

Ilona Kröger

***Abnehmen mit  
Klopfakupressur***

*Erfolgreich und dauerhaft*



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2006  
Fotos: Ilona Kröger  
Lektorat: Elke Bihusch, Norbert Gehlen  
Umschlag: Hugo Waschkowski, Freiburg  
Gesamtherstellung: F. Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg  
Printed in Germany  
ISBN-13: 978-3-935767-80-4  
ISBN-10: 3-935767-80-3

# Inhalt

Persönliche Abnehbilanz . . . . .	10
<b>1. Einleitung . . . . .</b>	<b>13</b>
Wie kam es zu diesem Buch? . . . . .	13
Was erwartet Sie in diesem Buch? . . . . .	14
Wie können Sie mit diesem Buch arbeiten? . . . . .	15
Wo wollen wir hin? . . . . .	16
Wenn es doch nur so einfach wäre ... . . . . .	18
Worum geht es? . . . . .	20
<b>2. Energiearbeit – ein neuer Ansatz stellt sich vor . . . . .</b>	<b>23</b>
Wie arbeitet die <i>Energy Psychology</i> ®? . . . . .	24
Wie alles begann ... . . . . .	25
Die Entdeckung der psychischen Umkehrung . . . . .	26
Die Klopfakupressur wird zur Selbsthilfemethode . . . . .	28
Negative Gefühle umwandeln in fließende Energie – wie arbeitet <i>EmoTrance</i> ? . . . . .	31
<b>3. Was heißt eigentlich Wunschgewicht? . . . . .</b>	<b>37</b>
Einstimmung . . . . .	37
Warum möchten Sie abnehmen? . . . . .	39
Was ist schlimm an Ihrem Gewicht? . . . . .	40
Dicksein hat auch sein Gutes – was macht das Gewicht für Sie? . . . . .	42
Wie viel möchten Sie abnehmen? . . . . .	46
Verlieren Sie etwas, wenn Sie abnehmen? . . . . .	47
Das Schönheitsideal oder: Wie angesehen sind dicke Menschen? . . . . .	50
Frau – Mann – oder ...? . . . . .	52
Traumgewicht = Traumleben? . . . . .	55
<b>4. Ein Blick auf Ihr Leben . . . . .</b>	<b>59</b>
Wie sind Sie mit und in Ihrem Körper aufgewachsen? . . . . .	59
Gewichtskurve(n): Wann in Ihrem Leben waren Sie dick oder dünn? . . . . .	62

Das bin <i>ich</i> mit diesem Gewicht – das Erbe der Generationen . . .	64
Geistige Nahrung – Nahrung für die Seele . . . . .	65
Persönliche Bedürfnisse – Krieg oder Frieden? . . . . .	67
Gefühle – Landkarte oder Chaos? . . . . .	68
Essen ist mehr – was bedeutet Essen für Sie? . . . . .	70
Die innere Dicke / der innere Dicke – immer dabei . . . . .	71
Ich liebe mich ... oder? . . . . .	73
<b>5. Durch dick und dünn ... nun mal konkret! . . . . .</b>	<b>77</b>
Wie ist Ihr Essverhalten? . . . . .	77
Hunger – ganz schlimm? . . . . .	80
Heißhunger . . . . .	81
Resteverwertung . . . . .	83
Ein Kühlschrank ohne Inhalt ist wie ...? . . . . .	84
Versuchungen . . . . .	85
Motivation . . . . .	85
<b>6. Wie ist das mit dem Abnehmen? . . . . .</b>	<b>89</b>
Abnehmen – nein danke? . . . . .	89
Haben Sie schon einmal erfolgreich abgenommen? . . . . .	90
Passende Ernährung – was ist das eigentlich? . . . . .	90
Die Entdeckung der Stoffwechselformen . . . . .	94
Doch ein paar allgemeine Ernährungsempfehlungen ... . . . .	97
Was passiert eigentlich beim Abnehmen? . . . . .	103
Bereit zum Abnehmen? . . . . .	104
<b>7. Nun geht es los ... . . . . .</b>	<b>107</b>
Was kann mich bei meinem Vorhaben unterstützen? . . . . .	107
Wie gehe ich jetzt am besten vor? . . . . .	108
<b>8. Psychische Umkehrungen . . . . .</b>	<b>113</b>
Was sind psychische Umkehrungen? . . . . .	113
Wie korrigiere ich psychische Umkehrungen? . . . . .	114
Umkehrungen auf ein glückliches Leben . . . . .	115
Umkehrungen in Bezug auf ein bestimmtes Problem . . . . .	120

<b>9. Grundlegende Klopftechniken</b> . . . . .	125
Wie klopfe ich? . . . . .	125
Wie finde ich mein Thema? . . . . .	125
Die kurze Standardsequenz (NAEM) . . . . .	127
Die ausführliche Standardsequenz (EFT) . . . . .	133
Was kann ich tun, wenn es nicht funktioniert? . . . . .	136
Übungen zum Ausprobieren . . . . .	138
<b>10. Klopfsequenzen zu bestimmten Themen</b> . . . . .	142
Negative Gefühle . . . . .	142
Wunschgewicht . . . . .	144
Heißhunger . . . . .	146
Ungeduld und Frustration . . . . .	148
Gesunde Nahrungsmittel . . . . .	150
Festsitzende Überzeugungen . . . . .	152
Versuchungen . . . . .	154
Alles aufessen müssen . . . . .	156
Motivation . . . . .	158
<b>11. Nahrung für Ihren Energiekörper – eine Anleitung zu <i>EmoTrance</i></b> . . . . .	161
Arbeit mit Ihren individuellen Stressthemen . . . . .	161
Nahrung für den Energiekörper . . . . .	163
<b>Ende ... oder Anfang?</b> . . . . .	167
<b>Literatur</b> . . . . .	170
<b>Über die Autorin</b> . . . . .	171

*Bevor Sie beginnen dieses Buch zu lesen, füllen Sie bitte den folgenden Fragebogen aus. Er hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen Themen in Bezug auf das Abnehmen zu finden und deren Wichtigkeit für Sie einzuschätzen.*

*Im Verlauf des Buches können Sie dann immer wieder auf Ihre Antworten zurückgreifen, um die einzelnen Themen zu vertiefen.*

# Persönliche Abnehmbilanz

Die Antworten sind nur für Sie gedacht. Wichtig für die Arbeit mit diesem Buch ist es, dass Sie ehrliche Antworten geben.

1. Wie viel wiegen Sie im Moment? \_\_\_\_\_ kg
2. Wie viel möchten Sie abnehmen? \_\_\_\_\_ kg
3. Wie viel Stress bereitet Ihnen Ihr momentanes Gewicht? (Bewerten Sie den Stress auf einer Skala von 0 = „gar kein Stress“ bis 10 = „absoluter Stress“) \_\_\_\_\_
4. Seit wann haben Sie dieses Gewicht? Wie dick waren Sie als Kind? Als Jugendlicher? Als junger Erwachsener?

---

---

---

5. Welche Rolle spielt Ihre Herkunftsfamilie? Gibt es Essregeln oder Muster, die Sie übernommen haben?

---

---

---

---

---

6. Was ist schlimm an Ihrem Gewicht? Was belastet Sie am meisten daran?

---

---

---

---

---

7. Was ist das Gute an Ihrem Gewicht? Wobei hilft es Ihnen? Wovor schützt es Sie?

---

---

---

---

---

8. Was bedeutet Essen für Sie?

---

---

---

---

---

9. Haben Sie schon Diäten durchgeführt? Haben Sie schon einmal deutlich abgenommen? Mit welcher Abnehmethode waren Sie erfolgreich?

---

---

---

10. Welche Probleme könnten aufkommen, wenn Sie sich dafür entscheiden abzunehmen? Was könnte Sie davon abhalten, Ihr Vorhaben auch wirklich durchzuführen?

---

---

---

---

---

11. Gibt es Nahrungsmittel, auf die Sie Heißhunger haben? Wenn ja, welche?

---

---

---

12. Wie viel Stress bereitet Ihnen der Gedanke ans Abnehmen? (Von 0 = „gar kein Stress“ bis 10 = „absoluter Stress“) \_\_\_\_\_

13. Wie entschlossen sind Sie abzunehmen (0–10)? \_\_\_\_\_

14. Wie fest glauben Sie daran, dass Sie es schaffen können (0–10)?

---

# 1. Einleitung

## Wie kam es zu diesem Buch?

Ich war nie ein dünner Mensch. Als Kind wurde ich öfters ausgelacht; ich war nie besonders sportlich, als Jugendliche eher schüchtern, mit Diätversuchen teilweise erfolgreich – oder auch nicht. Als junge Erwachsene konnte ich mein Gewicht halten und fühlte mich wohl dabei. Doch dann hatte ich einen schweren Reitunfall. Ich konnte mich monatelang nicht bewegen und nahm sehr stark zu. Damals hatte ich keine Waage, also war es ein richtiggehender Schock für mich, als ich eines Tages mein Spiegelbild in einem Schaufenster erblickte und feststellen musste: „Ich bin dick.“

Ich ging als Erstes in die Buchhandlung, um zu sehen, welche Neuigkeiten es seit meinen letzten Diätversuchen auf dem Markt gab. Doch als ich die Massen an Diätbüchern sah, war ich fassungslos. Es war unglaublich. Ich suchte mir für die unterschiedlichsten Ansätze Bücher heraus und nahm sie mit. Und las. Und las. Und las. Und ich kam zu dem Schluss, dass Diäten nicht der richtige Weg sein können. Denn der eine Experte behauptet dies, der andere aber vertritt genauso schlüssig und nachvollziehbar jenes: Es gibt beispielsweise Diäten, die auf Fett völlig verzichten. Sie haben eine große Anhängerschaft. Andererseits gibt es Diäten, bei denen man nur Fett und Eiweiß zu sich nehmen soll, und diese sind genauso erfolgreich.

Ich bin zwar durch mein Studium gewohnt, unterschiedliche Ansätze zu verstehen, abzuwägen und zu einem eigenen Standpunkt zu kommen. Doch bei diesem Thema habe ich schlicht kapituliert. Über Diäten, schloss ich, nehmen wir nicht dauerhaft ab; die Experten sind sich fast alle darüber einig, dass nur eine dauerhafte Ernährungsumstellung zum Erfolg führt.

Da ich ohnehin keine Lust mehr auf eine Diätenquälerei wie in meiner Jugend hatte, wollte ich mein therapeutisches und energetisches Wissen nutzen, um mir damit das Abnehmen zu erleichtern. Auf diese Weise habe ich angefangen mit mir selbst zu arbeiten und die unterschiedlichsten Methoden auszuprobieren. Ich wollte herausfinden, was genau es mir eigentlich so schwer macht abzunehmen. In der Auseinandersetzung mit meiner persönlichen Abnehmgeschichte wurde mir

vieles bewusst. Denn zum Thema Abnehmen gehört mehr als das bloße Zählen von Kalorien. Ich wollte verstehen, was in mir vor sich geht, auf der physiologischen und auf der energetischen Ebene, besonders aber auf der seelischen Ebene. Erst als ich begann, diese drei Ebenen kennen zu lernen, konnte ich mir Strategien fürs Abnehmen überlegen. Und sie funktionierten!!! Ich weiß es noch wie heute, als die erste Freundin mich fragte: „Sag mal, Ilona, hast du eigentlich abgenommen?“ Können Sie sich vorstellen, *wie stolz ich war?*

Als immer offensichtlicher wurde, dass ich abnehme, kamen viele zu mir, die wissen wollten, wie ich das geschafft hatte. Mir war davor nicht bewusst, wie viele Menschen sich mit ihrem Gewicht unwohl fühlen und sehr gern abnehmen wollen, es aber einfach nicht schaffen. Ich wendete meine Strategien auch bei ihnen an und beobachtete, welche erfolgreich waren und welche nicht. Ich fand Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede in Bezug auf die individuellen Schwierigkeiten, die diese Menschen hatten. Daraus entwickelte ich das Konzept, das ich Ihnen in diesem Buch vorstellen möchte.

## **Was erwartet Sie in diesem Buch?**

Dieses Buch lebt davon, dass Sie mitmachen! Nehmen Sie sich die Zeit, sich eingehend mit dem Thema Abnehmen und Gewicht auseinander zu setzen. Denn es ist nicht damit getan, „nur mal eben“ eine Diät zu machen. Es gibt rund um Ihr Gewicht so viel zu entdecken und zu erfahren – lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise zu sich selbst!

Zu Beginn des Buches möchte ich Sie auf das Thema Abnehmen und Gewicht einstimmen. Dazu ist es besonders wichtig, sich klarzumachen, dass es nicht genügt, die tägliche Kalorienmenge zu reduzieren oder eine Zeit lang weniger zu essen, wenn wir abnehmen wollen. Das funktioniert einfach nicht! (Wahrscheinlich haben Sie diese Erfahrung auch schon gemacht.) Zum Thema Abnehmen gehört viel mehr: Denn Essen hat in unserem Leben oft eine eigenständige Funktion eingenommen, die wir erkennen und durch andere Methoden ersetzen müssen.

Gleich in mehreren Kapiteln werden Ihnen Anregungen gegeben und Fragen gestellt, damit Sie herausfinden können, welche Funktion das Essen für Sie persönlich hat. Es ist zwar wichtig zu wissen, *was* wir essen sollten (Tipps und Vorschläge dazu finden Sie in Kapitel 6), fast

noch wichtiger aber ist es zu erkennen, *wie* und *wozu* wir essen. Wenn wir erfolgreich abnehmen möchten, bedeutet das also auch eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und der eigenen Biografie. Unser Gewicht und die Art, wie es gewachsen ist, hat eine Bedeutung für uns. Dies alles können wir nicht einfach ignorieren. Wenn wir abnehmen wollen, werden wir uns mit uns selbst beschäftigen, unsere Ernährungsmuster und unsere Fallstricke erkennen und dabei immer auch unser Verhalten und unsere Lebensweise ändern.

Der Unterschied dieses Buches zu herkömmlichen Diäten und Ernährungsvorschlägen besteht darin, dass beim Abnehmen auch das körpereigene Energiesystem einbezogen wird. Schon vor mehr als fünftausend Jahren arbeiteten chinesische Ärzte mit einer feinstofflichen Lebensenergie, die im Körper der Menschen fließt. (Was diese Energie ist und welche Auswirkungen sie auf das Abnehmen hat, erkläre ich Ihnen im zweiten Kapitel ausführlicher.) Nur wenn diese Lebensenergie im Fluss ist, können die Menschen gesund sein. Es gibt jedoch einen Zustand der Lebensenergie, der das Abnehmen unmöglich macht und immer wieder dafür sorgt, dass wir all unsere Bemühungen selbst sabotieren, ohne es zu wollen.

Kennen Sie das? Eine Diät oder Ernährungsumstellung nicht durchzuhalten, obwohl Sie anfangs sehr motiviert waren? Irgendwann doch wieder „schwach“ zu werden? Auf einen Schlag all die Pfunde wieder zuzunehmen, die Sie sich vorher mühsam „abgehungert“ hatten? Dass Sie irgendwann *mehr* wiegen als *vor* dem Versuch abzunehmen?

Diesen Zustand der Lebensenergie können Sie ganz einfach korrigieren, damit es Ihnen leicht fällt, Ihre Ernährung umzustellen und abzunehmen.

## **Wie können Sie mit diesem Buch arbeiten?**

Ich schlage Ihnen vor, als Erstes den Fragebogen auf S. 10–12 auszufüllen. Er dient als Bestandsaufnahme für den Moment, aber auch als Grundlage für die Anleitungen zum Abnehmen. Danach empfiehlt es sich, dieses Buch einmal vollständig durchzulesen. Legen Sie sich dafür Zettel und Stift bereit! In vielen Kapiteln werden Fragen oder kleine Aufgaben gestellt, die Ihnen helfen, Ihre Bestandsaufnahme zum Thema Gewicht und Abnehmen detailliert darzustellen. Anhand dessen können Sie leichter die für Sie richtigen und wichtigen Anleitungen

herausfinden. Außerdem haben Sie eine Kontrolle darüber, ob sich im Laufe der Zeit für Sie an den Themen etwas ändert.

Wenn Sie dieses Buch „durchgearbeitet“ haben, dann haben Sie viele Informationen über sich selbst und Ihr Essverhalten gewonnen. In den Praxisanleitungen zur Klopfakupressur im zehnten Kapitel finden Sie dann Hilfe zu den einzelnen Themen. Mit Hilfe der Klopfakupressur wird es Ihnen sehr viel leichter fallen, Ihre alten Essgewohnheiten abzulegen und dadurch eine individuelle Ernährungsumstellung durchzuhalten. Sie können damit Stress und vor allem Heißhunger balancieren. Außerdem bieten die Anleitungen eine effektive Möglichkeit, mit Frust und negativen Gefühlen anders umzugehen, als zum Essen zu greifen. Darüber hinaus können Sie Ihr Energiesystem stabilisieren und dadurch stärker und belastbarer werden.

## **Wo wollen wir hin?**

Welche Rolle sollte die Ernährung für uns spielen? Genug zu essen zu haben ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Zeiten des Hungerns waren und sind eine prägende Erfahrung im Leben eines jeden. Doch seit jeher reduziert sich Essen nicht nur auf den Vorgang der Nahrungsaufnahme. Essen bedeutet viel mehr: Geselligkeit, Überfluss, Gastfreundschaft und nicht zuletzt Genuss gehören dazu. Es kann Trost und Lebenshilfe sein, Zuwendung und Belohnung bedeuten. Und dieses, was das Essen mehr ist als reine Nahrungsaufnahme, gilt es immer zu beachten.

Essen müssen wir. Unser Körper braucht Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und mehr. Je besser, das heißt je ausgewogener unsere Nahrung ist, desto besser kann unser Körper, der so etwas wie eine Verbrennungsmaschine ist, funktionieren. Selbst der robusteste und gesündeste Körper kann nicht funktionieren, sprich gesund bleiben, wenn er nicht den „Treibstoff“ bekommt, den er braucht. Es ist genau wie bei einem Auto: Auch ein hervorragendes Auto kann nicht fahren, wenn es Diesel braucht, wir aber Benzin tanken. Das hält das beste Auto nicht aus. Wenn also „gar nichts mehr geht“, liegt es meist nicht am Auto, sondern am falschen Brennstoff.

Ganz ähnlich ist das bei uns Menschen: Die Nahrung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und damit auf unser Wohlbefinden.

Doch wie oft füllen wir unseren Körper mit dem falschen Brennstoff und wundern uns dann, warum wir müde, ausgelaugt oder krank sind. Manchmal wissen wir sogar, dass dies alles an der falschen Ernährung liegt – und können trotzdem nicht anders. Gäbe es eine Medizin, die uns gesund und fit machte, so würden wir sie sofort einnehmen und vermutlich sogar noch viel Geld dafür ausgeben. Warum legen wir dann nicht genauso viel Wert auf unsere Nahrung?

Andererseits stellt sich die Frage: Wie können wir uns in der Hektik des Alltags überhaupt ausgewogen ernähren? Wie sollen wir es schaffen, neben all den Anforderungen des Lebens noch einzukaufen, zu kochen, uns über eine gute Ernährung zu informieren? Was heißt überhaupt „gute Ernährung“?

Aus dieser kurzen Einleitung ist ersichtlich, dass Essen ein sehr komplexes Thema ist, in das viele Aspekte hineinspielen. Mit Kalorienzählen alleine ist es nicht getan: Wir wollen essen, wenn wir Hunger haben. Wir benötigen eine Nahrung, die einen optimalen „Treibstoff“ für unseren Körper darstellt. Darüber hinaus soll sie uns schmecken, wir wollen sie genießen. Außerdem essen wir gerne in Gesellschaft anderer Menschen. Das sind die grundlegenden Funktionen des Essens.

Für viele Menschen jedoch bedeutet Essen aber noch weitaus mehr: Dieses „Mehr“ hat die Funktion von Trost und Belohnung. Es bewirkt, dass wir uns besser fühlen; es hilft uns, das Leben zu ordnen oder sogar zu ertragen. Manchmal sind wir sogar süchtig nach bestimmten Nahrungsmitteln. Wir glauben, ohne sie nicht leben zu können. Und weil diesem „Mehr“, das Nahrung und Essen für uns bedeuten, in den wenigsten Diäten Rechnung getragen wird, helfen sie nur kurzzeitig oder überhaupt nicht. Denn sie versäumen es, uns einen anderen Umgang mit Nahrung zu lehren. Wenn es so einfach wäre, mit Hilfe einer Diät abzunehmen, dann müssten wir lediglich eine Zeit lang weniger Kalorien zu uns nehmen – und wären alle schlank.

Doch worin besteht der Unterschied zwischen „schlanken“ und „dicken“ Menschen? (Zu dem Thema: „Was heißt eigentlich dick und schlank?“ später mehr in Kapitel 3.) Eine Grundthese dieses Buches lautet: Dicke Menschen essen aus anderen Gründen als schlanke Menschen. Essen hat für sie eine ganz besondere Funktion, die diesem „Mehr“ entspricht, das oben geschildert wurde. Ziel dieses Buches ist es, Ihnen bei Ihrer ganz persönlichen Auseinandersetzung mit dem

Thema Essen und Gewicht beizustehen, Ihnen eine Idee zu vermitteln, welche Funktion dieses „Mehr“ in Ihrem Leben hat, aber auch wie Sie diese auf eine befriedigendere Art erfüllen können.

Dieses Buch ist also keine neue Diät, es geht nicht primär um das, *was* wir essen, sondern um das *Wie* und *Wozu*. Außerdem bietet es praktische Anleitungen, mit unseren individuellen Themen rund um Gewicht, Abnehmen und Essen umzugehen, damit wir zu folgendem Umgang mit Essen gelangen können:

- Essen, was uns ernährt.
- Essen, was uns schmeckt.
- Mit Bewusstsein genießen, was wir essen.
- Essen, wenn wir Hunger haben.
- Aufhören zu essen, wenn wir satt sind.
- Nicht essen, wenn wir keinen Appetit oder keinen Hunger haben.
- Lernen, unsere Bedürfnisse anders wahrzunehmen und zu befriedigen als durch Essen.
- Wenn wir trotzdem wieder aus Frust, Wut, Trauer, Hilflosigkeit, zur Belohnung usw. essen wollen, haben wir dank der Klopfakupressur eine andere Methode gelernt, mit all dem umzugehen.
- Wenn wir weniger essen, können wir hochwertige Nahrungsmittel zu uns nehmen und trotzdem unsere Lieblings Speisen essen.
- Wenn wir jederzeit das essen, worauf wir Appetit haben, brauchen wir nicht auf Vorrat zu essen oder einen Ersatz dafür zu uns zu nehmen, der uns nicht befriedigt.
- Wenn wir wissen, wir können jederzeit wieder essen, essen wir nur das, was wir im Moment wirklich brauchen.

### **Wenn es doch nur so einfach wäre ...**

Viele Menschen glauben, sie müssten (einfach) nur weniger Kalorien zu sich nehmen, um an Gewicht zu verlieren: Vielleicht mehr Obst und Gemüse, dafür weniger Schokolade essen und weniger Cola oder Bier trinken. Vielleicht würde es auch helfen, weniger Kekse zu naschen und bei Kuchen dankend abzulehnen. Oder den eigenen Teller nur halb voll zu füllen und davon wiederum nur die Hälfte zu essen. Manche schwören auf eine bestimmte Diät, die sie in regelmäßigen

Abständen wiederholen, und stellen sich vor, danach (einfach) wieder so wie davor weiterzuessen. Wenn das so einfach wäre, wären wir alle schlank. Was ist es also, was uns das Abnehmen so schwer macht? Oder uns davon abhält, nach einer Diät das Gewicht zu halten?

Haben Sie schon einmal festgestellt, dass man sich während einer Diät ausführlich damit beschäftigt, was man alles *nicht* essen darf? Teilen Sie – wie viele andere Menschen auch – Ihre Lebensmittel in verbotene und erlaubte ein? Aber auch von einigen „erlaubten“ Lebensmitteln kann man zunehmen, und manche „verbotene“ Lebensmittel sind für eine ausgewogene Ernährung trotzdem wichtig. Wie viel Sinn macht also diese Einteilung?

Werden Sie öfters „schwach“, wenn Sie ein leckeres Essen oder ein verlockendes Büfett sehen, und kritisieren sich dann hinterher dafür? Bedeutet Essen beziehungsweise Nichtessen Stress für Sie? Wie oft am Tag denken Sie ans Essen, oder besser gesagt ans Nichtessen, wie viel Raum nimmt es in Ihrem Leben ein? Können Sie dabei ein natürliches und „gesundes“ Verhältnis zum Essen entwickeln?

Diäten verursachen Stress! Die Medien mit ihrem Schlankheitsideal lösen noch mehr Stress aus, und wenn man sich mit seinem Gewicht nicht mehr akzeptieren kann und selbst verurteilt, verstärkt das den Stress zusätzlich. Und was hilft bei Stress? Essen! Damit ist der Teufelskreis vorprogrammiert.

Ich möchte mit Ihnen den Weg gehen, sich dieses Teufelskreises bewusst zu werden (wahrscheinlich kennen Sie ihn schon!) und dann nach Methoden und Möglichkeiten zu suchen, wieder hinauszukommen. Doch das geht nicht an einem Tag und auch nicht an einem Wochenende. Seien Sie also behutsam mit sich.

Wir müssen uns selbst mit unserem Essverhalten kennen lernen, um die Ursache für unser Gewicht herauszufinden. Vielleicht essen wir aus Gründen, aus denen andere Menschen nicht essen würden? Vielleicht hilft uns unser Gewicht und beschützt uns vor etwas? Solange das Essen oder unser Gewicht eine Funktion für uns haben, wird sich nichts ändern – selbst wenn wir uns noch so sehr anstrengen. Erst wenn wir diese Funktion auf andere Weise füllen, brauchen wir das Essen oder unser Gewicht nicht mehr.

Um nochmals auf das Bild des Autos zurückzukommen: Wenn die Warnlampe für das Öl blinkt, würden Sie diese auch nicht kurzerhand

ausbauen, sondern die Ursache, sprich: den Ölmangel, beseitigen. Das Blinken der Warnlampe ist nur das Symptom, die Ursache des Blinkens liegt dagegen woanders. Wenn Sie also nicht abnehmen können, liegt es nicht daran, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt, dass Sie willensschwach sind oder einfach „zu dumm“. Sie brauchen sich nicht als Versager zu fühlen. Es liegt an der Methode der Diät an sich.

## **Worum geht es?**

Viele Menschen glauben, dass sie nur genügend Willenskraft aufbringen müssten, um abnehmen zu können und der Versuchung beim Essen zu widerstehen. Vielleicht haben auch Sie schon einmal probiert, mit einer Diät abzunehmen. Wenn es funktioniert hat – wunderbar. Die Erfahrung zeigt aber, dass Diäten ohne Erfolg bleiben, manchmal (meistens?) wiegt man nach der Diät sogar mehr als zuvor. Doch die Medien suggerieren uns immer wieder aufs Neue, dass wir nur eine bestimmte Diät einhalten müssten, um mit Erfolg abzunehmen. Damit wird ein riesiger Umsatz erzielt. Wenn es jedoch eine wirksame Diät gäbe, wüssten wir es alle.

Wie kommt es, dass die moderne Gesellschaft mit all ihrem Wissen über Ernährung, mit dem riesigen Nahrungsangebot und dem rasanten medizinischen Fortschritt das Problem des Übergewichts nicht in den Griff bekommt? Wie kommt es, dass sich Millionen von Menschen mit ihren Pfunden plagen, neue Diäten ausprobieren und irgendwann frustriert aufgeben, sich schuldig und als Versager fühlen? Wie kommt es, dass nun auch immer mehr Kinder übergewichtig werden und schon in ihrem Alter den Teufelskreis von Diät und Gewichtszunahme kennen?

Was macht es uns so schwer, unser Wunschgewicht zu erreichen? Wir fühlen uns, als ob wir gar nicht abnehmen dürften, als ob der Körper sich weigerte, auch nur ein einziges Kilo loszulassen, das er erhalten hat. Zwar war es für die Menschen der Urzeit überlebenswichtig, dass der Körper schnell Fett einlagern konnte für die nächste Hungersnot. Für uns heutige Menschen dagegen fühlt es sich so an, als ob es eine unbewusste Grenze des Gewichts gäbe, die zu unterschreiten sich der Körper einfach weigert.

In meiner Praxis habe ich mit einer jungen Frau gearbeitet, die mit großem Erfolg an einem Diätprogramm teilgenommen hatte – bis zu einem bestimmten Gewicht. Ab einem gewissen Punkt funktionierte es

einfach nicht mehr. Sie konnte das Programm nicht fortführen, war resigniert, frustriert und gab an diesem Punkt auf. Sie konnte beim besten Willen nicht weiter abnehmen. Wie es dazu kam, möchte ich im Folgenden erklären. Dazu muss ich ein wenig ausholen.

Wir haben eine Lebensenergie, die in unserem Körper fließt und unser Verhalten und unser Wohlergehen bestimmt.

Wenn wir dauerhaft abnehmen wollen, müssen wir dies im Einklang mit uns selbst, mit unserem Energiesystem tun.