

INSPIRIERT-SEIN





**Marion Selzer**

# **Schlank sein ja – Abnehmen, nein danke!**

**Ein ganzheitlicher Ansatz um überflüssige Pfunde  
dauerhaft loszuwerden**

© 2015 Inspiriert-Sein Verlag, Saarlouis

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Illustration: Merli [www.merlimerl.com](http://www.merlimerl.com)

Umschlag: Berthold Sachsenmaier

Lektorat, Korrektorat: Raphaela Hofmann [www.texteschmiede.de](http://www.texteschmiede.de)

Inspiriert-Sein Verlag, Saarlouis

[info@inspiriert-sein.de](mailto:info@inspiriert-sein.de)

ISBN

Paperback: 978-3-946026-02-0

Printed in Germany

### **Haftungsausschluss:**

Die hier veröffentlichten Ratschläge und Empfehlungen wurden von der Autorin mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin oder des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung oder dem Missbrauch der hier empfohlenen Tipps entstehen, in jeder Hinsicht ausgeschlossen. Jede Durchführung erfolgt im Rahmen der Eigenverantwortlichkeit auf eigenes Risiko. Bitte wenden Sie sich bei körperlichen oder seelischen Problemen an einen entsprechend ausgebildeten Spezialisten.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort: Motivation das A und O – Mit Freude zum Ziel</b>	<b>S. 13</b>
<b>Kapitel 0: Vorgeplänkel: Zum eigenen Experten werden – Die innere Stimme als Wegweiser</b>	<b>S. 17</b>
Bevor es losgeht bitte beachten	S. 21
<b>Kapitel 1: Abnehmen beginnt in unserem Inneren – Gedan- ken und Gefühle beeinflussen unsere Realität</b>	<b>S. 23</b>
<b>I. Unser Ziel im Visier – Mehr Wohlgefühl</b>	<b>S. 25</b>
<i>Anregung 1: Ein Wohlgefühl zaubern</i>	S. 27
Und noch zwei Ideen, um sich in einen Wohlzustand zu versetzen	S. 29
<i>Anregung 1 – Das Wichtigste im Überblick</i>	S. 31
<b>II. Für mehr Selbstwert und Selbstannahme</b>	<b>S. 33</b>
<i>Anregung 2: Sich etwas Gutes tun</i>	S. 33
<b>III. Alte Denkmuster durchbrechen</b>	<b>S. 34</b>
<i>Anregung 3: Gedankenkorrektur</i>	S. 35
1. „Ertappt“ – von der Selbstanklage zum Mitgefühl	S. 36
2. Vom Problem zum Ziel – Den Fokus ändern	S. 37
3. Ein Bisschen besser geht immer – Von der Hoffnungs- losigkeit ins Vertrauen	S. 38
4. Vergleiche sind sinnlos – Sie sind einzigartig	S. 40
5. Statt Verbote „gut“ zu sich selbst sein	S. 40
6. Die Verbissenheit rausnehmen – Von der Gewichtig- keit zur Gelassenheit	S. 42

<i>Anregung 3: Gedankenkorrektur – Das Wichtigste im Überblick</i>	S. 44
<b>IV. Die Spiegelübung – der Wahrheit ins Auge blicken und sich selbst annehmen</b>	<b>S. 46</b>
<i>Anregung 4: Spiegelübung - Ich bin, wie ich bin und ich bin gut so</i>	S. 47
<b>V. Alternative zur Spiegelübung – die Tastwahrnehmung</b>	<b>S. 50</b>
<i>Anregung 5: Die Tastwahrnehmung – So gut fühle ich mich an</i>	S. 50
<i>Anregung 4+5: Spiegelübung und Tastwahrnehmung – Das Wichtigste im Überblick</i>	S. 51
<b>Fazit Kapitel 1</b>	<b>S. 52</b>
<b>Kapitel 2: Die ersten Schritte auf der Ernährungs- und Bewegungsebene – Es kann so einfach sein</b>	<b>S. 53</b>
<b>I. Die Grundlagen: Das A und O: Mehr Povernahrung und mehr Bewegung</b>	<b>S. 53</b>
1. Mehr Povernahrung	S. 54
a) Ein Stück Gemüse untermischen	S. 55
b) Smoothies – schnell zubereitet und verdammt lecker	S. 56
c) Obst- und Gemüsesalate – frisch und zackig	S. 57
Zu beachten gilt	S. 58
2. Mehr Bewegung	S. 60
a) Für den Einstieg	S. 60
b) Inspirationen für mehr	S. 62

Zu beachten gilt	S. 64
<i>Das A und O: Mehr Povernahrung und mehr Bewegung – Das Wichtigste im Überblick</i>	S. 65
<b>II. Die Kunst des Kauens – Effektiv und leicht umgesetzt</b>	<b>S. 65</b>
<i>Anregung 6: Kauen Sie sich schlank</i>	S. 66
<i>Die Kunst des Kauens – Das Wichtigste im Überblick</i>	S. 67
<b>Fazit Kapitel 2</b>	<b>S. 67</b>
<b>Kapitel 3: Jetzt geht's den Fettdepots an den Kragen: Entschlackung als Wunderwaffe gegen Übergewicht</b>	<b>S. 69</b>
<b>I. Schlacken-Verbindungen aufbrechen</b>	<b>S. 71</b>
1. Massagen	S. 71
2. Trampolin springen	S. 72
3. Salzsoletrinkkur	S. 72
<i>Anregung 7: Salzsoletrinkkur</i>	S. 74
4. Kräutertees	S. 76
<i>Zwischenfazit</i>	S. 77
<b>II. Schlacken ausspülen</b>	<b>S. 77</b>
1. Reines Wasser trinken	S. 78
<i>Anregung 8: Wassertrinkkur</i>	S. 79
Noch ein paar Tipps für den Selbstversuch	S. 81
Zwei Anmerkungen für Ihren Motivationsschub	S. 83
2. Apropos Wasser: Ionisiertes Wasser hilft beim Abnehmen	S. 84
<i>Anregung 9: Trinken Sie ionisiertes Wasser</i>	S. 84
3. Schwitzen	S. 85

4. Entschlackungsbäder und basische Wickel	S. 85
<b>III. Drei Extra-Tipps zur Entschlackung und für die Gewichtsabnahme</b>	<b>S. 86</b>
1. Der Darm und sein Einfluss auf unser Körpergewicht	S. 87
2. Die Leber und Ihr Einfluss auf unser Körpergewicht	S. 89
3. Die Nieren und ihr Einfluss auf unser Körpergewicht	S. 90
<i>Jetzt geht's den Fettdepots an den Kragen: – Entschlackung als Wunderwaffe gegen Übergewicht – Das Wichtigste im Überblick:</i>	S. 91
<b>Kapitel 4: Sich satt essen und dabei abnehmen – Drei Diäten, die keine sind</b>	<b>S. 93</b>
<b>I. Glyx-Diät – Der Blutzucker macht's</b>	<b>S. 94</b>
1. Bestimmte Lebensmittelkombinationen sind gefährlich	S. 94
2. Die Vorteile der Glyx-Diät	S. 95
3. Der Glyx-Wert ist entscheidend	S. 96
4. Ein paar Beispielwerte	S. 97
5. Fazit	S. 101
<b>II. Trennkost – Auf die richtige Kombination kommt es an</b>	<b>S. 102</b>
1. Trennkost funktioniert	S. 103
2. Das ist erlaubt	S. 103
3. Die Vorteile der Trennkost	S. 104
4. Einteilung der Lebensmittel in folgende Gruppen	S. 104
5. Ein paar Kombinationsvorschläge	S. 106
6. Fazit	S. 107
7. Extra-Tipp: Schlank im Schlaf	S. 107
<b>III. Volumetrics – Schneller satt durch viel Volumen</b>	<b>S. 108</b>



1. Volumen macht satt	S. 109
2. Die Vorteile von Volumetrics	S. 109
3. Und so werden die Lebensmittel eingeteilt	S. 109
4. Ein paar Tipps	S. 111
5. Fazit	S. 111
<i>Sich satt essen und dabei abnehmen – Drei Diäten, die keine sind – Das Wichtigste im Überblick</i>	S. 112
<b>Kapitel 5: Intermittierendes Fasten für eine gesteigerte Fettverbrennung</b>	<b>S. 113</b>
<b>I. Intermittierendes Fastens – Die Grundlagen</b>	<b>S. 113</b>
1. Die Vorteile im Überblick	S. 114
2. Erste Schritte	S. 115
3. Wann wird gefastet?	S. 116
4. Intermittierendes Fasten – Ein paar Tipps	S. 116
<b>II. Zwei Praxisbeispiele</b>	<b>S. 117</b>
1. Steinzeiterernährung	S. 117
a) Steinzeiterernährung – So geht's:	S. 118
b) Die Regeln der Steinzeitdiät im Überblick:	S. 119
c) Hinweis	S. 120
2. Dinner Cancelling	S. 120
a) Dinner Cancelling – So geht's:	S. 122
b) Tipps zur Anwendung	S. 122
c) Die Vorteile von Dinner Cancelling (DC)	S. 123
<i>Intermittierendes Fasten – Das Wichtigste im Überblick</i>	S. 124
<b>Fazit Kapitel 2,3,4 und 5</b>	<b>S. 124</b>

<b>Kapitel 6: Gelüste, Heißhunger und Co – Wenn der Appetit uns im Griff hat</b>	<b>S. 126</b>
<b>I. Hintergründe aufdecken</b>	<b>S. 126</b>
1. Die Macht der Gewohnheit	S. 127
a) Die Macht der Gewohnheit – Bin ich betroffen?	S. 128
<i>Anregung 10: Selbstbeobachtung: Freier Wille oder Automatismus?</i>	S. 128
b) Gewohnheiten lassen sich ändern	S. 130
<i>Anregung 11: Vom Gewohnheitstier zum Experimentierfreund</i>	S. 130
Bitte beachten	S. 132
 <i>Heißhunger durch die Macht der Gewohnheit – Das Wichtigste im Überblick</i>	 S. 133
 <b>2. Suchtähnliche Wirkung von Nahrungsmitteln</b>	 S. 134
a) Suchtcharakter von Lebensmitteln – Bin ich betroffen?	S. 135
b) Ausweg aus dem Teufelskreis	S. 136
c) Das macht süchtig	S. 136
<i>Anregung 12: Suchtstofffasten zur schrittweisen Entwöhnung</i>	S. 137
d) Alternativen finden	S. 138
→ Für Naschkatzen	S. 138
- Das süße Wunderkraut Stevia	S. 138
- Xylit	S. 140
- Bananen	S. 140
- Trockenfrüchte	S. 140
<i>Rezeptidee: Selbstgemachte Energiekugeln</i>	S. 141
→ Für Weißmehlfans	S. 141

→ Für Fleisch- und Wurstesser	S. 143
<i>Rezeptidee: Vegetarische Bratlinge</i>	S. 144
→ Für Milch(producte)fans	S. 145
→ Für Softdrinkfans	S. 146
<i>Rezeptidee: Selbstgemachte Limonade</i>	S. 146
→ Für Fans der frittierten Dinge	S. 147
<i>Rezeptidee: Backofenkartoffel mit Ofengemüse</i>	S. 147
→ Für Liebhaber von Light- und Diätprodukten	S. 148

**Fazit** **S. 148**

<i>Heißhunger durch den Suchtcharakter von Lebensmitteln – Das Wichtigste im Überblick</i>	S. 149
--	--------

**3. Heißhunger durch Nährstoffmangel** **S. 149**

Heißhunger durch Nährstoffmangel – Bin ich betroffen?	S. 150
<i>Anregung 13: Mehr Nährstoffe gegen Heißhungerattacken</i>	S. 151

<i>Heißhunger durch Nährstoffmangel – Das Wichtigste im Überblick</i>	S. 153
---	--------

**4. Essen als Ersatzbefriedigung – Emotionale Hintergründe bei Heißhunger** **S. 155**

a) Emotionaler Hunger – Bin ich betroffen?	S. 156
b) Die verschiedenen Emotionsesser im Überblick:	S. 156
<i>Anregung 14: Selbstbeobachtung – Gefühlsvergleich</i>	S. 160
c) Unsere Essvorlieben unter der Lupe	S. 161
d) Eine Reise in die Vergangenheit	S. 166
e) Einfühlung kann heilsam sein	S. 167

<i>Heißhunger ausgelöst durch emotionale Verstrickungen – Das Wichtigste im Überblick</i>	S. 169
---	--------

<b>II. Neue Wege gehen – Sich dem Genuss hingeben</b>	<b>S. 169</b>
<i>Anregung 15: Bewusst genießen</i>	S. 171
<b>Ein paar Worte zum Abschluss</b>	<b>S. 172</b>
<b>Literatur- und Produktempfehlungen</b>	<b>S. 174</b>

## **Vorwort**

### **Motivation das A und O – Mit Freude zum Ziel**

Sie wollen abnehmen und sich wohl in Ihrem Körper fühlen? Das ist, wie ich finde, Ihr gutes Recht und steht jedem von uns zu.

Wenn Sie mit Ihren bisherigen Abnehmversuchen gescheitert sind, eine Diät nach der anderen frustriert abgebrochen haben oder hinterher dem Jojo-Effekt zum Opfer gefallen sind, sind Sie damit nicht allein. Vermutlich haben auch Sie beim Versuch Ihre überschüssigen Pfunde loszuwerden hauptsächlich auf mehr Bewegung und weniger Kalorien gesetzt und sich dabei an den Empfehlungen sogenannter Ernährungs- und Diätexperten orientiert, die wohl kaum Ihren eigenen Bedürfnissen und Lebensumständen entsprechend ausgelegt waren. Das kann nicht gut gehen. Wenn Sie dann auch noch die Ebene des Denkens und Fühlens außer Acht gelassen haben, ist es aus ganzheitlicher Perspektive nicht verwunderlich, dass Sie Ihr Ziel noch nicht erreicht haben.

Solange wir Abnehmen und eine schlanke Figur durch Anstrengung und Einschränkung erreichen wollen, uns während der Diät Liebesspeisen verbieten, Kalorien zählen, Portionen abwägen und uns zu sportlichen Aktivitäten aufraffen müssen, ist es da verwunderlich, dass wir die Tage des Diäthaltens zählen und froh sind, wenn wir wieder wie gewohnt essen können?

Bei solch einer Vorgehensweise ist es mehr als verständlich, dass uns die Motivation zum Abnehmen bereits nach kurzer Zeit verloren geht und wir unser Vorhaben lieber auf später verschieben.

Das Problem rührt daher, dass die meisten Empfehlungen zwar den Bedürfnissen des Verfassers oder der dahinterstehenden Geldgeber entsprechen, aber leider nicht unseren eigenen Ansprüchen gerecht werden. Vielleicht hängen wir an bestimmten Lebensmitteln oder Gerichten mehr als uns bewusst ist und es würde sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirken, diese

Dinge von heute auf morgen ersatzlos aus unserem Speiseplan zu streichen. Möglicherweise wird ein Durchhalten auch dadurch unmöglich, weil sich die Diättempfehlungen nur schwer in unseren Alltag integrieren lassen oder wir den suchtmähnlichen Wirkungen bestimmter Nahrungsmittel verfallen sind.

Wenn dann auch noch blockierende Gedankenmuster hinzukommen, wie der Glaube daran, dass die Natur uns benachteiligt hat und wir für eine schlanke Figur härter als andere kämpfen müssen werden wir sicherlich nicht mit Freude an die Sache herangehen. Oft steckt hinter solchen Gedanken und Glaubensmustern auch die Furcht, dass all unsere Bemühungen zum Abnehmen endgültig scheitern.

Doch ohne Freude keine Motivation und ohne Motivation kein Antrieb, ohne Antrieb keine Veränderung und ohne Veränderung keine Ergebnisse. Und ohne Ergebnisse endet unser Vorhaben in Frustration, Hoffnungslosigkeit und dem Gefühl zu versagen. Das muss nicht sein!

Leider können sich viele Menschen nicht vorstellen, dass bereits der Weg zur Wohlfühlfigur Freude und Genuss bereiten kann. Zeigen eigene Erfahrungen und allgemein verbreitetes Wissen doch, dass eine Gewichtsabnahme nur durch „harte“ Maßnahmen zu erreichen ist.

Doch es kann auch anders gehen. Wenn wir mit Neugierde und Vorfreude an die Sache herangehen und uns aus dem reichhaltigen Angebot sinnvoller Methoden, genau das herauspicken, was zu uns passt und gleichzeitig auch an unserem Denken und Fühlen ansetzen, kann bereits der Weg zum Ziel genuss- und freudvoll gestaltet werden.

Auch ich war jahrelang in einen Kreislauf von Ab- und Zunehmen verstrickt. Und auch ich bin jeder neuen Diättempfehlung hinterhergerannt in der Hoffnung, dass es dieses Mal klappen könnte. Doch nur, um am Ende erneut frustriert festzustellen, dass ich die Vorgaben und Regeln aus Zeitschriften, Büchern und Co nicht lange durchhalten konnte. Zu groß war der Eindruck von Disziplin und Verzicht, so dass früher oder später der Heißhunger und die Bequemlichkeit siegten.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, habe ich neue Wege ausprobiert, tiefer unter der Oberfläche geforscht, eine Ausbildung zur Ernährungs- und Diätberaterin gemacht und mich auch im psychologischen Bereich fortgebildet. So bin ich mit der Zeit darauf aufmerksam geworden, dass wir ganzheitliche Ansätze brauchen. Ansätze, die nicht allein auf eine aktive Verhaltensänderung abzielen, sondern auch unser Denken und Fühlen – unsere innere Welt – berücksichtigen.

Wir essen nicht nur, um satt zu werden, sondern auch, um uns zu trösten, zu entspannen oder, um mit dem alltäglichen Stress besser zurechtzukommen. Wer von heute auf morgen alle kulinarischen Highlights aus seinem Ernährungsplan streicht, ohne zu wissen, welche Bedeutung unser Ess- und Konsumverhalten auf einer tieferen Ebene hat, läuft Gefahr, dass sein emotionales Wohlbefinden ins Wanken gerät. Werden wir zudem von Gedanken heimgesucht, dass Figur und Genuss einander ausschließen, und dass die Natur uns durch unsere schlechten Gene benachteiligt hat, ist es kein Wunder, wenn wir eine Diät nach der anderen frustriert aufgeben.

Nur, wenn wir die „Furcht vorm Abnehmen“ verlieren, unser Denken auf „schlank sein programmieren“, die physiologischen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gewicht beachten und dabei auch unser emotionales Wohlbefinden berücksichtigen, werden wir einen Weg finden, auf dem wir mit Genuss und Freude unserer Wunschfigur immer näher kommen.

In Anbetracht der Tatsache, dass Worten eine viel geringere Überzeugungskraft zugrunde liegt als den eigenen Erfahrungen, möchte ich Sie, liebe Leserin, lieber Leser, im Folgenden dazu einladen, die hier vorgestellten Anregungen selbst auszuprobieren, um so zu Ihren ganz persönlichen Ergebnissen zu kommen.

Wenn Sie bisher stets auf der aktiven Verhaltensebene angesetzt haben, es also vor allem mit weniger Kalorien und mehr Bewegung versucht haben, und dabei die emotionale und geistige Ebene völlig außer Acht gelassen haben, könnte ein ganzheitlicher Ansatz, der physiologische Gesetzmäßigkeiten ebenso wie emotionale und geistige Prinzipien berücksichtigt und zudem viel

Raum für Ihre individuellen Bedürfnissen lässt, genau das Richtige für Sie sein.

Freuen Sie sich auf zahlreiche Informationen und Inspirationen, die nicht nur Ihr äußeres Erscheinungsbild wandeln werden.

Sie werden

- sich ab heute besser fühlen
- das kosmische Gesetz der Anziehung kennen- und anwenden lernen
- liebevoller im Umgang mit sich selbst
- Selbstannahme und Selbstwert steigern
- sich und Ihr Verhalten besser verstehen lernen
- erfahren, wann und warum Sie Essen als Ersatzbefriedigung einsetzen
- sich von den Gift- und Schlackenstoffen befreien
- lernen, was figurfreundliche Ernährung wirklich bedeutet
- viel über sich selbst erfahren
- sensibler für das, was Ihnen wirklich gut tut
- in den Genuss kommen, einen attraktiven und gesunden Körper zu haben

Finden auch Sie zu einer Ernährungsweise, die Genuss und Freude bereitet, Vitalität, Schönheit und Gesundheit mit sich bringt, und nichts mit Disziplin oder Verzicht zu tun hat. Sie haben es sich verdient!

Ihre Marion Selzer



## **Kapitel 0: Vorgeplänkel**

### **Zum eigenen Experten werden – Die innere Stimme als Wegweiser**

Dass herkömmliche Ernährungsprogramme und allgemeingültige Diättipps beim Abnehmen nicht viel helfen, wissen vermutlich die meisten von uns. Zu sehr beschränken uns die genauen Diätvorgaben und wir empfinden Verzicht und Einschränkung. Kein Wunder, dass wir dann nicht lange durchhalten und froh sind, wenn die Zeit des Diäthaltens vorbei ist und wir wieder wie gewohnt essen können.

Wenn wir unser Gewichtsproblem wirklich hinter uns lassen wollen, sollten wir darauf vertrauen, dass es nur einen Weg geben kann – und zwar unseren eigenen. Es gibt keine allgemeingültige Ernährungsweise oder Diät, die jedem Einzelnen von uns ein schlankes Dasein ermöglicht. Was bei dem einen gut funktioniert und zum Erfolg führt, kann für einen anderen grundverkehrt sein. Unser täglicher Lebensrhythmus, das psychische Wohlbefinden, der körperliche Ist-Zustand sowie unsere speziellen Bedürfnisse und Vorlieben spielen eine entscheidende Rolle bei der Frage nach der richtigen Ernährung. Wir dürfen daher den Mut haben selbst zu entscheiden, was sich gut und stimmig für uns anfühlt.

Daher finden Sie in diesem Ratgeber auch kein neues Diät-Programm, das Sie für eine bestimmte Zeit blindlings befolgen sollen und währenddessen die Tage zählen, bis Sie endlich wieder wie gewohnt essen können. Nein, ich möchte Ihnen Wege und Möglichkeiten aufzeigen, die ich selbst als hilfreich erlebt und erfahren habe, um wieder zu einem harmonischen Essverhalten zu finden.

Auch ich habe mich jahrelang zwischen den beiden extremen Polen von Überessen und Hungern hin- und herbewegt. Ich konnte mein Essverhalten nicht zügeln, obwohl ich unzufrieden mit meiner Figur war. Auf meinem

Weg aus dieser Zwickmühle heraus, ist mir eins bewusst geworden: Je besser ich mit meinem Bauchgefühl in Verbindung stehe, desto sicherer werde ich zu einem Essverhalten geführt, mit dem ich mich rund um wohlfühle. Bin ich in der Lage mit dieser inneren Stimme zu kommunizieren – was natürlich von den gegebenen Umständen abhängt und mal besser und mal schlechter gelingt – finde ich zu einem Ernährungsverhalten, das mir sinnlichen Genuss bereitet und sich gleichzeitig positiv auf mein Äußeres und meine Vitalität auswirkt.

Meiner Meinung nach lässt sich der Kontakt zu unserem Bauchgefühl am besten herstellen, indem wir gewohnte Pfade verlassen und neue Wege und Möglichkeiten ausprobieren. Wenn wir dabei ganz genau in uns hinein spüren, finden wir heraus, was uns wirklich gut tut, unsere Lebensqualität positiv beeinflusst und uns unserem Ziel näher bringt. Kein Experte dieser Welt kann diese Aufgabe für uns übernehmen.

Natürlich werden wir auf diesem Weg mit alten Gewohnheiten brechen und neue erwerben, dies wird jedoch auf eine ganz andersartige Weise geschehen, als Sie es bisher für möglich gehalten haben. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Verhalten ganz einfach ändern können, ohne großartig darüber nachzudenken oder den Eindruck zu bekommen sich zwingen oder kasteien zu müssen. Im Gegenteil, Sie werden den Zugang zu wahren Genuss wieder entdecken und einen Gewinn an Lebensqualität verspüren.

Wir sollten dabei im Auge behalten, dass es sich beim Erwecken der inneren Stimme um einen Prozess handelt, der gewöhnlich nicht auf einen Schlag erreicht wird. Vielmehr sind Wellenbewegungen die Regel. Das heißt, es wird Zeiten geben, in denen Sie es schaffen, Ihrem Bauchgefühl ohne Probleme lauschen und vertrauen zu können und entsprechend zu handeln. Zu anderen Zeiten gelingt dies möglicherweise nicht so leicht und es fällt Ihnen schwerer Ihrer inneren Stimme zu folgen. Das hängt auch immer von äußeren Umständen ab und davon, ob Sie gerade ausgeglichen und zufrieden oder aus Ihrer Mitte geraten sind. All das sind Faktoren, die Einfluss darauf haben, wie gut wir unseren Fokus nach innen richten können.

Die nun folgenden Empfehlungen richten sich nach grundlegenden physiologischen, psychischen und geistigen Prinzipien und sollen lediglich als Impulsgeber für Ihre eigenen Experimente betrachtet werden, die Sie nach Belieben abwandeln und weiterentwickeln dürfen. Ich lade Sie dazu ein, Ihr eigener Ernährungsexperte zu werden, indem Sie die hier vorgestellten Anregungen, Übungen und Tipps nach Lust und Laune ausprobieren und dabei auf die Resonanz Ihrer inneren Stimme und Ihres Bauchgefühls lauschen. Denn nur so können Sie wirklich erfahren, was für Sie persönlich gut und richtig ist.

Beachten Sie dabei bitte, dass es eine Weile dauern kann, bis Sie ein ehrliches Feedback von Ihrem Körper erhalten. Schließlich ist der Mensch ein Gewohnheitstier und so wirkt fast jede Veränderung erst einmal befremdlich und irgendwie seltsam. Wenn wir dann vorschnell urteilen, verbauen wir uns vielleicht Optionen, die langfristig gut für uns wären. Geben Sie neuen Verhaltensweisen daher eine Chance, indem Sie Ihr Fazit erst nach einer ausreichend langen Umstellungsphase ziehen (in der Regel reichen zwei bis drei Wochen). Falls Sie nicht so lange „durchhalten“, ist das aber auch nicht tragisch. Denn jede Unterbrechung unserer alten Gewohnheiten – sei sie auch noch so kurz – verfehlt ihre Wirkung nicht.

Welche Veränderungen Sie vornehmen und wie schnell und umfassend Sie dabei vorgehen, können ebenfalls nur Sie selbst entscheiden. Der eine braucht radikale Maßnahmen, weil er schnelle Erfolge für seine Motivation benötigt, ein anderer springt zwischen den verschiedenen Möglichkeiten hin und her und bleibt nur selten länger bei einer Variante. Eine dritte Person setzt auf kleine Veränderungen, die sich langfristig in den Alltag integrieren lassen und wagt sich erst an den nächsten Schritt, wenn die zuvor erfolgte Maßnahme bereits zur festen Gewohnheit geworden ist. Wichtig ist allerdings, dass wir überhaupt etwas verändern. Denn ohne Veränderung bleibt alles, wie es ist – und das wollen wir ja nicht:)

Verabschieden Sie sich von vielleicht schnellen, aber kurzfristigen Ergebnissen. Freuen Sie sich lieber auf eine spannende und entdeckungsreiche Zeit,

die neben einer Gewichtsveränderung auch Ihre Persönlichkeit berühren wird. Sobald wir uns unserem Gewichtsproblem von verschiedenen Ebenen her nähern, werden die Veränderungen nicht lange auf sich warten lassen. Dabei sollten wir nicht nur Waage, Maßband und Spiegel als Indikatoren für unseren Erfolg heranziehen, sondern vor allem auch unser Wohlgefühl.

Wenn Sie fühlen, dass Sie wieder ausgeglichener, fröhlicher und lebenslustiger werden, werden Sie von ganz allein Genuss und Freude an Ihrem Ausprobieren finden und weiterhin motiviert bei der Sache bleiben. Die sich dabei einstellende Gewichtsabnahme wird dabei immer mehr zu einer angenehmen Nebensache – und endlich verstehen Sie, was damit gemeint ist, dass bereits der Weg das Ziel ist.

Für jeden von uns ist es möglich, sich besser und wohler in seinem Körper zu fühlen – und zwar unabhängig von der momentanen Ausgangslage. „Ein klein Wenig besser geht immer“ lautet das Motto, das wir verinnerlichen sollten. Begeben wir uns nun gemeinsam auf die Reise zu einem harmonischen Ernährungsverhalten, mit dem wir uns rundum wohlfühlen und das uns einen gesunden und attraktiven Körper beschert.

### **Herkömmliche Diät-Maßnahmen scheitern, weil**

- sie allein auf der aktiven Verhaltensebene ansetzen und unsere Gefühle und Gedanken vernachlässigen.
- die allgemeinen Vorgaben und Richtlinien nicht zu uns als Individuum passen, uns zu sehr einschränken und dadurch unsere Motivation schwindet.
- sie auf kurzfristigen, statt auf langfristigen Erfolg ausgelegt sind.

### **Was wir brauchen, sind Ansätze,**

- die dem Anspruch nach Ganzheitlichkeit gerecht werden, weil sie sowohl physiologische, emotionale und geistige Gesetzmäßigkeiten berücksichtigen.

- die viel Freiraum für eigene Bedürfnisse lassen.
- die bereits den Weg zum Ziel werden lassen und uns mit Freude und Genuss dorthin führen.

Werfen Sie deshalb alle allgemeingültigen Ratschläge über Bord und werden Sie zu Ihrem eigenen Experten!

### **Bevor es losgeht bitte beachten:**

- **Weniger ist manchmal mehr**

Für entscheidende Veränderungen kann es ausreichen, nur wenige der hier vorgestellten Ideen ins tägliche Leben zu integrieren. Auch kleine Schritte bringen uns langsam, aber sicher zum Ziel – und das oft nachhaltiger und umfassender als radikale „Hauruck-Umstellungen“, die oftmals nicht lange eingehalten werden. Sind Sie jedoch ein typischer „Alles-oder--nichts-Mensch“, scheuen Sie sich nicht, Ihr Essverhalten völlig auf den Kopf zu stellen, auch, wenn es dann möglicherweise nur von begrenzter Dauer sein wird. Auch kurzweilige Veränderungen hinterlassen eine Wirkung, zumindest in Form von neuen Erfahrungen. Wichtig ist allerdings, dass überhaupt eine gewisse Änderung stattfindet, denn sonst bleibt alles beim Alten – und das wollen wir ja nicht:)

- **Ein Bisschen besser geht immer**

Für jeden von uns sind Veränderungen möglich. Egal, wie „groß“ oder „schwerwiegend“ unser Problem ist. Ein klein wenig besser geht immer. Denken Sie in kleinen, aber realistischen Etappen. Der Weg ist das Ziel!

- **Wohlbefinden statt Waage als Maßstab**

Achten Sie nicht nur auf die Anzeige der Waage, sondern auch auf Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden. Auch ein Mehr an Energie, Tatendrang und Lebensfreude sind wertvolle Hinweise, dass Sie auf

dem richtigen Weg sind, dem es zu folgen lohnt. Ein bisher vielleicht unbekanntes Wohl- und Lebensgefühl werden Sie überzeugen und motivieren weiterzumachen!

- **Dem Neuen eine Chance geben**

Vieles, was neu ist, fühlt sich erst einmal ungewohnt und seltsam an. Ein ehrliches Feedback können Sie erst nach einer Umstellungszeit von zwei bis drei Wochen erwarten. Solange lohnt es sich den inneren „Schweinehund“ zu überwinden, um danach ehrlich entscheiden zu können, ob sich etwas stimmig und richtig anfühlt oder nicht.

## **Kapitel 1: Abnehmen beginnt in unserem Inneren – Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Realität**

Kommen wir direkt zu Beginn zum meiner Meinung nach wichtigsten und spannendsten Teil des Buches und beschäftigen wir uns mit unserer geistigen Einstellung, unserer inneren Haltung und unserer Gedanken- und Gefühlswelt. Gemäß der kosmischen Gesetzmäßigkeit der Anziehung kann nur das in unser Leben treten, was wir bereits heute gefühls- und gedankenmäßig in uns haben und folglich auch ausstrahlen. Nur, wenn wir uns schön fühlen, können wir wirklich schön sein. Unsere Gedanken und Gefühle spielen bei der Verwirklichung unserer Ziele also eine wichtige Rolle. Und, obwohl der Erfolg unseres Vorhabens hiervon entscheidend abhängt, wird diesem Umstand im Allgemeinen zu wenig Beachtung geschenkt. ...