

# Liebe Leserin, lieber Leser,

wie oft hast du dich gefragt: Warum nehme ich nicht ab, obwohl ich doch gar nicht so viel esse? Wie viele Diätbücher hast du schon gelesen und dich die ersten Wochen daran gehalten? In wie viele Sportstudios bist du eingetreten und warst die erste Zeit voll motiviert? Wie oft ist es dir passiert, dass sich trotz all deiner Bemühungen die Zahl auf deiner Waage kaum verändert hat und du deswegen ein schlechtes Gewissen hattest? Und wie oft kam es vor, dass deine Freundinnen und Freunde dich beiseitennahmen und mit sorgenvoller Miene meinten, dass es so nicht mehr weitergehen könne und du doch endlich etwas tun müssest und dass sie es nur gut mit dir meinten? Dann gaben sie tolle Tipps, mit welcher genialen Essensvorschrift es Freundin X oder Freund Y geschafft habe, endlich abzunehmen. Und dass du das doch auch ganz einfach schaffen könntest, wenn du nur das Folgende tätest (kein Zucker, abends nur Eiweiß usw.). Einige sagten sogar, zum Abnehmen bräuchtest du nur ein wenig mehr Willenskraft.

Ja, der diskriminierende Diet-Talk hat Einzug in unseren Alltag gehalten. Da-

bei sind die Wege abzunehmen individuell sehr verschieden – schon Frauen und Männer nehmen unterschiedlich ab. Bei Männern geht es leichter, da sie mehr Muskelmasse besitzen.

Jetzt aber die gute Nachricht: Essgewohnheiten zu ändern, bringt nachhaltigere Ergebnisse als jede Diät und insbesondere Radikaldiäten. Die meisten von uns wissen, wie man sich gesund ernährt (das Internet ist voll davon), aber du schaffst es einfach nicht, den Veränderungswunsch in die Tat umzusetzen? Die Debatten um richtiges Essen sind aufgeheizt, ob Low Fat, Paleo-Diät, vegane Ernährungsweise oder Intervallfasten [1]. Und die einzelnen Diätrichtungen werden in der Diskussion dargestellt, als seien sie Glaubensrichtungen, denen man einfach nur beitreten muss, damit der Körper dann alles Weitere von selbst erledigt. Aber die Wissenschaft sagt etwas anderes: Über die letzten Jahrzehnte wurde in einer Reihe von Studien nachgewiesen, dass Radikaldiäten dauerhaft kaum etwas bringen und zum Jo-Jo-Effekt führen.

Aber darum soll es hier nicht gehen, denn ich will keine neue Diät vorstellen, sondern einen neuen Weg beschreiben, der deinen Abnehmprozess effektiv begleitet. Dabei geht es nicht um das Weglassen einzelner Lebensmittel, wie das viele Diäten empfehlen, sondern ich zeige dir, wie du dich selbst liebevoll in den herausfordernden Gefühls- und Denkprozessen vor und während des Abnehmprozesses begleiten kannst.

## Wie hilft die Mind-Body-Methode?

Genau an diesem Punkt setzt die Mind-Body-Methode an, die auf eine ganzheitliche, nachhaltige Beziehung zwischen Geist, Verstand (Mind) und Körper (Body) abzielt. Beim Mind-Body-Ansatz wird die geistig-seelische Entwicklung (Mind), zum Beispiel in Form verschiedener Meditationen, genauso gestärkt wie der Körper (Body) mit speziellen Bewegungsübungen, die ich vorstelle. Diese Meditationsformen sind schon sehr lange als gesundheitsfördernd bekannt. Sie geben dir Kraft, die für den Abnehmprozess so wichtig ist, und ermöglichen eine neue Körperwahrnehmung. Mit »Mind« sind hier nicht nur der Verstand, sondern besonders auch unbewusste Prozesse gemeint. Die Verbindung von Körper und Seele gelingt zum Beispiel beim achtsamen Yoga. Dabei geht es nicht um Kunststücke auf der Matte, son-

dern darum, die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

Die ursprüngliche Idee der Mind-Body-Medizin kommt aus den USA und wird heute u.a. am Immanuel Krankenhaus in Berlin praktiziert (Adresse im Serviceteil, Seite 117). Das Besondere daran ist, dass Körper, Geist und Seele als zusammenhängend und eng miteinander verwoben wahrgenommen werden. Die Mind-Body-Medizin zählt zur Naturheilkunde und basiert auf den Ergebnissen der Stressforschung. Sie setzt Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung ebenso ein wie asiatische Bewegungstherapien, zum Beispiel Yoga.

Gedanken tragen einen wesentlichen Teil dazu bei, wie du deinen Körper wahrnimmst – deswegen ist die Mind-Body-Methode, die Körper, Herz und Kopf verbindet, so hilfreich. Wenn du dich mit dieser Idee beschäftigst, schaffst du es wieder, ein Gleichgewicht zwischen deinem Körper und dem Geist herzustellen. Und du lernst dabei, dich von dem Teufelchen in deinem Kopf zu lösen, das dir einredet, dass das Essen der einzige Weg sei, dich besser zu fühlen und mit deinen Gefühlen klarzukommen. Du entwickelst dabei eine andere Art Gefühlsmanagement: Du wirst lernen, Gefühle überhaupt erst einmal wahrnehmen (zum Beispiel Stress, Langeweile, Frust) und dann besser mit ihnen umzugehen.

Ein zentraler Ansatz dabei ist die Stressregulation, denn Stress macht krank und dick. Stress kann aber auch durch den ewigen Druck/Wunsch abzunehmen und die Scham, es nicht zu schaffen, entstehen. Wenn dein Umgang mit negativen Gefühlen bisher vielleicht Frustessen ausgelöst hat oder du zur Beruhigung gegessen hast, dann bietet sich mit der Mind-Body-Methode eine gute Möglichkeit, diese Spannungen zu lösen. Die Übungen der Methode setzen genau an diesem Stress und deinen daraus resultierenden bisherigen Bewältigungsmöglichkeiten an. Denn sie zeigen dir, wie du mit Meditation, Selbstbewusstseinsübungen und wirklich leichten Bewegungsübungen an deinen Gefühlen für dich, an deinen Einstellungen zu dir selbst etwas verändern kannst, ohne deswegen erneut in Stress zu kommen. (Diese Methoden erkläre ich im Step 2 (Seite 45) und du kannst dir das zu dir Passende aussuchen.)

Und wenn du doch mal schwach wirst? Am Ende des Buches stelle ich alltagstaugliche Übungen und Notfalltools vor, die du als Erste Hilfe ausprobieren kannst. Die zahlreichen Praxisübungen sind ganz einfach durchführbar. So kannst du step by step ohne Stress abnehmen.

Außerdem erfährst du mehr über mögliche Abnehmhindernisse und wie du diese überwindest:

- Durch welche Gefühle wird das Überessen ohne Hunger ausgelöst und wie kannst du mit ihnen umgehen. Dieses Auseinandersetzen mit Gefühlen funktioniert, denn Gefühle sind stärker als Gedanken.
- Durch welche Alternativen zum Essen kannst du dich belohnen und dich dabei langfristig gut fühlen?
- Warum ist es so schwer, zu denken und zu fühlen, bevor du handelst?
- Wie kannst du mit deinen unangenehmen Gefühlen umgehen, ohne dabei auf Essen zurückzugreifen? Und wie hilft dir die Mind-Body-Methode dabei?
- Und last but not least: Wie lernst du, dich endlich voll und ganz so zu lieben, wie du bist, und dich rundum wohl in deiner Haut zu fühlen?

## Wie benutzt du dieses Buch?

In diesem Buch nehme ich dich mit auf eine Reise zu dir selbst. Egal welche Methode zum Abnehmen du anwendest: Dieser Ratgeber wird dir nicht nur dabei helfen, mögliche Krisen auf deinem Weg zur Wunschfigur zu überstehen, sondern vielmehr den wunderbaren Menschen kennenzulernen, der in dir steckt. Damit du deinen Weg mit diesem Programm leicht findest, habe ich das Buch folgendermaßen aufgebaut:

## Step 1

Hier nehmen wir die Gründe und möglichen Hindernisse im Zusammenhang mit dem Abnehmen unter die Lupe. Dabei geht es auch um deine Gefühle. Dieses Buch soll dir Unterstützung bei deiner Eigenwahrnehmung geben und dir helfen zu verstehen,

- warum deine Ess-Gewohnheiten so sind, wie sie sind, und wie du sie verändern kannst,
- wie du ohne Schamgefühl essen kannst,
- wie Selbstliebe und Selbstannahme den Prozess unterstützen und wie du Selbstliebe erlernen kannst, denn das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht.

Forschungen haben gezeigt, dass mehr als die Hälfte der Deutschen mit ihrem Körper unzufrieden ist. So hat zum Beispiel das Institut [myMarktforschung.de](http://myMarktforschung.de) in einer repräsentativen Umfrage 1058 Deutsche zwischen 18 und 70 Jahren online zur Zufriedenheit mit ihrem Aussehen befragt und genau das herausgefunden. Das Thema »Bodyshaming«, d.h. ein Unwohlsein bis hin zum Schamgefühl wegen des Körpergewichts, wird immer öfter thematisiert. Es wird deutlich, dass es beim Abnehmen nicht nur um den Körper an sich gehen kann, sondern vor allem darum, was und wie wir über uns selbst denken und fühlen. Der Selbstwert sollte eigentlich nicht vom Körpergewicht abhängen, ist aber heutzutage bei vielen Menschen daran gekoppelt. Viele

glauben, dass man nur glücklich und liebenswert sein kann, wenn der eigene Körper schlank ist.

## Step 2

Die vielen praktischen Möglichkeiten der Gefühlsregulationen zeige ich dir dann im Step 2. Hier kannst du dir Tools aussuchen, die aus der Mind-Body-Medizin entlehnt wurden, zum Beispiel Stressreduktion und Achtsamkeitsübungen. Ein weiteres Angebot ist das Gefühlsmanagement im Hinblick auf die Abnahme, das mit deinem »inneren Kind« arbeitet.

Der wichtigste Schritt auf deinem Weg zum Wohlfühlgewicht ist das letzte Kapitel im Step 2, nämlich die Stärkung deines Selbstwerts. Denn Überessen hängt oft mit einem zu geringen Selbstwertgefühl zusammen. Ein gesunder Selbstwert ist also ein wichtiger Bestandteil auf deiner Reise zum Wunschgewicht: Er hilft dir entscheidend dabei, dich nicht zu überessen und deinen Körper besser anzunehmen. Außerdem zeige ich dir viele praktische Möglichkeiten, mit deinen Gefühlen umzugehen und sie zu kontrollieren.

Ein achtsamer Umgang mit dir selbst hilft dir zu entscheiden, welche Methoden aus dem Mind-Body-Portfolio für dich geeignet sind. Deshalb hier eine Übersicht über die Methoden: