



Andreas Winter

DER **PSYCHO** **COACH**

Abnehmen ist leichter als Zunehmen



mankau

Wichtiger Hinweis für E-Book-Leser

Dem E-Book liegt – im Gegensatz zum gedruckten Psychocoach-Ratgeber – aus technischen Gründen keine Starthilfe-CD bei. Die Audio-CDs mit den entsprechenden Coaching-Programmen von Andreas Winter können jedoch einzeln als Downloads erworben werden.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit: **www.mankau-verlag.de**

Diskussionsforum mit Andreas Winter

Haben Sie Fragen an den Autor?

Anregungen zum Buch?

Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Diskussionsforum: **www.mankau-verlag.de**

Andreas Winter

Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Mit Starthilfe-CD

Haben Sie Fragen an den Autor?
Anregungen zum Buch? Erfahrungen,
die Sie mit anderen teilen möchten?
Nutzen Sie unser Diskussionsforum:

www.mankau-verlag.de

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

Abnehmen ist leichter als Zunehmen

ISBN 978-3-938396-12-4

3. akt. Aufl. 2009 (1. Aufl. 2007, 2. Aufl. 2008)

Mankau Verlag

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Diskussionsforum: www.mankau-verlag.de/forum.php

Lektorat und Endkorrektur: MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Johannes Wiebel, HildenDesign, München

Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio, Regensburg

Hinweis des Verlags

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt, Psychologen oder Heilpraktiker auf.

Der Inhalt wurde auf Recyclingpapier gedruckt, der Druck erfolgte in Deutschland.

Inhalt

Vorbemerkung: Wozu und für wen ist dieses Buch?	9
---	---

I. Einführung. 11

Viele Fragen – eine Antwort	11
---------------------------------------	----

II. Was ist eigentlich das Schlimme am Übergewicht? 13

Eine neue Ernährungsberatung ist überfällig	15
---	----

Angst macht dick!	16
-----------------------------	----

Was ist Angst?	18
--------------------------	----

Wie unsere Psyche „tickt“	19
-------------------------------------	----

Neurotransmitter – die „stille Post“ im Körper	23
--	----

III. Drei Gründe für Übergewicht 25

Grund Nr. 1: Falsche Glaubenssätze	25
--	----

Übergewicht ist krankhaft, sucht- oder erblich bedingt.	27
---	----

Mein Stoffwechsel ist nicht normal	31
--	----

Im Alter wird man dick.	33
---------------------------------	----

Ich esse zu viel!	34
Ich esse zur falschen Zeit	41
Das falsche Essen macht dick!	42
Abnehmen ist anstrengend!	48
Grund Nr. 2: Der falsche Beweggrund zu essen	51
Warum Sie nicht essen (streng wissenschaftlich gesehen)	51
Langeweile / Stress	53
Dummheit	55
Disziplinlosigkeit	56
Willensschwäche	59
Gewohnheit und Gelegenheit	64
Der wahre Grund zu essen	67
Essen ist ein Symbol	67
Grund Nr. 3: Der Vorteil des Übergewichts.	75
Sechs Typen des Übergewichtigen	75
1. Der lustige Spaßmacher	75
2. Der wichtige Chef	76
3. Das niedliche Baby	76
4. Der Wohlhabende	77
5. Der Unberührbare	78
6. Der Perfektionist	79

IV. Live aus der Praxis..... 81

Beispiele für Grund Nr. 181

Dick durch „positives Denken“ 81

Rad fahren und zunehmen 83

Beispiele für Grund Nr. 2 84

Übergewicht, weil der Bruder starb 84

Essen als Liebesbeweis 86

Beispiele für Grund Nr. 3 88

Fett als Schutz gegen Ertrinken 88

Alexandra wollte Alexander sein. 90

Lieber Diabetiker als Sexversager 91

V. Und so geht's weiter 95

Angst ist eine ernste Sache! 95

Auch du, Brutus? Ein Kater mit Übergewicht. 97

Wenn Sie bewusst mithelfen möchten, schlank zu werden 98

Trinken Sie Wasser! 100

Wiegen Sie sich nicht! 102

Haben Sie Spaß an Ihrem Körper! 104

Warum Nichtraucher sogar schlanker werden können 105

Nachwort: Eine echte Gesundheitsreform erfordert Umdenken!	106
Danksagung.	107
Ausbildung zum Gesundheitsberater für Gewichtsreduktion	108
Weitere Bücher aus der Reihe „Der Psychocoach“	109

Vorbemerkung

Wozu und für wen ist dieses Buch?

Die Bücher der Reihe „Der Psychocoach“ behandeln Gesundheitsthemen aus tiefenpsychologischer Sicht. Sie zeigen Ihnen Aspekte der Gesundheit, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen. Ich, Andreas Winter, arbeite in meinem Institut Powerscout Wellness Coaching in Dortmund als psychologischer Berater und beschäftige mich mit der Psyche und ihren Auswirkungen auf das Verhalten und den Körper.

Eigentlich ist das nichts Neues: Der Begründer des autogenen Trainings, Prof. Dr. J. H. Schultz (1884 – 1970), forderte bereits Ende der 1920er Jahre Ärzte dazu auf, „das Seelische als biologische Höchstfunktion“ anzuerkennen, und trat damit zugleich für eine „Psychologisierung des Arztes“, sowohl in diagnostischer als auch in therapeutischer Hinsicht, ein. Weiter erklärte er: „Vom Arzt fordert es keine Schulgläubigkeit, sondern Aufgeschlossenheit und die Anerkennung der ganzen anthropologischen (menschlichen, Anm. d. A.) Wirklichkeit.“ Schultz hat damals schon erkannt, dass offenbar die Psyche und der gesamte unterbewusste Bereich ausschlaggebend für verschiedene Krankheitsbilder sind.

Mit der geforderten „Aufgeschlossenheit“ kann dieses Buch Ihr bisheriges Leben verändern. Nicht nur dass Sie ein lästiges Übel loswerden, sondern Sie bekommen auch noch etwas sehr Wertvolles dafür: eine höhere Lebensqualität.

Zwar werden Sie erfahren, dass wir für alles, was wir bekommen, auch einen Preis zu zahlen haben. Doch ist dieser geringer, wenn wir uns selbst davon befreien, als wenn wir aufgrund von Gewichtsproblemen auf Ernährungsberatung oder Abspeckprogramme angewiesen sind.

Das bedeutet: Es ist besser, sich freiwillig von Ihren überflüssigen Pfunden zu verabschieden, als zu warten, bis Sie selbst „am Ende“ sind. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie man ohne Qualen abnimmt.

Und nun stellen Sie sich bitte einmal für einen Moment vor, Sie wären von Ihrem Übergewicht befreit. Was wäre Ihnen das in Euro wert? Vergleichen Sie diese Zahl bitte mit dem Kaufpreis des Buches, den paar Stunden Zeit, die Sie für das Lesen benötigen werden, und Ihren jährlichen Ausgaben für Diäten und der damit verbundenen Disziplin. Nun überlegen Sie bitte, ob es sich für Sie lohnt, weiterzulesen.

Sie lesen weiter? Herzlich willkommen!

Sie werden im Laufe dieses Buches erfahren, warum Sie überhaupt zugenommen haben. Mit diesem Wissen werden Sie Ihr Körpergewicht künftig selbst beeinflussen können. Damit hat die Angst vor unmäßiger Nahrungsaufnahme ebenso keine Macht mehr über Sie. Sie gewinnen die bewusste Kontrolle über Ihr Ernährungsverhalten zurück. Am Ende des Buches finden Sie eine ca. 20-minütige Audio-CD. Hören Sie sich diese bitte erst nach der Lektüre des Buches an.

Machen Sie es sich bequem, wir beginnen ...

I. Einführung

Viele Fragen – eine Antwort

Vielleicht haben Sie sich eine der folgenden Fragen schon einmal selbst gestellt:

- Weshalb können manche Menschen ständig und viel essen, ohne dick zu werden?
- Warum gibt es so viele Methoden der Gewichtsreduktion, doch keine davon garantiert dauerhaftes Schlanksein?

Vielleicht haben Sie schon von Menschen gehört, die jahrelang übergewichtig waren und von jetzt auf gleich schlank geworden sind, ohne ihr Essverhalten zu ändern. Wie soll das gehen, wenn Essen doch dick macht?

Noch ein paar Fragen gefällig?

- Wieso schmecken bestimmte Speisen (etwa Spinat oder Kohlsuppe) dem einen Menschen, obwohl ein anderer diese verabscheut und davon abnimmt?
- Warum werden erwiesenermaßen Menschen durch Fernsehen dicker als durch Lesen oder Musikhören?
- Wieso nimmt man bei einer Diät ab, obwohl man weiterhin isst?
- Warum nehmen einige Menschen zu, wenn sie nur an Schokolade denken?
- Warum werden sogar Kühe auf einer Weide fett, obwohl sie nur Gras fressen?

- Wie kommt es, dass stark übergewichtige (adipöse) Menschen nach einem etwa zweistündigen Analyse- und Aufklärungsgespräch fortan abnehmen können, ohne weniger zu essen?

Meine Antwort wird Sie überraschen: weil Essen allein gar nicht dick macht.

So erklärt sich plötzlich das Unerklärliche. Alle Paradoxien schmelzen quasi wie Butter in der Sonne dahin – etwa warum die verschiedensten Diäten alle zum selben (nicht dauerhaften) Ergebnis führen, warum die bloße Zufuhr von Nährstoffen (etwa per Magensonde oder Infusion) weder den Appetit befriedigt noch den Fettanteil beeinflusst und auch warum die herkömmlichen Methoden zur Gewichtsreduktion allesamt einen Jo-Jo-Effekt haben.

Der Aufbau von Fett hat sogar bei Tieren Gründe, die im Empfinden liegen und nicht in der Ernährung an sich. Daher kann auch Übergewicht sofort abgebaut werden, obwohl man weiterhin isst – wenn man weiß, warum man zugenommen hat.

Wenn Sie auch wissen möchten, was genau hinter dem Aufbau von Fettpolstern und dem Griff zur Nascherei steckt, wenn Sie Spaß an tiefenpsychologischer Detektivarbeit haben und offen dafür sind, ungewöhnliche Sichtweisen kennenzulernen, dann ist dieses Buch für Sie genau das Richtige. Sie werden staunen, was es noch alles zu entdecken gibt bei unserer Suche nach den wahren Gründen fürs Übergewicht.