Würde diese Kleidung zu Ihnen passen? Wenn ja, haben Sie schon einen großen Schritt zu Ihrem Wohlfühlgewicht getan. Wenn nein, wiederholen Sie bitte nach ein paar Tagen die Übung noch einmal. Sie müssen sich nicht beeilen. Wichtiger ist, dass Ihre Wohlfühlgröße wirklich zu Ihnen passt. Und lassen Sie sich ruhig noch ein bisschen Spielraum für Veränderungen.



Das meint Stefanie

Ich trage Größe 48. Natürlich hätte ich gerne wie die Models in den Zeitschriften auch einmal die Größe 38. Allerdings frage ich mich oft, wie jemand mit einer Körpergröße von 1,80 Meter oder mehr überhaupt in so eine Größe reinpassen soll. Sind da nicht die Hosenbeine viel zu kurz? Und was ist

überhaupt Size Zero? Die Null-Kalorien-Größe? Ich will doch keine Kindergröße anziehen!

Seltsamerweise habe ich bei der Kleiderschrankübung nicht sofort zur Größe 38 gegriffen, was ich eigentlich vermutet hätte. Aber irgendwie hat das für mich und mein Körpergefühl nicht gestimmt. Vielleicht dauert es noch etwas oder passt auch gar nicht, das weiß ich noch nicht. Momentan passt für mich noch am besten die Größe 42. Die lag in der Mitte und hat sich für mich erst mal sehr gut angefühlt. Damit kann ich mich gut anfreunden. Ich fühle mich richtig erleichtert, dass ich nicht mehr den Stress habe, unbedingt in Größe 38 – und am besten sofort – passen zu müssen.

Als zweite Übung erleben Sie einen Tag mit Ihrem Wunschgewicht. Wie würde es sich tatsächlich anfühlen? Was würde sich ändern oder gleich bleiben? Lassen Sie Ihr Ziel in Ihren Gedanken Form und Farbe annehmen. So haben Sie hinterher schon eine ziemlich genaue Vorstellung, wie sich Ihr Wunschgewicht anfühlt. Spüren Sie nach, was sich wohl verändern wird oder was gleich bleibt. Anhand verschiedener Leitfragen kommen Sie so Ihrem individuellen Wohlfühlgewicht immer näher.

Lesen Sie den Text langsam, und machen Sie am besten immer kleine Pausen, um sich Ihren Traumtag vorzustellen, wenn Sie die Leitfragen gelesen haben. So können Sie Ihren Tag Abschnitt für Abschnitt erleben.



Übung 2: Der Tag mit meinem Traumgewicht

Machen Sie es sich wieder ganz bequem und atmen Sie erst einmal ein paar Mal tief durch. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie abends wie gewohnt schlafen gehen, völlig entspannt und zufrieden. Als Sie am nächsten Morgen aufwachen, ist auf einmal alles ganz anders. Sie haben nun endlich Ihre ersehnte Wunschfigur. Sie stehen auf und betrachten sich im Spiegel.

- ♦ Was ist anders geworden?
- ♦ Was gefällt Ihnen jetzt gut?
- ♦ Ist etwas gleich geblieben, was Ihnen auch gefällt?

Nun ziehen Sie sich an. Sie müssen gleich zu Ihrer Arbeit. Sie haben immer noch die Auswahl Ihrer bekannten Kleidung, aber auch völlig neue Sachen.

- ♦ Was ziehen Sie an?
- ♦ Welche Farben bevorzugen Sie?
- ♦ Ist Ihr Stil ähnlich oder ganz anders?

Sie haben heute einen Arbeitstag vor sich und spüren sich selbst sehr genau.

- ♦ Wie ist Ihre Laune?
- ♦ Merken Sie Reaktionen Ihrer Kollegen?
- ♦ Wie ist Ihr Energielevel?

Feierabend! Sie haben Zeit für sich selbst. Was tun Sie?

- ♦ Genießen Sie den Abend zu Hause oder mit Freunden?
- ♦ Was würden Sie am liebsten tun?
- ♦ Welche Gefühle haben Sie nun?

Der Tag ist zu Ende. Sie halten noch einmal Rückschau. Was war anders als sonst? Was war ähnlich? Wie waren Ihre Energiephasen?

Nun strecken Sie sich wieder. Bewegen Sie Ihre Zehen und Fingerspitzen, und kommen Sie wieder ganz im Hier und Jetzt an. Überlegen Sie kurz: Wie waren Ihre Erwartungen, und was haben Sie in Ihrer Fantasie erlebt? Was würden Sie gerne konkret in Ihrer Realität umsetzen?



Das meint Stefanie

Der Tag war prima in meiner Fantasiereise. Ich habe mich viel freier und beschwingter gefühlt und sogar Komplimente bekommen. Toll! Einiges ist aber auch gleich geblieben, was ich gar nicht gedacht hätte. Mein Freund fand mich zwar auch sehr hübsch, aber er hat sich nicht anders als sonst verhalten. Auch die Kollegen haben mir zwar Nettos gesagt, aber die Arbeit ist ja doch gleich geblieben. Insgesamt habe ich mich aber bewusster gefühlt. Und ich hatte etwas mehr Schwung, vielleicht suche ich mir sogar ein neues Hobby.

Nach diesem Traumtag habe ich jetzt noch mehr Motivation, um abzunehmen, obwohl sich nicht alles ändern wird. Aber ich fühle mich um einiges leichter und entspannter.

Jetzt haben Sie bestimmt schon ein sehr gutes Gefühl für Ihr eigenes Körperwohlgefühl entwickelt. Doch das Wichtigste kommt noch: Lieben Sie sich so, wie Sie jetzt sind! Mit all Ihren Kilos, mit jedem einzelnen wunderbaren Gramm an Ihnen! Erst dann werden Sie leicht und locker abnehmen und Ihr Wohlgefühl auch spielend halten können.

Lassen Sie sich in der abschließenden Fantasiereise ein bisschen tragen, genauso wie Sie jetzt sind. Spüren Sie die Unterstützung und ein geborgenes Gefühl! Bitte machen Sie diese Reise auf jeden Fall, sie ist von den drei Übungen wirklich am wichtigsten. Schön wäre es, wenn Sie eine sanfte Musik ganz nach Ihrem Geschmack hören könnten, während Sie langsam die inneren Bilder vor sich entstehen lassen.



Übung 3: Der Ort des Vertrauens

Legen Sie sich ganz entspannt hin und lauschen Sie einige Momente lang der Musik. Fühlen Sie sich wohl. Spüren Sie nun die Unterlage, auf der Sie liegen. Fühlen Sie, wie Sie getragen werden und sich ganz fallen lassen können. Alles ist in Ordnung. Sie können sich ganz vertrauensvoll hingeben und spüren einen festen Halt unter sich. Alles fühlt sich warm und wohlig an. Langsam löst sich die Unterlage vom Boden und gleitet mit Ihnen in eine wunderschöne Landschaft. Sie schweben wie auf Wolken, fühlen sich weich, sicher und geborgen. Eine sanfte Brise umweht Sie, und die Sonne wärmt Ihre Sinne. Sie entspannen sich und sehen Wiesen mit Blumen in herrlichen Farben, einen kleinen plätschernden Bach und starke Bäume, deren Blätter leicht im Wind rauschen. Sie fühlen sich weiter getragen und gut aufgehoben. Alles ist viel leichter geworden. Jetzt sehen Sie Menschen, die Ihnen freundlich zuwinken und lächeln. Sie sind willkommen. Obwohl Sie die Menschen gar nicht kennen, wirken sie dennoch sehr vertraut und liebenswürdig. Sie strahlen sehr viel Liebe aus, die Sie genießen. Sie fühlen sich auf einmal so angenommen, wie Sie wirklich sind. Sie müssen nichts anders machen oder auch nicht anders sein. So wie Sie sind, werden

Sie geschätzt und sehr gemocht. Sie fühlen sich rundum geborgen. Sie schweben wie auf Wolken weiter und wissen, dass Sie jederzeit an diesen wunderschönen Ort zurückkehren können. Die Menschen winken Ihnen zum Abschied hinterher und freuen sich schon auf ein Wiedersehen.

Langsam gleiten Sie durch die wunderschöne Landschaft wieder zurück und spüren die feste Unterlage unter sich, die Ihnen Halt gibt. Sie merken nun immer deutlicher, worauf Sie liegen und was Sie trägt. Sie recken sich ganz vorsichtig, strecken Ihre Zehen und Fingerspitzen und fühlen sich ganz erfrischt wieder angekommen.

Führen Sie diese Übung sooft Sie mögen durch. Sie werden sich immer sicherer und wohler fühlen, genauso wie Sie jetzt gerade sind. So können Sie sich auch in Ihrem Alltag viel häufiger getragen, geborgen und entspannter fühlen. Lassen Sie diese angenehmen Gefühle in sich nachklingen.

