

Leichter Leben - Schlank Denken (Teil 1)

Beigesteuert von Anita Heyer
 Donnerstag, 13 August 2009
 Letztes Update Dienstag, 17 November 2009

Ich war eine zufriedene Raucherin. Besonders versöhnt hat mich der Ausspruch meines Arztes: „Rauchen ist eine Kriegsverletzung.“ Das machte Sinn. Im Krieg der Pubertätshormone hatte ich diese Verletzung bekommen. Sie begleitete mich 30 Jahre. Vor 1 ½ Jahren dann heilte mich ein Kollege. Von da an hatte ich ein neues Thema: Essen. Oder besser gesagt: Unmäßiges Essen!

Anita Heyer
 Leichter Leben - Schlank Denken (Teil 1)

Ich war eine zufriedene Raucherin. Besonders versöhnt hat mich der Ausspruch meines Arztes: „Rauchen ist eine Kriegsverletzung.“ Das machte Sinn. Im Krieg der Pubertätshormone hatte ich diese Verletzung bekommen. Sie begleitete mich 30 Jahre. Vor 1 ½ Jahren dann heilte mich ein Kollege. Von da an hatte ich ein neues Thema: Essen. Oder besser gesagt: Unmäßiges Essen!

Ausgleich versuchte ich mir mit Sport zu schaffen. Doch fand ich mich allmählich in immer absurderen Abläufen wieder. Morgendliches hungern – mittägliches fressen – nachmittägliches Fitness-Training – abends hungern – nachts fressen... usw. Als selbstständige Trainerin mit wöchentlich 3 bis max. 4 auswärtigen Trainingstagen, wurden die „H-F-F-Runden (Hungern-Fressen-Fitness) mein neues Hobby. Ganz zu schweigen von irgendwelchen abstrusen Diäten. In dieser Zeit war ich hauptsächlich müde und überwiegend latent aggressiv.

Dann passierte es. Mein Rücken streikte. Massive Rückenschmerzen trieben mich zum Arzt. Der verbot mir jegliche Art sportlicher Betätigung. 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 brauche. Ich suchte und fand einen Coach. Danke, Renee.
 "Wenn Du gerne abnehmen möchtest und es funktioniert nicht, dann sind noch nicht alle Teile im Boot"

Als ich da saß, müde, erschöpft, krank, vollgestopft mit Selbstvorwürfen, unfähig, klein, hässlich, dick, dumm..., sagte Renee: „Wenn 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 einen Teil, 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 und 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 großen Moment hat. Die Seite, die am anderen Tau-Ende steht und nun zum Zuge kommt. Die Seite, die ebenso ihre Berechtigung hat. Denn sie stellt etwas Bestimmtes für Dich sicher, was ist es? Wofür sorgt sie? Indem sie gegen das Abnehmen ist, ist sie wofür? Was ist der Sinn und Nutzen von zu viel essen? Wovor schützt Dich diese Seite, indem sie Dich diese Menge essen lässt?“

Was bei mir passierte, war ein Stück Versöhnung. „Stimmt,“ dachte ich, „das Unbewusste ist ja nicht doof, es hat einen bestimmten Grund, dass es dafür sorgt, dass ich mich so verhalte.“

Sehr bewegt und nachdenklich verließ ich Renee, "in einer Hand die Ja- und in der anderen Hand die Nein-Seite".
 Übung:

A.) Finden Sie mindestens 3 positive Sinn und Nutzen-Vorteile für die Seite, die „Ja“ sagt zum Abnehmen und schreiben Sie diese auf.

1. ...

2. ...

3. ...

Und hier die Herausforderung. Nehmen Sie sich Zeit. Es geht um den achtungsvollen Umgang mit sich selbst. Es ist völlig in Ordnung, wenn dieser Prozess eine Weile dauert. Hilfreich kann sein, wenn Sie sich einen DVNLP-Coach suchen, der Sie begleitet (www.dvnlp.de).

B.) Finden Sie mindestens 3 positive Sinn und Nutzen-Vorteile für die Seite, die „Nein“ sagt zum Abnehmen und schreiben Sie diese auf. Achten Sie dabei auf „positive Formulierungen“.

1.) ...

2.) ...

3.) ...

Hier ein Beispiel aus der Praxis: Ein Klient fand als positiven Sinn und Nutzen der Nein-Seite „Schützt mich vor Fremdgehen“ – die positive Formulierung war „Schützt die Liebe zu meiner Partnerin“ oder statt „Sorgt für Faulheit“ – besser „Sorgt für Ruhepausen“.

C.) Danach überlegen Sie: Wofür sorgt diese Seite, was noch wichtiger ist?

Bisweilen ergibt sich hieraus ein größeres (Meta)-Ziel, und Sie gelangen zu einer höheren Wertschätzung der bisher wenig geachteten Nein-Seite. Kann sein, muss aber nicht.

D.) Wenn Sie Lust haben weiter zu arbeiten, machen Sie sich das Vergnügen und visualisieren Sie die Ja-Seite in der rechten und die Nein-Seite in der linken Handfläche (oder umgekehrt).

Vielleicht haben Sie ja Spaß daran, ein für Sie passendes Symbol, eine Figur oder Gestalt zu erzeugen.

Wenn Sie nun beide Hände, mit den darin befindlichen Figuren, aufeinander zu bewegen, kann es sein, dass aus der Vereinigung etwas neues, drittes entstehen darf ... oder auch nicht. Lassen Sie es geschehen... Lassen Sie sich überraschen ...

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich an oder schauen Sie auf meine Website: www.aheyer.de

Bis zum nächsten Mal.

Ihre

Anita Heyer
Kontakt:

Anita Heyer

Lindenallee 7

61350 Bad Homburg

Tel. 06172 - 996 423

kontakt@aheyer.de

www.aheyer.de

Anita Heyer

ist. Sprachwissenschaftlerin, Institutsleiterin „NLP in Bewegung, Lehrtrainerin & Lehrcoach DVNLP, Psychotherapeutin (HPG).

„Deutschland ist in der EU am fettesten.“ schreibt der Stern im April 2007. Ein Grund dafür können falsche Ess-Strategien und Diäten sein. In dieser Artikelserie geht es um Integration. Integration der Seite, die „Ja!“ sagt und der Seite, die „Nein!“ sagt zum schlanken Essverhalten. Wird die Nein-Seite nicht berücksichtigt, führt dies direkt in den bekannten Jojo-Effekt. Es geht um das Bewusstwerden von kritischen Situationen, in denen „emotionaler“ Hunger gesättigt wird, statt der des „physischen“ Hungers. Die unterschiedlichen Wahrnehmungen zum Thema „Genuss“ werden auf die Timeline projiziert. Sie lernen die Ess-Strategien von „schlanken“ Menschen als Modelling-Projekt mit den Techniken der Selbst-Korrektur, dem „high-quality-down-time“ statt „low-quality-down-time“ und dem Annähern an das erwünschte Zukunftselbst.