

ANITA HEYER

Schlank denken – leichter leben



Verführung zum Wunschgewicht

Anita Heyer
Schlank denken – leichter leben
Verführung zum Wunschgewicht

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das **JUNFERMANN**-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform www.active-books.de.

Anita Heyer

Schlank denken – leichter leben

Verführung zum Wunschgewicht



Junfermann Verlag • Paderborn
2011

Copyright © Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2011
Coverfoto: © Matthias Keschke
Coverentwurf/Reihengestaltung: Christian Tschopp
Illustrationen (*Der kleine Magenkönig*): Judith Graffmann (www.judith-graffmann.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

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.

ISBN 978-3-95571-101-6

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-797-9).

Für denjenigen, der mich liebt, wenn ich dick und wenn ich dünn bin, wenn ich rauche und wenn ich nicht rauche, der mich auch dann liebt, wenn ich selbst noch übe. Für meinen Liebsten,

Andreas Heyer.

Und für meine Eltern:

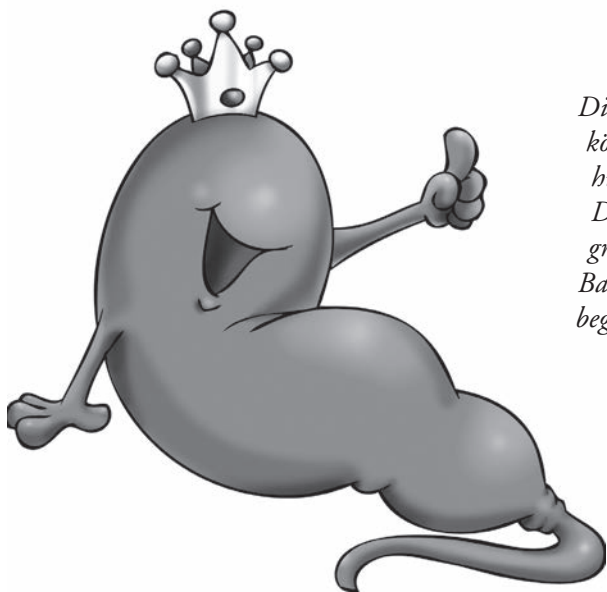
Reinhold und Helga Günther,
die mir Wurzeln und Flügel schenkten.

Inhalt

Vorwort.....	8
1. Meine persönliche Geschichte.....	11
2. Einführung.....	13
3. Alle Macht dem Unbewussten	15
4. Teile-Arbeit, das innere Team oder „Ich bin ganz viele ...“	16
5. Ein ungewöhnliches Geschenk	19
6. Die Ja- und die Nein-Seite.....	22
7. Tabu-Thema Gewicht: Essen ist der neue Sex	28
8. Den Dämon lieben lernen.....	30
9. Perfektion ist Lähmung	34
10. Das Gefängnis der eigenen Gedanken	36
11. Spiegel-Übung.....	39
12. Sich selbst an 1. Stelle setzen.....	41
13. Es ist besser, um Verzeihung zu bitten als um Erlaubnis	43
14. Gedanken-Zauber.....	46
15. Übergewicht ist ein Zeichen, dass Sie sich nichts Gutes und dass Sie sich zu wenig gönnen!.....	49
16. Angst zu verhungern? Die Wirklichkeit ist freundlich!	53
17. Integration bewirkt Authentisch-Sein	56
18. Sprache schafft Bilder im Kopf – Vorfall statt Rückfall	58
19. Erfolgsbuch oder Sonnentagebuch schreiben	60
20. Die Einladung zur Selbstmitleidsparty ausschlagen	63
21. Rechtfertigung ist ein kriegerischer Akt.....	66
22. Erfolg braucht Unzufriedenheit	70
23. Der Zauber der externen Motivation	72
24. Seien Sie Ihr eigener Regisseur	74
25. Lernen Sie von schlanken Menschen.....	76
26. Qualitätspausen	78

27. Einen „Ich-Tag“ einlegen	79
28. Gut für sich selbst sorgen	80
29. Das Geheimnis wohlformulierter Ziele	82
30. Motivation, Sehnsüchte und Wünsche.....	85
31. Die Gießkanne der Begeisterung ausschütten	87
32. Der Preis und die Folgekosten der Veränderung	92
33. Die 10 Schlank-Denken-Regeln.....	95

Anhang	96
A. Das Hungertagebuch.....	97
B. Liste der Emotionen und Reaktionen („Ich fühle mich ...“)	119
C. Abschied	124
D. Quellenangaben.....	125
E. Danksagungen.....	127
F. Über die Autorin	128



*Dies ist der „Kleine Magen-
könig“. Etwas über seine Entste-
hung erfahren Sie auf Seite 77.
Das Wort „Magen“ kommt von
griechisch „gaster“ und bedeutet
Bauch. Der Kleine Magenkönig
begleitet Sie durch dieses Buch
und erinnert Sie daran, auf
Ihren Bauch zu hören und
für sich selbst königlich zu
sorgen!*

Vorwort

Wenn Ihr Gewicht ein Problem für Sie ist, kann ich Sie entlasten. Sie können nichts dafür. Im Ernst. Es ist nicht Ihr Fehler, es liegt nicht an Ihnen oder daran, dass Sie zu wenig Disziplin haben oder ein Vielfraß sind, der sich nicht kontrollieren kann.

Sie haben nicht irgendwann die Entscheidung getroffen: „Jetzt futtere ich mir ein paar Pfunde an, mal schauen, wie ich aussehe, wie ich mich so fühle, wenn ich übergewichtig bin!“

Es ist einfach passiert. Es war ein schleichender Prozess, der sich über einen gewissen Zeitraum hingezogen hat. Sie waren eigentlich nicht beteiligt. Im Prinzip waren Sie nicht dabei. Es ist nur so, dass Sie irgendwann aufgewacht sind und dachten: „Oh weh, wie sehe ich denn aus? Wie konnte das nur passieren?“

Und plötzlich sind Sie hellwach und möchten sich verändern. Sie wollen anders aussehen. Sie wollen beweglich sein. Und bitte sofort. Sie stürzen sich auf radikale Diät- und Fitnessprogramme und halten sie nicht durch. Vorher waren Sie frustriert über Ihr Dicksein, jetzt setzen Sie diesem Frust noch einen drauf, weil Sie feststellen, dass Disziplin und Durchhaltevermögen auch nicht zu Ihren Fähigkeiten gehören. Sie stecken fest. Ihr bisheriges Denken hilft nicht, oder besser gesagt, unterstützt Sie nicht, Ihr Ziel zu erreichen – schlank zu sein.

Groll, Missachtung und Ablehnung werden zu Ihren Begleitern und diese sind nicht sehr hilfreich. Denn wenn Sie sich entwerten, kommen Sie Ihrem Ziel kein Stück näher. Im Gegenteil: Gerade dann, wenn Sie deprimiert und hoffnungslos sind, ist es sehr unwahrscheinlich, dass Sie auf gesunde Ernährung und Bewegung achten.

Dieses Buch bietet einen neuen Ansatz. Bevor Sie Ihr Verhalten dauerhaft verändern, ist es erforderlich, dass Sie Ihr Denken ändern. Schalten Sie um, verändern Sie Ihr Denken, dann ändert sich Ihr Verhalten.

Sie fragen sich wie?

Denken Sie an jemanden, mit dem Sie gut befreundet sind. Jemand, der Sie unterstützt, der immer für Sie da ist. Wo Sie sich ausheulen können, wenn die Welt gegen Sie ist und Sie ungerecht behandelt. Haben Sie so jemanden ausgewählt?

Gut.

Denn genau so jemand ist Ihr Körper. Ihr Körper strebt immer danach, die beste Wahl für Sie zu treffen. Ganz unbewusst. Er besitzt diese Weisheit, dass er genau erkennt, was Sie tröstet, zur Ruhe bringt und Sie mit sich selbst und der Welt wieder versöhnt.

Nur leider hat Ihr Körper unbewusst eine, sagen wir mal, *ungünstige* Wahl getroffen, um seine *positive Absicht* – sich gut um Sie zu kümmern – in die Tat umzusetzen. Er sorgte dafür, dass Sie unbewusst zu viel essen.

Die Gründe dafür sind mannigfaltig und vielschichtig. Den *einen* Grund gibt es nicht. Und doch erlebe ich in meiner Praxis häufig, dass die Menschen, die ein Gewichtsproblem haben, sehr erschöpft sind, geistig, seelisch und körperlich. Aus der Erschöpfung heraus essen sie zu viel oder ungesund. Meist kommen Sie mit dem Änderungswunsch „Ich muss Sport machen“, „Ich muss eine Diät machen“. Wenn ich mich darauf einließe, die Veränderungswünsche meiner Klienten so zu unterstützen, wie sie von ihnen formuliert werden, würde ich ihnen nur dabei helfen, ihren schlechten Zustand, die Erschöpfung, zu vergrößern. Das hieße, den Menschen zu helfen, den auf ihnen lastenden Druck noch zu verstärken und den Weg in den Burnout, in die Erschöpfungsdepression noch schneller voranzutreiben!

Ich schlage Ihnen vor, Ihre Denkrichtung zu ändern. Meine Thesen sind: Ihr Unbewusstes schützt Sie durch zu viel Essen. Wenn Sie abnehmen, wird es gefährlich in folgenden Bereichen:

- ❖ Sicherheit: Das Leben wird unsicher für Sie, wenn Sie rank, schlank und beweglich sind.
- ❖ Bindung: Was sagen Partner, Familie, Freunde und Kollegen zu Ihrem neuen Aussehen?

...✧ Selbstwert: Fühlen Sie sich wertvoller, wenn Sie schlank sind? Und wie schauen Sie dann zurück auf Ihr altes Selbst? Was wird wichtiger und was wird weniger wichtig? Glauben Sie, dass der Selbstwert steigt, wenn das Gewicht sinkt?

Vorsicht!

Ihr Unbewusstes hat verdammt gute Gründe dafür, dass es Sie bisher nicht hat abnehmen lassen (mehr dazu erfahren Sie in Kapitel 32)!

Machen wir uns gemeinsam auf die Suche. Ich lade Sie ein, sich aufzumachen zur Abenteuerreise der inneren Prozesse. Ich wünsche mir, dass Sie entdecken, forschen, staunen, dass Sie lachen und sich auf diesem Weg ein wenig mehr in sich selbst verlieben.

1. Meine persönliche Geschichte

Ich bin eine Dicke gewesen. Zuvor war ich eine Raucherin und schlank. Ich weiß noch, wie dankbar ich für den Spruch meines Arztes war: „Rauchen ist eine Kriegsverletzung“. Im Krieg der Pubertätshormone hatte ich diese Verletzung bekommen. Sie begleitete mich 30 Jahre. Vor zwei Jahren heilte mich ein Kollege. Er machte mir das Rauchen weg!

Von da an hatte ich ein neues Thema: Essen. Oder besser gesagt: Unmäßiges Essen! Einen Ausgleich versuchte ich mir mit Sport und Diäten zu schaffen. Doch ich fand mich allmählich in immer absurderen Abläufen wieder: Morgendliches Hungern – mittägliches Fressen – nachmittägliches Fitness-Training – abendliches Hungern – nächtliches Fressen ...

Als selbstständige Trainerin mit wöchentlich drei bis vier auswärtigen Trainingstagen wurden die H-F-F-Runden (Hungern-Fressen-Fitness) mein neues Hobby, kombiniert mit abstrusen Diäten. Ich litt unter ständiger Müdigkeit und latenter Aggressivität. Dann passierte es: Mein Rücken streikte. Massive Schmerzen trieben mich zum Arzt, der mir jegliche Art sportlicher Betätigung verbot. „Aber vielleicht ein bisschen Yoga?“ – „Nein.“ „Wie ist es mit Walking?“ – „Nein, gar kein Sport und möglichst wenig Bewegung.“

In diesem Moment wurde mir klar, dass ich Hilfe brauchte. Ich suchte und fand einen Coach. Ich saß da, war müde, erschöpft, krank, voller Selbstvorwürfe, unfähig, klein, hässlich, dick, dumm ... Mein Coach sagte: „Weißt du, wenn du gerne abnehmen möchtest und es funktioniert nicht, dann sind noch nicht alle Teile im Boot. Stell es dir so vor: Es gibt eine Seite, einen Persönlichkeitsanteil, der will abnehmen, und den liebst du. Ihr beide seid motiviert, macht Sport und achtet auf gesunde Ernährung. Das ist deine *Ja-Seite*. Und dieses Programm funktioniert super. In kurzer Zeit nimmst du ab, bist zufrieden und stolz. Für eine kurze Zeit. Dann tritt Erschöpfung ein. Es ist wie beim Tauziehen, die *Ja-Seite* hat gewonnen und ruht sich aus. Das ist der Moment, wo die *Nein-Seite* ihren Auftritt, ihren großen Moment, hat. Sie sagt *Nein* zum Abnehmen. Sie ist die Seite, die am anderen Tau-Ende steht und nun zum Zuge kommt. Die Seite, die ebenso ihre Berechtigung hat. Denn sie