

Kopfkino

Eine Gesundung der Lebensweise setzt die Moderation unserer Emotionen voraus

Es gibt viele Ursachen für Übergewicht, im Grunde aber nur zwei Hauptgruppen.

1. Physische und psychische Gesundheitsprobleme
2. Alle Anderen

Auf die zweite – deutlich größere - möchte ich hier eingehen.

Die meisten Menschen wissen ganz genau was sie essen sollten und was nicht.

Mit „essen“ bezeichne ich übrigens die gesamte Energieaufnahme: Essen und Trinken.

Auch die meisten Übergewichtigen wissen um gesundes Verhalten, können sich aber nicht daran halten oder nicht dauerhaft damit abfinden. Jetzt die gute Nachricht: Du musst das künftig auch nicht mehr dauerhaft „ertragen“. Es wird Teil deines Lebens werden.

Ich selber spreche aus Erfahrung. Dreimal habe ich abgespeckt, 35kg, 30kg und final dann 40kg.

Inzwischen halte ich mein Gewicht seit mehr als 5 Jahren: 80kg, 12% Körperfett.

Nach den ersten zwei Diäten kam der Jojo Effekt, ich fiel nach der Diät in mein altes Ernährungsmuster und nahm schleichend wieder zu.

Bei meiner letzten „Diät“ setzte ich anders an. Ich suchte mir Hilfe, hielt Rücksprache mit Ärzten und Psychologen, woraus dann eine Idee entstand, wie ich mein Gewicht **dauerhaft** verlieren könnte.

Die schlechte Nachricht:

Ich habe meinen Weg gefunden.

Was ist daran die schlechte Nachricht?

Das ist **mein** Weg, mein **persönlicher** Weg.

Meine Strategie, wie ich mich **nicht** immer nur von Diätkost, Obst und Gemüse, fettarm ernähren muss. **Meine** Strategie, wie ich mich **nicht** täglich mit Einschränkungen abfinden muss.

Die gute Nachricht:

Du kannst dir alle Umwege sparen, du kannst dir „Try and Error“ sparen. Denn mit all unserer Erfahrungen haben wir einen Weg entwickelt, wie du **deine** Strategie umsetzen kannst.

Deinen persönlichen Weg, wie du im Ernährungsdschungel nicht auf alles verzichten musst und trotzdem gesund und schlank werden und auch bleiben kannst.

Wo liegt denn eigentlich das Problem?

Unser Unterbewusstsein möchte nicht akzeptieren neue, unbekannte Automatismen zu etablieren und dafür andere, vordergründig glücklich machende über Bord zu werfen.

Unser Unterbewusstsein ist dafür gedacht uns gesund und glücklich durchs Leben zu führen. In den meisten Fällen funktioniert das auch sehr gut.

Beispiel: Wenn du beim Autofahren in eine brenzlige Situation gerätst, bremst du innerhalb von 0,6 Sekunden. Ohne dein unterbewusstes, automatisiertes Verhalten müsstest du erst nachdenken was

zu tun ist, um dann bewusst den Fuß auf die Bremse zu stellen. Deine Reaktionszeit wäre um ein Vielfaches länger. Dein Unterbewusstsein reagiert also, um dich instinktiv zu schützen.

Manchmal allerdings kommt es vor, dass sich ungesunde Automatismen bilden. Meist aus dem Grund, weil dein Unterbewusstsein keine Gefahr sieht. Beispiel...

Während du eine Praline isst, werden Emotionen oder Pflichtgefühle mit dem Geschmack verbunden. Zucker beispielsweise schüttet Endorphine aus, macht dich glücklich. Dein Unterbewusstsein speichert das als positiv, sieht aber nicht, dass Zucker auch dick machen oder andere Schäden anrichten kann.

„Praline“ wird also verknüpft mit glücklichem Genuss und nicht mit schleichender Gewichtszunahme. Was dazu führt, dass dich dein Unterbewusstsein zum Essen dieser vermeintlichen Glückmacher drängt. Wann immer sie in dein Blickfeld geraten.

Ein anderes Beispiel sind Konditionierungen die uns zum Teil aus der Kindheit begleiten: Das schreiende Baby, was sofort ein Brötchen bekommt wenn es scheinbar „unglücklich“ ist. In den meisten Fällen möchte das Baby aber Aufmerksamkeit oder Nähe. Hat einen Pops quer sitzen oder liegt unbequem.

In den wenigsten Fällen hat es wirklich Hunger, wird aber darauf konditioniert: Wenn ich **weine** bekomme ich etwas zu Essen, wenn ich **traurig/unglücklich** bin, hilft mir Essen. Auch wenn das Essen dann nicht wirklich hilft, es werden falsche Emotionen mit dem Unterbewusstsein verknüpft. Erkennst du Ursache und Wirkung? Da ist etwas, oder!? Von Marketing und Werbung der Hersteller, die bewusst mit unserem Unterbewusstsein interagieren, möchte ich gar nicht erst anfangen.

Sicherlich kennst du auch folgenden Satz: „Du stehst nicht eher auf bis der Teller leer gegessen ist“

Dieser Satz ist Gift für unser künftiges Essverhalten, er suggeriert uns, dass wir unsere Portion immer aufessen müssen, egal ob wir satt sind oder nicht. Uns wird schon als Kind beigebracht unser natürliches Essverhalten, unser intuitives Essverhalten zu ignorieren.

Das ist ganz einfach: Iss wenn du hungrig bist, höre auf wenn du satt bist. Dein Körper weiß am besten was wir brauchen oder nicht.

Wenn dir aber von der Pike an etwas anderes beigebracht wird, fällt es uns im erwachsenen Alter schwer mit diesen Grundsätzen zu brechen.

Worauf ich hinaus will: Traurig aber wahr, unser Unterbewusstsein ist der Chef im Haus.

Dieter Nuhr hat das treffend parodiert:

(Die farbigen Texte zeigen dir was ggf. das Unterbewusstsein damit verbindet und stammen nicht von D. Nuhr)

Bewusstsein: Ich bin zu fett, ich muss dringend abnehmen.

Unterbewusstsein: Iss die Praline! (verbindet Zucker mit Glück)

Bewusstsein: Ich darf die nicht essen, die sind nicht gut für mich.

Unterbewusstsein: Noch eine! (Siehst du, die erste hat gut geschmeckt – Glück)

Bewusstsein: Ich werde immer fetter und fetter, ich muss darauf verzichten.

Unterbewusstsein: ALLE! Iss ALLE! (Mehr davon machen dich noch glücklicher)

Wir kennen das Ergebnis....

Es ist ein von vorn herein verlorener Kampf. Wenn du nicht heute verlierst, dann morgen.

Das ist übrigens auch eine große Baustelle bei Suchterkrankungen wie zB. dem Rauchen. Unser Lösungsansatz ist daher auch vergleichbar mit dem Buch „Endlich Nichtraucher“ von Allan Carr. Millionen Menschen – auch ich – haben nach einmaligem Lesen mit dem Rauchen aufgehört.

Es geht also darum unser Unterbewusstsein umzuerziehen. Es geht darum die schlechten Automatismen auszutreiben und gute zu etablieren.

Bedeutet das, dass du nicht mehr essen darfst was dir schmeckt? Dass du die Lust auf dir lecker schmeckende Dinge verlierst?

Auf keinen Fall - dir wird weiterhin alles schmecken und du wirst weiterhin deine Leibspeisen haben. Du wirst sie nur nicht mehr „zelebrieren“.

Was meine ich damit? Unser Mentalkonzept entzieht deinem Unterbewusstsein die Emotionen zu bestimmten Produkten. So kannst du dich frei dafür oder dagegen entscheiden, ohne dass sich dein Unterbewusstsein einmischt.

Das bedeutet aber nicht, dass du die Lust auf die Produkte verlierst, den Geschmack verachten wirst oder das Produkt nicht mehr magst oder als dein Lieblingsessen verlierst. Das bedeutet lediglich, dass du - ohne Verzichtgefühle – auch „Nein“ sagen kannst.

Wir bringen dir Automatismen bei, die dich frei entscheiden lassen, welchen Weg du künftig einschlägst, um dein Gewicht zu reduzieren und zu halten.

Diese Umkonditionierung geschieht übrigens schon beim Lesen dieses Leitfadens.

Durch zielgerichtete Mentaltrainings zündet im Unterbewusstsein noch ein zusätzlicher Booster, der dich anfangs unantastbar machen wird. Das aber bedeutet noch keine 100%ige Sicherheit. Dein Unterbewusstsein zieht seine Lern-Energie aus deinen Emotionen. Die alten Automatismen verschwinden nicht schlagartig.

Aber von Woche zu Woche während du schlanker und glücklicher wirst, weil du Belohnungen erhältst, Komplimente bekommst und von uns motiviert wirst, wird es mehr und mehr lernen. Selbst wenn du einmal nichts abgenommen, dafür aber geschlemmt hast, so bist du nicht unglücklich gewesen. Im Gegenteil, du hast geschlemmt und bist nicht dicker geworden oder weißt inzwischen, dass das kein Problem ist, dass es normal ist, dass dein Gewicht immer etwas schwanken wird. Sieh es positiv, dass meinte ich zu Anfangs mit **deinem** Weg, das meinen wir mit: Du kannst und wirst alles essen was du magst. Später hast du gelernt, wie du dich verhalten kannst. Dass du zB. heute richtig reinhauen kannst, du dafür aber morgen, oder die nächsten Tage etwas weniger Essen wirst. Jeder hat und lernt dort seine eigene Strategie.

Deswegen funktioniert unser Konzept nachhaltig und führt dich zu **deinem** Weg.

Ich sage hier: Der Weg ist das Ziel, es ist wichtig, dass du das verinnerlichst.

Selbst wenn der Weg länger ist – 30, 40, 50kg brauchen ihre Zeit – hat das durchaus Vorteile. Je länger es dauert, desto fester verankert das Unterbewusstsein die guten Automatismen.

Daher sind Gespräche, Chats, Gruppenaktivitäten so wichtig.

Alleine ist der Weg nur mit unendlich viel Willenskraft zu bewältigen, die du wahrscheinlich verlieren wirst, und dein Unterbewusstsein dass kontraproduktiv wieder einmal als negativ abspeichern wird, und du nach deiner Diät in deine alten Ernährungsmuster fallen wirst.

Daher möchte ich zuletzt noch schreiben: Jojo hat viele Gesichter. Und was wir als Jojo Effekt beschreiben ist nicht der eigentlich anerkannte Jojo-Effekt des Hungerstoffwechsels, der kommt,



wenn du zu wenig Energie aufnimmst.

Unser Jojo-Effekt beschreibt die Rückfälligkeit in dein altes Verhalten, weil in deinem **Kopf**kinonimmer noch derselbe, unerwünschte Film läuft.

Bis jetzt war nach der Diät immer vor der Diät.

Bei uns im Fitkreis läuft das anders. Lass dich auf unsere Schlankur ein.

Michél Becker

Bodycoach und Mitbegründer der Fitwerker

PS. Über unseren Recallservice erreichst du täglich deine persönlichen Bodycoaches, die sich um dein Gemüt und um deinen Körper kümmern.