



Leichter Leben - Schlank Denken

Anita Heyer

Das LEICHTER-LEBEN-SCHLANK-DENKEN-Konzept integriert die Ergebnisse der neuesten Hirnforschung und Erkenntnisse des 21. Jahrhunderts. Nicht die Willenskraft ist es, die die Veränderung bewirkt, sondern die Integration von unbewussten und bewussten Persönlichkeitsanteilen. Es ist wenig hilfreich, jemandem zu sagen, „Du musst abnehmen“, das weiß die Person wahrscheinlich selbst, und sehr wahrscheinlich ist das etwas, was sie sich selbst sagt. Mit einer derartigen Ansprache werden die eigenen Selbstbewertungs-Muster noch verstärkt und das selbstschädigende Verhalten nimmt weiterhin seinen Lauf.

Einen Ausweg aus der Selbstbewertungs-spirale bietet das LEICHTER-LEBEN-SCHLANK-DENKEN-Konzept, welches die unbewussten Anteile des Klienten wertschätzt und in die Arbeit mit einbezieht. Wenn wir das nicht tun, ist es in etwa so, wie wenn ein Teil unseres Wesens keinerlei Verbindung zu den anderen Teilen hat und (in bester Absicht) ein Eigenleben führt. Das ist dann ungefähr so, wie wenn eine Abteilung in einer Firma überhaupt keinen Kontakt zu dem Rest der Firma hat und wesentliche Informationen dort nicht ankommen oder den anderen gegeben wird. So ist es zu verstehen, dass eine gut gemeinte Maßnahme unseres Bewusstseins, keinerlei Durchsetzungsvermögen in der realen Welt zeigt. Ohne das Unbewusste, welches für die Verhaltensmuster und Gewohnheiten im Alltag steht, geht letztlich gar nichts.

Dauerhaft Schlank-Sein ist eine Frage des Denkens

Dauerhaft Schlank-Sein ist eine Frage des Denkens und zu 95 % davon abhängig, wie die Denk-Programme ablaufen. Daraus folgt, dass das, was wir essen lediglich zu 5 % in den Erfolg einer Diät eingeht! Wer bei der Nahrung ansetzt, muss also letztlich scheitern.

Hier ein Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie gehen in eine Bäckerei und sehen dort Ihren Lieblingskuchen. Wenn Sie nun denken „Den hab ich mir verdient, den gönne ich mir jetzt!“, dann werden Sie sich ihn gönnen. Das ist auf kurze Sicht angelegtes Belohnungsdenken. Wenn Sie jetzt weiter denken, haben Sie es wirklich verdient, dass Sie sich so behandeln? Wie geht es Ihnen 10 Minuten nach dieser Kuchenschlacht? Wie fühlen Sie sich nach einer Stunde oder am Abend, mit welchen Gedanken und Gefühlen gehen Sie zu Bett und wie werden Sie schlafen?

Menschen, die natürlich schlank sind haben oftmals folgende Strategie:

Bei der Auswahl das Essen erst einmal visualisieren und sich dann fragen, wie sich das Essen im Körper anfühlt, unmittelbar danach, Stunden später und über einen längeren Zeitraum. Diese Denkweise ist getragen von der Frage: Wie will ich mich fühlen und welches Essen unterstützt dieses Gefühl? Will ich nach dem Essen energievoll sein oder im Kartoffelkoma vor mich hin dämmern?

Das, was wir denken bestimmt das, was wir tun. Was sind hilfreiche Gedanken, schlanke Gedanken, die für ein gutes Körpergefühl sorgen?

Wenn Sie ändern wollen, was Sie tun, ändern Sie zu allererst das, was Sie denken!

Viele Menschen denken, wenn sie „Abnehmen“ hören, an Verzicht und Entbehrung. Das ist wenig motivierend. Die meisten Diäten zielen auf Verhaltensänderung ab, beziehen aber das Denken nicht mit ein. Die Folge ist der weithin bekannte Jojo-Effekt. Nach Entbehrung kommt die Belohnung. Die Belohnung fühlt sich eher wie eine Bestrafung an, da sie meist mit dem Gegenteil des gewünschten Ziels einhergeht, mit mehr Gewicht.

Das LEICHTER-LEBEN-SCHLANK-DENKEN-Konzept geht weg von Verzicht und Entbehrung hin zu dem größtmöglichen Vergnügen, über den größtmöglichen Zeitrahmen!

Die Schritte zu einer langfristigen Verhaltensänderung sind folgende:

1. Lernen, sich selbst an die erste Stelle zu setzen

Bei meinen Klienten mache ich die Erfahrung, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse hinten an stellen. Die der anderen haben Vorrang. Sei es die Familie, Kinder, Partner, Beruf, Klienten, Patienten etc., alle anderen sind wichtiger. Die eigenen Bedürfnisse stehen zuallerletzt. Das Resultat sind dann

kurzfristige Belohnungen in Form von Essen mit den entsprechenden Folgen. Grund ist bei diesen Menschen also eine falsch verstandene Fürsorge für andere und eine Missachtung der eigenen Bedürfnisse.

2. Ressourcen-Übung

Folgende Übungen helfen Ihnen dabei, aus der Negativspirale herauszukommen.

- Wie Sorge ich gut für mich selbst, alleine, ohne fremde Hilfe? Welche Rituale helfen mir, mich in Balance, ins Gleichgewicht zu bringen? Was kann ich tun, um kurzfristig aufzutanken?
- Welche Möglichkeiten habe ich, mich mit anderen auszutauschen? Wo finde ich Gleichgesinnte, mit denen ich mich austauschen kann? Habe ich ein funktionierendes Netzwerk? Unterstützen mich meine Beziehungen? (Oftmals geht soziale Isolation einher mit ungesundem Essverhalten.)
- Wo hole ich mir professionelle Hilfe? Wo finde ich den Coach, der mir hilft?

2. Integration der Ja- und Nein-Seite

Wofür sorgt die Seite, die Ja sagt zum Abnehmen und was ist der Sinn und Nutzen der Seite, die Nein sagt zum Abnehmen? Was sind die Bedürfnisse der Nein-Seite?

3. Trigger-Situationen herausarbeiten

Trigger-Situationen (Auslöser) herausarbeiten, die wiederkehrend aus der Balance bringen und in ungesundem Essverhalten resultieren. Für diese Situationen Zukunftsfilmchen entwerfen, die die Lösung zeigen.

Motivation für Veränderung über Problem-vertiefende Fragen, die die Weg-von-Motivation verstärken.

Anita Heyer, Jg. 1961, Sprachwissenschaftlerin, Institutsleiterin „NLP in Bewegung“, Lehrtrainerin & Lehrcoach DVNLP, Psychotherapeutin (HPG) und leitet die Ausbildung zum Schlank-Denken-Coach

Anita Heyer
Lindenallee 7
D-61350 Bad Homburg
Tel. 06172-996423
Fax 06172-996425
kontakt@aheyer.de
www.aheyer.de

Weitere Anregungen und Details zu diesem Thema finden Sie in der Artikelserie „Leichter Leben - Schlank denken“ auf der TT-Website (www.trainertreffen.de).

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