Andreas Rebmann

Das große Abnehmen mit Seele

Übungen Ebook

AMS - Abnehmen Ebook

www.abnehmen-mit-seele.de

Dein Körper ist Ausdruck deines Seins

Titel: Das große Abnehmen mit Seele Übungen Ebook

Autor: Andreas Rebmann

Version vom: 14. Juni 2020

Erscheinungsdatum der ersten Version: 20. Juni 2020

Tipp: Nach dem Öffnen im Acrobat Reader, bitte am linken Rand auf das Lesezeichen Symbol klicken, und Sie erhalten die Kapitel übersichtlich am Rand aufgelistet.

Disclaimer: Für die, im Buch enthaltenen Informationen und Methoden wird keine Haftung oder Gewährleistung übernommen. Jegliche Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung. Keine der bereitgestellten Informationen soll einen Arzt oder Heilpraktiker oder eine notwendige medizinische Behandlung ersetzen.

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Zitate, Übungen und Textauszüge beispielsweise in Foren oder Blogs sind erlaubt, wenn ein anklickbarer Link auf http://www.abnehmen-mit-seele.de/ eingefügt wird.

Über dieses E-Book: Dieses Ebook ist eine Zusammenfassung der Übungen auf www.Abnehmen-mit-Seele.de

Preis: Als Gegenleistung für dieses Ebook können Sie gerne einen beliebigen Betrag spenden, mehr hier.

Übungen: Die Übungen können Sie auch per Email hier abonnieren.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 3
Vorwort 7
Übergewicht Ursachen Liste 8
Das Voll-Gestopft Bewusstsein loslassen 9
Eine wichtige geistige Abnehmmethode 10
Konkrete Kurzanleitung für diese Abnehmmethode: 10
Zuviel Ernst macht schwer 12
Die Steine-Loslass-Übung 14
Die geistige Programmierung auf Schlank sein 15
Annehmen, was ist 17
Wie können wir diesen Aspekt des Jojo Effekts vermeiden ? 17
Übung 17
Süße Belohnungsprogramme auflösen 18
Schlanke Menschen denken anders 20
Übergewicht macht ruhig 22
Abnehmen heißt auch Loslassen von Gedanken 23
Bewegungsmangel 24
Arbeite heute ein beliebiges Thema aus deiner Ursachen-Liste ab 25
Der Affirmationssatz „Ich bin schlank" 26
Den Abnehmen-Willen stärken 28
Übergewicht sind gestaute Gefühle 29
Leben = Fühlen 30
Gefühle fließen lassen 31
Der natürliche Umgang mit Gefühlen 31
Qualität ist wichtiger als Quantität 33
Was kann man daraus lernen ? 33
Warum ist das Prana also die Lebensenergie so viel wichtiger als die Kalorien ? 33
Abnehmen Affirmationen 35
Liste mit Abnehmen Affirmationen zum Schlank sein: 35
Anwendung von Affirmationen: 36
Links: 36
Alles aufschreiben, was du gegessen hast 37
Glaubensmuster aus der Kindheit 39
Zunächst einmal, was ist überhaupt ein negatives Glaubensmuster ? 39
Ersatzbefriedigung 41
Übergewicht ist ein Ballast und Ballast entsteht durch Lügen 42
Selbstbild malen 43
Überzeugungen zum Thema Abnehmen 44
Über die Gier, das Leben annehmen und das Loslassen 46
Fett als Schutzschicht (1) 48
Fett als Schutzschicht (2) 50
Weitere Übergewichtursachen finden 52
Helfersyndrom und Übergewicht 53
Die Ursache des Helfersyndroms 53
Das Hungergefühl 55
Der Hunger ist ein Gefühl 55
Wie schaut das also nun in der Praxis aus ? 55
Essen als Kontaktersatz 57

Unser Bauch und das Vertrauen in das Leben **58**
Die innere Arbeit mit den Lichtverbindungen des Solarplexus 58
Die Grundpfeiler deines Lebens **60**
Abnehmen mit der Kraft der Gedanken **61**
Junk Food macht bekanntlich dick **62**
Deine Entfernung zu deinem Lieblingsgericht **64**
Übe es, dich schlank zu fühlen **66**
Dankbarkeit dafür fühlen, dass man schlank ist **67**
Abnehmen durch richtiges Atmen **68**
Der Stress 68
Übe nun als heutige Übung das tiefe Atmen: 69
Die Vorfreude über das Schlanksein erzeugen **70**
Wie denkst du über schlanke Frauen / Männer ? **71**
Gewohnheiten **73**
Essenseinflüsse aus der Kindheit **76**
Selbstliebe üben mithilfe des Spiegels **77**
Selbstgespräche oder was wir über uns selbst sagen **80**
Das Unendlichkeitsgefühl **82**
Die Fähigkeit Loszulassen **83**
Abfall **85**
Heilige deinen Abfall ! 86
Die Übergewicht-Altersfalle **87**
Glaubenssätze zu dieser Übung: 87
Gier **88**
Neid **89**
Energieräuber erkennen **90**
Existenzängste **91**
Gesellschaft Abnehmwilliger suchen **92**
Beziehungen und Freunde **93**
Erträgst du stillschweigend Beleidigungen ? **95**
Süßigkeiten in Kindheit als Ablenkung von Schmerzen erhalten haben **96**
Auflösung dieser Muster 97
Machtspielchen **98**
Traumatische unverarbeitete Erlebnisse **99**
Schlankheits - Afformationen **100**
Das Gefühl des leeren Enddarmes **101**
Schilddrüse und Übergewicht **102**
Die wahren Ursachen von Schilddrüsenproblemen 103
Verstrickt in Schicksale von Vorfahren ? **105**
Dein Ego **106**
Mangelbewusstsein **107**
Mangelbewusstsein betrachten **108**
Abnehmen Impulse setzen durch Visualisierung **109**
Körpersprachliche Botschaft **110**
Gestaute Gefühle **111**
Die Dicker-Bauch-Energieübung **112**
Zielgewicht festlegen **113**
Schamgefühle - sich fürs Dicksein schämen **114**
Eine gegenteilige innere Haltung von Scham ist Selbstverliebtheit. 115

Noch etwas über die Selbstverliebtheit ... 115
Ausreden, um nicht abnehmen zu müssen ... 116
Lieblingskräuter ... 118
Wie leicht fällt dir die Vorstellung, schlank zu sein ? ... 119
Eine Phantasiegeschichte über die Ursache deines Übergewichtes ... 120
Die Gewohnheit schnell zu essen ... 121
Serotonin und Dopamin und Übergewicht ... 122
Wir sollten uns glücklich fühlen, wenn wir etwas essen !!! ... 122
Dankbarkeit für den eigenen Körper fühlen ... 124
Den eigenen Körper lieben ... 125
Ich liebe meinen Körper. ... 125
Das Abnehmen-Ziel mit fester Stimme und klarer Stimmlage auszusprechen. 126
Ich bin schlank. ... 126
Mit oder über den Körper reden ... 127
Die Kommunikation mit deinem Körper ... 127
Aufschreiben, was man gegessen hat ... 129
Schlank werden mit zwei einfachen Essensfragen ... 130
Habe ich wirklich Hunger ? ... 130
Bin ich schon satt ? ... 130
Eine essfreie Zonen erschaffen ... 131
Wie können wir dies stoppen ? ... 131
Deine Wohnung ... 132
Sich auf das Positive fokussieren ... 134
Fokussiere dich auf das Positive ... 134
Warum wir wirklich abnehmen wollen ... 136
Die Schlanksein wollen Motivation aus einer höheren Sicht ... 136
Die Kraft die aus Visionen kommt ... 137
Schokolade ... 138
Unterschwellige Beeinflussungen stoppen ... 140
Stress als Ursache für Übergewicht ... 142
Dein Zielbild ... 143
Veraltete Kontakte löschen ... 144
Energievoll ... 145
Übergewicht im Unterkörper ... 146
Dein Abnehmen Schwur ... 147
Das körperliche Loslassen ... 148
Erst wenn ich schlank bin, bin ich liebenswert, attraktiv und erfolgreich. ... 149
Die eigene Macht über deine Gefühle zurück holen ... 151
Anerzogene Gefühlsmuster ... 153
Essens-Trigger ... 154
Bauchentspannung ... 155
Alles ist Eins - Bauchübung ... 156
Die Psychologie der Farben ... 157
Lebensfreude ... 157
Macht ... 157
Alle Zellen im Verdauungsbereich auf Idealgewicht programmieren. ... 158
Wie kannst du also nun deine Körperzellen auf Idealgewicht programmieren ? ... 158
Stau im Bauch Oder: Das Warten - Programm ... 160
Kaubedürfnis aus unbewusster Wut heraus ... 162

Das Leben genießen **164**
Welche Gefühle triggern bei dir Essen ? **165**
Schritt 1: 165
Schritt 2: 166
Schritt 3: 166
Süßigkeiten als Belohnung / Trost / Ablenkung / Geschenk **167**
Glaubenssatz: Gesundes Essen schmeckt mir nicht **169**
Glaubenssätze **170**
Schritt 1: 170
Schritt 2: 174
Schritt 3: 174
Gute Gründe für dein Abnehmen **175**
Schritt 2: 176
Schritt 3: 176
Schritt 4: 176
Ein einfacher Trick wie du deine Schlankheitsfitness verbessern kannst **177**
Was benötigt die Wandlung deines dicken ICHs hin zu deinem schlanken ICH ? **178**
Leichtigkeit **179**
Fettschicht = Schutzschicht **180**
Energie durchs 3.Chakra ein- und ausatmen **181**
Gutes, was du dir nicht erlaubst **182**
Das innere Hungergefühl **183**
Ersatzbefriedigungshunger auflösen **184**
Brainstorming: Innere Einwände gegen dein Abnehmen **185**
Dein Essensgefühl **186**
Frustration und Selbstgespräche **187**
Wenn man Angst hat, hat man keinen Hunger **188**
Die heutige Übung: 189
Das innere Fieber **190**
Die innere Feuer Übung 190
Zulassen dass die Energie ins Geistige hineinwächst **191**
Nachwort **192**
Copyright 192
Spenden 192
Meine Anschrift 192

Vorwort

Dieses Ebook zum Thema Abnehmen ist eine Komprimierung der Übungen aus dem Abnehmen mit Seele Kurs, welche Sie sich auch regelmäßig per email zusenden lassen können.

Warum isst jemand zu viel ? Ist das nicht offensichtlich, dass es vom Geist des Menschen gesteuert ist, wenn der Mensch seinen Löffel zum Mund führt?
Genau darum ist es auch offensichtlich dass nur die Veränderung der eigenen Psyche zu einem dauerhaften und ehrlichen Schlank sein führen können. Und genau dies ist das Ziel aller hier zusammengestellten Übungen.

Ich wünsche Ihnen nun viele bewusstseinserweiternde Erkenntnisse welche Sie auf einen Weg des Schlankseins führen.

Andreas Rebmann

Übergewicht Ursachen Liste

Erstelle dein persönliches Arbeitsblatt

So, heute geht's nun um dein Übergewicht-Ursachen Arbeitsblatt. Überlege dir hierzu welche psychischen Ursachen deinem Übergewicht zugrunde liegen könnten und notiere sie einfach auf dein Arbeitsblatt. Falls du ein solches Arbeitsblatt bereits bei einer anderen Übung begonnen hast, so überlege dir heute eventuelle weitere Punkte, die auf dein Arbeitsblatt mit drauf sollten.

- Dieses Arbeitsblatt muss heute nicht perfekt sein, du kannst es später jederzeit vervollständigen, wenn dir weitere wichtige mögliche Ursachen für dein Übergewicht einfallen.
- Und ja - du kannst dieses Ursachen-Arbeitsblatt natürlich auch wunderbar im PC zum Beispiel als Word Dokument führen. Dann kannst du es leichter erweitern, und du kannst leichter Punkte davon löschen, wenn du Ursachen aufgelöst hast, also innerlich befriedet hast und du kannst dir immer wieder die aktuelle Version ausdrucken.
- Noch etwas: Du kannst das Arbeitsblatt auch gleich von Anfang an so konzipieren, dass du Raum für eine zweite Spalte lässt, in die dann später Auflösungssätze oder heilende Sätze zum jeweiligen Thema eingetragen werden können. Das können zum Beispiel auch Vergebungssätze sein. Dies ist aber nicht Teil der heutigen Aufgabe. Heute geht es hauptsächlich um potentielle Ursachen. Das können zum Beispiel schwierige Erlebnisse (Lasten) aus der Kindheit sein, die du noch mit dir herumschleppst oder vielerlei andere Themen. Spüre individuell in dich hinein. Was glaubst du, sind bei dir die Ursachen für dein Übergewicht ?
- Notiere alle Punkte, die dir wichtig erscheinen auf deinem Arbeitsblatt.

Du wirst dieses Arbeitsblatt dann später für einige Übungen gut brauchen können.
Du kannst statt eines Arbeitsblattes stattdessen auch ein Word-Dokument im PC anlegen oder ein ganzes Arbeitsheft oder eventuell deine Übergewichtsursachen-Liste auch im Handy führen. Geh einfach deinen Vorlieben entsprechend nach. Die Form ist nicht so wichtig - die Inhalte sind das, was zählt.
Wenn dir bezüglich der Inhalte, was bei dir mögliche Ursachen sein könnten, gar nichts einfällt, dann kannst du dich auch von dieser Liste, auf der sich einige potentielle seelische Übergewichtsursachen und Themen finden, inspirieren lassen. Besser ist aber, wenn du in dich selbst hineinspürst, denn dein Bewusstsein kennt dich am allerbesten.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 1*

Das Voll-Gestopft Bewusstsein loslassen

Ein Aspekt des Übergewichtes ist das Vollgestopft sein. Unsere Haut ist vollgestopft *(mit Fett)*, ja, wir selber stopfen uns allzu oft „voll". Wir wollen heute nicht betrachten aus welchen Kindheitsmustern dieses sich vollstopfen entstanden ist, also was dazu geführt hat, dass wir uns auch heute noch so vollgestopft wohl fühlen, obwohl wir doch heute längst wissen, dass es uns und unserem Körper nicht gut tut wenn er zu platzen droht.

Betrachte als heutige Übung deine Wohnung. Gibt es da auch Bereiche wo du das Muster „Vollgestopft" praktizierst ? Wo droht deine Wohnung zu platzen ? Finde als heutige Übung mindestens einen Bereich in deiner Wohnung, wo du etwas vollgestopft hast und befreie diesen Bereich. Lass dann so viel davon los, damit sich eine lockere, leichte Energie ergibt. Ersetze "Vollgestopft" durch "Leichtigkeit". Suche also:

- vollgestopfte Schubladen
- vollgestopfte Schränke
- vollgestopfte Bühnenbereiche
- vollgestopfte Kellerbereiche
- vollgestopfte Regale
- vollgestopfte Kartons, etc.

und verändere diesen Wohnbereich so, dass er leicht und schlank wird. Beachte die Feng Shui Regel, dass ein Regal mindestens zu einem Drittel leer sein soll (um die Offenheit für Neues zu symbolisieren). Betrachte deine Gegenstände, wie Lebewesen, die Luft und Raum zum atmen brauchen.

Diese Einheit ist eine Entrümpelungsübung. Spring jetzt sofort auf und finde und erleichtere / lockere mindestens einen gefundenen Bereich (selbst wenn es nur ein Schuhkarton ist). Du programmierst durch diese Handlung dein Bewusstsein darauf, dass es merkt, dass du das Vollgestopfte in deinem Leben durch das Leichte (Schlanke) ersetzen willst.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 2*

Eine wichtige geistige Abnehmmethode

Die vielleicht einfachste und effektivste geistige Abnehmmethode besteht darin, sich vor dem Essen hinzusetzen und zuerst auf der geistigen Ebene alle Themen befrieden, für was Essen eine Ersatzbefriedigung sein könnte.
Du nimmst mit dieser Methode also alles Psychische, was eigentlich nichts mit der Nahrungsaufnahme zu tun hat, raus aus deinem Essen-Bewusstsein, indem du deinen Frieden mit diesen Themen findest, BEVOR du anfängst irgend etwas zu essen.

Dein Ziel ist es also, nur noch zu essen, um den Körper zu sättigen.

Deine Psyche sättigst du ab sofort bereits vor dem Essen.

Nur durch dieses Prinzip ist sichergestellt, dass du Essen nicht ausversehen als Ersatzbefriedigung verwendest. Du siehst, das Prinzip ist einfach, aber trotzdem erfordert es von dir eine enorme Umstellung deiner Gewohnheiten, denn wenn du bereits die innere Einstellung hättest, dass du deinen psychischen Frieden, was nichts anderes als **psychisch satt sein** bedeutet, durch deine psychisch geistigen Kräfte erreichst, dann wärst du überhaupt nicht übergewichtig.

Betrachte zum besseren Verständnis einmal das Gegenteil von übergewichtigen Menschen: Das sind magersüchtige knochendürre Models. Was haben die eigentlich diesbezüglich für Programme ? das sind auf jeden Fall Menschen, die sich nicht durch Essen eine Ersatzbefriedigung holen. De Fakto sind das solche Menschen, die sich gar keine innere Befriedigung erlauben. Wenn du so jemand kennst, dann ist dir sicher aufgefallen, dass sie immer jammern, sie wären zu dick – und das obwohl schon die Knochen zu beiden Seiten herausragen, so dünn, wie sie sind. Du siehst daran, das sind Menschen, die sich nicht erlauben „nicht zu jammern". Sie erlauben sich nicht zufrieden zu sein. Genau das ist der Grund, warum sie auch nicht Essen als Ersatzbefriedigung benutzen, weil auch mit einer Ersatzbefriedigung wären sie ja „zufrieden". Das ist also das Gegenteil vom Übergewichtler.

Und erkennst du nun, was für einen Vorteil du bereits hast ?

Ja – richtig: Du erlaubst dir immerhin bereits „Zufriedenheit", wenngleich eben mittels einer „Ersatzbefriedigung", dem zu viel Essen.
Alles, was du noch erreichen musst, ist, deine Zufriedenheit, deine innere Befriedung, mit dem zu erreichen, was deine Seele wirklich satt macht. Und das geht nur mit der Psyche, mit der Veränderung deiner Gedanken, mit dem Ändern, wie du über mache Dinge denkst, usw.

Konkrete Kurzanleitung für diese Abnehmmethode:

Erstelle dir ein Arbeitsblatt *(oder auch Arbeitsheft oder eventuell diese Liste auch im Handy führen)*, welches du fortan nun jedes Mal bevor du etwas isst, hervorholst.

Schreibe dir auf dieses Arbeitsblatt alle Themen auf für die du eventuell Essen als Ersatzbefriedigung benutzt. Also konkret kann das jedes Thema sein, mit dem du in Unfrieden bist. Das können große Themen sein, bis hin zu Konflikten aus der Kindheit. Aber auch kleine tagesaktuelle Vorkommnisse, die dich belastet haben, also die dir Energie rauben, sprich, mit denen du eben keinen inneren Frieden hast.

Gehe dann *(wie gesagt noch bevor du etwas gegessen hast)*, diese Liste durch und **stelle dir vor, dass du mit jedem dieser Themen in Frieden wärst.**

Dein neues Muster lautet also zum Beispiel im Bezug auf Frustrationen:
Wenn ich frustriert bin erlaube ich mir diese Frustration so lange zu fühlen, bis sie aufgelöst oder vergeben ist. (und erst dann esse ich)

Nun gibt es natürlich große Themen, mit denen dir das nicht so schnell gelingt, aber stelle es dir bei diesen Lebensthemen wenigstens so intensiv vor, dass es für die Dauer deines Essens ausreicht. Also, wenn deine Mahlzeit 20 Minuten dauert, dann nimm dir bewusst vor, dass der Friede bezüglich diesem Thema 20 Minuten andauern soll. Der Friede, beziehungsweise Unfriede herrscht ja primär auf einer unbewussten Ebene, aber deine bewusst gesetzte Absicht, „mindestens Friede und Vergebung für 20 Minuten" wirkt auch in die unbewusste Ebene hinein.
Bei anderen tagesaktuellen kleineren Dingen genügt dir vielleicht, dass du einfach innerlich sagst „Ich vergebe, was geschehen ist" oder „Ich lasse … wie es eben ist und bin in Frieden damit".

So – und erst wenn du deine ganze Liste durch bist, fängst du an zu essen. Nun isst du, um deinen Körper zu sättigen. Deine Psyche ist bereits in Frieden.
Und vor allem, sie hat das bekommen, was sie wirklich braucht, nämlich zum Beispiel Friede durch Vergebung. Mach dir für diese Methode innerlich ganz bewusst, dass ein Friede, der beispielsweise durch Vergebung erreicht wird niemals durch Essen als Ersatzbefriedigung erreicht werden kann.

Merksatz: **Eine Seele, der es nach Vergebung dürstet, bleibt durch Essen als Ersatzbefriedigung selbst nach der größten Völlerei, hungrig zurück. Weil, ein Sättigungsgefühl kann das Gefühl eines einem echten inneren Friedens nicht wirklich ersetzen !**

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 3*

Zuviel Ernst macht schwer

Man kann zwar nicht sagen, dass übergewichtige Menschen weniger humorvoll als andere seien, im Gegenteil. Das kennen Sie vielleicht auch, es gibt viele dicke Menschen, die wahre Spaßkanonen sind. Aber, wenn man sich tiefer einfühlt, erkennt man, dass es oft eine Fröhlichkeit ist, die von etwas Ernstem ablenken will.
Das Ernste allerdings ist immer etwas Schweres.
Es gibt da etwas Schweres *(oft ins Unbewusste verdrängt)*, und man setzt dann mit der Fröhlichkeit eine Art Sahnehäubchen drauf, damit die Anderen es nicht sehen, denn man will nicht die Mitmenschen mit dem Schweren auch noch belasten *(man will es ja schon selber nicht betrachten)*.
Der Körper allerdings drückt es körpersprachlich aus, und zwar eben dann doch wieder für alle sichtbar, in Form von Übergewicht.

Nun hat natürlich genau so wie das Leichte, auch das Schwere seine Berechtigung im Leben. Wir brauchen die Schwere für die Bodenhaftung, damit wir nicht abheben und wir brauchen die Leichtigkeit um in höhere Sphären abheben zu können. Der Mensch braucht beides. Aber eben in einer ausgeglichenen Mischung. Darum denke als heutige Übung über folgenden Satz nach:

Zuviel Ernst macht schwer.

Also denke ganz konkret darüber nach in wie fern DU in deinem Leben zu viel Ernst hast.

- Also wo siehst du Dinge zu ernst ?
- Wo nimmst du Dinge zu schwer ?
- Welche Geschehnisse eventuell aus deiner Kindheit beLASTen dich noch immer ?

Das sind zwar oftmals verdrängte Dinge, über die du nie sprichst – das können aber oft auch gerade solche sein, über die du sehr oft sprichst, die du sozusagen bei jeder Gelegenheit hervorholst, gerade weil du zumindest unbewusst spürst, dass da noch etwas Schweres dranhängt, was dich belastet. Wenn du so etwas findest, dann tue die notwendigen Schritte. Mache je nach dem, zum Beispiel eine Vergebungsarbeit. Mache dir klar, dass nicht das darüber reden heilt, sondern nur die Vergebung. Verändere also deine geistige Haltung zu diesen Themen.

Finde also als heutige Übung mindestens ein Thema, wo DU die Dinge zu ernst siehst, wo DU das Gefühl hast das ist etwas Schweres. Und mache dann mit diesem Thema eine innere Arbeit, die dich erleichtert.

Da war ein Felsbrocken der wog über eine Tonne und es kam eine ganze Wandergruppe und sie waren sich alle einig, dass dies ein richtig schwerer Stein wäre. Noch Jahre später sprachen Sie von diesem schweren Stein.
Und dann kam ein Baggerführer. Für ihn war das ein federleichter Stein. Er hat ihn

verladen und dann war er weg.
Es ist also nur das Ego, welches glaubt ein Thema sei „schwer".
Auf der göttlichen Ebene gibt es nichts Schweres. Darum sind die Erleuchteten auch immer so fröhlich. Aber das ist dann eine Fröhlichkeit, die nicht vom Schweren ablenkt. Man braucht von einem schweren Stein nicht ablenken, weil es gibt immer eine Methode, die diesen Stein federleicht macht.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 4*

Die Steine-Loslass-Übung

Themen die dich schwer machen symbolisch als Steine loslassen.
Wie auch in anderen Einheiten des Abnehmkurses geht es hier um den Aspekt der Themen die uns, unser Leben und unseren Körper im übertragenen Sinne schwermachen. Wir wollen ja leichter sein.
Mit der folgenden Steine-Loslass-Übung senden wir an unser Unterbewusstsein einen starken Impuls, eine Botschaft, dass wir etwas Schweres in unseren Leben loslassen wollen. Hier die genaue Anleitung:

1. Wähle als erstes ein Thema aus, welches in irgend einer Form dein Leben schwer macht oder sozusagen schwer auf dir lastet. Vielleicht hast du aus einer anderen Übung bereits eine Liste mit Themen, die als Ursache für dein Übergewicht in Frage kommen. Dann wähle von dieser Liste dasjenige Thema, welches dir am „Schwersten" erscheinst aus.
2. Nun besteht deine nächste Aufgabe darin einen schweren Stein zu finden, der symbolisch dieses Thema repräsentieren soll. Es kann ein Stein aus deiner Wohnung sein, aus deinem Garten, jedenfalls möglichst aus deiner näheren Umgebung.
3. Wenn du einen Stein ausgewählt hast, so reinige ihn falls notwendig und schreibe dann mit einem Filzschreiber oder Permanentmarker dein ausgewähltes Thema auf diesen Stein. *(Als Stichwort oder halt klein schreiben, so dass es drauf passt.)*
4. In den nächsten 3 Nächten legst du diesen Stein in dein Bett. Und zwar, wenn du das Gefühl hast, dieses Thema sitzt bei dir besonders im Bauch, dann lege den Stein im Bauchbereich in dein Bett. Wenn du das Gefühl hast dieses Thema sitzt dir besonders im Kopf, dann im Kopfkissenbereich, usw,
5. Nach diesen 3 Nächten kommt dann das eigentliche Loslass-Ritual mit dem Stein. Du suchst dir nun in der Natur eine schöne Stelle für diesen Stein. Ideal kann zum Beispiel ein Fluss oder ein Bach sein, ein See oder du vergräbst ihn eventuell sogar. Es geht also einfach darum, deinem Unterbewusstsein zu zeigen, dass du dieses Thema *(symbolisiert durch den Stein)* loslassen möchtest. Das ist der rituelle Zweck, warum du den Stein der Natur übergibst.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 5*

Die geistige Programmierung auf Schlank sein

Das Grundkonzept ist ganz einfach:

Du stellst dir einfach vor, du bist schlank.

Das heißt, du erschaffst dir innerlich ein Bild von dir selbst in dem du vollkommen schlank bist.
Dein Geist, dein Bewusstsein will dir ja alles erfüllen, was du dir vorstellst. Und das klappt ja auch immer, zum Beispiel wenn du die Idee im Kopf hast, in den Supermarkt zu gehen und etwas einzukaufen, funktioniert es ja auch. Genauso bei tausend anderen Tätigkeiten, die du jeden Tag ausführst. Es funktioniert immer, außer es gibt in dir Anteile, die etwas anderes oder gar das Gegenteil wollen. Nur dann kommt es zum inneren Konflikt und deine Gedankenkräfte können nicht zielgerichtet wirken, ganze einfach deshalb weil das Ziel innerlich nicht klar erscheint. Unklare oder gegensätzliche Ziele erzeugen Chaos.

Leider ist das nun beim Abnehmen zunächst immer so, dass es auch das gegenteilige Ziel gibt, nämlich dick zu sein. Wenn es dieses Ziel oder innere Bild nicht gäbe, dann wär man ja gar nie dick geworden !
Was bedeutet das ?
Für die geistige Programmierung auf „Schlank sein" bedeutet dies, dass wir auf zwei Schienen fahren müssen:

1. Wir müssen diejenigen geistig-psychischen Ursachen, die uns dick werden ließen, also die in uns das Bild „Dick sein" erzeugen, diese Ursachen müssen wir auflösen oder zumindest ihnen so viel Energie *(Gefühle, emotionale Kraft)* wie möglich entziehen, damit das innere Bild vom „Dick-sein" mehr und mehr zerfällt und verblasst.
2. Gleichzeitig müssen wir das Bild „Schlank-sein" mehr und mehr mit Energie aufladen, damit es innerlich immer heller strahlt. Denn, desto stärker es innerlich wirkt, desto leichter fällt es unserem Bewusstsein sich an ihm zu orientieren und unsere Handlungen entsprechend zu steuern.

Du kannst dazu ein praktisches Experiment machen, wenn du das nächste Mal im deinem Lieblingssupermarkt bist: Suche dir eine superfette Lieblingswurst Terrine oder was auch immer aus und lege sie in deinen Einkaufswagen. Und dann legst du sie aus dem Einkaufswage wieder zurück ins Regal. Wichtig, spüre dabei innerlich welcher der beiden Vorgänge dir leichter fiel. Für die eine Handlung wo du die fette Wurst in den Einkaufswagen legst, ist das innere Dick-sein Bild zuständig. Das heißt aus diesem Bild fließt dir die Kraft für diese Handlung zu. Für das wieder zurück legen hingegen bekommst du deine Kraft aus dem Schlank-sein Bild. Je nach dem, welche der beiden Handlungen dir leichter gefallen ist, daran kannst du erkennen, welches innere Bild bei dir im Moment mehr aufgeladen ist. Mach diese Übung noch bei ein paar anderen Sachen, zum Beispiel eine große fette Schokoladentafel oder auch ganz gut für diese Übung, Dickmann's Mohrenköpfe. Die heißen gleich Dickmann, damit man auch weiß dass die Dick machen :-)

Es geht also bei dieser Übung darum, dass du so ein bisschen ein Gefühl dafür entwickelst, wie stark diese beiden Bilder in dir mit Energie aufgeladen sind.

Die praktische Arbeit, die sich aus den beiden obigen Punkten ergibt:

Zu 1: Erstelle ein Arbeitsblatt wo du die möglichen psychischen Ursachen notierst, die bei dir zu deinem Übergewicht geführt haben könnten. Dies sind praktisch auch die Ursachen, welche dein inneres Dick-Sein Bild stärken oder gestärkt haben. Du wirst diese Liste auch immer wieder für andere Übungen des AMS Abnehmkurses brauchen können. Du kannst sie also immer wieder erweitern, falls dir noch weitere Ursachen einfallen. Falls du bereits eine solche Liste oder Arbeitsblatt begonnen hast, so kannst du heute überlegen ob noch weitere zusätzliche Punkte auf diese Liste gehören.
Und ja – natürlich kannst du jederzeit zu einem dieser Punkte eine innere Arbeit machen um sie zu befrieden. Aber dies ist nicht das Hauptaugenmerk dieser Übungseinheit. Heute geht's mehr um Punkt 2:

Bei Punkt 2 geht's ja darum, dass du dein inneres „Schlank-Sein" Bild mehr und mehr mit Energie auflädst. Dies erreichst du zum Beispiel indem du dich ruhig hinsetzt und innerlich einfach nur an dieses Bild denkst. Du kannst es dir innerlich sozusagen „ausmalen".

Erschaffe also als heutige Übung ein inneres Bild von dir, auf dem DU ganz und gar schlank bist.
Wenn du möchtest kannst du dir vornehmen täglich ein oder mehrmals an dieses innere Schlank-Sein Bild zu denken. Es wird dadurch jedesmal stärker und stärker. Bis es irgendwann den Durchbruch schafft und die innere Vorherrschaft über dein Unterbewusstsein übernimmt.

Viel Erfolg mit der Übung !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 6*

Annehmen, was ist

In der heutigen Übung geht's um das Annehmen, was gerade ist. Sicher kennen Sie den Jojo Effekt. Man entwickelt sich lange Zeit in eine gute Richtung, und dann plötzlich, Batsch, ist wieder alles wie zuvor. Auf der geistigen Ebene gibt es mehrere Ursachen, warum das passieren kann. Und zwar einerseits, weil die geistig psychische Ursache nicht aufgelöst wurde. Das heißt, diejenige unsichtbare Kraft, die uns dick gemacht hat, wirkt noch immer und fordert irgendwann ihren Tribut ein.
Es gibt aber noch einen anderen Aspekt, dem wir uns heute zuwenden wollen. Und zwar, wenn wir an einem Pendel wie verrückt schieben, dann wird dieses Pendel irgend wann übermächtig und der Batsch Moment ist dann, wenn wir „ermüden" und das Pendel wieder zurück fällt. Auf das Thema Abnehmen bezogen, wurde dies unserem Verhalten entsprechen, dass wir immer nur ans Abnehmen denken, immer nur daran denken, wie wir es gerne hätten, und dabei vergessen, vermeiden, ja eventuell sogar davor flüchten, den jetzigen Moment zu genießen. Also wir sind immer nur in der Zukunft, verschieben unser Aufmerksamkeitspendel zu sehr in die Zukunft und missachten das was JETZT gerade ist. Dann wirft das Pendel uns irgendwann zurück.

Wie können wir diesen Aspekt des Jojo Effekts vermeiden ?

Die Lösung ist, wie in der Überschrift schon angedeutet, dass wir auch immer wieder in das Annehmen dessen gehen, was gerade ist. Dadurch stoppen wir das Pendel, dass es zurück schwingt, weil wir sozusagen den Mittelpunkt des Pendels jedesmal ins JETZT verschieben.

Übung

Gehe für diese Übung also in eine innere Haltung des totalen **Annehmens, was jetzt gerade in deinem Leben ist**. Setzte dich also entspannt hin und:

- Nimm an, was gerade jetzt ist *(in deinem Leben / in deiner Umgebung usw.)* - OHNE zu werten !
- Lass los, was war. *(alles was heute, gestern, und vor zig Jahren war..)*
- Lass los alle Bewertungen *(über Tagesgeschehen, Vergangenheit oder was kommen könnte)*
- Lass alle Wünsche und Ziele los !
- Konkret im Bezug auf dein Gewicht, denke also nicht an dein Gewicht, wie es vor kurzem war, oder wie du es gerne hättest, sondern nur wie es gerade ist, usw.

Also einfach nur SEIN

Probiere es aus, übe es, tue es einfach. Verstehst du wie wichtig das Annehmen ist ? Nur was du angenommen hast, kannst du loslassen. Kannst du ein Paket verschicken ohne es in deine Hände zu nehmen ? Kannst du einen Apfel weglegen, ohne ihn in deine Hände zu nehmen ? Etwas, was du nicht ANgenommen hast, kannst du nicht loslassen. → *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 7*

Süße Belohnungsprogramme auflösen

Süßigkeiten in Kindheit als Belohnung erhalten

Ein Aspekt von Übergewicht sind fast immer auch Belohnungsprogramme aus der Kindheit. Wenn wir brav waren oder wenn wir etwas geleistet hatten, so haben wir etwas Süßes, zum Beispiel eine Tafel Schokolade als Belohnung bekommen.
Dadurch hat sich in unserem Unterbewusstsein die Programmierung festgesetzt, dass Süßigkeiten gleichgesetzt werden mit dem Gefühl von Zufriedenheit oder gar Dankbarkeit welche andere Menschen über uns oder unser Tun fühlten.

Das heißt unser Unterbewusstsein erinnert (triggert) bei Süßigkeiten in uns dann das Gefühl, dass andere mit uns zufrieden sind, und ähnliche positive Gefühle. Nun ist das an sich noch kein Problem. Es gibt ja viele Menschen die in der Kindheit mit Süßem belohnt wurden und deswegen trotzdem nicht dick wurden. Zu einem Problem werden solche Belohungsprogramme erst dann wenn unser Unterbewusstsein mehr und mehr diesen bequemen Weg über den Erinnerungstrigger mit den Süßigkeiten einschlägt um zu guten Gefühlen zu kommen. Dann beginnt das Suchtprogramm nach Süßem usw, dann führt der Weg ins Übergewicht..

Sende darum als heutige Abnehmübung einen Impuls an dein Unterbewusstsein, dass du solche Belohnungsprogramme durchbrechen willst:

- Gehe hierzu in eine tiefe innere Entspannung.
- Und fälle nun bewusst innerlich die Entscheidung, dass du ab jetzt die guten Gefühle und Belohnungsprogramme trennen wirst von Süßigkeiten, Snacks, Schokolade usw.
  Treffe diese Entscheidung innerlich mit so viel Entschiedenheit, wie es dir möglich ist.
- Dein neues Denkmuster lautet also nun in der Art dass du den Umweg, diese guten Gefühle anderer, wenn sie dir für etwas dankbar sind, also dass du dir den Umweg über die Süßigkeiten ersparst und dir stattdessen erlaubst diese Gefühle direkt zu fühlen. Spüre also zum Beispiel direkt die Dankbarkeit, die jemand für dich oder dein Tun empfindet und werfe die Tafel Schokolade weg, die er dir aus dieser Dankbarkeit heraus geschenkt hat.
- **Neues Muster lautet also: „Ich spüre die Gefühle direkt."**
  (Dazu gehört dann zum Beispiel aber auch, dass du dir erlaubst diese Gefühle direkt zu spüren.)
- *Und nun der zweite Teil der Übung:*
  Lasse vor deinem geistigen Auge all jene Erinnerungen vorbeiziehen wo du Süßigkeiten als Belohnung für etwas erhalten hattest. Gehe insbesondere deine ganze Kindheit durch. Beachte eventuell besonders auch deine erste (älteste) Erinnerung, die du diesbezüglich hast und aber auch diejenigen Süßigkeitenbelohnungen, an die du dich besonders intensiv erinnerst. Scanne also deine Kindheit nach Ereignissen, wo Süßigkeiten als Belohnung eingesetzt wurden.
- **Gehe nun bei jeder dieser Erinnerungen direkt in das Gefühl dessen hinein, der dir diese Süßigkeiten als Belohnung gegeben hatte. Diese**

Person war ja irgendwie zufrieden mit dir. Spüre also nachträglich direkt diese Zufriedenheit oder Dankbarkeit oder was auch immer es für ein Gefühl war.

Dieser Teil der Übung ist wichtig, weil er zeigt deinem Unterbewusstsein, dass du die Fähigkeit hast, den Umweg über die Süßigkeit wegzulassen. Diese Übung befreit dich sozusagen von dem Süßigkeiten-Umweg. Dies übe ein, bei jeder Gelegenheit…selbst wenn du eine Tafel Schokolade bereits in deinen Einkaufswagen gelegt hast, dann nimm sie wieder in die Hand und frage dich innerlich „Für welche Belohnung soll sie Ersatz sein ?" **und spüre dann das gute Gefühl für welches sie stehen soll** und dann lege die Tafel Schokolade einfach ins Regal zurück. Den Umweg über die Schokolade hast du nicht mehr nötig. Du kannst das gute Gefühl in dir sofort selbst erzeugen.

Fühle in dich hinein, wie groß bei den Ursachen deines Übergewichtes der Anteil an solchen Belohnungsprogrammen ist. Wenn du spürst, dass er sehr hoch ist, dann kannst du diese Übung mehrere Tage lang machen, eventuell auch bis zu 21 Tage lang.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 8*

Schlanke Menschen denken anders

Nicht nur im Essverhalten gibt es Unterschiede zwischen schlanken und übergewichtigen Menschen, auch in den Denkmustern bezüglich der Ernährung findet man markante Unterschiede. Im Nachfolgenden findest du eine Auflistung von Gedankenmuster, wie man sie bei vielen schlanken Menschen finden kann.
Gehe als heutige Übung diese Liste durch und spüre in dich hinein, welche dieser Punkte für dich besonders wichtig sein könnten und treffe dann innerlich eine Entscheidung, dass du diesbezüglich umdenken wirst.

- Ich hören auf zu essen, wenn ich satt bin.
- Wenn ich satt bin, lege ich es auf den Teller zurück.
- Wenn ich satt bin lasse ich den Rest auf dem Teller zurück.
- Es ist in Ordnung nicht alles zu essen oder zu nehmen.
- Betrifft das Gewissen: Aufessen, um die Gastgeber nicht zu beleidigen, oder weil bereits dafür bezahlt wurde, gibt es nicht. (Ich lasse mich nicht von "schlechtem Gewissen" leiten - im Gegenteil: **Wenn ich auf mein eigenes Satt-sein-Gefühl höre, habe ich ein gutes Gewissen, egal, was andere denken !**)
- Für die Gastgeber (Koch, Köchin, etc.) ist es in Ordnung wenn ich etwas zurück lasse.
- Mein Gewissen fühlt sich gut dabei an, wenn ich Essensreste übrig lasse / zurück lasse (weil ich dabei auf mein Satt-sein-Gefühl, also auf mich selbst gehört habe).
- Ich nehme mir die Freiheit, kritisch zu sein und nur das zu essen, was mir schmeckt. Alles andere bleibt auf dem Teller.
- Ich nehme mir Zeit und genieße es langsam (und wenig) zu essen.
- Ich beachte den Punkt, an dem ich satt bin und höre dann auf.
- **Wenn ich frustriert bin erlaube ich mir diese Frustration so lange zu fühlen, bis sie aufgelöst ist.** (und erst dann esse ich) -> ist wichtig, weil dieses Muster verhindert Frustessen und essen als Ersatzbefriedigung !
- Ich esse nur wenn ich hungrig bin. (Diese Regel halte ich kompromislos ein.)
- Ich bewege mich und erledige alles was getan werden muss.
- **Bewegung hat Vorrang vor Ernährung** - Dies ist eine wichtige innere Geisteshaltung. Sie beinhaltet, dass wir erkennen, dass wir uns ernähren um uns bewegen zu können, also um aktiv Gutes in unsere Welt zu bringen. Wir leben nicht um uns totzufressen, sondern wir leben um etwas Gutes in unserem Leben zu erzeugen. **Programmiere dir in deinem inneren Wertesystem darum dem aktiven Tun eine höhere Priorität zu**, als deiner Ernährung. Der Glaube, man würde hier leben um sich zu ernähren ist primitiv und für die Seele keine Option. Man ernährt sich um zu leben, nicht umgekehrt.
- **Qualität ist wichtiger als Quantität.** Die Nährkraft eines Produktes aus dem Naturkostladen ist meist ein vielfaches von dem, was man in Billigsupermärkten bekommt. Das heißt, wenn du die Nährkraft eines biologisch gesund hergestellten Nahrungsmittels mit einberechnest, dann sparst du viel, wenn du hochwertige Nahrunsgmittel kaufst, denn du brauchst dann nicht so viel Masse (Quantität) essen um denselben Gehalt an Lebensenergie zu dir zu nehmen. *(In diesem Zusammenhang auch interessant, es geht nicht um Kalorien bei der*

Ernährung, sondern um die Lebensenergie (Prana), die in einem Lebensmittel enthalten ist - aber dies ist ein anderes Thema..)

Du kannst dir die, für dich wichtigsten neuen Denkmuster auch aufschreiben und in deiner Wohnung aufhängen, eventuell vom Esstisch aus sichtbar, oder wo immer du einen guten Platz findest.
Übrigens, auch Hypnose CDs können manchmal hilfreich sein um solche neuen Glaubensmuster besser einzuüben.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 9*

Übergewicht macht ruhig

Ist Übergewicht der körpersprachliche Ausdruck, dass der Mensch eine innere Ruhe und Erfüllung sucht ?

Ein Aspekt vom Übergewicht ist, dass man dadurch ruhiger wird. Ich glaube, das kann jeder Übergewichtige bestätigen. Denken Sie zurück an eine Zeit als Sie noch schlank und rank waren. Sie werden sich erinnern, damals waren sie auch noch viel „zappeliger", unruhiger eben. Ein dicker Mensch ist tendenziell immer ein gesetzterer Mensch.

Man kann diesen Effekt sogar beobachten, wenn man einfach Menschen vor einem Mahl und hinterher beobachtet. Praktisch jeder Mensch ist ruhiger, wenn er satt ist.
Also um es kurz zu machen, worum es in der heutigen Übung geht, wir wollen es einüben, dem Körper diese Ruhe zu geben, ohne dass er extra eine Mahlzeit dafür braucht.

- Nimm dir hierzu vor deiner nächsten Mahlzeit ein paar Minuten extra Zeit um innerlich zur Ruhe zu kommen. Werde also ganz ruhig und lass in dir so eine Art Zufriedenheit entstehen, die dich ganz und gar ausfüllt. *(Ja genau – diese Zufriedenheit, die du in dir fühlst, wenn du ganz und gar vollgegessen bist, meinetwegen vollgestopft bis oben hin, gesättigt eben.)* Erzeuge also bewusst vor dem Essen dieses Gefühl in dir, dass alles gut ist, das Gefühl des inneren Friedens. Das Gefühl der inneren Ruhe. Das Gefühl des innerlich total Erfüllt sein (vom Leben, vom Glück, von Freude, usw). Spüre diese Gefühle besonders im Bauchbereich.

Du übst dadurch ein (und sendest deinem Unterbewusstsein die Botschaft), dass du Essen nicht brauchst um zu einer inneren Ruhe zu kommen. Du erarbeitest dir durch diese Übung mehr und mehr die Fähigkeit diese beiden wichtigen Aspekte deines Lebens, Innere Ruhe und Ernährung voneinander zu trennen. Wenn dies dein Unterbewusstsein erst einmal verstanden hat, dann wird es dir keine Ess- oder Hungerimpulse mehr senden, wenn es sich eigentlich nur innerlich ruhig und friedlich fühlen will.
Du kannst diese Übung vor jeder Mahlzeit machen, die du zu dir nimmst, so oft und so lange du möchtest. Und dann kommen vielleicht auch immer öfter Impulse, wo du dir diese Momente erlaubst ohne dass sie an eine Mahlzeit gekoppelt sind. Überlege dir, ob diese Übung für dich passend ist, und wenn ja – dann entscheide dich innerlich dazu und kopple so mehr und mehr das innere Friedensbedürfnis deiner Seele vom Essen ab.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 10*

Abnehmen heißt auch Loslassen von Gedanken

Fühle dich mal ein in diese Ebene der Gedanken, auf der schlanke Menschen das Leben leichter nehmen. Kannst du diese Ebene fühlen ? Kannst du spüren inwiefern du das Leben leichter nehmen würdest wenn du selbst schlank wärst ?

Schlanke Menschen lassen schwere Gedanken leichter los. Sie klammern sich nicht an schwere Gedanken bis hin dass sie dann auch nicht in Frustessen verfallen um das Depressive zu vertreiben. Das bedeutet nicht, dass nicht auch schlanke Menschen schwermütige Gedanken haben. ABER, tendenziell arbeiten sie solche trüben Gedanken schneller ab.

Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:

- Entweder **man ändert innerlich seine Einstellung zu einem Thema** *(also dass man das Thema nicht mehr so „schwarz" und schwer sieht oder bis hin zu einer inneren Vergebung) oder*
- **Man führt eine aktive Handlung aus, um das Thema zu beseitigen**, aufzulösen oder zu verändern.

Deine heutige Übung besteht nun darin:

1. Finde einen Gedanken, beziehungsweise ein Thema welches dich belastet und welches du nun zur Übung loslassen möchtest.
2. Lasse nun dieses Thema los. *(gemäß den obigen zwei Möglichkeiten, also entweder du änderst deine innere Haltung zu dem Thema oder du führst eine aktive Handlung aus um das Thema positiv zu verändern und zu beseitigen)*

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 11*

Bewegungsmangel

In fast allen Ratgebern zum Abnehmen wird mehr Bewegung empfohlen. Fast alle Übergewichtigen bewegen sich eindeutig zu wenig. Nun sollte man sich aber natürlich auch fragen, woher kommt dieser Bewegungsmangel ? Denn, es ist ja dein Geist, der darüber entscheidet, wieviel du dich bewegst, ob du Sport liebst, und so weiter.
Es geht in deiner heutigen Übung darum, herauszufinden ob sich in dir Glaubensmuster festgesetzt haben, welche Bewegung in irgend einer Form behindern.

- **Setze dich also ruhig und bequem hin und überlege ob in deiner Kindheit** *(eventuell auch später)* **Denkmuster entstanden sind, welche dich dazu gebracht haben, dich wenig zu bewegen, bis hin zu Bewegungsmangel.**

Ich nenne mal ein Beispiel. Wenn die Mutter zu ihrem Kind sagt: „Setz dich brav hin und bleib da sitzen", so kann sich im kindlichen Gemüt der Glaubenssatz entwickeln: „Wenn ich mich nicht bewege bin ich ein braves Kind *(und werde vielleicht sogar belohnt)*". Dies geschieht ja nun zum Glück nicht immer, aber unter besonderen Umständen oder wenn es sehr oft vorkam kann sich so etwas tief einprägen und dann zu einem Muster entwickeln. Fühle also in deine Kindheit hinein, ja, scanne sie regelrecht ab, ob sich da in irgend einer Form Muster entwickelt haben, die dich heute noch in Punkto Bewegungsarmut beeinflussen.

Dies können auch auf Ängsten basierte Muster sein, zum Beispiel eine, von der Mutter übernommene Angst hinzufallen, wenn du dich zu schnell bewegst. (Wenn zum Beispiel die Mutter aus Angst immer befohlen hat: „Renn nicht so schnell", oder ähnliches.)
Oft führen auch eigene Ängste zum sich nicht mehr bewegen. Du selbst kennst dich am besten.

- Also spür mal in deine Kindheit hinein. Lass dir Zeit hierfür, weil gerade was tief sitzt ist oft verdrängt.

Wenn du dann etwas gefunden hast, dann entscheide dich neu und löse dich aus dem begrenzenden Bewegungsmuster und programmiere es um in eine positive Affirmation. Für das obige Beispiel könnte die neue Affirmation zum Beispiel lauten: „Auch wenn ich mich bewege werde ich geliebt".
Je nach dem, kann es notwendig sein zusätzlich noch einen Vergebungssatz zu formulieren.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 12*

Arbeite heute ein beliebiges Thema aus deiner Ursachen-Liste ab

Nehme deine Arbeitsblatt Liste mit deinen möglichen Übergewichtsursachen (falls du noch keine solche Liste oder Arbeitsblatt begonnen hast, so erstelle es heute).

- Wähle dir für heute eines der Thema aus, an dem du arbeiten möchtest.
- Denke dir nun einen Weg aus, wie du für dieses Thema eine Veränderung deiner Einstellung, einen inneren Frieden oder die Totalauflösung erreichen könntest. Das Ziel sollte sein, dass du in Zukunft, wenn du an dieses Thema denkst einen tiefen Frieden spürst. Dies geht natürlich nur, wenn du tatsächlich mit diesem Thema in einem Frieden abgeschlossen hast. Darum wird es oftmals sinnvoll sein, dass du eine Vergebungsarbeit machst. Vergebe dabei nicht nur anderen, sondern immer auch dir selbst. *(Zum Beispiel, dass du dich in die betreffende Situation gebracht hast oder dass du dich in der Situation schwach gefühlt hast, usw. Infos zu Vergebungsarbeit findest du hier.)* Es hängt natürlich vom Thema ab. Du wirst es selbst am besten spüren, was notwendig ist und was für dich machbar ist.
  Es gibt so viele geistige Methoden, mit denen man arbeiten kann um mit vergangenen oder aktuellen Dingen seinen Frieden zu finden oder Ängste aufzulösen. Wende diejenigen Methoden an, die du kennst. Die Themen auf deiner persönlichen Ursachen Liste können vielfältig sein, darum finde einen passenden Weg. Wenn dir gar kein Weg oder Methode einfällt, dann setzte dich hin und **stelle dir innerlich deine Welt so vor, als sei das Problem oder Thema bereits gelöst. Denke und fühle dich in diese Welt hinein. Beschreibe sie dir selber ganz exakt im Detail, wie es wäre. Lass dabei alle deine Sinne teilhaben** *(visuell, wie würde es aussehen – fühlen, wie würde es sich anfühlen – akustisch, was würde gesagt werden – wie würde es riechen – Freude, wieviel Freude wäre dann vorhanden - Dankbarkeit, wieviel Dankbarkeit wäre vorhanden, usw.)*

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 13*

Der Affirmationssatz „Ich bin schlank"

In der heutigen Übung geht es um die grundsätzliche Affirmation: "Ich bin schlank."
Mit Affirmationen versucht man den eigenen Geist zu beeinflussen. Man will erreichen, dass er diesen Glauben (dass du schlank bist) übernimmt, und dann seine Handlungen daran ausrichtet, damit du wirklich schlank bist. Es ist ja dein Geist der zum Beispiel darüber entscheidet ob und auf was du Hunger hast und und es ist dein Geist, der die Verdauung steuert und so weiter. Sprich darum als Übung zunächst den Affirmationssatz „**Ich bin schlank**" einmal laut aus und horche dann auf den Nachklang deiner Stimme. Wie hat sich deine Stimme angehört als du den Satz ausgesprochen hast ? Fühlt es sich falsch an ? oder spürst du eine Wut mitschwingen ? oder gar eine Trauer ? oder gar eine Enttäuschung ? spüre was du fühlst. Es ist in Ordnung, wenn du etwas negatives spürst was diesen Satz „komisch" klingen lässt. Darum geht's ja in der heutigen Übung. Wiederhole den Satz so lange, bis er sich stimmiger anfühlt. Spüre dabei auch in dich hinein – was fühlst du in dir selber bei diesem Satz ?

- Der erste Teil deiner Affirmationsarbeit mit diesem Satz besteht also darin, dass du ihn solange wiederholst, ihn sozusagen so lange übst, bis du ihn mit einer guten Schwingung, mit einem guten Klang, mit einem guten Gefühl aussprechen kannst. Am optimalsten ist, wenn du nach einer Weile ins Lachen kommst und du die pure Freude beim Aussprechen des Satzes fühlst, vor allem im Bauchbereich.

Später kannst du ihn dann, ähnlich wie die Arbeit mit einem Mantra öfter wiederholen. In Indien gibt es Menschen die wiederholen ein Mantra 108000 mal, damit es sich so richtig tief ins Bewusstsein eingräbt. Wir im Westen sind diesbezüglich nicht so fleißig. Unser Eifer bezieht sich dafür mehr auf andere Arbeiten. So kannst du dir zum Beispiel überlegen ob du vielleicht Tätigkeiten (ob beruflich oder privat) ausführst, während denen du immer wieder den Affirmationssatz „Ich bin schlank" wiederholen oder murmeln kannst.

Aber für heute, übe es zuerst einmal ein, dass du diesen Satz überhaupt mit einem guten Klang aussprechen kannst. Falls dir dies nicht gelingt, so verwende einen anderen Affirmationssatz. Überlege dir einen, der sich für dich stimmiger anfühlt. Das kann zum Beispiel sein: „Ich wiege *[Wunschgewicht]* Kilo. Mein Körpergewicht beträgt *[Wunschgewicht]* Kilo."

Affirmationssätze sollten immer in der Gegenwartsform formuliert sein, also so, als sei es bereits so. Dadurch erkennt dein Unterbewusstsein, dass du es JETZT so haben willst und nicht in 5000 Jahren oder am Sankt Nimmerleinstag. Wichtig ist auch, dass keine Negationen verwendet werden, das sind Wörter wie *kein, nicht, nie, ohne*, usw. Dies darum, weil du deinem Unterbewusstsein sagen musst, was du haben willst, nicht das, was du nicht haben willst. Es gibt noch weitere Regeln die man bei der Affirmationserstellung berücksichtigen kann, aber diese beiden sind die Wichtigsten.

Vorsichtig soll man mit Formulierungen sein wie zum Beispiel: „Meine Waage zeigt xx Kilo an", weil dabei wird zu viel Manipulationsenergie zur Waage geschickt. Dadurch kann die Waage kaputt gehen. Oder ein anderes Beispiel, welches Pierre Franckh in seinem, übrigens sehr empfehlenswerten Buch „Wünsch dich schlank" beschreibt, von einer Frau welche die Formulierung „Ich verliere 5 Kilo" benutzt hat. Bereits am nächsten Tag hatte sie tatsächlich eine Handtasche, die etwa 5 Kilo gewogen hat, verloren. Man sollte also schon achtsam sein, wie man sein Ziel formuliert !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 14*

Den Abnehmen-Willen stärken

Der Wille ist der stärkste Muskel, den der Mensch hat. Heute wollen wir eine Übung machen um unseren Willen abzunehmen zu stärken. Wir wollen ja abnehmen – aber wie können wir dieses Wollen, diesen Willen, stärken ?

Hierfür müssen wir einen kleinen Ausflug in esoterische Lehren des Ostens machen, und zwar in die Chakralehre. Der menschliche Wille ist dabei dem 3.Chakra, dem Bauchchakra zugeordnet. Im Westen ist dieses Energiezentrum des Menschen eher unter dem Begriff Solarplexus oder Sonnengeflecht bekannt.

- Denke dir darum jetzt gleich mal, als Beginn der Übung, ganz intensiv dein Abnehmen-wollen in den Bereich deines Bauches hinein, speziell etwa eine Handbreit oberhalb des Nabels. Also ganz intensiv da hineindenken, zb: Ich will abnehmen, Ich werde abnehmen, Ich nehme ab, Ich will schlank sein, Ich bin schlank – dies ist mein Wille.
  Denke dir auch ein Bild mit dazu wie du schlank bist, also zum Beispiel ein Bild wie du schlank an deinem Arbeitsplatz bist, wie du schlank in deiner Wohnung bist, wie du schlank in deinem Bett liegst, wie du schlank in deinem Auto sitzt, wie du schlank in deinen neuen *(oder alten)* Kleidern bist, usw.

  So, dies war nun aber erst der Beginn, du hast bisher nun erstmal nur deinen Willen ausgedrückt. Nun kommt der eigentliche Hauptteil:
- Entsprechend der Chakralehre wird das 3.Chakra *(also da wo du jetzt deinen Willen hineingedacht hast)*, durch das zweite Chakra gestärkt, das ist das Chakra der Freude. Es sitzt etwa eine Handbreit unterhalb dem Nabel. Um nun also deinen Willen im dritten Chakra zu stärken, **denke dir die Freude über dein zukünftiges Schlanksein** *(also über die Erfüllung deines Willens)* **in dein zweites Chakra hinein. Versuche also ganz bewusst die Freude zu fühlen, die du haben wirst, wenn du dein Schlanksein Zielgewicht erreicht hast. Und versuche diese Freude im Bereich deines Unterkörpers etwas unterhalb deines Nabels zu fühlen.**
  Erzeuge in dir die Freude über dein Schlankseinziel und darüber dass du es mit Sicherheit erreichen wirst und spüre bereits jetzt wie du dich freuen wirst wie du innerlich vor Freude kochen wirst – versuche all dies im Bereich deines zweiten Chakras zu spüren, zu fühlen. Dies wird automatisch dein drittes Chakra stärken, denn desto mehr du deine Freudeenergie wie Wasser zum kochen bringst, wird sie ins darüber liegende Chakra aufsteigen. Vielleicht spürst du diesen Vorgang sogar. Lass ihn einfach zu.

Auch diese Übung kannst du wiederholen so oft du möchtest. Täglich oder sogar stündlich, jede Stunde ein paar Minuten, wie du möchtest und wie es sich für dich richtig anfühlt. So stärkst du deine Bauch- und Willenskraft. Das ist übrigens eigentlich kein esoterisches Geheimnis. Das kann man eigentlich bei jedem echten tiefen Lachen spüren, dass dabei die Freude in den Bauch aufsteigt *(man muss sich eigentlich nur erlauben in den Bauch hineinzufühlen, um es wahrzunehmen)*. – Viel Freude und Spaß mit dieser Übung ! → *Feedback oder Fragen unter Übung ID: 15*

Übergewicht sind gestaute Gefühle

Gerade aus der Kindheit kann ein Mensch viele (in den Körper hinein) verdrängte Gefühle in sich stecken haben, die er nie sich getraut hat zu fühlen. Die gute Nachricht ist allerdings, dass man solche verdrängten *(gestauten)* Gefühle jederzeit auch nachträglich wieder ins Fließen bringen kann, ganz einfach indem man sich erlaubt, sie nachträglich zu fühlen.

- Versuche darum bewusst als heutige Übung ein oder mehrere solcher Gefühle aus deiner Kindheit zu finden, die du als Kind verdrängt hast, also damals so nicht gefühlt hast, obwohl sie eigentlich damals naheliegend gewesen wären. Fühle dich also nachträglich in deine Kindheit ein, nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Gefühl. Wie hat sich beispielsweise die Beziehung zwischen deinen Eltern angefühlt ? Wie fühlte sich deine Beziehung zu Vater, Mutter, Geschwistern an ? Wie fühlte sich dein Kinderzimmer an ? die Wohnumgebung ? usw.

  Gehe also einfach in Gedanken in deine Kindheit zurück und versuche nachträglich auf einer übersinnlichen Ebene wahrzunehmen, was da an Gefühlen war – und nehme diese Gefühle jetzt nachträglich ohne zu werten einfach wahr und an. Du bist heute erwachsen und nicht mehr das schwache Kind, darum sollte dir dieses annehmen ohne zu bewerten leichter fallen als damals. Lass deinen Verstand außen vor – es geht jetzt nur ums Fühlen, damit die alten, damals nicht ausreichend gefühlten Gefühle jetzt nachträglich ins Fließen kommen können.

Es sind nur die gestauten Gefühle aus der Vergangenheit, welche dein Übergewicht beziehungsweise die Fettzellen wie magisch anziehen. In solchen Mechanismen liegt es begründet, warum manche Menschen essen können soviel sie wollen und nicht dick werden und andere die schauen nur ein Schnitzel von weitem an und wiegen gleich ein Kilo schwerer. Es liegt nur am Umgang mit Gefühlen.

Tipp: Falls etwas Schweres hochkommt, nicht vergessen während dem nachträglichen Fühlen, tief zu atmen. Das tiefe und gleichmäßige Atmen unterstützt optimal das Fließen der Energien und Gefühle. (Dies ist übrigens ein allgemeingültiger Tipp. Wer es schafft in Stresssituationen gleichmäßig tief zu atmen hat schon viel gewonnen!)

Fühle dich auch in die wichtigen Personen aus deiner Kindheit ein. Erfühle nachträglich wie sie wirklich waren, fühle, warum sie immer so und nicht anders gehandelt haben. Insbesondere, wenn sie dir etwas angetan haben. Benutze deine Fähigkeit zu fühlen, um zu verstehen, was und wie das wirklich war.
Das ist wichtig zu verstehen: Wenn du deine Fähigkeit zu fühlen nicht benutzt, ist das wie wenn du dich vom Leben abgrenzst. Dann baust du einen unsichtbaren Schutzwall, einen Schutzpanzer vor dem Leben, also vor dem Fühlen auf. Dieser Schutzpanzer nennt sich Übergewicht.

Leben = Fühlen

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 16*

Gefühle fließen lassen

Eine körpersprachliche Betrachtung

Eine Theorie oder Lehre besagt, dass Übergewicht nichts weiter als gestaute Gefühle sind. Weil wir unsere Gefühle nicht loslassen, lässt auch unser Körper nicht sein Übergewicht los.
Im Umkehrschluss heißt das vereinfacht ausgedrückt: Lasse deine Gefühle los.
Aber Gefühle kann man nicht einfach loslassen, denn es sind Energien, die optimaler Weise in unserem körperlichen Energiesystem *(auch Meridiansystem genannt)* fließen. Wir sollten sie also nicht „loslassen", sondern weiterfließen lassen in den, dafür vorgesehenen Energiebahnen des menschlichen Körpers *(Meridiane)*. Diese Gefühle fließen lassen ist nichts weiter als sich erlauben, diese Gefühle zu fühlen.

Wenn wir uns nicht erlauben ein Gefühl zu fühlen, dann fließt es nicht weiter, dann bleibt es stecken, dann ist es gestaut und dann bildet sich an dieser Stelle ein Übergewicht. *(Fettzellen bestehen chemisch betrachtet letztlich fast nur aus Wasser, und Wasser ist nun mal der optimale Informationsspeicher für unsere gestauten Gefühlsenergien.)*
Ich weiß, das klingt jetzt alles etwas theoretisch, aber es ist notwendig um ein tiefes Verständnis dafür zu erreichen, wie wir diese „Gefühle fließen lassen" Methode nutzbringend anwenden können um abzunehmen.

Zum Verständnis ein praktisches Beispiel: Es hat sich in Ihnen eine Wut gebildet. Nun haben sie zwei Möglichkeiten. Entweder Sie erlauben sich diese Wut zu fühlen oder sie benutzen eine Ablenkung und verdrängen diese Wut. Eine von vielen Möglichkeiten der Ablenkung wäre nun zum Beispiel etwas zu essen, denn dabei hat man einen anderen Fokus, man bekommt durch das Geschmackserlebnis andere Gefühle und überhaupt ist man zunächst einmal sofort damit beschäftig sich dieses Essen erst mal zu holen, usw. So hat man recht gute Chancen diese unbewusste Wut gar nicht ins bewusste Fühlen gelangen zu lassen. Diese Wut verbleibt dann dort wo sie sich gebildet hatte, setzt sich da als unsichtbare Energie/Information fest und zieht auf einer unsichtbar magischen Ebene Fettzellen an genau eben jener Stelle an. Passiert dies immer wieder, so wird man langsam aber unaufhörlich stetig immer dicker in genau diesem Körperbereich.

Der natürliche Umgang mit Gefühlen

Der natürlich gesunde Umgang mit einem Gefühl wie Wut wäre, dass man sich diese Wut erlaubt zu fühlen. Ein Gefühl, was man fühlt, kommt automatisch ins Fließen. Sie fließt nach oben *(Wut steigt bekanntlich auf)*. Dies ist der natürliche Weg. Wer es schafft dieses Gefühl bis zum höchten Punkt des Kopfes *(Scheitelchakra)* hinauffließen zu lassen, hat diese Wut *(oder auch viele andere Gefühle)* total angenommen, und dann geschieht etwas wiederum sehr Natürliches, die Wut wandelt sich in eine neutrale, für den betreffenden gute Energie. Dies geschieht darum, weil dieses Energiezentrum des Menschen *(sein Scheitelchakra)* eine Verbindung zum Göttlichen hat, und da im Göttlichen keine Wertung, kein Bewerten stattfindet wandelt sich jedes negative Gefühl in eine neutrale positive Kraft für den Menschen um. Dies

kann aber nur geschehen, wenn man das Gefühl total annimmt und fließen lässt. Man muss sich vom Gefühl erfassen lassen, also in dem Sinne, dass man dem Gefühl keinen Widerstand entgegen bringt. Wer beispielsweise die Wut nur bis zum Hals/Mundbereich fließen lässt und dann seine Wut hinausschreit, erreicht diese Wuttransformation auch nicht, weil das Gefühl dann nicht ganz oben beim „Höchsten" (Punkt) ankommt.

Dies war nun ein Beispiel mit dem Gefühl Wut. Es gibt aber noch viele weitere Gefühle. Sie alle hier zu behandeln würde den Rahmen sprengen. Verbreitet sind auch Gefühle von der Art, dass man sich nicht erlaubt den Raum um sich herum zu fühlen. Auch dies ergibt eine Art Gefühlsstau. Dabei wird der körpersprachliche Ausdruck des Übergewichtes besonders deutlich. Der Körper möchte in die Breite in alle Richtungen gehen – also der Körper wächst in genau diese Richtungen in die der Mensch sich nicht erlaubt zu fühlen. Der Mensch ist in der Lage den Raum um sich herum mit seiner Energie zu füllen, sozusagen gefühlsmäßig einzunehmen und eben auch zu erfühlen, was da ist. Sozusagen das Einfühlungsvermögen in den Raum. Wenn der Mensch sich dies nicht erlaubt, obwohl es eigentlich seine Aufgabe wäre, so wird sein Körper ihm dies ersatzweise versuchen auszuleben. Leben ist Fühlen – weil nur eine gefühlte Erfahrung ist für die Seele wertvoll.

Weil also der Mensch sich nicht ausbreitet mit seinem Fühlen, nicht mit seinem Fühlen in die Breite des Raumes geht, breitet sich sein Körper aus – um sozusagen mit gutem Beispiel vorauszugehen. Der Seele ist das Fühlen unglaublich wichtig !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 17*

Qualität ist wichtiger als Quantität

Vielleicht ist dir das schon einmal aufgefallen, dass fast alle Menschen die in Naturkostläden einkaufen schlanker sind als Menschen die in normalen Supermärkten einkaufen. Wenn du dies nicht glaubst, dann überprüfe es selbst: Nehme eine Waage und wiege alle Kunden die einen Naturkostladen zum Einkaufen betreten, und wiege dann alle Personen, die in einen normalen Supermarkt zum Einkaufen gehen. Überzeuge dich selbst ! Du wirst feststellen dass es wirklich so ist. (Statt mit der Einkaufswaage kannst du das Experiment natürlich auch etwas diskreter machen, indem du einfach mal in die Beobachterrolle gehst und die Leibesfülle der Kunden vom Naturkostladen und vom Supermarkt vergleichst.

Was kann man daraus lernen ?

Ja – das Experiment ist darum so wichtig, weil man kann daraus erkennen, dass Qualität wichtiger ist als Quantität. Die Nährkraft eines Produktes aus dem Naturkostladen ist meist ein vielfaches von dem, was man in Billigsupermärkten bekommt. Das heißt, wenn du die Nährkraft eines biologisch gesund hergestellten Nahrungsmittels mit einberechnest, dann sparst du viel, wenn du hochwertige Nahrunsgmittel kaufst, denn du brauchst dann nicht so viel Masse *(Quantität)* essen um denselben Gehalt an Lebensenergie zu dir zu nehmen. In diesem Zusammenhang auch wichtig zu wissen, es geht nicht so sehr um Kalorien bei der Ernährung, sondern auch um die Lebensenergie *(Prana)*, die in einem Lebensmittel enthalten ist. Bei vielen billigen Supermarkt Produkten verbraucht der Mensch mehr Lebensenergie *(Prana)* für die Verdauung des Produktes als durch das Produkt zugeführt wird. Das heißt, der Mensch bleibt auf der Ebene der feinstofflichen Energie nach dem Verzehr des Produktes hungriger als zuvor zurück. Für die Nahrungsmittelkonzerne, die solche Nahrungsmittel mit "leeren" Kalorien herstellen ist dies ein sehr lukrativer Effekt, weil der Mensch kauft dann immer mehr von den Produkten, isst sozusagen viel zu viel davon und wird doch nicht satt, wird nur immer dicker und dicker, weil die damit zugeführte Lebensenergie nicht einmal ausreicht um das Nahrungsmittel wieder ausscheiden zu können. Solange ein Mensch die Märchen dieser Konzerne *(zum Beispiel das Kalorienmärchen)* glaubt, hat er es sehr schwer diesem dickmachenden Kreislauf zu entkommen.

Warum ist das Prana also die Lebensenergie so viel wichtiger als die Kalorien ?

Weil diese Energieform unter anderen für subatomare Prozesse die im menschlichen Körper ablaufen, benötigt wird. In der Physik sind diese Prozesse unter anderem als sogenannte „Kalte Fusion" bekannt. Durch die kalte Fusion werden zum Beispiel Teile der Aura des Menschen erzeugt, aber auch wichtige Substanzen wie Kalzium können durch die kalte Fusion direkt im menschlichen Körper entstehen. Ich möchte nun aber nicht allzusehr ins Wissenschaftliche abweichen, aber es ist eindeutig in vielen Untersuchungen nachgewiesen, dass biologisch hochwertig hergestellte Lebensmittel um ein vielfaches mehr Lebensenergie enthalten als die billig produzierten üblichen Fastfood Nahrungsmittel aus den Fabriken. Die heutige Abnehmen mit Seele – Einheit soll dich darum einfach mal anregen zum Umdenken, nämlich dass die Qualität eines Nahrungsmittels wichtiger ist als die Quantität. Dass dies wirklich so ist,

kannst du erkennen, wenn du, wie oben vorgeschlagen, im vergleich die Besucher eines normalen Supermarktes und die Besucher eines Naturkostladens wiegen tust.
Was könnte das für Konsequenzen für Dich haben ?

Fühlst du dich bereit auf deine Gier nach billigen Nahrungsmitteln zu verzichten ?
Fühlst du dich so viel wert, dass du dich mit wertvollen Lebensmitteln ernährst ?
Oder fühlst du dich dafür nicht wertvoll genug ?
Sich minderwertig zu ernähren entstammt einem Minderwertigkeitskomplex.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 18*

Abnehmen Affirmationen

- Suche dir als heutige Übung eine Affirmation zum Schlank werden aus. Du findest unten eine Liste mit möglichen Affirmationen. Wähle also eine Affirmation aus, die dir am besten zusagt, und spreche *(oder denke)* diese Affirmation 10 Minuten lang. *(..und JA, wenn du Lust hast kannst du diese Affirmation jeden Tag widerholen.)*

Liste mit Abnehmen Affirmationen zum Schlank sein:

- Ab jetzt erlaube ich mir, schlank zu sein.
- Ich bin offen und bereit, schlank zu sein.
- Ich bin schlank.
- Ich fühle mich schlank.
- Ich lächle bei dem Gedanken, schlank zu sein.
- Ich wende mich liebevoll meinem Ziel, schlank zu sein, zu.
- Ich ändere meine Gewohnheiten um schlank zu sein.
- Ich liebe es, mich zu bewegen.
- Ich passe mein Leben meinem schlank sein an.
- Ich freue mich so unglaublich, dass ich schlank bin.
- Ich erlaube mir schlanker und schlanker zu sein, bis ich mein Wunschgewicht erreicht habe.

  An dieser Stelle eine kleine Anmerkung:
  Wenn du nun innerlich feststellst, dass es Widerstände in dir gibt, es dir zu erlauben, dann kannst du diese Affirmation zunächst in einer umformulierten Variante benutzen, zum Beispiel so: "Ich kann mir erlauben, jeden Tag schlanker zu sein, bis ich mein Wunschgewicht erreicht habe." - So kannst du mit allen Affirmationen umgehen, die dir zunächst zu viele innere Widerstände erzeugen.

  So kannst du auch unterschiedliche Satzanfänge verwenden, je nach dem, was bei dir individuell notwendig zu sein scheint, zb.:
- Ich darf schlank sein.
- Ich kann mir erlauben schlank zu sein.
- Es ist gut für mich schlank zu sein.
- Ich genieße es schlank zu sein.
- Ich bin jeden Tag schlank oder schlanker.
- Ich bin es wert, schlank zu sein.
- Schon bald merke ich, dass ich schlank bin.
- Ich ernähre mich leicht und gesund.
- Ich bin leicht.
- Ich liebe es, schlank zu sein.
- Ich mag mich schlank
- Ich kann, ich darf und ich will schlank sein.
- Ich bin schlank und sexy und freue mich darüber.

Manchmal wird gelehrt, man dürfe eine Affirmation nur verwenden, wenn man innerlich nicht an ihr zweifelt, weil sonst der innere Zweifler das Ziel zunichte mache. JEDOCH: Bei jeder Anwendung einer Affirmation wird ein solcher innerer Zweifleranteil auftauchen, denn ansonsten, wenn es keinen solchen Anteil gäbe, dann bräuchte man ja gar keine Affirmation. Es geht für dich also eher darum, abzuschätzen ob dieser innere Zweifler noch übermächtig ist. Nur in einem solchen Fall, verwende wie in der obigen Anmerkung eine sanftere Formulierung. Ansonsten geht es in der Arbeit mit Affirmationen immer gerade darum sie beispielsweise gerade so lange zu wiederholen, bis der innere Zweifler, der innere Widerstand dagegen aufgelöst ist und also bis dein Verstand mit der neuen Affirmation, mit dem neuen Denken einverstanden ist. Affirmare heißt "bestärken". Wir verstärken also denjenigen inneren Anteil, dessen Ziel wir erreichen wollen, denn neben dem inneren Zweifler gibt es ja diesen Anteil auch in uns, der schlank sein möchte. Wir bestimmen, welchen Anteil wir stärken möchten und entscheiden so, was in unserem Leben geschieht.

Anwendung von Affirmationen:

Die häufigste Form Affirmationen anzuwenden ist es sie im Geiste oder laut vor sich hinzusagen. Wichtig ist hierbei die Stetigkeit, mehrere Wochen, täglich, am besten mehrmals täglich ein paar Minuten lang. Man kann durchaus andere Tätigkeiten gleichzeitig ausführen, wenn diese Tätigkeit nicht deine volle Aufmerksamkeit benötigt.

Zusätzlich kannst du dir vieles weitere einfallen lassen, wie du dich immer wieder an diesen Satz erinnerst. Schreib ihn auf deine Handystartseite oder kleb Notizen in deiner Wohnung an wichtige Stellen, usw..

Links:

- Weiterführende Informationen zum Umgang und zur Erstellung von Affirmationen

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 19*

Alles aufschreiben, was du gegessen hast

Täglich eine Liste mit den zu dir genommenen Nahrungsmittel zu erstellen ist die einfachste Möglichkeit um mehr Bewusstsein über deine Ernährung zu bekommen. Du fragst dich nun wahrscheinlich, warum es überhaupt so wichtig sein soll, mehr Bewusstsein über das zu bekommen, was du den ganzen Tag so gegessen hast. Würde es nicht ausreichen, einfach weniger zu essen ?
Dieser Teil ist wichtig zu verstehen. Es gibt mehrere Punkte warum das Aufschreiben all dessen, was du gegessen hast, nützlich für dein Abnehmen ist:

1. Vieles an deinem seitherigen Essverhalten sind eingefahrene Muster die unbewusst ablaufen und über die du keine bewusste Kontrolle hast *(und darum fällt das Abnehmen auch oft so schwer)* !
   Bereits durch das simple Aufschreiben, all dessen, was du gegessen hast, verlässt du deine eingefahrenen seitherigen Muster. Dein Essen-Unterbewusstsein wird sozusagen aus seinem alten Trott herausgerissen.

   Wichtig: Dabei geht's nicht darum, dass du dich für irgend etwas verurteilst, was du jeweils gegessen hast. Im Gegenteil, bewerte nichts, schreib einfach aus einer neutralen Haltung heraus alles auf in einer Liste. Also konkret oben drüber das Datum und darunter alles, was du den ganzen Tag gegessen hast. Ob du es jeweils sofort aufschreibst oder erst am Abend vor dem Zu Bett gehen ist egal. Auch wo du die Liste führst ist egal, auf Zetteln, im Handy, im PC, in einem Onlinetagebuch, oder wo auch immer. Alleine durch dieses aktive Aufschreiben sendest du deinem Unterbewusstsein die Botschaft, dass du deine Ernährung nun zur „Chefsache" machst. Dass du es deinem Unbewussten Anteil sozusagen entreißen willst. Dies führt uns zum nächsten Punkt:
2. Ganz viele der Programme, wie zum Beispiel
   - etwas aus Frust essen
   - oder auch zum Beispiel Dinge mit Frust zu essen, also in einer frustrierten inneren *(oft auch wieder nicht bewussten)* Haltung, Nahrung zu sich zu nehmen
   - Essen als Ersatzbefriedigung

   Also sehr viele dieser Muster laufen ganz unbewusst ab. Und nun erreichst du aber durch dieses Aufschreiben, dass vieles was deine Ernährung betrifft, aus dem Bereich des Unbewussten entzogen wird – damit wird es gleichzeitig auch diesen unbewussten Frustprogrammen entzogen, zumindest zum Teil. Dies ist der Grund, warum es dir alleine durch diese Methode des Aufschreibens sehr viel leichter fällt beim Abnehmen erfolgreich zu sein. *(Und wie gesagt, ohne dass du überhaupt irgendwie bewerten musst, was du gegessen hast, wieviel Kalorien oder sonst etwas. Es funktioniert sogar besser, wenn du es neutral aufschreibst.)*

3. Wenn du dich dann später irgendwann entscheidest, eine spezielle Diät, Kur oder Zuckerfrei oder Milchfrei oder was auch immer in deiner Ernährung

änderst. So wird dir dies wesentlich leichter fallen, weil du *(alleine durch das Aufschreiben)* mehr Bewusstsein über deine Ernährung gewonnen hast, also auch mehr Kontrolle darüber hast, denn:
Nur was einem bewusst ist, kann man auch bewusst ändern.

Notiere also mindestens als heutige Übung alles, was du gegessen hast in einer Liste. Und überlege dir, ob du dies vielleicht tatsächlich mehrere Wochen lang so durchziehen willst. Die Vorteile sind, wie gesagt, größer als man zunächst denkt !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 20*

Glaubensmuster aus der Kindheit

Kein Mensch hat perfekte Eltern. Ganz einfach weil es den perfekten Mensch nicht gibt. Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Darum haben wir alle aus unserer Kindheit nicht nur gute Glaubensmuster und Erfahrungen, sondern auch negative Glaubenssätze in uns. Gerade wenn sie aus der Kindheit stammen, sitzen sie meist sehr tief und wir müssen etwas innere Arbeit investieren, um sie loszuwerden.

Zunächst einmal, was ist überhaupt ein negatives Glaubensmuster ?

Schlecht ist ein Glaubensmuster immer dann für uns, wenn es nicht zu unseren Zielen passt. Dabei muss ein Glaubensmuster, welches für uns schlecht ist, für unsere Vorfahren nicht zwangsläufig auch schlecht gewesen sein. Wer beispielsweise in Kriegs- und Notzeiten gelebt hat, der benötigt hierfür auch andere Glaubensmuster als wir heute in einer Überflußgesellschaft. Das ist wichtig zu verstehen, dass es eigentlich normal ist, dass man übernommene Glaubensmuster loslassen muss, weil sie nicht mehr zum eigenen Leben passen. Nicht nur jede Generation braucht ihr eigenes Denken, ja, jeder Mensch sollte sein eigenes Denken und Glaubensmuster haben. Also, wie gesagt, Glaubensmuster sind nicht per See schlecht oder gut, sondern es kommt darauf an, ob sie zu unseren Zielen und Plänen passen.

Nehmen wir zum Beispiel, das Glaubensmuster dick zu sein, wenn wir gleichzeitig schlank sein wollen. Dann bewirkt das innere Bild *(dein Glaube dass du dick bist)*, dass sich die Handlungen deines Unterbewusstseins *(also zb auch was du zu dir nimmst)*, sich an dem Dick-Sein Bild ausrichten – und du dich also automatisch auch so ernährst, dass du dick bleibst. So ein Glaubensmuster kann sich natürlich aus der Kindheit festgesetzt haben, wenn zu dir öfter gesagt wurde, du seist dick. Aber meistens sind solche Glaubensmuster auf indirektere Art und Weise entstanden. Zum Beispiel, dass du die Erfahrung gemacht hast, dass dickere Menschen mehr Gehör gefunden haben als schlanke. Oder dass dicke Kinder sich besser durchsetzen konnten, als dünne Kinder oder dass dicke Kinder stärker sind oder stärker erscheinen als andere. So kann sich ein Glaubensmuster entwickeln, dass es günstiger sei, dicker zu sein. Dicke Menschen werden nun mal tatsächlich weniger übersehen, als dünne Menschen. Dicke Menschen haben sozusagen mehr Gewicht. Wir hatten in Deutschland zum Beispiel viele Jahre einen superdicken Bundeskanzler (er hatte wohl zu wenig Kohl Gemüse gegessen). Ein kindliches Gemüt kann da ein Glaubensmuster entwickeln, dass es genüge dick zu sein, um anerkannt zu werden.
Es gibt aber noch kompliziertere Mechanismen: Zum Beispiel jemand hat in der Kindheit die Trennung der Eltern miterlebt und dann als Kind den Trennungsschmerz eines oder von beiden Eltern gespürt. Kinder sind sehr feinfühlig und spüren solche seelischen Schmerzen selbst dann, wenn die Eltern selbst diesen Trennungsschmerz sich gar nicht erlauben zu fühlen. Auch das ist wieder wichtig zu verstehen, nur weil die Mutter nicht geheult hat, bedeutet überhaupt nicht, dass ihre Seele nicht doch geweint hat oder gar vielleicht auch heute noch weint. Doch zurück zum Kind. Wenn das Kind dieses leidvolle Geschehen fühlt, dann kann im Kind zum Beispiel der Entschluss reifen, dass es selber das nicht erleben will. Und so kann im Unterbewusstsein der Plan entstehen, Beziehungen durch "Dicksein" zu vermeiden. Dies funktioniert auf zwei Ebenen. Erstens erscheinen dicke Menschen meist

wesentlich unattraktiver fürs andere Geschlecht. Schon von daher ist das Dicksein eine Art Schutz vor Beziehungen. Es gibt aber noch die andere Ebene der Berührungen: Wer dick ist kann nicht so gut von einer Berührung "erfasst" werden. So ist zum Beispiel bei einer Umarmung immer eine massenreiche Fettschicht zwischen den eigentlichen Körpern, welche den Energiefluss zwischen den beiden Liebenden dämpft. Die Fettschicht, das Übergewicht ist dann im wahrsten Sinn des Wortes eine Schutzschicht, ein Schutz um sich seelisch nicht berühren zu lassen. Das Muster lautet also: "Ich wähle Übergewicht um eine (tiefe) Beziehung zu vermeiden." oder "Um mich nicht (all zu tief) auf andere einlassen zu müssen, wähle ich Übergewicht." Und dahinter steckt dann eine tiefe innere Entscheidung und die Angst, dass man das selbe wie die Eltern erlebt.
Also, das waren jetzt nur so ein paar Beispiele damit du verstehst, wie sich Übergewicht-Glaubensmuster entwickel können.

1. **Grabe dich als heutige Übung tief in deine eigene Kindheit ein und überlege dir, was für Glaubenssätze im Bezug auf Ernährung und/oder Gewicht du aus deiner Kindheit noch in dir trägst. Scanne deine Kindheit auch nach Glaubenssätzen ab, die indirekt einen Bezug zu deinem Übergewicht haben.**
2. Wenn du etwas gefunden hast (also einen Glaubenssatz den du loswerden solltest), dann notiere ihn am besten auf ein solches Arbeitsblatt.
   Lass dir für diese Arbeit Zeit. Auch nach Tagen können dir noch plötzlich neue Glaubenssätze aus deiner Kindheit bewusst werden. Hauptsache immer gleich notieren, damit sie nicht wieder in Vergessenheit geraten, bevor du bewusst an ihnen gearbeitet hast, also sprich, bevor du sie nicht geändert hast. Im Idealfall gewöhnt man es sich sowieso an, dass man bei allem möglichen, was man im Leben erreichen möchte, immer wieder nach alten Glaubensmustern forscht, die nicht mehr zu dem Neuen was man in sein Leben ziehen möchte, passen. Die Änderung alter Glaubenssätze ist eigentlich eine lebenslange Tätigkeit. Nur derjenige, dessen Denkweisen sich ändert, ist lebendig.
3. Es gibt verschiedene Wege, wie du eine solche gefundene alte Denkweise, von der du dich trennen möchtest, ändern kannst. Du kannst die Schritte, wie in dem Arbeitsblatt gehen.
4. Nach ein paar Tagen, schneide dann von deinem Arbeitsblatt den oberen Teil (Schritt 1 und 2) ab und vernichte diesen wie in einer heiligen Handlung, zum Beispiel indem du es symbolisch verbrennst.
   Den unteren Teil (Schritt 3 und 4) behalte noch so lange, bis du das Gefühl hast, dass der neue Glaube gut in dein Sein integriert ist.

Tipp: Um Glaubensmuster aus der Kindheit zu finden, kannst du auch diese Ursachenthemen im Bezug auf deine Kindheit betrachten.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 21*

Ersatzbefriedigung

Ein wichtiger Grund, warum Menschen zu viel essen, ist weil Essen, beziehungsweise das Geschmackserlebnis *(der Genuss)*, eine Ersatzbefriedigung für eigentlich ganz andere Dinge sind. Obwohl der körperliche Hunger dann gestillt ist, verbleibt noch der Hunger resultierend aus der Ersatzbefriedigung. Darum isst der Mensch dann mehr als er bräuchte. Er isst dann über seinen körperlichen Hunger hinaus, weil die Signale des körperlichen Sättigkeitsgefühles von dem seelischen Hunger übertönt wird.
Betrachte darum dieses Thema heute speziell bei dir:

1. **Wenn es bei dir Essen als Ersatzbefriedigung gäbe, was könnten dies bei dir für Themen sein ?**
   Stelle dir also ganz konkret die Frage:
   Was bräuchte meine Seele wirklich ? (damit ich mich seelisch so total gesättigt und wohl fühlen würde ? Das können vielerlei Dinge und Themen sein, zum Beispiel ein Friede mit einem Mitmenschen, oder andere Lebensbedingungen, oder eine Versöhnung, oder, oder , oder - schaue, was es speziell bei dir ist !)

   Notiere alles was dir einfällt. Benutze eventuell auch dein Ursachen Arbeitsblatt, beziehungsweise beginne es, falls du es noch nicht erstellt hast.

2. Im zweiten Schritt stelle dir nun vor, dass alles, was du notiert hast, also alles, was du glaubst, dass deine Seele braucht oder erleben oder fühlen möchte, **stelle dir also innerlich vor, dass alle diese Dinge in deinem Leben wären**. Stelle es dir bildlich vor, aber wichtig, nicht nur im Kopf vorstellen, sondern auch im sogenannten Bauchgehirn. *(Das Bauchgehirn ist vom Zellaufbau sehr ähnlich wie das Gehirn, nur dass es eben hauptsächlich im Bauchbereich sitzt.)* Sende hier also sehr gezielt deinem Bauchgehirn das innere Bild, dass deine gefundenen Seelenbedürfnisse erfüllt sind, also sozusagen gesättigt sind ! Denke dir aber nicht nur das Bild als solches in deinen Bauchbereich hinein, sondern versuche es auch regelrecht so zu fühlen, als wäre es so.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 22*

Übergewicht ist ein Ballast und Ballast entsteht durch Lügen

Aus den Rollen die wir für uns selbst im Laufe unseres Lebens aufgebaut haben, müssen wir ausbrechen, wenn sie uns zu ersticken drohen. Dass sie uns zu ersticken drohen, das sehen wir an unserem Übergewicht – denn unser Übergewicht ist Ausdruck genau dessen, was wir an uns selbst blockierendem zugelegt haben und darum ständig mitschleppen müssen.

Wir haben uns zuviel zugelegt und die einfachste und schnellste Methode dieses Zuviele wieder loszulassen ist, indem wir radikal ehrlich sind. Zuallererst radikal ehrlich zu uns selbst !

Bist du bereit dafür dir einzugestehen, dass du dir zu viel zugelegt hast ?

Ich meine damit nicht, dein Gewicht. Das musst du dir ja sowieso eingestehen, spätestens wenn du diese Erhebung in deinem Badezimmer erklimmst (die sich Waage nennt). Nein ich meine dass du dir all dies eingestehst, was du an sonstigem zuviel in dein Leben gezogen hast und zwar speziell auch im Hinblick auf Rollen, die du spielst, nur um anderen etwas vorzumachen. Wo du Rollen spielst um Liebkind zu sein, wo du Rollen spielst die das Lebendige sein deines Lebens einengen, usw, usw, usw.. Rollen die dich wie in einem Gefängnis aus Fettzellen gefangen halten.

- Denke als heutige Übung über dieses Thema nach, also zum Beispiel Rollen, wo du dich selber belügst, indem du denkst dass sie gut für dich wären, obwohl sie dir in Wahrheit nur Kraft kosten, usw.

Wenn du eine Rolle gefunden hast, die du loswerden möchtest, so male dir aus, wie es wäre, wenn du die Wahrheit aussprichst. Vielleicht spürst du dass dieses Thema „Radikale Ehrlichkeit" für dich ein spannender Weg wäre, der dich weiterbringt. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, es gibt von Dr Brad Blanton, einem bekannten amerikanischen Psychologen, ein Buch darüber: Radikal Ehrlich: Verwandle Dein Leben - Sag die Wahrheit

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 23*

Selbstbild malen

Dass du, um dauerhaft schlank zu sein, auch ein neues Selbstbild von dir brauchst, wird dir vermutlich bereits klar sein. In der heutigen Übung wollen wir dies wörtlich nehmen:

1. Male als heutige Übung ein Bild von dir, so wie du dich aktuell wahrnimmst. Also so wie du denkst, wie du ausschaust. Dieses Bild soll also nicht wie ein Foto sein, sondern so wie du eben selber über dich denkst, wie du aussehen würdest. Also dein inneres Bild von dir. Es darf auch symbolisch skizziert sein, es geht hier nicht um ein künstlerisches Meisterwerk.

   Es kann ja nun sein, dass dein inneres Bild von dir bereits schlank ist. Vielleicht hast du bereits gute innere Arbeit geleistet, und du bist auf deinem jetzt gemalten Bild bereits schlank. Dann brauchst du die beiden nächsten Punkte nicht weiter ausführen. Wenn du aber ein dickes Bild von dir gemalt hast, dann geht es in deiner weiteren Arbeit darum, dieses Bild durch ein Schlank-Bild von dir zu ersetzen:
2. Male darum als nächstes ein Zielbild von dir, auf dem du schlank und rank bist, so wie du es gerne hättest. Zu diesem Schlankbild gibt es auch eine Alternative, du kannst, wenn du möchtest, stattdessen auch dir ein Bild von einem Model suchen und dann machst du mit einer Bildbearbeitungssoftware ein Foto von deinem Kopf auf den Körper des Fotomodels und erstellst so eine Zielbildcollage, für die du dann eine schöne Stelle in deiner Wohnung aussuchst.
   Du kannst dieses Schlankseinfoto von dir auch in der Mitte deiner Wohnung platzieren, als markante Botschaft an dein Unterbewusstsein, dass du diesem Ziel eine hohe Priorität einräumst. *(Hierzu einen Wohnungsgrundriss nehmen und jeweils eine Linie von den Wohnungsecken über Kreuz einzeichnen. Der Wohnungsmittelpunkt ist da, wo sich diese Linien schneiden.)*
3. Der dritte Schritt besteht darin, dass du dein zuerst gemaltes Bild, wo du noch übergewichtig drauf bist, symbolisch zerstörst, am besten in einem kleinen Ritual. Du kannst hierfür zum Beispiel um Mitternacht an einem besonderen Platz in der Natur oder an einer Feuerstelle dieses Dicksein-Bild verbrennen. Lass dich einfach überraschen, was die Kraft eines solchen Rituales bewirkt !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 24*

Überzeugungen zum Thema Abnehmen

Was glaubst du über das Abnehmen ? Sicher ist dir klar, dass dein Abnehmen nicht leicht gehen kann, wenn du innerlich davon überzeugt bist, dass Abnehmen schwierig sei, dass es hart sei, ja vielleicht sogar glaubst dass es unmenschliche Hungerqualen zu überwinden gäbe. Darum schaue dir als heutige Übung deine ganz persönlichen Überzeugungen an, die du im Bezug auf Abnehmen oder auf Diäten in dir trägst.
Ich nenne mal ein paar der verbreitetsten Abnehmen Überzeugungen und Glaubenssätze:

- Ich schaffe es nicht abzunehmen.
- Bei mir funktioniert Abnehmen nicht.
- Wer schlank sein will muss leiden.
- Ich werde immer wieder dick.
- Ich schaffe es nicht, weil […] hat es auch nicht geschafft. *(Hinter so einem Muster kann sogar eine unbewusste Solidarität stecken – wenn du etwas Größeres findest, kannst es zusätzlich auf deinem Ursachen Arbeitsblatt notieren.)*
- Ich darf nicht schlank werden, weil ich solidarisch mit […] sein muss oder weil es sich wie ein Verrat an […] anfühlen würde.
- Wenn ich abnehme, werde ich danach ja doch wieder dick.
- Ich bin schon viel zu dick, zum Abnehmen ist es jetzt zu spät. (Bei mir ist sozusagen Hopfen und Malz verloren.)
- Ich habe mich (meinen Schlankheitswunsch) aufgegeben.
- Um schlank zu werden muss ich hungern.
- Ich liebe es viel zu sehr zu essen, als dass ich abnehmen könnte.
- Selbst wenn ich abnehme, mich mag sowieso niemand.
- Diäten bringen sowieso nichts.
- Diäten sind nur Abzocke.
- Diäten nützen bei mir nichts.
- Diäten sind hart.
- Diät Ernährung schmeckt schlecht.
- Es ist leichter zuzunehmen als abzunehmen.
- Schlank sein ist ungesund (Glaube, dick sein zu müssen um gesund zu sein – solcher Glaube kann von Kriegs- oder Notzeiten früherer Vorfahren übernommen sein.)
- Ich kann nicht abnehmen (nicht fähig oder gar der Glaube zu dumm dafür oder zu willensschwach etc.)

Forsche in dir, was sich in dir für Glaubensmuster im Bezug auf Diäten und Abnehmen gebildet haben. Betrachte auch diesbezüglich deine Kindheit. Was für Erfahrungen aus deinem Verwandten- und Bekanntenkreis haben sich dir eingeprägt. Welche Glaubenssätze hast du übernommen ?

- **Formuliere nun jeden gefundenen Glaubenssatz um in sein Gegenteil und ziehe dir den jeweiligen neuen Glauben so lange rein, bis du fühlst dass er sich in dir mehr und mehr absetzt oder einnistet. Lass dich sozusagen vom neuen Glauben durchdringen.** Du weißt ja, schon in der Bibel steht,

dass dir nach deinem Glauben geschehen wird.
Wenn du diese Arbeit gewissenhaft machst wirst du sehen, dass dein Abnehmen viel leichter von statten geht, als du gedacht hättest.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 25*

Über die Gier, das Leben annehmen und das Loslassen

Solange ein Mensch lebt, tritt immer wieder etwas Neues in sein Leben. Dies ist so normal, wie jede Meereswelle in einer neuen Form den Strand erfasst und überspült. Als Kinder waren wir noch offen für all das Neue, was ein jeder Tag uns offenbaren würde. Wir haben mit offenen Armen jeden neuen Tag begrüßt und uns ihm hingegeben. Wir haben nicht gewertet sondern gestaunt. Staunen heißt, dass man ohne zu werten annimmt, was einem begegnet.

Später macht jeder Mensch dann mehr und mehr die Erfahrung, dass Neues, was in sein Leben tritt, nicht immer positiv ist. Und so entwickeln sich in ihm Muster, dass er das Neue, was immer sein Leben bringt, was sozusagen in sein Leben gespült wird, also dass er dies nicht ganz und bedingungslos annimmt. Er bewertet es zum Teil negativ. Das heißt er sträubt sich manchmal dagegen, wenn Neues auftaucht. Dieses Sträuben ist wie eine zusätzliche unsichtbare Schicht, die der Mensch zwischen sich und sein Leben zu schieben versucht. Wie eine unsichtbare Abgrenzung, wie ein Schutzwall, …wie eine Fettschicht.

Hinzu kommt dann noch ein zweiter Mechanismus: Was der Mensch nicht wirklich angenommen hat, das kann er auch nicht wieder loslassen. Das heißt, das Loslassproblem des Übergewichtigen basiert eigentlich auf einem Nicht-Annehmen dessen, was das Leben ihm anspült oder ihm in sein Leben angespült hatte. Denn man kann nur etwas weitergeben, was man in seinen Händen hält. Ein Loslassen ist ja immer ein Geben, wenngleich natürlich ganz oft auf der Ebene der Erfahrungen, die ein Mensch macht. Der Mensch kann eine Erfahrung nur dann weitergeben, mit anderen teilen, wenn er sich erlaubt hat diese Erfahrung ganz und gar anzunehmen, also sprich, wenn er sich erlaubt hat diese Erfahrung zu fühlen. Genau diese Fühlen wird aber durch ein innerliches sich dagegen sträuben blockiert. Das heißt, die Erfahrung ist zwar zu ihm gekommen, aber weil er sie nicht (ganz) gefühlt hat, ist sie auf der Gefühlsebene in ihm stecken geblieben.

Dieses stecken Gebliebene, nicht Gefühlte, ist die Ursache für das Übergewicht, es zieht die Fettzellen regelrecht an. (Genau so wie die blockierten Gefühle, ist auch in der Fettzelle der Energiefluss blockiert.) So denkt man zwar oft, der Übergewichtler hätte ein Loslassproblem, aber eigentlich ist es ein Annehmproblem. Das Annehmen der eigenen Gefühle ist aufgrund von Bewertungsprogrammen eingeschränkt. Und weil sie nicht angenommen sind, können die Gefühle dann auch nicht wieder abfließen, ist also das Loslassen oder Transformieren der Gefühle gar nicht möglich.

Was hat die Gier damit zu tun ?
Sie erinnern sich, ich hab in der Überschrift auch noch von der Gier gesprochen. Um dieses Geschehen ganzheitlich zu begreifen muss man auch die Rolle der Gier betrachten, denn warum zieht der Betreffende denn überhaupt Dinge in sein Leben, die er dann doch nicht oder zumindest nicht vollständig annimmt ? Und hierfür ist die Ursache die Gier. Alles was dem Menschen begegnet hat er sich ja selbst verursacht. Dass diese Verursachung fast immer auf einer unbewussten Ebene stattfindet ist hierbei egal. Auch unbewusste Gier ist eine Kraft, die Realitäten erzeugt.

Die heutige Übung besteht nun einfach darin:

1. **Finde als heutige Übung mindestens ein Gefühl welches du dir früher in einer bestimmten Situation nicht erlaubt hast zu fühlen**. Das kann auch ein Gefühl sein, für welches du keine Zeit hattest es zu fühlen, weil es sich vielleicht um eine Gefahrensituation gehandelt hat.
2. Hole also ein solches nicht gefühltes Gefühl aus deiner Vergangenheit hervor **und fühle es nun so intensiv als es dir möglich ist**. Nehme es also nachträglich an, tauche so tief in das Gefühl, wie es dir möglich ist.

Wenn du es ganz angenommen hast, wird es sich von alleine verwandeln und abfließen. Du wirst diesen Punkt merken. Vielleicht musst du sogar anfangen zu lachen. Es kann aber auch sein, dass hinter dem Gefühl noch ein anderes schlechtes Gefühl auftaucht – dann fühle dich auch durch dieses Gefühl hindurch, damit auch dieses Gefühl erlöst wird und wieder ins Fließen kommt. Insbesondere bei Krankheiten wie Krebs gibt es oft längere solcher gestauten Gefühlsketten, die natürlich auch entsprechend heftig auf die körperliche Energiestruktur und damit auf die Gesundheit einwirken. *(Wer bei Krankheiten wie Krebs tiefer in dieses Gefühlskettenthema einsteigen will, dem sei dieses Buch von Brandon Bays empfohlen.)*

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 26*

Fett als Schutzschicht (1)

Heute wollen wir den Aspekt betrachten, dass Übergewicht oder eine Fettschicht ja auch wie eine zusätzliche Schutzschicht ist. Also unser Körper hat ja eine Eigenintelligenz und darum hat es Ursachen, warum er uns eine solche Schutzschicht wachsen lässt. Und darum wollen wir heute erforschen, wieso unser Körper sozusagen zu dem Glauben kommt, wir bräuchten eine solche zusätzliche Schutzschicht ?

Weil die tiefsten Prägungen meist aus der Kindheit stammen, betrachte besonders deine Kindheit. Weil dieser Schutz-Aspekt gerade auch aus der Sicht des Körpers sehr wichtig ist, wurde diese Übung aufgeteilt in zwei Teile, Sich schutzlos gefühlt haben und einen Schutz nötig gehabt haben, weil man etwas Verbotenes getan hat. Betrachte heute darum all jene Vorgänge in deiner Kindheit, wo du dich schutzbedürftig gefühlt hast:

1. Gehe in eine tiefe Entspannung
2. Und lasse nun all jene Ereignisse vor deinem geistigen Auge vorbeiziehen, wo du dich schutzlos oder schutzbedürftig gefühlt hast.
   Bleib also locker und entspannt, während du dich versuchst an solche Ereignisse aus deiner Kindheit zu erinnern. *(Das können kleinere Dinge gewesen sein aber natürlich auch ganz große Ereignisse, wo du zum Beispiel geschlagen wurdest. Beachte aber nicht nur Handgreiflichkeiten, gerade auch seelische Verletzungen hinterlassen oft einen viel tieferen Eindruck im menschlichen Geist. Scanne deine Kindheit nach allem ab, wo du sozusagen im übertragenen Sinne gerne eine solche zusätzliche „Fett"-Schutzschicht um dich herum gehabt hättest, damit du dich geborgener gefühlt hättest, usw..)*
3. Wenn du dann etwas gefunden hast, dann versuche so real wie möglich dieses Schutzbedürfnisgefühl zu fühlen. Geh wirklich so intensiv wie es dir möglich ist nachträglich in das Gefühl, wie es damals war, hinein. Spüre, wie du damals mit dem Gefühl umgegangen bist. Hast du es sofort nach dem Ereignis weggeschoben / verdrängt ? Vielleicht kannst du sogar fühlen, dass du in der Situation am liebsten diese Art Schutzpolster oder Schutzschicht gehabt hättest, einen Schutz unter oder hinter dem du dich sicher gefühlt hättest. Durch das Fühlen bekommst du einen guten Zugang zu der abgespeicherten Erinnerung in dir und du kannst nun damit beginnen, sie nachträglich vollkommen zu befrieden:
4. Vergebe dir also zum Beispiel innerlich dafür, dass du dich damals in diese Situation(en) gebracht hast oder zum Beispiel dafür, dass du dich damals schwach gefühlt hast oder was auch immer dir für Selbstvorwürfe in dem Zusammenhang bewusst werden. Sag dir innerlich einen Satz wie „Ich vergebe mir, dass ich …" Und wenn du ihn sagst, dann atme tief ein und aus, quasi so dass sich so etwas wie ein „Seufzer der Erleichterung" löst.
   Spüre dann weiter hinein, denn praktisch immer gibt es auch noch anderen etwas zu vergeben – mache auch diesbezüglich eine solche Vergebung, usw. Falls du spürst dass deine Vergebung nicht echt ist oder du noch nicht soweit bist, dann schreibe das Thema zunächst auf dein Ursachen-Arbeitsblatt und arbeite später daran.

Gehe besonders deine Kindheit nach solchen Ereignissen durch, betrachte aber ruhig auch spätere Vorfälle wo du dich schutzlos oder alles andere als Geborgen gefühlt hast. Oftmals geht es um Dinge, die immer wieder geschehen sind. Ob du in deiner Kindheit dick oder dünn warst, spielt dabei übrigens keine Rolle, weil es kann sogar Jahrzehnte dauern, bis sich aus einem steckengebliebenen Gefühl ein Übergewicht entwickelt.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 28*

Fett als Schutzschicht (2)

Heute wollen wir den Aspekt betrachten, dass Übergewicht oder eine Fettschicht ja auch wie eine zusätzliche Schutzschicht ist. Also unser Körper hat ja eine Eigenintelligenz. Und darum wollen wir erforschen, wieso unser Körper sozusagen zu dem Glauben kommt, wir bräuchten eine solche zusätzliche Schutzschicht ?

Weil die tiefsten Prägungen meist aus der Kindheit stammen, betrachte darum besonders deine Kindheit. Weil dieser Schutz-Aspekt gerade auch aus der Sicht des Körpers sehr wichtig ist, wurde diese Übung aufgeteilt in zwei Teile, Sich schutzlos gefühlt haben und einen Schutz nötig gehabt haben, weil man etwas Verbotenes getan hat. Betrachte heute darum all jene Vorgänge in deiner Kindheit, wo du etwas verbotenes getan hast und dich deswegen natürlich unsicher also in einer Form schutzbedürftig gefühlt hast:

1. Gehe in eine tiefe Entspannung
2. Und lasse nun all jene Ereignisse vor deinem geistigen Auge vorbeiziehen, wo du etwas Verbotenes getan hast, aber auch jene Ereignisse, wo du evetuell nur geglaubt hast, es sei etwas verbotenes und aber auch all jene Ereignisse, wo du etwas, ich sag mal, halb-verbotenes getan hast. Also Dinge, die nicht so richtig verboten sind, aber wo du als Kind sozusagen das Gefühl hattest, dass darfst oder solltest du zumindest nicht tun.

   Bleib also locker und entspannt, während du dich versuchst an solche Ereignisse aus deiner Kindheit zu erinnern. *(Das kann vielerlei sein, zum Beispiel, das Betreten von Zimmern oder Bereichen, die für dich nicht erlaubt waren, oder das Stöbern in fremden Sachen oder andere Formen der Grenzverletzungen usw..)*
3. Wenn du dann etwas gefunden hast, dann versuche so real wie möglich dieses Schutzbedürfnisgefühl zu fühlen. Geh wirklich so intensiv wie es dir möglich ist nachträglich in das Gefühl, wie es damals war, hinein. Spüre, wie du damals mit dem Gefühl umgegangen bist. Hast du es sofort nach dem Ereignis weggeschoben / verdrängt ? Vielleicht kannst du sogar fühlen, dass du in der Situation am liebsten eine Art Schutzpolster oder Schutzschicht gehabt hättest, einen Schutz unter oder hinter dem du dich sicher gefühlt hättest. Durch das Fühlen bekommst du einen guten Zugang zu der abgespeicherten Erinnerung in dir und du kannst nun damit beginnen, sie nachträglich vollkommen zu befrieden:
4. Vergebe dir also zum Beispiel innerlich dafür, dass du dich damals in diese verbotene oder halb-verbotene Situation(en) gebracht hast. Sag dir innerlich einen Satz wie „Ich vergebe mir, dass ich …" Und wenn du ihn sagst, dann atme tief ein und aus, quasi so dass sich so etwas wie ein „Seufzer der Erleichterung" löst.
   Spüre dann weiter hinein, eventuell gibt es auch noch anderen etwas zu vergeben, zum Beispiel, dass sie dir das Gefühl vermittelt haben, dass es verboten sei – mache auch diesbezüglich eine solche Vergebung, usw.
   Eventuell formuliere innerlich auch noch einen Satz in der Art: "Ich bitte um Vergebung, dass ich ... getan habe."

Gehe besonders deine Kindheit nach solchen Ereignissen durch, betrachte aber ruhig auch spätere Vorfälle in der Art. Betrachet alles „Verbotene" was du in deinem Leben getan hast. Oftmals geht es um Dinge, die immer wieder geschehen sind. Ob du in der Kindheit dick oder dünn warst, spielt dabei übrigens keine Rolle, weil es kann sogar Jahrzehnte dauern, bis sich aus einem steckengebliebenen Gefühl ein Übergewicht entwickelt.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 27*

Weitere Übergewichtursachen finden

Widme dich heute wieder einmal deinem Ursachen Arbeitsblatt. Falls noch gar keine oder nur wenige mögliche Ursachen auf deinem Arbeitsblatt stehen, so gehe die nachfolgende Fragenliste *(siehe unten)* durch und notiere eventuelle gefundene Themen auf dein Ursachenarbeitsblatt.
Du kannst dir aber stattdessen auch ein bereits vorhandenes Thema auf deinem Arbeitsblatt auswählen und dir einen Weg überlegen wie du innerlich noch mehr in Frieden mit diesem Thema kommen kannst. Das kann zum Beispiel sein:

- dass du dir dazu eine neue friedlichere Sichtweise zulegst
- dass du dir die entgegengesetzte Denkweise zulegst
- dass du dir die Vorteile ansiehst, würdigst und für diese Vorteile Dankbarkeit fühlst
- dass du eine Vergebung machst
- dass du ein Ritual machst um das Thema aufzulösen oder in Ordnung zu bringen

Hier nun die Fragenliste, mit deren Hilfe du weitere wichtige Punkte für dein persönliches Übergewichtsursachen Arbeitsblatt finden kannst:

- Gibt es einen seelischen Ballast, den ich loslassen sollte ? (zum Beispiel Neid, Hass, Rachegelüste usw.)
- Was würde mich wirklich satt machen im Leben ?
- Was kann ich nicht verdauen ?
- Was kann ich nicht schlucken ?
- Was aus meiner Vergangenheit habe ich noch nicht wirklich geschluckt ?
- Was stößt mir sauer auf ?
- Was fresse ich in mich hinein ?
- Was vergiftet mich regelrecht ?
- Welchen Mangel kompensiere ich mit Nahrungsaufnahme ?
- Welche materiellen Anschaffungen oder Einkäufe sollen oder sollten mein Defizit auf emotionaler Ebene kaschieren ?
- Wo fehlt mir Anerkennung ? und wo verweigere ich anderen Anerkennung ?
- Leide ich unter einem Helfersymdrom ?
- Bewerte ich andere (zu viel) ?
- Erzeuge ich durch meine Bewertungen anderer, Barrieren und Abgrenzungszwang ?
- Was in meinem Leben erfüllt mich wirklich ?
- Folge ich meiner Berufung ?
- Welchen höherem Sinn möchte ich meinem Leben geben und folge ich ihm wirklich ?

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 29*

Helfersyndrom und Übergewicht

Betrachte heute das Thema Helfersyndrom:

- Inwieweit bist du von Helfersyndrom befallen ?
- Wo bist du eventuell „zuviel" für andere da ?
- Gibt es Bereiche deines Lebens, wo du eventuell sogar schon mehr das Leben von Anderen lebst, als dein eigenes Leben ? *(Zum Beispiel weil du so hilfsbereit bist oder, was auch oft vorkommt, dass man sich die seelischen Lasten von Anderen viel zu sehr „reinzieht", zum Beispiel durch das bloße Zuhören, also sozusagen selber zur seelischen Müllhalde anderer wird)*

Mache dir bewusst, dass andere Menschen zu lieben nicht bedeutet ihnen zu helfen, sondern seine Mitmenschen lieben bedeutet, dass man sie lehrt, sich selber zu helfen.
Dieses Muster anderen zu helfen ohne sie zu lehren wie sie sich selbst helfen können, also wie sie selbständig werden, dieses Muster ist ein „andere abhängig machen". Und die Ursache ist nicht Liebe, sondern ein „Macht ausüben wollen".
Wenn du aber andere von dir abhängig machst, dann „hängen" sie (energetisch betrachtet) **an dir, was dann bei dir zu Übergewicht führen kann.**
Überlege dir darum nun, ob und inwiefern deine Hilfen, die du anderen gibst, zur ersten Kategorie (abhängig machend) oder zur zweiten Kategorie (selbstständig machend) gehören.
Zum Beispiel das oben erwähnte Zuhören und sich als seelische Müllhalde zur Verfügung stellen, das gehört ganz klar in die erste Kategorie. Das ist diejenige Kategorie, die besonders schlimm ist, weil sie endet nie. Der Betreffende bleibt immer davon abhängig. Solange er sein Muster nicht verändert wird er/sie immer jemand suchen, der den seelischen Mülleimer spielt.
Wenn du nun also ein Helfersyndrom bei dir gefunden hast, dann musst du an die Ursache gehen:

Die Ursache des Helfersyndroms

Die Ursache des Helfersyndroms ist mangelndes Selbstbewusstsein. Durch das Helfen, was man anderen leistet, fühlt man sich wichtig oder wichtiger und kann so das eigne Minderwertigkeitsbewusstsein kaschieren. Dadurch fühlt man sich dann (temporär) gut, obwohl man eigentlich ein Minderwertigkeitsbewusstsein hat. Jedoch wird man dann selber vom Helfen abhängig, denn sobald man nicht mehr helfen kann, verschwindet das gute Gefühl wieder. Darum landen Menschen mit Helfersyndrom auch so oft in einem Burnout.

Hier eine kurze Nebenbemerkung: Wer kein Minderwertigkeitsbewusstsein hat, zieht dadurch übrigens auch keine Menschen an, die Hilfe benötigen – denn sein Glaube, dass er alles selbst bewältigen könne, bewirkt dass er auch mit Menschen in Resonanz kommt, die ebenfalls alles selbst auf die Reihe bekommen. Beziehungsweise dass Menschen in seiner Umgebung seinen Glauben übernehmen und anfangen tatsächlich auch selbstbewusst und erfolgreich zu agieren.

Also, um es kurz zu machen, wenn du ein Helfersyndroms bei dir entdeckst hast, dann solltest du dir eine richtig gute Arbeit vornehmen, wie du dein Minderwertigkeitsbewusstsein in ein Selbstbewusstsein verwandelst. Das ist natürlich etwas Großes, nichts, was man so in ein paar Minuten mal so auf die Schnelle erledigt. Nimm es dir als Ziel vor, denn wer wirklich aus der eigenen Tiefe heraus Selbstbewusst ist, der hat es nicht mehr nötig, sich durch Übergewicht mehr „Gewicht" zu verschaffen.

- Geh also in deine Kindheit zurück und überlege dir als ersten Schritt, wie wohl dein mangelndes Selbstbewusstsein entstanden sein könnte. Wann hast du dein Selbstbewusstsein verloren ? Finde das oder die Ur-Ereignisse dazu ! *(Und natürlich, befriede sie dann !)*

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 30*

Das Hungergefühl

Heute wollen wir uns speziell dem Hungerfühl zuwenden.
Der Hunger ist aus zweierlei Hinsicht ein wichtiges Thema:

1. Erstens ist der *(zum Teil auch unbewusste)* Hunger eine markante Ursache, dass wir zu viel Essen und darum also überhaupt übergewichtig sind.
2. Zweitens macht der Hunger es auch so schwer, dass das Abnehmen gelingt.

Gäbe es den Hunger nicht, dann hätten wir keine Gewichtsthemen, ja – dann wären wir vermutlich schlank und hätten unser Idealgewicht.

Der Hunger ist ein Gefühl

Und zwar speziell ein Gefühl des Mangels. Dabei fühlt es sich sehr ähnlich an, wenn wir körperlich hungrig sind, weil unser Bauch leer ist, oder aber wenn wir uns seelisch hungrig fühlen, weil wir in unserer oder unseren Beziehungen zu wenig Liebe verspüren. Beides mal ist es ein Mangelgefühl im Bereich des Bauches *(Solarplexus oder in der indischen Chakralehre Bauchchakra genannt)*.
Wie der körperliche Hunger findet auch der Hunger auf Beziehungsebene vom Bauch ausgehend statt. Bereits unsere allererste Beziehung *(zur Mutter)* fand über die Bauchnabelschnur statt. Doch ich möchte nun nicht allzuweit abschweifen. Hunger ist also eigentlich einfach nur ein Gefühl, mit dem wir offensichtlich lernen sollten anders umzugehen, denn wenn wir nichts verändern, können wir auch nicht erwarten, dass sich etwas ändert in unserem Leben.

Nun gibt es eine Vielzahl an Methoden, wie man mit Gefühlen umgehen kann, wie man sie heilen oder gar auflösen kann. Eine Methode, und das ist vielleicht die effektivste und auf jeden Fall natürlichste, besteht darin, dass man sich einfach dem Gefühl aussetzt. Dass man das Gefühl also zulässt, dass es in einem selbst fließt. Achtung, damit ist nicht gemeint, dass man das Gefühl zum Beispiel herausschreit, denn auch ein Herausschreien ist ein NICHT-Annehmen ! Ein Gefühl annehmen bedeutet, dass man es in sich annimmt, dass man es in sich selbst, sich ausbreiten lässt, dass man es im eigenen Körper fließen lässt, was dann über kurz oder lang dazu führt, dass es sich verwandelt, verändert, und dem Mensch dann als eine transformierte Kraft zur Verfügung steht. Dies ist ein natürlicher Vorgang, der immer stattfindet, wenn man ihn zulässt. Jeder weiß das aus eigener Erfahrung, dass Gefühle nie dauerhaft sind.

Wie schaut das also nun in der Praxis aus ?

Erlaube es dir, wenn du das nächste Mal Hunger verspürst, voll rein und voll durch dieses Gefühl zu gehen. Nehme es dir vor. Und freunde dich durch diese absichtliche Hungerfühlen mit diesem Gefühl an. Also übe dadurch auch einen neuen Umgang mit Hungergefühlen ein. Nicht mehr sofort zum nächsten Schokoriegel greifen, sondern spüre mit voller Absicht dieses geile Gefühl des Hungers ! wie er in deinem Bauchbereich brennt. Mach dir klar, dass du deinen Hunger nach guter Beziehung, deinen Liebeshunger mit Nahrungsmittel sowieso nicht stoppen kannst. Wenn du es

aber nicht stoppen kannst, dann ist es das Natürlichste von der Welt, wenn du es dir erlaubst zu fühlen. Vielleicht fühlt es sich wie ein Loch im Bauch an, vielleicht brennt es, vielleicht spürst du eine Energie vor deinem Bauchbereich, egal, was auch immer – gehe da durch – fühle es – nimm an, was du fühlst. Befreunde dich mit dem Gefühl, das ist wichtig. Denn wenn du weiterhin Angst hast, dieses Gefühl zu fühlen wird dein Unterbewusstsein dich immer zum Schokoriegel greifen lassen oder was auch immer du benutzt, um dein Hungergefühl nicht fühlen zu müssen.

Sei tapfer, stell dich deinem Hungergefühl, so wie der Held sich der größten Gefahr stellt. Manchmal reicht sogar bereits ein einziges mal, dass man ein Gefühl in seiner vollen Tiefe durchlebt, durchfühlt und das Gefühl verliert ein für alle mal seine Kontrolle über dich. Allerdings, in der Praxis können sehr viele solche Hungerfühlübungen notwendig sein, denn auch diese verdrängten Hungergefühle aus deiner Vergangenheit können viele Schichten gebildet haben.

Übe es, das Brennen, das Feuer, die Kraft in deinem Bauch zu spüren !

Im Idealfall erreichst du also eine innere Haltung, dass du sobald du in Zukunft Hunger verspürst, dich zuerst diesem Hungergefühl zuwendest und es fühlst und du dieses Gefühl annimmst und willkommen heißt, denn es ist in dem Moment ein Teil von dir und du hast darum das Recht dich an diesem Gefühl zu laben und es auszukosten. Weil nur so nimmst du es an und damit auch den seelischen Teil, der hinter diesem Hungergefühl steht, also vielleicht zum Beispiel den Hunger nach menschlicher Zuwendung und Nähe und dem Geliebt werden usw.

Zum besseren Verständnis, warum wir den Hunger nach Nahrung und den Hunger nach menschlicher Nähe so leicht verwechseln, das kommt daher, weil wir in der Kindheit so programmiert wurden, dass wir glauben, dies sei ein und das selbe. So sind wir oft mit Süßigkeiten beschenkt worden wenn jemand uns besucht hat oder wir haben besonders beim Essen menschliche Gemeinsamkeit erlebt *(beim Essen kommen ja immer alle zusammen)* und so weiter. Dadurch hat sich dieser Glaube, dass menschliche Nähe und Essen zusammen gehören so tief in uns eingenistet. Dadurch, dass du dir nun das Hungergefühl bewusst erlaubst zu fühlen, trennst du diese beiden Dinge wieder und das ist gut und wichtig, denn so befreist du dich aus den Fesseln der Ess-Sucht.

Lerne es also dieses Hungergefühl zu lieben !

Denn, nur wenn du dieses Brennen im Bauch und dieses Feuer in dir liebst, nimmst du es wirklich an, und nur dann kann es sich wandeln in eine gute Kraft, die das Negative verbrennt und dein Leben transformiert.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 31*

Essen als Kontaktersatz

Essen als Ersatz für wirklich tiefe Kontakte, und zwar in dem Sinne, dass man sich von dem Sein des Anderen berühren lässt, also dass man den anderen fühlt, als sei man mit ihm verschmolzen.
Wir leben zwar in einer Gesellschaft, die übersättigt ist an Kontaktmöglichkeiten. Noch nie gab es so viele Kontakte, per Handy, SMS, Email, Skype, Whatsup und tausende anderer Anwendungen. Jedoch die allermeisten Kontakte unserer schnelllebigen Zeit erfassen nicht wirklich unsere Seele. Sie sind zu oberflächlich und lassen uns emotional hungrig zurück, weil der Kontakt die Gefühlsebene gar nicht oder viel zu kurz erreicht. Das Essen beziehungsweise das Gefühl des vollen Bauches soll dann das erlebte Fühlen des Anderen ersetzen. So legen sich viele Übergewichtige diese zusätzliche Fettschicht (=Schutzschicht) nur deswegen zu, damit sie keine tiefgehenden echte zwischenmenschlichen Kontakte mehr zu befürchten haben, weil aus negativen Erfahrungen früherer zwischenmenschlicher Kontakte ist eine Angst zurückgeblieben, dies noch einmal erleben zu müssen. Durch die Fettschicht kann ihnen ja dann niemand mehr nahe kommen, also ihrem wahren Inneren nahekommen, im übertragenen Sinne kann niemand mehr ihren inneren Organen nahekommen, ihren Innereien, ihrem innersten Wesen. Der oder die Übergewichtige muss also ihre psychischen Ängste vor menschlicher Nähe und tiefem emotionalem sich berühren lassen, auflösen. Daraus ergeben sich zwei Konsequenzen. Erstens muss man schauen, was für frühere negative Erfahrungen vorhanden sind und man muss damit (auf einer wirklich tiefen) Ebene einen Frieden finden. Und das zweite ist, dass man das zwischenmenschliche Fühlen, das Erfühlen des Anderen, wie es ihm wirklich geht, was in ihm momentan abläuft, und so weiter, dass man dieses empathische Fühlen des Anderen neu einübt, damit es wieder zur Normalität wird. Dieses Erfühlen dessen, was in unseren Mitmenschen vorgeht ist eine menschliche Fähigkeit und wer sie verneint, der grenzt sich selbst vom Leben aus, der erschafft sich zwischen sich und dem Leben eine dicke fette Schutzschicht.

- Übung: **Praktiziere dieses, den Zustand des Anderen zu erfühlen, so lange zur Übung bei allen deinen Begegnungen mit anderen Menschen, bis es dir zur Gewohnheit geworden ist.** Übe diese Bauch-Fühlen-Fähigkeit neu ein. Beachte, dass du dabei nicht bewertest, weil ab dem Moment wo du bewertest, da hängst du selber drin in dem, was du fühlst. Übe es also zu fühlen, ohne dass der (bewertende) Verstand dein Fühlen zerstört.
  Viele Menschen glauben ja, sie müssten lernen "sich abzugrenzen". Dabei wird dann immer übersehen, dass dieses sich abgrenzen durch das nicht-bewerten geschieht. Wenn wir den anderen so sein lassen wie er ist, wenn wir ihn nicht bewerten und nicht verurteilen, dann kann er sich selbst sein, egal wie nahe er uns steht und ein künstliches Abgrenzen ist dann nicht nötig.

Im erweiterten Sinne gehts auch um das Erfühlen von allem was ist, also nicht nur im zwischenmenschlichen Kontakt. Auch jede andere Wesenheit kann erfühlt werden. Das Sein eines jeden Dinges kann erfühlt werden. Daraus ergibt sich dann das, was Rudolf Steiner als erkennendes Wahrnehmen bezeichnet hat.
→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 32*

Unser Bauch und das Vertrauen in das Leben

Übergewicht betrifft meistens auch die Bauchregion, darum heute mal eine allgemeine Betrachtung über den Bauch und unseren Solarplexus. Solarplexus heißt auf deutsch Sonnengeflecht. Gemeint ist damit der Körperbereich mit dem wir *(wie die Sonne)* in die Welt scheinen. Wie die Sonne einen Lichtstrahl zu jedem Wesen sendet, so senden auch wir, von unserem Solarplexus ausgehend, einen *(unsichtbaren)* Lichtstrahl zu jedem Wesen, welches wir kennen.
Dabei sind diese Strahlen oder Lichtverbindungen, die von unserem Bauch ausgehen, natürlich unterschiedlich stark ausgeprägt, je nach dem, wie intensiv unsere Verbindung zu dem betreffenden Wesen ist. Besonders zu Mitmenschen, mit denen wir viel zu tun haben, entwickeln sich kräftige Lichtverbindungsstrahlen. Am intensivsten natürlich zu Menschen mit denen wir sexuelle Kontakte haben. Besonders wenn sich eine neue Beziehung entwickelt kann man dies manchmal sogar regelrecht fühlen dass sich im Bauchbereich etwas ändert, das sind dann die sogenannten Schmetterlinge im Bauch.
Über diese Lichtverbindungen zu anderen Menschen fließen übrigens oft auch telepathische Informationen. Das hat sicher jeder schon erlebt, zum Beispiel dass man plötzlich an jemand denkt und kurz darauf ruft die betreffende Person an. Solche telepathischen Impulse laufen über diese „Sonnenstrahlen", die der Mensch vom Solarplexus aus ausstrahlt.

Ebenso laufen über diese Verbindungen Projektionsenergien. Wenn wir etwas auf jemand anderen projizieren, zum Beispiel etwas an ihm negativ bewerten, so ist dies ja immer etwas, was wir an uns selbst ablehnen oder ablehnen würden, und darum müssen wir uns dann davor schützen, dass die Projektionsenergie zu uns zurück kommt. Das ist dann der Moment, wo es anfängt, dass sich in unserem Solarplexusbereich Blockaden bilden. Wir glauben dann, wir müssten Grenzen setzten oder lernen Grenzen zu setzen, dabei, was wir wirklich auf Seelenebene lernen müssten wäre das Loslassen von bewerten und verurteilen, denn nur so ist das Annehmen des Anderen so möglich wie er ist.

Die innere Arbeit mit den Lichtverbindungen des Solarplexus

Natürlich können wir durch unsere Gedanken- und Gefühlskräfte Einfluss auf diese Lichtverbindungen aus unserem Sonnengeflecht nehmen. Die bekannteste Form der Einflussnahme sind die sogenannten Cuttings, die man insbesondere beim Beenden schwieriger Beziehungen anwenden sollte.

- Gehe nun in eine tiefe innere Entspannung und denke dir besonders in deinen Bauchbereich viel Entspannung und Lockerheit hinein.
- Stelle dir nun vor, dass dein Bauch und Solarplexusbereich wie eine Sonne zu strahlen beginnt. Fühle die Verbundenheit mit allem auf was dein Leben ausstrahlt. Betrachte innerlich die verschiedenen Strahlen beziehungsweise Lichtverbindungen, die du zu anderen Menschen hast, und wenn dir innerlich diese Strahlen dunkel erscheinen, so benutze die Kraft deiner Gedanken, um sie dir heller vorzustellen. Gib also das heile Bild eines wunderbar strahlend hell funktionierenden Solarplexus in deinen Bauchbereich, damit dein

Körperbewusstsein versteht, dass du die Sonne deines eigenen Lebens bist und diese Verantwortung *(wie eine Sonne das eigene Leben, beziehungsweise deine Beziehungen zu bescheinen)* übernimmst.

Wenn du diese Verantwortung annimmst wirst du mehr und mehr erleben, wie du es bist, der dein Leben bescheint und sich entfalten lässt. Daraus entsteht dann dieses große Vertrauen in das Leben, so wie die Sonne darauf vertraut dass alle ihre Sonnenstrahlen zum Besten wirken, wo immer sie hin treffen (ohne dass die Sonne wertet). **Kannst du erkennen, wie das Vertrauen und das Nicht-Werten zusammen gehören ?**

Noch etwas: Diese Lichtverbindungsstrahlen aus dem Solarplexus zu anderen Menschen sind übrigens nicht kerzengerade, sondern gebogen, genau so wie auch Sonnenstrahlen mit leichten Biegungen durch den Weltraum fließen.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 33*

Die Grundpfeiler deines Lebens

Ist dein Leben gut, so wie es ist oder spürst du tief in dir, dass es da etwas gibt, was du ändern müsstest, damit dein Leben von Grund auf gut sein kann ?
Denke als heutige Bewusstseinsübung mal darüber nach ob und inwiefern eigentlich die Grundpfeiler deines Lebens richtig, ich sag mal, eingestellt sind. Sind die Grundprogramme und Glaubensmuster unter denen du stehst gut ?
Noch viel wichtiger als schlank zu sein ist ja zum Beispiel gesund und glücklich zu sein. Gibt es etwa innere Widerstände in dir, die dir gar nicht erlauben würden glücklich zu sein, selbst wenn du schlank wärst ? Also zum Beispiel angenommen, du würdest dir gar nicht erlauben glücklich zu sein, wenn du schlank wärst und den Traumpartner/in mit dem ebenso schlanken Körper gefunden hättest, dann würde dein Unterbewusstsein vielleicht schon deswegen deinen Schlankheitswunsch torpedieren. Fühle und denke dich darum als heutige Übung mal in die folgenden grundlegend positiven Glaubenssätze hinein, inwiefern du ihnen innerlich zustimmst:

- Ich bin gesund
- Ich bin glücklich
- Ich bin voller Energie
- Mein Leben ist freudevoll
- Ich bin ganz und gar von Liebe durchdrungen
- Mein Leben ist eine einzige Liebeswonne
- Ich bin aktiv
- Ich kann alles zum Positiven verändern
- Meine Arbeit/Arbeitsstelle erfüllt mich ganz und gar
- Mein Leben fällt mir leicht
- Ich liebe mein Leben
- Meine Tätigkeit macht mir Freude
- Alles ist gut

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 34*

Abnehmen mit der Kraft der Gedanken

Die Grundprinzipien sind ja klar, du musst erreichen, dass dein Unterbewusstsein dich beim Abnehmen unterstützt. Darum musst du deinem Unterbewusstsein dein Abnehmenziel möglichst oft und eindeutig mitteilen:

1. Du stellst dir vor, dass du schlank bist: Visualisiere dich als schlanke Person, also stell dir dich selbst in allerlei Situationen schlank vor.
2. Du fühlst dich, als ob du schlank wärst: Versuch dich in alle möglichen alltäglichen (aber auch in nicht-alltägliche) Situationen hineinzufühlen, wie sie sich (und du dich) anfühlen würdest, wenn du schlank wärst.

Dadurch teilst du deinem Unterbewusstsein mit, was dein neues Ziel ist.

Nun ist es aber natürlich so, dass dieses neue Ziel nur kommen kann, wenn du das alte Ziel aufgibst. Das alte Ziel war ja das „dick sein wollen". Auch wenn das unbewusst war und dir die Gründe, warum du übergewichtig sein wolltest nicht bewusst sind, es muss diese Gründe und dieses alte Ziel gegeben haben, ansonsten hätte sich ja das Übergewicht gar nicht manifestieren können, denn alles, absolut alles, was deinen Körper betrifft, bis in die kleinste Körperzelle hinein, wird von deinem Geist gesteuert. Das alte Ziel muss es also aufgegeben werden. Aufgeben oder Loslassen, kann man aber nur etwas, was man angenommen hat.

Gestehe dir darum ein, dass du (zumindest unbewusst) dein Übergewicht erschaffen hast – und übernehme innerlich die Verantwortung dafür. Das Annehmen beinhaltet auch, dass du dir erlaubst es zu fühlen, wie es sich so übergewichtig zu sein, anfühlt.

Es ist also wichtig, dass du von der Basis der Realität aus startend, diese „Schlank-sein" Visualisierungen machst. Hierbei lautet die korrekte Reihenfolge:

1. **Realität anerkennen** (=annehmen und fühlen was ist, ja sagen - so ist es, Verantwortung dafür übernehmen)
2. **Das alte Ziel, die alte Realität loslassen, und das neue Zielbild und Zielgefühl erschaffen.**

Wenn man den zweiten Schritt ohne den ersten Schritt macht, das funktioniert nicht, weil die Seele erschafft dann solche Erlebnisse, um den Mensch zu zwingen, von der Wahrheit der aktuellen Realität auszugehen. Nur wer die Realität annimmt, kann von ihr ausgehend eine gewünschte Veränderung erreichen.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 35*

Junk Food macht bekanntlich dick

Aber Junk Food ist nicht die alleinige Ursache von Übergewicht und die Überfettung der Gesellschaft. Denn, auch in normalen Supermärkten kann man heute fast nur noch Lebensmittel kaufen die dem Niveau von Fast Food entsprechen ! (kraftlose Füllstoffe)

Denken Sie beispielsweise an das Thema Fleisch. Fast überall, wo heute Fleisch verkauft wird, stammt dies von kranken Tieren. Tiere, die so krank sind, dass sie schon mit fast mehr Medikamenten als Nahrungsmittel gefüttert werden müssen. Zum Beispiel Kühe wurden früher bis zu 20 Jahre alt. Heute sind sie bereits nach etwa 8 Jahren so krank, dass sie geschlachtet werden müssen, wenn der Bauer noch was an der Kuh verdienen will. Bei anderen Schlachttieren noch schlimmer, die sind voll mit Masthormonen und anderem giftigen Medikamentenzeugs – entsprechend minderwertig ist das resultierende Fleisch. Wie soll ein krankes Tier ein gesundes Fleisch liefern ?

Oder betrachten wir das Thema Getreide, Mehl und Brot aus normalen Bäckereien: Leider ist es heute in der Landwirtschaft üblich dass hochgiftige Substanzen wie zum Beispiel Glyphosat gesprüht werden. Wie soll denn ein solches Getreide da eine gesunde Lebenskraft entwickeln ? Das geht natürlich nicht, darum auch hier wieder jede Menge Nahrungsmittel aus Supermärkten und Bäckereien, die Fast Food Niveau haben. Als LEBENsmittel sind die letztlich auch völlig unbrauchbar. Selbst Biogetreide sind hochgradig Glutenüberzüchtet und schon von daher unbrauchbar, abgesehen, dass auch der biologische Landbau unter den Folgen der Chemtrailsprühungen verseucht ist.

Oder betrachten wir mal die Kartoffel: Da sind mithilfe der Gentechnik die Pesizide in die Kartoffel hineingezüchtet. Die sind heute quasi pestizidverseucht auch wenn der Bauer gar nicht spritzt.. und so geht's grad weiter. In welchem Supermarkt kann man denn heute noch ein Obst kaufen, welches reif geerntet wurde ? (unreif geerntet = kraftlos = Junkfood Niveau)

Also um es kurz zu machen, den Begriff Junk Food kann man heute auf fast alles anwenden, was in „normalen" Supermärkten verkauft wird und auch Bioware kann aufgrund der allgemeinen Umweltverschmutzung nicht mehr die früher erhältliche hohe Qualität liefern. *(Wenn Sie tiefer in diese Themen einsteigen möchten, es gibt hier eine Seite mit Bücher und Video Empfehlungen.)*

Darum ist es von so grundlegender Wichtigkeit, dass man ganz genau betrachtet und abschätzt, wie vergiftet die Nahrungsmittel sind, die man zu sich nimmt. Gerade aufgrund der weltweiten Verschmutzung bis in die letzten Winkel der Meere hinein, müssen wir versuchen uns möglichst gesund zu ernähren. Menschen die hier unachtsam sind, können dies mit ihrer Gesundheit und ihrem Leben bezahlen. Zumindest mit heftigem Übergewicht, denn eine der Möglichkeiten, die ein übergifteter Körper hat, ist die Zwischenlagerung giftiger Substanzen in Fettlagerstätten.
Wir leben offensichtlich mitten drin in einem natürlichen Ausleseprozess der Natur: Nur diejenigen werden langfristig überleben und ein natürlich gutes Leben haben, die

solche leblose Junkfood Nahrungsmittel meiden. Wer das nicht tut, wird dick und stirbt nach aktuellen Statistiken bereits heute 10 Jahre früher als andere. Und da die Vergiftung unserer Nahrungsmittel ja immer drastischer wird, Monsanto sei Dank, wird sich dieser Prozess in den nächsten Jahren noch enorm beschleunigen.

- Heute also eine praktische Übung: **Wirf alles was allzu giftig oder minderwertig ist, aus deiner Küche auf die Straße vor deinem Haus.**

Durch diese (rituelle) Handlung zeigst du deinem Unterbewusstsein, dass du das Minderwertige (also auch das Minderwertigkeitsbewusstsein) aus deinem Leben verbannen möchtest.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 36*

Deine Entfernung zu deinem Lieblingsgericht

Es gibt eine interessante Untersuchung, die gezeigt hat, dass Übergewichtige, die viel ans Essen denken, sich die Esswaren immer direkt vor der Nase vorstellen. Also in ihrer Phantasien sind ihre Lieblingsnahrungsmittel immer sehr nahe bei ihnen. So nahe und von ihnen so intensiv empfunden, dass sie bereits, ohne real vorhanden zu sein, Empfindungen wie Appetit, Hunger und die Produktion von Verdauungssäften auslösen. Auf unbewussten Ebenen ist von ihnen sogar der Geruch und Geschmack dieser Speisen wahrnehmbar.

Nun ist natürlich klar, dass sich bei jemand, der sich so oft *(zumindest unbewusst)* seine Nahrungsmittel so nahe vor dem eigenen Mund vorstellt, dadurch gewisse Probleme ergeben, wenn er eigentlich abnehmen möchte. Es gilt also den Geist auf andere Gedanken zu bringen. Das Abnehmen wird natürlich leichter gelingen, wenn man nicht so viel ans Essen denkt, das heißt, es ist günstiger, wenn das Essen in deinen Gedanken und in deiner Vorstellung sozusagen weiter hinten rangiert.

Überlege dir darum als heutige Bewusstseinsübung zunächst einmal, inwieweit das auf dich zutrifft, ob du dir deine (Lieblings-)Nahrungsmittel *(eventuell unbewusst)* öfter mal so nah vor dem Mund und der Nase vorstellst. Also ganz konkret mal spontan die Frage: Wenn du jetzt an dein Lieblingsnahrungsmittel denkst - wie weit ist es in deiner gefühlten Vorstellung von dir entfernt ? *(diese Frage nicht verstandesmäßig beantworten)*

Wenn du zu dem Schluss kommst, dass bei dir in deiner Vorstellung Nahrungsmittel „zu Nahe" bei dir sind, dann mache folgende Übung, eventuell an mehreren Tagen, damit dein Bewusstsein und dein Unterbewusstsein Impulse bekommt, umzudenken:

1. Gehe in eine Entspannung *(körperlich locker, aber auch geistig entspannte innere Haltung, tief und leicht atmen, alle Sorgen loslassen usw..)*
2. Stelle dir nun innerlich das oder die betreffenden Nahrungsmittel so nah bei dir vor, wie du sie wahrgenommen hast. *(Also von der Entfernung so weit entfernt wie du meinst, wie es bei dir oft ist.)*
3. Nun kommt der zweite Teil. Hier geht es darum, dass du in deiner Vorstellung das Nahrungsmittel weiter in die Ferne rückst. Dies kannst du durch verschiedene Techniken erreichen. Ich zähle mal ein paar Möglichkeiten auf:
    a. Du stellst dir einfach vor, wie das Nahrungsmittel weiter in die Ferne rückt, eventuell sogar in der Ferne verblasst, verschwindet oder zum Beispiel hinter einem Berg verschwindet.
    b. Du visualisierst eine Barriere, ein Hindernis, etwas Trennendes, eine Grenze, also zum Beispiel auch eine Wand, oder eine Glasscheibe, oder eine trennende Lichtwandgrenze zwischen dich selbst und die Nahrungsmittel. Dein Unterbewusstsein versteht das dann so, dass du nun keinen so direkten Zugriff mehr wie früher auf das Nahrungsmittel haben willst.
    c. Du stellst dir vor, dass dieses Nahrunsgsmittel/Snack oder was auch immer, fest und sicher in einem Schrank / Schublade oder gar in einem Tresor verschlossen ist. *(Ganz nebenbei erwähnt: Man sollte als*

Übergewichtige(r) auch nie Nahrungsmittel offen rumstehen lassen oder offen lagern - immer alles sauber in Schränken verstauen!)

d. Oder du benutzt die Methode mit den zwei Kreisen, auch als die liegende Acht bekannt: in den einen Kreis stellst du dir vor, dass du selbst darin bist, und in dem anderen Kreis, der dann vor deinem liegt (wie eine Acht), in dem anderen Kreis stellst du dir das dickmachende Nahrungsmittel vor, von welchem du dich ja trennen willst, weil es dein Abnehmen behindert. Eine ausführlichere Anleitung für diese Methode von Phyllis Kristal mit der liegenden Acht findet sich hier.

e. Wenn du spürst, dass es zwischen dir und dem Nahrungsmittel so etwas wie ein unsichtbares Band gibt, dann durchschneide in deiner Vorstellungswelt dieses Band.

4. Zum Schluss stelle dir an der Stelle, wo anfangs das Nahrungsmittel war, eine strahlend helle Lichtkugel oder Lichtwolke vor. Sie darf in deiner Vorstellung ruhig gleißend hell sein. Sie symbolisiert die Transformation des alten Musters *(zuviel an Essen zu denken)* auf eine lichtvollere Ebene.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 37*

Übe es, dich schlank zu fühlen

Bevor wir etwas im Außen manifestieren können, muss es zuerst in uns entstehen. Nun hast du aber natürlich bereits den Wunsch und das Ziel, schlank zu sein, in dir. Trotzdem kannst du diesen Wunsch verstärken indem du dich deinem Ziel entsprechend fühlst, denn nichts beeindruckt den eigenen Geist mehr als Gefühle. Übe es darum heute mal wieder dich dünn zu fühlen:

- Gehe also in eine innere Entspannung, lockere Körperhaltung, lass den Gedankenballast des Tages los.
- Stell dir nun deinen kommenden Tagesverlauf vor *(Wenn du diese Übung abends machst, dann stelle dir den Verlauf des nächsten Tages vor)* und vor allem versuche dich in deiner Vorstellung ganz schlank zu fühlen. Stell dir also alle wichtigen Situationen in einer Variante, in sozusagen einer anderen Wirklichkeit vor, also in einer Wirklichkeit in der du vollkommen perfekt schlank bist – und eben ganz wichtig, versuche dich in diesen Situationen schlank zu fühlen. Überlagere sozusagen diese Bilder deiner Zukunft mit dem Gefühl schlank zu sein.

Du lädst durch diese Übung deine Motivationskraft auf. Das ist wichtig, weil es gibt ja auch immer mal Momente gibt in denen man unmotiviert ist, und „der Versuchung nachgibt". Wenn aber die Motivationskraft immer gut aufgeladen ist, dann wird es solche Momente immer weniger und seltener geben. Darum ist dieses, sich schlank fühlen immer eine gute Übung, egal in welcher Variante man sie praktiziert. Durch das sich schlank fühlen, lädst du deine Motivation auf einer tieferen Ebene auf, als dies geschieht, wenn du nur mit dem Verstand an dein Ziel denkst !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 38*

Dankbarkeit dafür fühlen, dass man schlank ist

Heute wollen wir wieder einmal eine **„In die Zukunft hineinfühlen" – Übung** machen. Und zwar geht es um die Dankbarkeit:

1. Gehe also in eine entspannte Geisteshaltung, lass alle hektischen Gedanken des Tages los.
2. Beginne die Übung damit, dass du Dankbarkeit empfindest für das, was du bereits abgenommen hast. *(Falls du noch nichts abgenommen hast, dann tue einfach so, als hättest du bereits etwas Gewicht verloren.)*
   Lass also wirklich aus der Tiefe deines Körpers von ganz unten Dankbarkeit in dir aufsteigen. Fühle diese Dankbarkeit, dass du nun bereits schlanker als zuvor bist. Sage dazu innerlich DANKE, aber bleibe in dem Fühlen.
3. Nun verändere deinen Fokus auf deine Zukunft: Denke daran wie unglaublich schlank du sein wirst, wenn du dein Ziel erreicht hast. Lenke also dein Dankbarkeitsgefühl darauf, als hättest du dein Schlank-Sein-Ziel bereits erreicht und fühle dich einfach nur irre Dankbar dafür. Lass dabei innerlich dein Dankbarkeitsgefühl sich immer mehr anwachsen und ausdehnen. So dass es dich ganz und gar erfüllt, auch deine Gedankenwelt. Lass sozusagen dein ganzes Sein dich von der Dankbarkeit überfluten.
   Bleibe in diesem Gefühl solange du es aushältst. Spüre also die Dankbarkeit so, als seiest du bereits so schlank wie du sein willst.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 39*

Abnehmen durch richtiges Atmen

Abnehmen durch richtiges Atmen ist ein sehr interessantes Thema. Gerade übergewichtige Menschen atmen ziemlich oft sehr flach. Zum Verständnis vielleicht zuerst die grundlegenden Mechanismen, die hinter dem Thema Atmen und Abnehmen stecken:

1. Um Fett zu verbrennen braucht der Körper Sauerstoff.
2. Wenn der Mensch aber flach atmet, dann ist der Sauerstoffpegel nicht ausreichend hoch.
3. Wann atmet der Mensch flach ? Wenn er unter Stress oder Ängsten steht. Und ja, auch unbewusste Ängste führen zu flachen Atemrhythmen.

Wir haben hier also auch einen sehr direkten Wirkungsweg, wie Stress zu Übergewicht führt ! Und die erste Lehre daraus könnte sein, dass wir uns vornehmen, in Zukunft bei Stress sofort auf eine tiefe Atmung umzuschalten. Das ist natürlich nicht so einfach, weil wir uns vielleicht gerade bei Stress oder wenn sogar unbewusste Ängste angetriggert werden, nicht sofort daran erinnern, wie wichtig die Tiefenatmung wäre. Und einen Personaltrainer, der uns ans tiefe Atmen erinnert steht dann meist auch nicht neben uns. Stress hinterlässt Folgen in unserer Atmung. Selbst viele Stunden nach dem Stress kann er sich noch immer in unserer Atmung spiegeln, indem wir plötzlich einen oder mehrere *(unbewusste)* viel zu kurze Atemzüge nehmen *(was, wie gesagt, jedesmal zu wenig Fettverbrennung nach sich zieht)*. So schleicht sich ein viel zu kurzes, viel zu oberflächliches Atmen in unser Leben. Wir gewöhnen es uns an, nicht tief genug zu atmen. Besonders unsere tiefsitzenden Ängste erdrücken unseren Atemrhythmus.

Der feinstofflich-energetische Hintergrund ist der, dass solche Ängste meist im unteren Teil unseres Körpers sitzen, zum Beispiel im Bauch oder noch tiefer. Auf der tiefenpsychologischen Ebene atmen wir nun darum nicht mehr so tief, weil wir diese Ängste nicht mehr berühren möchten. Wenn wir uns aber diesen Ängsten stellen und sie durch eine innere Arbeit auflösen, dann verschwindet dieser Grund und wir atmen automatisch wieder tiefer. Und durch dieses tiefere Atmen verlieren wir dann auch Gewicht. Das ist schon vielen Menschen so gegangen, dass sie wie von alleine abgenommen haben, weil sich Ängste aufgelöst hatten. Dabei besteht die Arbeit aber nicht nur in der Auflösung – auch das Finden solcher Ängste ist oftmals nicht so einfach, da es fast immer um verdrängte, zunächst nicht bewusste Ängste handelt. Halten Sie darum immer aufmerksam Ausschau nach solchen Ängsten *(und immer gleich auf ihr Abnehmen-Arbeitsblatt notieren, wenn Sie etwas finden)*.

Der Stress

Wie Sie sehen, kann Stress einen markanten Einfluss auf das Übergewicht haben. Darum sollten Sie sich einen anderen Umgang mit Stresssituationen zulegen. Oft genügt schon das Ändern der eigenen Einstellung. Legen Sie sich grundlegend andere Sichtweisen zu, die ihnen keinen Stress verursachen. Stresssituationen, die sich öfter wiederholen sollten dauerhaft beseitigt werden. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg – und so sollte es für alles eine gute stressfreie Lösung geben.

Das Atmen, das Abnehmen, Stress und Ängste sollten also immer als ein ganzheitliches Thema betrachtet werden. Alles hängt mit allem zusammen.

Übe nun als heutige Übung das tiefe Atmen:

- Gehe in eine entspannte Körperhaltung, auch innerlich locker.
- **Und übe es nun, beim Einatmen bis in die Füße hinunter zu atmen, und beim ausatmen wieder bis in den Kopf hinauf. Beginne vielleicht mit der Atmung in den Bauchraum hinein. Aber dann irgendwann stelle dir einfach vor, dass dein Atem *(eigentlich handelt es sich nur um die Atemenergie)*, einfach beim Einatmen noch tiefer als nur bis zum Bauchraum, in den Unterkörper, die Beine hinunter, bis in die Füße fließt. Tu einfach so, als ginge deine Lunge bis zu deinen Füßen. Atme also wirklich durch deinen ganzen Körper in deine Füße hinunter.**
  Und beim Ausatmen alles wieder hoch bin in deinen Kopf.

Es gibt noch eine Übertreibung dieser Übung, wenn man bis unter die eigenen Füße atmet und bis über den Kopf zurück, aber wenn du es bis zu den Füßen schaffst, da hast du bereits viel erreicht. Es geht wie gesagt darum, wieder das tiefe Atmen einzuüben. Du kannst darum dieses Atmen-bis-in-die-Füße auch an deinem Arbeitsplatz und in verschiedenen anderen Situationen und Körperhaltungen üben.
Falls du glaubst, du brauchst zum Atmen eine Zigarette - dann lass den Glauben los. Man kann wunderbar ohne Zigarette atmen. Gerade als Raucher kannst du diese Übung immer in dem Moment benutzen, wenn du eigentlich eine Zigarette anzünden willst. Also einfach genau in exakt diesem Moment die Tiefenatmung in die Füße praktizieren.

Vielleicht kennst du Menschen, die werden partout nicht dick, egal wie viel sie essen ? Beachte mal bei diesen Menschen die Atmung. Ok, das ist nicht so einfach - aber dies ist wohl das Geheimnis. Diese Menschen atmen durchschnittlich tiefer, haben darum mehr Sauerstoff im Körper, verbrennen darum mehr Fette statt Kohlenhydrate und sind darum so schlank !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 40*

Die Vorfreude über das Schlanksein erzeugen

Die Vorfreude über etwas gehört zu den motivierendsten Kräften, die es gibt. Und doch nutzen wir diese, auf unser Unterbewusstsein einwirkende Kraft oft viel zu wenig. Das kommt daher, weil wir die Erfahrung gemacht haben, dass nicht alles gelingt, was wir uns erhoffen, und so hat sich in uns ein Muster breitgemacht, welches diese Vorfreude *(und die damit zusammenhängende Kraft der Freude)* blockiert oder abschwächt, damit uns Enttäuschungen erspart bleiben. Es ist also die Angst vor Enttäuschung, welche unsere Vorfreude blockiert, ja oft sogar abtötet.
Für die heutige Übung, in der wir die Vorfreude auf unser Schlanksein spüren wollen, gehen wir darum zuerst in eine angstfreie innere Geisteshaltung:

1. Gehe in eine total angstfreie Geisteshaltung. Tue so, als wärst du ein kleines Kind, welches noch niemals in seinem ganzen Leben eine Enttäuschung erlebt hat. Spüre, dieses Kind zu sein. Es hat immer alles erreicht, auf was es sich gefreut hat. Im Bezug auf Enttäuschungen ist es ganz und gar unschuldig jungfraulich. Die Vorfreude ist dann gleich wie die richtige Freude über das erfüllte Ziel, für dieses Kind gibt es da keinen Unterschied. Spüre diese reinste aller Freuden.
2. Verstärke diese Vorfreude, die du nun aus dem Bewusstsein des Kindes heraus spürst und verbinde sie mit inneren Bilder, in denen du sich schlank siehst. Dies können Bilder sein, wie zum Beispiel:
   - inneres Bild, wie du schlank mit deinem Partner/in zusammen bist
   - schlank im Alltag in allerlei Situationen, Aufstehen, Frühstück, zur Arbeit fahren, an Arbeitsstelle, Mittagspause, usw.
   - in Öffentlichkeit *(besonders an Orten, wo du oft verweilst)*
   - was du schlank tun würdest *(aber dich im Moment noch nicht traust)*, zb im Bikini, oder in Sauna gehen oder ähnliches..
   - Stelle dir besonders all jenes genau vor, was du dann tun würdest wenn du schlank wärst und wie du es tun würdest und wie du dich dabei fühlen würdest
   - usw.

Und nicht vergessen, bei all diesen obigen inneren bildhaften Vorstellungen immer die Vorfreude darauf gleichzeitig spüren. Lass dich von dieser Vorfreude übermannen, lass jede Körperzelle von dir sich mit dieser Vorfreude füllen, aufladen.

Durch diese Übung erschaffst du ein starkes Schlankheitsbewusstsein in dir, an dem sich dann dein Unterbewusstsein mit der Steuerung deiner unbewussten Handlungen orientieren kann.
Freue dich also schon im Voraus über dein neues Lebens- und Glaubensmuster:

Ich bin schlank und die Freude darüber ist riesig !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 41*

Wie denkst du über schlanke Frauen / Männer ?

Was denkst du, wenn du ein Supermodel auf einem Werbeplakat siehst ? Betrachte als heutige Übung deine Einstellung zu schlanken Menschen. Diese Übung betrifft vor allem Frauen, weil sie ja wegen der weit verbreiteten Werbung mit schlanken Models ständig mit Bildern von schlanken Frauen konfrontiert werden. *(Ich beschreibe der Einfachheit halber die folgende Übung nun speziell für übergewichtige Frauen – als übergewichtiger Mann denke dir die Übung um im Bezug auf schlanke männliche Models.)*

Spüre also nun mal in dich hinein: Was lösen solche Bilder von schlanken, super perfekt aussehenden Models auf Werbebildern (oder auch bei anderen Gelegenheiten) in dir aus ? Sei dabei ganz ehrlich dir selbst gegenüber. Welche Gefühle werden durch solche Supermodels in dir angetriggert ? Fühle ehrlich in dich hinein. Du kannst als Hilfe für diese Übung mit der Google-Bildersuche nach Bildern von Supermodels suchen und sie dir in Ruhe betrachten und in dir spüren, was sie in dir auslösen.

- Eifersucht ?
- Vielleicht gar Ablehnung ? *(wenn ja inwiefern ?)*
- Innerer Protest *(zb a la „Das sind Hungerhaken"..)*
- Wut oder Enttäuschung, dass du nicht auch so aussiehst ?
- Resignation *(so auszusehen, das schaff ich nie, etc..)*

Nun, wenn du eine solche oder andere negative Emotion in dir verspürt hast, wird dir vermutlich klar sein, dass ein solcher Anteil in dir, dein eigenes Schlanksein enorm torpedieren kann.

- Versuche darum nun in eine harmonische innere Einstellung zu solchen Supermodels zu kommen.
- Wandle negative Emotionen in positive Emotionen, wie zum Beispiel in Bewunderung und in Anerkennung. *(Fühle die negative Emotion so lange, bis sie sich von alleine wandelt.)*
- Mache dir bewusst dass Supermodels Menschen sind, die ihre Loslassfähigkeit perfekt verwirklicht haben, denn ohne diese Fähigkeit so schnell loslassen zu können, könnten sie nicht so viele Reisen von einem Fotoshooting zum nächsten bewältigen. Vielleicht ist diese Fähigkeit des Loslassens genau das, was du bräuchtest um dein Übergewicht im übertragenen Sinne loszulassen.
- Versuche dir stattdessen vorzustellen dass du bald auch so aussehen wirst und lass jeden inneren Widerstand dagegen los.
- Versuche in Zukunft, wann immer du ein Bild/Plakat von einem solchen Supermodel siehst, sofort in eine innere positive Haltung zu gehen und dieses Bild auf dich zu beziehen *(also zb einen positiven Gedanken zu denken in der Art: „**Ja, so schlank sieht mein Zielbild auch aus.**")*

Entdecke sozusagen in jedem schlanken Model, welches du siehst *(egal ob Werbung oder was auch immer)*, dich selbst. Verbinde dich dadurch symbolisch mit der Energie, mit dem Gefühl der Schlankheit. Ziehe es dadurch in dein Leben, indem du

es nicht ablehnst sondern vollbewusst JA sagst und annimmst als Option für dein eigenes Aussehen.
Nun bist du nicht mehr im Kampf mit deiner Umwelt – sondern du nutzt, wie in östlichen Kampfkunstmethoden einfach alles, was dir begegnet für deine Zwecke. Du bist dann wie in einem Fluss, der dir alles zuschwemmt und du greifst zu und sagst innerlich JA.

Ich bin Schönheit – und wenn ich Schönheit sehe erinnere ich mich, dass ich Schönheit bin.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 42*

Gewohnheiten

Gewohnheiten sind Muster, die sich uns tief eingebrannt haben und unbewusst ablaufen. Wenn wir übergewichtig sind, können wir davon ausgehen, dass wir mindestens eine Gewohnheit haben, die dieses Übergewicht begünstigt.
Überlege dir als heutige Bewusstwerdungsübung, welche Gewohnheiten das bei dir sein könnten.
Hier ein paar Möglichkeiten:

- **mit zu vollem Magen Schlafen gehen**
  Mit vollem Bauch zu schlafen macht erstens dick und führt zweitens zu einem minderwertigen Schlaf. So kann man in einem Teufelskreis landen: Weil man schlecht geschlafen hat fühlt man sich den ganzen Tag hungrig und isst darum über den Tag verteilt zu viel und landet abends dann schon wieder übervoll im Bett - so ergibt sich eine Abwärtsspirale.
  Gewöhne dir darum an, in den Stunden vor dem abendlichen Zubettgehen nichts mehr zu essen, und schon gar nichts "schweres". Falls notwendig, nimm dir also diesbezüglich eine Änderung deiner Gewohnheit vor. Wasser (oder Tee) ist natürlich ok, denn der Körper braucht für Prozesse, die nachts ablaufen einiges an Wasser.
- **zu schnell zu essen**
  Hierin sind sich die Ernährungswissenschftler einig, dass der Körper Zeit braucht, bis das Sättigungsgefühl als Signal im Gehirn landet. Damit man sich nicht überisst, sollte man dem Körper also viel Zeit lassen. Darum sollte man auf keinen Fall den Fehler machen, dass man sich Fastfood-mäßig alles schnell reinstopft. Warum willst du dein Leben in einen Fastfoodtrog werfen ? Das Leben genießen heißt, dass man sich Zeit nimmt. Anders geht Genießen nicht ! Und wenn dir dein Essen nicht schmeckt, also wenn es ungenießbar ist - warum isst du es denn dann überhaupt ? Also mach dir klar, dass du es im Prinzip dir selber schuldest, dass du dein Leben genießen tust, denn nur DU SELBST kannst dein Leben genießen. Lerne also langsam zu genießen, mit Pausen, mit Unterbrechungen. Lass dir vor jedem Bissen Zeit bis dir vor Genuss und Vorfreude das Wasser im Munde zusammenläuft.
  Am besten du orientierst dich daran wie in einem zehn-Sterne Restaurant gegessen wird: Da kommt immer wieder ein Ober und bringt auf einem silbernen Tablet ein winzig kleines Häppchen und man weiß genau, man muss es sich einteilen und ganz langsam genießen, weil bis der Ober mit dem nächsten Minihäppchen und seinem silbernen Tablet ankommt, das kann dauern und dauern und dauern..
  Beim langsamen Essen hat auch das Verdauungssystem mehr Zeit die Produktion von den passenden Verdauungssäften einzustellen. Das heißt, was langsam gegessen wird, kann vom Körper optimaler verdaut werden *(und was optimal verdaut ist, muss nicht in Fettzellen abgelagert werden)*.
  Darum lass es dir zur Gewohnheit werden, dir fürs Essen Zeit und Zwischenpausen zu nehmen.
- **während der Arbeit (oder anderen Tätigkeiten) essen (oder snacken)**
  Der Hauptgrund warum dies so schlecht ist, ist weil wir dadurch eine unbewusste Verbindung zwischen Arbeit - und - Essen herstellen. Unser

Unterbewusstsein denkt dann irgendwann bei Arbeit immer gleich ans Essen und das führt dann natürlich sehr schnell dazu, dass wir viel zu viel Essen, weil 8 Stunden Arbeit, und dabei unbewusst an Essen denken - das bleibt natürlich nicht ohne Folgen !
Darum, falls du eine solche Angewohnheit hast, lasse sie (eventuell langsam, nicht überhastet) los. Gewöhne dich um. Wenn Hungerimpulse während der Arbeit kommen, trinke stattdessen Wasser *(natürlich ohne Kohlensäure)*.

- **Im Zusammensein mit anderen Menschen essen oder weit verbreitet besonders bei Männern, Bier zu trinken**
  Wenn wir es uns angewöhnt haben immer im Zusammentreffen mit anderen Menschen etwas zu essen oder zum Beispiel Bier zu trinken, dann werden wir genau dann sehr, sehr dick werden, wenn wir oft mit anderen Menschen zusammenkommen. Durch solche Gewohnheiten entstehen Bierbäuche galaktischen Ausmaßes.
  Wer psychisch ausreichend gefestigt ist, kann es schaffen sich von Bier auf Wasser trinken umzugewöhnen. Entscheide dich um und ändere deine Ess- und Trinkgewohnheiten bei gemeinschaftlichen Zusammenkünften, falls notwendig.
- **regelmäßig Kekse oder Süßigkeiten "naschen"**
  Süßigkeiten sind oft ungesund und machen schon deswegen dick, weil sie meist viel zu viel künstlichen Zucker enthalten (gilt auch für Limonadengetränke, Cola etc.).
  Um von dieser Gewohnheit loszukommen zwei Tricks zum abgewöhnen:
  - Solche Süßigkeiten gar nicht mehr oder zuerst zum Abgewöhnen nur noch in geringen Mengen einkaufen *(Wenn dann nichts mehr vorhanden ist, gewöhnt man sich am leichtesten daran, sie nicht mehr zu essen.)*
  - als Ersatz für solche Süßigkeiten suche dir ein paar gesunde Süßigkeiten aus dem Naturkostladen, welche nicht mit Zucker gesüßt sind, sondern stattdessen mit Stevia oder Xylit. *(Achtung, nicht auf giftige aspertamhaltige Produkte ausweichen, da diese Krebs begünstigen.)*
- **regelmäßig salzige Snacks "naschen"**
  Solche Snacks sind meist mit dem billigen gesundheitsschädlichen NaCl Supermarktsalz gesalzen. Sie führen zu einem Spurenelementemangel *(beim Abbau des NaCl in den Nieren)*, den der Körper dann schon wieder durch ein "zu viel Essen" ausgleichen will - also man wird dadurch schon wieder dick !
  Stattdessen sollte man auch im Haushalt nur noch natürliche Steinsalze verwenden.
- **Süßigkeiten oder andere Nahrungsmittel offen rumstehen haben**
  Auch dies verleitet vermehrt zum "zugreifen". Besser alles in Schränken verstauen, damit das Auge es nicht sieht und dadurch schon mal visuelle Ess-Impulse eingeschränkt werden. Man kann das noch verstärken durch Tricks wie dass man die süßen Knabbereien ganz oben ins hinterste Regalfach plaziert, wo man nicht hinkommt. Oder man macht ein Schloss um den Kühlschrank, bis hin zum Zeitschloss *(siehe zb diesen Kitchensafebehälter)*, oder man benutzt einen verschließbaren Schrank und man platziert den Schlüssel im Keller oder auf der Bühne, usw.

Es gibt noch viele weitere schlechten Angewohnheiten im Bezug auf die Ernährung, zum Beispiel zu viel fetthaltige Speisen, zu viel Fleisch, zu viel Brot (macht dick wegen dem extrem hohen Glutengehalt heutiger Backwaren), und so weiter. Schaue also individuell bei dir, welche Angewohnheiten du verändern möchtest.

Gehe dabei nicht in eine innere Kampfeinstellung gegenüber deiner alten Gewohnheit, im Gegenteil anerkenne dass sie dir ja auch irgendwelche Vorteile gebracht hat. Du brauchst die neue Angewohnheit auch nicht von einem auf den anderen Tag einführen. Sei sanft zu dir und erlaube dir einen sanften Übergang. Die Wissenschaft meint, dass es mindestens 21 Tage dauert, bis sich eine neue Gewohnheit etabliert hat. Also lass dir Zeit und genieße die Veränderung die du in dein Leben ziehst.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 43*

Essenseinflüsse aus der Kindheit

Natürlich ist unser Essverhalten auch aus unserer Kindheit geprägt. Werde dir darum als heutige Bewusstwerdungsübung der Einflüsse aus deiner Kindheit und Jugend auf dein heutiges Essverhalten bewusst. Versuche dich also bis in Details zu erinnern, wie das früher bei dir in deiner Familie beim Esstisch immer so war. Was könnten da für Essensmuster bei dir entstanden sein ?

Betrachte hierzu auch deine heutigen Muster:

- Du kannst zur Übung versuchen dich selbst, wie von außen, beim Essen zu beobachten.

  Wie würdest du dein Essverhalten beschreiben ?
  Bist du der Alles-in-sich-Hinein-Schaufler ?
  Bist du der Erste oder Letzte der mit dem Essen fertig ist ?
  Fühst du gar einen inneren Zwang, den Teller so schnell als möglich leer zu essen ?

- Erinnert dein Essverhalten an jemand, der Ängste hat ? Zum Beispiel:
  - Angst nicht genug zu bekommen ?
  - Angst, dass dir das Essen wieder weggenommen wird ?
  - Angst, später (zb Morgen) nichts mehr zu Essen zu haben ?
  - Angst auf Vorrat essen zu müssen ?
  - Angst, dass Andere (Geschwister) etwas wegessen ?
  - Angst kein liebes Kind zu sein, wenn du nicht alles aufisst ?
    usw.

Tauche also einerseits in die Beobachtung deines heutigen Essverhaltens ein, und überlege wie es in der Kindheit entstanden sein könnte.

Wenn du dann etwas gefunden hast, dann überlege dir wie du das Thema befrieden könntest. Also zum Beispiel eine innere Vergebungsarbeit oder dass du dich innerlich total umprogrammierst mithilfe einer Affirmation oder vielleicht genügt dir auch einfach eine neue Entscheidung eine tiefe bewusste Umentscheidung um deinem Kindheitsmuster zu entrinnen. Denke dir einen Weg aus, der dir hilft dich aus solchen Kindheitsmustern zu lösen.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 44*

Selbstliebe üben mithilfe des Spiegels

Wie sehr lieben wir uns selber ?
Fast jeder Mensch hat irgendetwas bezüglich dem eigenen Körper, mit dem er im Unfrieden ist. Der Mensch ist zwar sehr viel mehr als nur sein Körper, aber wenn wir es schaffen unseren Körper bedingungslos so anzunehmen wie er ist, das ist auch schon einiges. Dazu muss der Körper nicht perfekt sein, sondern wir müssen in Frieden kommen mit dem was und wie er ist.
Alles hat zwei Seiten, nehmen wir zum Beispiel eine Gesichtsfalte, die du hast, es ist trotzdem eine subjektive Entscheidung ob du sie als schön empfindest oder nicht.

Dazu muss man wissen, dass das was andere von dir wahrnehmen gar nicht so sehr dein Aussehen ist - einen viel, viel tieferen Eindruck hinterlassen die Botschaften deiner Körpersprache. Und deine Körpersprache wiederum drückt aus, was DU SELBST von dir hältst, wie du selber über dich denkst !

Also konkret zu unserem Beispiel, wenn du selbst glaubst, dass deine Gesichtsfalte dich gut aussehen lässt, dann wirst du dies *(unbewusst)* auch über deine Körpersprache ausdrücken und andere Menschen werden diesen Glauben dann übernehmen. Sie werden dieses Bild von dir ganz einfach deswegen übernehmen, weil du es über unbewusste körpersprachliche Signale ausgestrahlt hast.

Darum ist es so wichtig, was du selbst über deinen Körper denkst – und darum ist diese Spiegelübung so interessant und hocheffektiv. Sitze *(oder stehe)* hierzu aber nicht einfach nur nackt vor einen Spiegel, um dich selbst liebevoll zu betrachten, sondern schaffe eine Atmosphäre in der es dir leicht fällt, dich selbst liebevoll zu betrachten. Denn dies ist das Ziel dieser Übung: **Lerne und übe, dich selbst liebevoll zu sehen.**

Wenn du dich selbst liebevoll siehst, dann strahlst du dieses Liebevolle zu dir selbst auch auf andere aus – und so werden sie dich auch liebevoller sehen. Du setzt dadurch eine sich selbst verstärkende Spirale in Gang, die dann noch viel mehr Positives in dein Leben ziehen wird. Und all dies beginnt mit der einfachen Übung, dass du dich selbst liebevoll im Spiegel betrachtest:

1. Schaffe zunächst einen Ort und einen Zeitraum der Ruhe, zum Beispiel indem du:
   - dein Handy ausschaltest
   - das Licht gemütlich dimmst
   - entspannende Musik einschaltest
   - evt Heizung ein, damit du dich warm fühlst
   - evt Räucherstäbchen, evt Kerzen, ja evt schließt du sogar die Türe ab, damit du wirklich Ruhe hast.
2. Nun setzt oder legst du dich in einer möglichst entspannten Haltung vor einen möglichst großen Spiegel (aber so, dass du dich gut im Spiegel siehst)
3. Nun gehe in eine möglichst entspannte innere Haltung, tief atmen, den Tagesstress loslassen.

4. **Beginne dich nun ruhig und gelassen und liebevoll, ja regelrecht zärtlich, zu betrachten.**
   Bewerte dabei nichts – Lass deine Gedanken (und eventuelle Bewertungen) einfach vorbeiziehen.

   Warte bis du innerlich in eine tiefe Ruhe kommst und du dich wirklich liebevoll im Spiegel betrachtest.
   Wenn du innerlich dieses „sich liebevoll betrachten Gefühl" spürst, dann ziehe ein Kleidungsstück aus, so dass du im Spiegel mehr von dir *(also von deinem Körper)* siehst.
   Warte nun wieder bis du auch bezüglich den, jetzt neu sichtbaren Hautstellen deines Körpers, das sich liebevoll betrachten Gefühl spürst.
   Dann mache diese Prozedur weiter, bis du es schaffst dich selbst ganz und gar nackt mit diesem sich liebevoll betrachten Gefühl im Spiegel anzuschauen.

Diese Übung kann vieles in dir auslösen, es können viele Gefühle hochkommen oder Erinnerungen usw, vielleicht empfindest du die Übung zuerst sogar als lächerlich oder du bekommst einen Lachanfall. Das Prinzip für dich ist aber einfach, und zwar, egal was geschieht, **warte einfach immer ohne zu werten ab, bis sich in dir wieder das „sich liebevoll betrachten Gefühl" einstellt.** Dies einzuüben, darum geht's hierbei.

Vielleicht wird dir das am Anfang nicht so leicht gelingen, gerade darum machst du ja aber diese Übung. Bei vielen Eigenheiten deines Körpers kommt dir vielleicht eine Bewertung in den Sinn. Du willst ja abnehmen und bist vielleicht mit vielen Stellen deines Körpers nicht zufrieden. Aber solange du es verurteilst, bleibt das Verurteilte an dir kleben, weil verurteilen ist ein Gefühl welches eine Bindung erschafft. Damit du in eine neutrale bewertungsfreie Haltung kommst, mache dir klar, dass dein Körper die Folge von dem ist, was in deinem Leben war, und dass dein Körper immer das Beste daraus gemacht hat, und wenn er an einer Stelle Fett angesammelt hat, dann darum, um dich vor dem vorhandenen *(dir gefährlich erschienen)* Gefühl zu schützen. Also danke deinem Körper dafür und gehe in eine bewertungsfreie Haltung. So wie dein Körper war, ist es gut für deine Vergangenheit gewesen und für deine Zukunft hast du ja nun bereits durch deinen Abnehmwunsch eine neue Entscheidung getroffen. Es bedeutet nicht, dass du deine Vergangenheit verurteilen must, nur weil du in Zukunft schlank sein wirst. Du kannst deine Vergangenheit, also die Jetzt-Form deines Körpers, die ja auf der Vergangenheit basiert annehmen und trotzdem in Zukunft schlank sein. Jeder Mensch hat eswas Dunkles in seiner Vergangenheit und wir können trotzdem strahlende Lichtbringer voller schlanker Schönheit sein.

Dieses liebevolle Gefühl zu dir selber wird so viel in Gang setzten, du wirst es sehen. Diese Kraft kann sogar auf die Ernährungsebene einwirken und dafür sorgen, dass du dich gesünder ernährst. Einfach weil dein Unterbewusstsein dadurch die Botschaft erhält, dass du dich nun mehr liebst als zuvor. Diese Übung ist Gold wert, wenn der AMS Abnehmkurs nicht spendenbasiert wäre, sondern etwas kosten würde, alleine diese Übung wäre das Geld wert. Aber natürlich nur, wenn du sie auch praktizierst. Führe diese Übung öfters aus, am besten mehrere Wochen lang, bis es dir immer selbstverständlicher wird, dass du dich liebevoll betrachtest. Eine sehr gute Anleitung dieser Spiegelübung findet sich übrigens in Pierre Franckhs Buch, Wünsch dich schlank

ab Seite 148. Außer der oben beschriebenen positiven Spirale bewirkt die Spiegelübung noch so vieles mehr. Zum Beispiel wirst du dadurch selbstbewusster – und das Selbstbewusste hat natürlich wiederum viele Vorteile, zum Beispiel schaffst du es dadurch leichter dich anderen Menschen gegenüber zu öffnen, was dich natürlich bei vielem erfolgreicher macht, usw, usw. Also viel Spaß und viel Erfolg mit dieser Übung.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 45*

Selbstgespräche oder was wir über uns selbst sagen

Ein wichtiger Aspekt, wie wir unser Unterbewusstsein beeinflussen, ja regelrecht programmieren, sind Selbstgespräche oder Sätze die wir zu uns selbst sagen. Das können zum Beispiel so Sätze sein, wie: „Ich Depp, das hätt ich mir ja denken können" oder „Das war ja klar, dass das nicht klappt", und das sind noch harmlose Beispiele. Oft ist es auch hinter Selbstsarkasmus verdeckt. Menschen können ziemlich gnadenlos mit sich selbst sein. Betrachte als heutige Übung, ob und was für Sätze es bei dir sind, die du dir selbst bei bestimmten Gelegenheiten zu sprichst. Solche Sätze sind manchmal sehr negativ, ja oftmals so negativ dass Anteile von dir selbst sich versuchen gegen solche, dich selbst schlechtmachenden Selbstsuggestionen regelrecht zu schützen. Das heißt, im übertragenen Sinne organisiert dein Unterbewusstsein dann sozusagen eine schützende Fettschicht, gegen diese trüben Selbstsuggestionen. Es betrifft also auf der unbewussten Ebene auch das Thema Schutz, der Schutz vor der eigenen Negativität, denn egal wie böse wir zu uns selber sind, es gibt eine Ebene, sozusagen einen göttlichen Kern, den wir unbewusst immer schützen möchten, weil wir tief in uns selbst wissen, dass wir eigentlich dieser göttliche Kern sind und dass es nichts wertvolleres als dieses Göttliche in uns gibt, der Gott, der wir selber sind. Darum betrachte als heutige Bewusstwerdungsübung, ob es auch bei dir solche Sätze gibt, die du dir selbst immer wieder zuredest. Betrachte besonders Situationen, wenn dir etwas schiefläuft, was für Sätze sagst (oder denkst) du zu dir selber ?

Wenn du meinst dass solche negativen Miniselbstgespräche bei dir recht oft stattfinden, dann könnte es gut für dich sein, ein extra Arbeitsblatt anzulegen:

- Notiere dir in der nächsten Zeit alle solche gefundenen Sätze, sobald du einen entdeckst *(oft sind sie ja auch fast unbewusst)*.
  Das können also negativen Sätze sein, die du dir selber sagst.
  Es können negative Sätze sein, die du nicht aussprichst, sondern dir nur denkst.
  Es können aber auch negative Sätze sein, die du anderen über dich sagst.
- Auf deinem Arbeitsblatt kannst du eine zweite Spalte einrichten, in die du einträgst, wie dieser Satz wohl entstanden sein könnte. Forsche in deinen vergangenen Erinnerungen nach, wann oder wie er wohl entstanden sein könnte. Es gibt da so viele Möglichkeiten, wie solche negativen Muster entstehen, zum Beispiel weil wir aus falsch verstandener Solidarität nicht erfolgreicher als Vater oder Mutter sein wollen oder weil wir etwas noch nicht vergeben haben und darum mit der Person so sehr verbunden sind, dass wir in deren negativen Mustern mitgefangen sind, usw. Desto exakter du die Ursachen erkennst, desto besser kannst du es auflösen, je nach dem, was du findest.
- In einer dritten Spalte formuliere dir den negativen Satz, der ja letztlich ein Glaubenssatz ist, in etwas Positives um. Mache also sozusagen eine positive Affirmation daraus.
  Diese positiven Affirmationen spreche dann mindesten einmal am Tag oder so oft du möchtest laut und klar aus. *(Das kannst du zum Beispiel auch vor einem*

Spiegel sitzend tun. Dies hilft deinem Unterbewusstsein noch besser zu erkennen, dass du es wirklich auf dich selbst bezogen meinst.)

Vielleicht kann dir für deine Arbeit auch das Positive Affirmationen Arbeitsblatt eine Hilfe sein.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 46*

Das Unendlichkeitsgefühl

Es gibt eine sehr vereinfachende Sichtweise, nach der Übergewicht einfach gestaute, blockierte Gefühle sind, die sich auf Körperebene sichtbar manifestiert haben. Die heutige Übung basiert auf dieser Theorie.

Etwas Gestautes oder Blockiertes ist etwas Begrenztes. Was wäre nun aber das Gegenteil von einem begrenzten Gefühl ? Ja, richtig, das wäre das Gefühl der Unendlichkeit. Das Unendliche, unbegrenzte Weltall. Das Gefühl, mit Allem was ist, verbunden zu sein.
(Wir bleiben hier im Allgemeinen, weil, welche Gefühle begrenzt oder blockiert wurden, das sind ja bei jedem Übergewichtigen wieder andere Gefühle. Wenn es dir bewusst ist, was für Gefühle in dir gestaut sind, kannst du die Übung natürlich mit den entsprechenden Gefühlen praktizieren!)

- Gehe also als heutige Übung in eine Entspannung, werde locker, mach es dir bequem.
- Und denke dir nun in alle deine Körperstellen, die übergewichtig sind, das Gefühl der Unendlichkeit hinein. Fühle diese Körperstellen so, als wären sie eins mit der Unendlichkeit. Fühle, als würden sie sich unendlich ausdehnen ins Weltall immer weiter und weiter, unendlich eben..
  Fühle deine übergewichtige Körperregion als mit allem was ist verbunden.

Durch dieses Unendlich-Fühlen nimmst du übrigens eine der körpersprachlichen Botschaften deines Übergewichtes an, nämlich diese besteht ja gerade in der Ausdehnung. Erlaube also ganz bewusst dass du dich und dein Körper sich an diesen Stellen ausgedehnt fühlen darf. Fühle diese Stellen, als wären sie ausgedehnt über das gesamte Universum, bis ins Unendliche.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 47*

Die Fähigkeit Loszulassen

Über die Fähigkeit Loszulassen und wie wichtig sie für den Erfolg ist, wurde ja schon viel geschrieben. Wann immer wir etwas Neues, einen neuen Erfolg erreichen möchten müssen wir etwas Altes, und zwar genau all dasjenige Alte, was dem Erfolg entgegen steht loslassen. Dass das Thema Loslassen beim Abnehmen noch mal eine viel wichtigere Ebene hat ist offensichtlich, denn die überschüssigen Pfunde sind auch ein Symbol für Nicht-Losgelassenes. Betrachte darum heute einen ganz speziellen Aspekt des Loslassens, und zwar deine Fähigkeit Loszulassen im Bezug auf menschliche Interaktionen. Wir alle treffen immer wieder andere Menschen. Man kommt also zusammen, aber man geht auch wieder auseinander. Man wendet sich jemandem zu, lässt ihn dann aber auch wieder los und wendet sich wieder sich selbst zu. Es ist ein alltäglicher Vorgang, der tiefste Grundprinzipien des Seins, des sich etwas/jemand zuwenden und das sich aus der Zuwendung wieder Lösens, und damit verbunden, des Weitergehens zu anderem, neuem spiegelt. Unser Leben ist ein ständiger Yin-Yang Fluss, wir begegnen jemandem, lassen wieder los, begenen wieder jemandem mit dem wir interagieren und lösen uns wieder, und so weiter, ein unendlicher fließender Prozess.

- Betrachte als heutige Bewusstseinsübung, wie dieses Loslassen des Anderen konkret bei dir abläuft. Was für Muster lebst du diesbezüglich ?
  Betrachte zum Beispiel den Zeitpunkt, wenn du jemand zufällig irgendwo triffst und mit ihm redest und dich dann wieder verabschiedest: Gehst du zum optimalen Zeitpunkt ?
  Oder klammerst du ? Bleibst du bis das Treffen/die Begegnung sozusagen ausgelutscht ist, bis nichts mehr geht ? Bis die Energie down ist ? oder gehst du, wenn die Energie noch hoch ist ?

Denke darüber nach und entdecke eventuelle Muster, die du in den Momenten des sich wieder Lösens, des Abschieds, lebst.
Besonders das Ende eines Vorganges oder Treffens verbleibt in der Erinnerung der beteiligten Menschen. Darum ist es so wichtig, einen guten Zeitpunkt zu erwischen, wenn man geht, denn von diesem Punkt hängt es wesentlich ab, wie etwas in deiner Erinnerung und in der Erinnerung der Anderen verbleibt und also auch wie gut du dich danach (unbewusst) fühlst ODER ob dir ebene etwas Negatives, also konkret zum Beispiel eine schlechte Erinnerung anhaftet. Aus Negativem kann man sich nicht so einfach lösen, und wenn es dir dann weiterhin anhaftet, dann wäre es auf eine energetischen Ebene bereits eine Ursache für Übergewicht.

- Das Energieniveau, die Stimmung ist ja nichts was ständig gleich bleibt. Hast du die Fähigkeit rechtzeitig zu erkennen, wenn eine Stimmung kippt und vor allem, bist du in der Lage rechtzeitig zu gehen, bevor die Energie absackt (und es vielleicht sogar zu Streiten oder anderen unschönen Szenen kommt) ?
- Alleine diese Fähigkeit sich selbst, sozusagen die eigenen Energien aus einem Streit oder aber auch einfach nur aus schlechten Stimmungen heraus zu halten, ist so wichtig, wenn man ein gutes Leben haben will. Denke darüber nach, ob du diese Fähigkeit besitzt, dich regelrecht unsichtbar zu machen, und sozusagen wie ein Geist zu verschwinden, sobald Energien schlecht werden.

Und falls du zu dem Schluss kommst, dass du diese Fähigkeit noch nicht ausreichend beherrschen tust, dann übe sie einfach. Sei achtsam und übe es bewusst, dich sozusagen ins Nichts aufzulösen, wenn ein Treffen mit anderen Menschen energetisch absackt. Der Mensch kann alles lernen und üben, man muss es sich nur vornehmen und man muss erkennen, wie wichtig eine solche Fähigkeit ist, damit es dir, gut geht, und zwar gerade in solchen Situationen, die dich energetisch runterziehen würden. *(Dieses Runterziehen geschieht ja oft nicht sofort, es findet oftmals eher schleichend erst Stunden oder Tage später statt.)*

Wenn du meinst, dass dieses Thema für dich wichtig ist, dann mache das nächste Mal, wenn du in einer solchen Situation bist, die **Sich-energetisch-klein-machen Übung:** Das heißt, gehe in eine innere Geisteshaltung, als seiest du ein winzig kleiner schlanker Zwerg oder Zwergin mit einer sogenannten Tarnkappe, die dich unsichtbar macht, so dass alle negativen Energien im Außen sozusagen über dich hinwegfegen. Wenn du in einem solchen, wie unsichtbar gewordenen Seinszustand gehst, bleibst du von Anhaftungen und negativem verschont und bist auch danach weiterhin in deiner eigenen guten Energie verankert. *(Übe es – aber löse es wieder auf, sobald du im Auto sitzt, damit dich andere Verkehrsteilnehmer sehen können!)*

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 48*

Abfall

Abfall ist etwas, was zu uns gekommen ist, was wir benutzt haben, also was in Kontakt mit uns gekommen ist, und was wir dann wieder loslassen. Wie aber ist nun unser Denken unsere innere Haltung bezüglich unserem Abfall ? Es gibt eigentlich nur zwei Varianten. Entweder wir denken abfällig über Abfall. Oder wir sehen ihn als etwas Positives, sind ihm dankbar weil er hat uns ja zuvor in irgendeiner Form gedient, sonst wäre er ja gar nicht bei uns.

Also, angenommen wir denken Abfall sei etwas Negatives, etwas Schlechtes, etwas Minderwertiges: Nun ist es aber so, weil der Abfall ja *(wie oben erwähnt)* etwas ist, was mit uns in Kontakt gekommen ist, deshalb denken wir automatisch auch auf einer gewissen Ebene minderwertig von uns selbst, wenn wir unseren Abfall als minderwertig betrachten. Wenn du dich selber als etwas Positives siehst, also dann gehört dazu auch das Denken oder das Gefühl, dass du allem, was mit dir in Berührung kommt, also dass du all dem eine positive Kraft überträgst. Dann kann der Abfall gar nicht minderwertig sein ! Dann ist er durch den Kontakt zu dir zu etwas höherwertigem geworden. Stell dir vor, dass jedes Atom, jeder Gegenstand ein Bewusstsein hat. Und schon alleine durch die Berührung von dir, ist etwas von deiner Bewusstseinsausstrahlung auf die Gegenstände deines Abfalls übertragen worden.
Kannst du erkennen, dass dein Abfall gar nicht minderwertig sein kann – außer du siehst dich selber als minderwertig an ?

- Denke also darum als heutige Übung darüber nach, wie du über deinen Abfall denkst. Und wie du ihn behandelst *(mit welcher Geisteshaltung)*.
  Betrachte das Thema Abfall in deinem Leben aus allen Blickwinkeln.
  Zum Beispiel auch grundlegend: Wie viel Raum gibst du überhaupt deinem Abfall ? *(Möglicherweise benutzen Übergewichtige kleinere Abfalleimer als andere - eine statistische Untersuchung darüber wäre sicher sehr interessant.)*
- Und wenn notwendig, ändere dein Denken über deinen Abfall:
  Damit sich dieses neue Denken besser einprägt, solltest du dir dabei unbedingt gleichzeitig auch eine reale Änderung überlegen, wie du mit deinem Abfall umgehst.

Merke: **Dein Abfall ist genau so heilig, wie du selbst, denn er ist mit deinem Sein in Berührung gekommen.**

Zum besseren Verständnis über die Wichtigkeit dieser Übung, mache dir bewusst, dass alles, was man nicht mit einer positiven Energie loslässt, all dies ist nicht wirklich losgelassen ! Sicher kennst du dieses Prinzip aus menschlichen Beziehungen: Wenn du dich von jemand in Hass oder im Streit trennst, dann ist das keine wahre Trennung, weil die negative Emotion zieht den anderen immer wieder zurück in deine Gedankenwelt *(und wenn dann Verdrängung geschieht hat man dadurch bereits die psychische Ursache für allerlei Krankheiten gelegt)*. Abfall ist auch etwas, von dem man sich trennen will, aber wie in menschlichen Beziehung klappt eine solche Trennung nicht wirklich gut, wenn negative Emotionen vorhanden sind, also wenn wir schlecht über unseren Abfall denken.

Wenn du es lernst und einübst über deinen Abfall gut zu denken, dann wird es dir auch leichter fallen, dein Übergewicht von dir abfallen zu lassen, denn auch dein Übergewicht ist im übertragenen Sinne eine Form von Abfall, bei dem das Loslassen noch nicht geklappt hat, weil negative Emotionen vorhanden sind.

Heilige deinen Abfall !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 49*

Die Übergewicht-Altersfalle

Heute soll ein Aspekt betrachtet werden, der bei manchen Übergewichtigen eine Rolle spielt, die Altersfalle. Und zwar braucht der Mensch im Alter viel weniger Nahrung als in der Jugend, weil der Körper sich nicht mehr aufbauen und wachsen muss. In der Kinder- und Jugendzeit bildet der Körper ständig neue Muskelmasse und auch die Knochen wachsen. Das ist natürlich eine körperliche Herausforderung und es ist nur logisch, dass man da auch mal mehr essen kann, ja – dass es sogar natürlich ist, wenn Kinder mehr Appetit haben. Aber später kann der Körper gar nicht mehr so viel Nahrung gebrauchen. Man sollte also mit 40 deutlich weniger essen, als mit 20 !

ABER: Der Mensch ist nun mal ein „Gewohnheitstier". Und wenn er sich nicht umgewöhnt und also weiterhin so viel wie als Kind isst, dann kann dies eine Ursache von Übergewicht sein. Dann gilt es diese Gewohnheit zu ändern.

In früheren Jahrhunderten war dies noch anders, weil die Lebensumstände von ganz anderer Natur waren. Wer damals erwachsen wurde, der hat automatisch mehr körperlich arbeiten müssen, hatte eventuell sogar weniger Zeit fürs essen. Es musste ja dann die eigene Familie ernährt werden, und eine Arbeit ohne Bewegung, so wie heute am Computer, das gab es damals praktisch nicht. Wer aber heute zum Beispiel einen durchschnittlichen Bürojob oder ähnliches hat, der muss letztlich sich ganz bewusst auf „weniger essen als in der Kindheit" umgewöhnen *(außer der Bürojob ist so stressig, dass ihm sowieso kaum noch Zeit zum essen bleibt)*.

- Nun, um es kurz zu machen, prüfe und spüre als heutige Übung mal in dich hinein, wie das bei dir ist. Nimmst du immer noch so viel Nahrung wie in deiner Jugend zu dir ? könnte dies ein Aspekt auch deines Übergewichtes sein, dass du einfach deine frühere Essensmengen nicht an dein Altersbedürfnis angepasst hast ?

Glaubenssätze zu dieser Übung:

- Ich lasse meine alten Essensmengen-Gewohnheiten los.
- Ich freue mich, dass ich jetzt groß und erwachsen bin.
- Ich befreie mich von „Essen-müssen" Galubenssätzen aus der Kindheit. *(Zum Beispiel der bekannteste den wohl fast jedes Kind schon mal gehört hat: „Du musst essen, damit du groß und stark wirst.")*
- Ich bin frei von meinen alten Essgewohnheiten.
- Ich passe die Essensmenge, die ich aufnehme meinem tatsächlichen Alter an.
- Ich bin erwachsen *(gemeint in dem Sinne, dass ich jetzt nicht mehr essen muss um zu wachsen).*

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 50*

Gier

Gier ist ein menschliches Verhaltensmuster bei dem man mehr aufnimmt und ansammelt, als man abgibt und loslässt. Auf der körperlichen Ebene kann so ein Muster dann als Übergewicht sichtbar werden. Prüfe darum als heutige Übung, inwiefern das Lebensmuster Gier bei dir auftritt:

- Betrachte dein Leben: Wo bist du von einem Gier-Muster beherrscht ?
- Damit du einen besseren Überblick erhältst, lege einfach ein Arbeitsblatt oder eine Liste an. Notiere darauf alles in deinem Leben wo du Gier entdeckst.
  Was hat sich in deinem Leben angesammelt, wo du meinst, dass die Energie der Gier dahinter stecken könnte ? Schaue deine Schränke durch, gehe deine Wohnung, deinen Besitz durch. Findest du etwas ? z.b. wovon du mehr angesammelt hast, als du brauchen kannst ?
  Betrachte auch dein psychisches Verhalten – gibt es Elemente der Gier ?
- Betrachte nun alles auf deiner Liste im Bezug auf das „Wieder Loslassen".
  Gierig zu sein wird ja erst dann zum Problem, wenn wir das „Zusammengeraffte" nicht wieder loslassen. Nur dann nimmt es uns Platz und Raum weg, nur dann staut es sich. Nur dann verursacht es einen Stau in uns (=Übergewicht) oder einen Stau in unserem Leben.
- Gehe also deine Liste durch und überlege dir ob Gier und Wieder-Loslassen im Einklang sind – oder ob und wie du dein Verhalten, beziehungsweise deine Einstellung ändern könntest.

Wenn du eine Gier bei dir gefunden hast, dann überlege auch, welcher Wunsch eigentlich hinter dieser Gier steckt. (Weil Gier ist oft nur eine "Ersatzbefriedigung".) Wie ist sie entstanden ? Was symbolisiert sie für dich ?
Stelle dir vor, dass das, was du wirklich wünschst, in Hülle und Fülle bei dir ist.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 51*

Neid

Neid ist ein bisschen wie der Wunsch, jemand anderes sein zu wollen. Wir wollen etwas, was zum Leben eines anderen gehört. Dadurch ziehen wir uns im übertragenen Sinne eine fremde Energie in unser Leben.
Das Problem mit solchen Fremdenergien ist, dass wir sie im übertragenen Sinne nicht verdauen können, weil wir sie nicht besitzen. Wirklich verdauen können wir nur das, was wir uns selbst in unserem Leben kreiert und erschaffen haben. Solches Unverdaubare kann jedoch auf der geistig unsichtbaren Ebene schon wieder eine Ursache dafür sein, dass wir Übergewicht anziehen.

Darum betrachte heute ehrlich dein eigenes Leben:

- Gibt es Elemente des Neids in deinem Leben ?
  Wo ? In wie fern ? Wie häufig ? In welchen Situationen ?
  Wo bist du so unzufrieden mit dem, was du hast, dass sogar Neid entsteht ?
  (Wenn es viel ist, dann lege evt. eine Liste an.)

Wenn du Neid gefunden hast:

- Denke dir durch, was geschehen müsste, damit dein Neid aufhört – und wünsche dir das dann, stelle es dir vor als wäre es schon so, fühle, als wäre es schon so.
  Höre also auf neidisch zu sein, sondern erschaffe es dir stattdessen in deinem eigenen Leben (zumindest zunächst mal in deinen Gedanken!).
  Erlaube es dir also zumindest mal zu denken, dass du es hättest. *(Dies ist auch bereits die Umkehr des Neides, denn Neid ist wie die Eifersucht ein Mangelprogramm. Wir glauben zu wenig zu haben und sind darum dann neidisch. Diesen Glauben diesbezüglich im Mangel zu sein, programmierst du dir ja bereits in dem Moment um, wenn du dir vorstellst, dass du das Neidobjekt oder eventuell was symbolisch dahinter steckt, selbst besitzen tust.)*

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 52*

Energieräuber erkennen

Es gibt Menschen die rauben uns regelrecht Energie. Wir merken das daran, dass wir uns nach einem Treffen mit solchen Menschen müde, schlapp und träge fühlen. Und, besonders kritisch: Wir fühlen uns hungrig. Vielleicht kennst du dieses Phänomen: Du telefonierst mit jemandem, und sofort nach dem Telefonat läufst du in die Küche und holst dir etwas zum essen oder zum knabbern. Das kann so unbewusst ablaufen, dass wir es gar nicht merken.
Als heutige Bewusstwerdungsübung denke darüber nach ob dir dies gelegentlich passiert:

- **Gibt es Menschen, bei denen ein Telefonat bereits ausreicht, dass du dich danach hungrig fühlst ?**

Es kann ja sein, dass dir dies gar nie passiert. Dann brauchst du für diese Übung nichts weiter tun. Aber falls dir das gelegentlich vor kommt, dass du wirklich nach dem Telefonieren *(oder Zusammentreffen)* mit bestimmten Personen einen Hungerimpuls verspürst, dann kannst du davon ausgehen, dass diese Person im Bezug auf dich wie ein Energieräuber ist. Das Problem dabei ist natürlich, dass der Energieraub ja auf einer psychischen Ebene stattgefunden hat, und wenn du nun deinem Hungergefühl nachgibst, dann kannst du durch das Essen oder was immer du dann knabberst, diesen psychischen Hunger nicht ausgleichen – das heißt, du wirst dick weil: Es war eben kein echter Körperhunger !

Es kann auch sein, dass es gar nicht die Person ist, sondern dass es bestimmte Themen sind, die dir eigentlich die Energie rauben bei diesen Gesprächen. Nimm dir darum einfach mal vor, solche Begegnungen oder Gespräche genauer zu untersuchen, was da wirklich mit dir geschieht. Und dann, ganz wichtig: Finde Wege, solche Gespräche und Begegnungen so zu führen, dass für dich gar kein solcher Energieverlust eintritt.

Dabei wird dir vermutlich bereits klar sein, dass du die andere Person nicht ändern kannst – aber du kannst dich ändern, also zum Beispiel deine Einstellung. Natürlich sind solche Begegnungen immer sehr individuell, aber als allgemeinen Tipp kann man zumindest mal sagen: Wenn du es schaffst eine innerlich lockere Einstellung zu bewahren, dann bist du auch hinterher nicht verspannt. *(Verspannt ist immer energieraubend.)*

Jeder Mensch wird immer wieder auch Menschen begegnen, die ein niedrigeres Energieniveau haben als man selbst, so wie man ja auch immer wieder Menschen begegnet, die grad besser drauf sind, als man selbst. Das ist normal und ok. Aber wenn du in einer lockeren Geisteshaltung bleibst, dann wirst du nicht hungrig zurück bleiben. Aber eine solche Lockerheit muss eingeübt werden, denn besonders wenn es um verwandtschaftliche Beziehungen geht, da ist durch viele Jahre das Denken so eingefahren, dass es für dich eine echte Herausforderung sein kann, eine neue mentale Einstellung einzunehmen.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 53*

Existenzängste

Verdrängte Existenzängste können auch zu Übergewicht führen. Der Mensch schafft sich dann sozusagen einen Schutzpanzer an, mit dem er sich vor dieses Gefühlen abschotten will. Denn natürlich, es ist unangenehm, solche Ängste (können auch andere Ängste als nur Existenzängste sein) zu fühlen. Wenn man dann also stattdessen einen vollen dicken Bauch hat, dann übertönt dies diese Existenzangstgefühle. Ein solcher Mechanismus ist durchaus nicht selten. Wenn du besonders am Bauch übergewichtig bist, dann gehe in eine Entspannung:

- **und forsche mal tief in dir welche existenziellen Ängste in dir sitzen.** *(Natürlich, weil sie ja verdrängt sind, musst du dir schon etwas Zeit lassen, eventuell sogar ein paar Tage, damit solche verdrängten Ängste in ihrem vollen Umfang wieder zu Tage treten.)*
- Wenn du dann eine solche Angst gefunden hast, dann mache genau das Gegenteil von Verdrängung: **Versuche diese Existenzangst so intensiv wie es dir möglich ist zu fühlen**. *(Nicht mit dem Verstand – sondern mit dem Bauch!)* Spüre also ganz bewusst diese Angst in deinem Bauch, lasse das Feuer dieser Angst deinen Bauch erfassen. Lasse die Hitze dieses Angstgefühles in deinem Bauchbereich zu. Wenn du die Hitze spürst, das ist ein gutes Zeichen, denn diese Hitze wird auf der energetischen Ebene die verdrängte Angst verbrennen, auflösen, transformieren. Diese Hitze führt dich in deine Bauchkraft zurück. *(Bitte beachten: Bei psychischen oder körperlichen Krankheiten Rücksprache mit Ihrem Therapeuten. Sie handeln auch bei dieser Übung auf eigene Verantwortung.)*

Wenn du diese Feuerhitze spürst, mache diese Übung öfter (kannst du ruhig mehrere Wochen praktizieren). Du hast solche Ängste vielleicht über viele Jahre *(eventuell sogar noch aus früheren Leben)* verdrängt – also gönne dir die notwendige Zeit – und sieh zu wie die Fettschutzschicht verschwindet, weil sie nun nicht mehr gebraucht wird.

Ergänzende Info zur Heilung solchen Abschottungsenergien: Aus Angst sammelt man sich allerlei Schutzenergien an, die sich dann in einer Fett-Schutz-Schicht, ja, einem regelrechten Fettschutzpanzer manifestiert. Die eigentliche Ursache sind dann meist Ängste, zum Beispiel existenzielle Ängste, Angst, sein Geld zu verlieren, seinen Job, seine Wohnung, seinen Partner/in, Angst verletzt, verurteilt oder gar getötet zu werden. Eine indirekte Folge solcher existentiellen Ängste können andere Ängste sein, wie zum Beispiel oft bei Diabetes 2 die Angst Liebe zu fühlen.
Die oben verwendete Methode orientiert sich an diesem Gefühlsheilungsprozess.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 54*

Gesellschaft Abnehmwilliger suchen

Wenn man etwas gemeinsam mit anderen tut, dann kann sich dadurch eine potenzierende Kraft für alle Beteiligten ergeben. Diese Kraft ist dann stärker als die Einzelkräfte es alleine wären. Es heißt sogar, dass wenn zwei mit demselben Ziel zusammen sind, dass sich dann eine Kraft entwickelt die nicht nur doppelt so groß, sondern vier mal so stark ist. Darum macht es durchaus Sinn, sich mit anderen Abnehmwilligen zu vernetzen. In der heutige Zeit geht dies ja recht einfach, man kann recht leicht mithilfe des Internets, Facebookgruppen oder Foren andere Menschen finden. Die heutige Anregung wäre also, dass du Ausschau hältst nach anderen Menschen die auch wie du am Abnehmen sind. Am besten natürlich Menschen die du real triffst, weil dann ist die Feedbackmöglichkeit am größten.

Achte aber darauf, dass du dich nur mit solchen Menschen umgibt, die wirklich abnehmen wollen, deren Fokus also wirklich auf dem Abnehmen liegt, denn nur dann kann sich dieser Fokus gegenseitig verstärken. Und dieses Verstärken ist ja das Ziel, ansonsten würde es eher schwächend wirken.

PS: Natürlich freue ich mich, wenn Sie bei solchen Gelegenheiten auch die Abnehmen-mit-Seele Webseite erwähnen und weiterempfehlen. Dadurch helfen Sie auch ihren Freunden zu erkennen, dass Abnehmen viel leichter von statten geht wenn man es als einen psychischen Prozess erkennt und unterstützt – Vielen Dank.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 55*

Beziehungen und Freunde

Übergewicht betrifft ganz oft den Bauchbereich. Heute wollen wir darum *(wie auch in ein paar anderen Übungen*) einen Blick auf die Chakren Lehre, die aus Indien kommt, werfen. Laut der Chakrenlehre sitzt im Bauch das dritte Chakra, welches auch Solarplexus oder Bauchchakra genannt wird. Der östlichen Lehre zufolge ist das Bauchchakra der Sitz deiner Glaubens-, Handlungs- und Erfahrungsmuster für Beziehungen und Freundschaften. Bei allem, was zwischenmenschliche Interaktionen und Beziehungen betrifft, denkt der Mensch sozusagen mehr mit dem Bauch als mit anderen Körperbereichen *(sehr vereinfachte Darstellung der indischen Lehre)*. Wenn du nun also übergewichtig bist in diesem Bereich, dann hieße dies, dass du über Beziehungsmuster verfügst, die nicht deine Eigenen sind, also fremdübernommen von Eltern, Vorfahren oder anderen Personen. Und weil sie nicht deine Eigenen sind, kann dein Körpersystem sie auch nicht integrieren, denn die Seele lässt dies nicht zu. Aus der Sicht der Seele wäre dies als würdest du ein fremdes Leben führen, sozusagen für jemand anderes leben anstatt dein eigenes Leben. Nicht das Eigene zu leben ergibt für die Seele keinen Sinn. Darum lagert sie symbolisch alles, was nicht Deines ist, vor deinem Bauchchakra ab, lässt es nicht an dich und in dich hinein. Dies ergibt dann auf der materiell-körperlichen Ebene den Fettbauch.
Wenn du also nun ein solches Übergewicht im Bauchbereich loswerden willst, musst du zuerst diese Ursache, das heißt diese fremden Muster, die nicht wirklich zu dir gehören, ablegen oder transformieren oder auflösen. Solange du an solchen Mustern festhältst, hältst du also indirekt an deinem Fettbauch fest.

Darum gehe als heutige Bewusstwerdungsübung tief in dich und versuche solche fremdübernommenen Muster zu finden. Wo läuft es bei dir in Beziehungen genau so ab, wie bei deinen Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen ? Betrachte insbesondere:

- deine Glaubensmuster im Bezug auf Beziehungen und Freundschaften: Sind es wirklich deine Eigenen oder sind sie zum Beispiel in der Kindheit unbewusst von deinen Eltern übernommen worden ?
- Es geht aber nicht nur um innige Beziehungen, auch normale Freundschaften: Welche Freunde durftest du als Kind haben ? und welche nicht ? Mit welchen Freunden solltest du nicht verkehren ? Inwieweit beeinflusst dies dein Leben noch heute ? (=Übernommene Muster)
- Wenn du zum Beispiel als Kind mit bestimmten Freunden nicht spielen solltest und du spürst, dass dies noch heute einen Einfluss auf dein Leben hat, finde heraus, was für *(eventuell unbewusste)* Gründe deine Eltern hatten ? Gab es *(eventuell sogar furchtbare)* Ereignisse der Vorfahren, die zu dem Muster geführt haben, dass man mit bestimmten Leuten besser nicht befreundet ist ? usw..
  Das war jetzt natürlich nur ein Beispiel. Es gibt tausend andere mögliche fremdübernommenen Muster die dein Beziehungsleben zu Freunden oder Partnern beeinflussen können. **Finde heraus, was individuell bei dir ist.**

Denke also als heutige Übung dieses Thema durch im Bezug auf dein Leben, deine Kindheit, deine Vorfahren, deine übernommenen Muster, denn in gewisser Weise lebt

in dir auch die Summe all der Erfahrungen deiner Vorfahren. ABER, wenn es eben Negative sind, dann müssen sie losgelassen, aufgelöst oder verändert werden, **damit es dir gut gehen kann !**

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 56*

Erträgst du stillschweigend Beleidigungen ?

Ich habe heute auf einer Parkbank, in der Sonne sitzend, etwas miterlebt, was mich zu diesem Abnehmenthema inspiriert hat. Und zwar kamen plötzlich zwei heftig übergewichtige Damen *(so um die 45)* angeschnauft und setzten sich auf eine Bank ganz in meiner Nähe, so dass ich alles mithören konnte was sie sprachen. Zunächst waren sie erst mal ruhig, denn sie mussten sich erholen, weil wer so viele Pfunde mit sich schleppt kommt schnell ins keuchen. Aber als dann nach einer Minute noch eine dritte Dicke im Bunde auftauchte, waren sie schon wieder sprachfähig. Die Nachzüglerin wurde dann mit den Worten sie sei eine dumme Kuh begrüßt und dass sie schon gar nicht mehr mit ihr gerechnet haben. Ich hab meinen Ohren nicht getraut, als ich das gehört habe, zumal es grad so weiterging. Als sei es das Selbstverständlichste wurde die Dritte immer wieder mit solchen beleidigenden Anreden versehen. Ich hab mich eingefühlt in die Situation, warum lässt die das mit sich machen ?

Und ich hab ihre Zufriedenheit wahrgenommen, weil: **sie war schon froh überhaupt Freundinnen zu haben.**
Wenn man so viel Angst hat, Freunde zu verlieren, weil man vielleicht glaubt, dass man sonst keine mehr findet, dass man quasi alles mit sich machen lässt - kannst du dir vorstellen, wie groß und tief eine solche Angst sein muss ?

Darum - die heutige Bewusstwerdungsübung geht in diese Richtung: Gibt es bei dir auch Situationen, wo du alles mit dir machen lässt ?

- Gibt es in deinem Leben Situationen wo Freunde dich negativ bezeichnen, also dich gar mit Schimpfworten betiteln ? Also wo Leute dich mit Worten betiteln, die ein höflicher Mensch nicht benutzen würde ? Und du dies zulässt ?

Wenn dir solche Dinge passieren, dann werde dir als erstes bewusst, warum du das überhaupt mit dir machen lässt. Gibt es zum Beispiel in dir eine Angst diese Freunde zu verlieren ? Oder den Job zu verlieren ? Oder andere Ängste ?
Wo in deinem Leben ist dir ein solches Muster zum ersten Mal begegnet ? Wann hast du dich daran gewöhnt ?

Die wesentliche Erkenntnis aus solchen Anrempelungen ist allerdings, dass du dir eingestehst, dass du offensichtlich noch selbst über dich in irgendeiner Form negativ denkst ! Denn, ansonsten hättest du solches Verhalten anderer schon längst gestoppt, beziehungsweise du hättest es gar nicht angezogen !

Darum schaue inwiefern du noch immer negativ über dich denkst

Und entscheide dich dann um: Indem du dir beispielsweise eine entgegengesetzte positive Affirmation erstellst mit der du dann in der nächsten Zeit arbeitest um innerlich umzudenken.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 57*

Süßigkeiten in Kindheit als Ablenkung von Schmerzen erhalten haben

Niemand hat "perfekte Eltern". So kann es vorkommen, dass wir in unserer Kindheit einen Umgang mit Süßigkeiten "erlernt" haben, der uns nicht gut tut. Heute gehts also um das Thema Süßigkeiten in der Kindererziehung und inwieweit du eventuell davon betroffen bist. Süßigkeiten sind eben noch immer einer der bequemsten Wege um ein Kind "ruhig zu stellen".
Wenn ein Kind weint weil es Schmerzen hat, geben darum manche Eltern, oder noch öfter Großeltern, dem Kind Süßigkeiten zu essen, um das Kind vom Schmerz abzulenken. Dabei entstehen zwei sehr negative Überzeugungssätze:

1. **Wenn ich Schmerzen habe, bekomme ich eine Belohnung.**
2. **Durch Süßigkeiten verschwinden meine Schmerzen.**

Solche Muster sind in einer abgemilderten Variante noch weiter verbreitet, und zwar, wenn das Kind schlecht gelaunt ist, zum Beispiel quengelt oder meckert oder sonstwie unruhig ist, dann gibt es Eltern, die ihre Kinder mit Süßigkeiten ruhigstellen. Das ist sogar so weit verbreitet, dass ganze Supermärkte ihr Geschäft damit machen indem Kindersüßigkeiten direkt an der Kasse platziert werden, also genau an der Stelle wo auch das Kind warten muss, sich nicht bewegen soll und darum an anfälligsten ist für schwierige Stimmungen. Da werden dann Kinderüberraschungseier angeboten und ähnliche gesundheitsschädliche Kindersüßigkeiten *(die aus fast nichts als Kunstzucker bestehen und an denen darum entsprechend viel verdient ist)*. Nicht wenige Kinder sind mit solchen Mustern groß geworden und tragen darum oft noch als Erwachsene Glaubensmuster in sich, ala:

- **Süßigkeiten sind die Lösung, wenn es mir schlecht geht.** *(Dieser Glaubenssatz ist doppelt übel, weil einerseits wird dadurch Übergewicht regelrecht programmiert und andrerseits werden Probleme nicht grundlegend gelöst, sondern im Gegenteil, sie vermehren sich mehr und mehr.)*
- **Wenn es mir schlecht geht, werde ich belohnt.** *(Das ist natürlich ein Glaubenssatz der den Betreffenden dann immer tiefer in eine Abwärtsspirale zieht. So können depressive Frustesser und große Mengen von Schokoladenverschlinger entstehen.)*
- **Süßigkeiten sind Ersatz für menschliche Zuwendung**, und so weiter...

Deine heutige Übung besteht nun darin, dass du deine Kindheit abscannst nach solchen Mustern:

- Inwiefern sind in deiner Kindheit solche Muster präsent gewesen und vor allem versuche ehrlich abzuchecken ob da diesbezüglich noch heute etwas in dir wirkt ?
  Lasse also vor deinem geistigen Auge all jene Erinnerungen vorbeiziehen wo du Süßigkeiten erhalten hattest:
  - als du Schmerzen hattest
  - als du krank warst
  - wenn es dir schlecht ging

- wenn du schlecht drauf warst / quengelig / oder sonstwie unruhig

Gehe deine ganze Kindheit durch. Beachte eventuell besonders auch deine erste *(älteste)* Erinnerung, die du diesbezüglich hast und aber auch diejenigen, an die du dich besonders intensiv erinnerst. Scanne also deine Kindheit nach Ereignissen, wo Süßigkeiten eingesetzt wurden um dich von schlechten Gefühlen abzulenken *(das ist ja auch eine Form von Manipulation, ganz nebenbei bemerkt)*.

Auflösung dieser Muster

Wenn du also nun etwas gefunden hast und der Meinung bist, dass es noch bis heute in dir sitzt, beziehungsweise einen Einfluss auf dich ausübt, dann mache eine innere Arbeit damit. Und zwar ist es ja so, dass die Süßigkeit, das schlechte Gefühl *(oder gar Schmerz)* nicht aufgelöst, sondern nur verdrängt hat. Daraus ergibt sich bereits das Rezept, was du zu tun hast:

1. Gehe einfach nachträglich in dieses schlechte Gefühl, und zwar so lange, bis es sich von alleine auflöst. Gefühle sind ja nichts dauerhaftes. Es ist ein natürlicher Vorgang dass sie sich von alleine auflösen/transformieren, wenn man es ihnen nur erlaubt, also wenn man ihnen keinen Widerstand entgegen setzt. Vielleicht kennst du diese Form des Umgangs mit alten verdrängten Gefühlen bereits aus anderen Übungen. Das Prinzip ist immer das Selbe: Innerlich annehmen. Ja zum Gefühl sagen. Lass es sich in deinem gesamten Körper ausbreiten und es wird sich auf natürliche Weise wandeln*, und zwar für immer, weil es wurde nun nicht verdrängt, sondern verwandelt. Wenn daraufhin ein anderes oder weiteres Gefühl auftaucht, dann mit diesem genau so verfahren, bis alle durch sind und keine weiteren mehr kommen.
2. Entscheide dich dann zusätzlich um, dass du dieses Muster ablegen willst. Nehme es dir bewusst vor, dass du nie mehr wegen schlechten Gefühlen Süßigkeiten essen wirst. Trenne diese beiden Themen innerlich: **Es gibt Süßigkeiten und es gibt schlechte Gefühle. Beide haben nichts miteinander zu tun.** Befreie diese beiden Themen von ihrer gegenseitigen Beeinflussung. Stell dir zum Beispiel ein Band vor, zwischen diesen beiden Themen und durchschneide dieses Band und verbrenne zudätzlich in deiner Vorstellung die beiden Reste des Bandes.

*Hintergrundinfo: Diese Wandlung geschieht dann mithilfe des Scheitelchakras, welches zu allen Teilen des Körpers eine Verbindung hat. Es geschieht immer automatisch, sobald der gesamte Körper vom Gefühl durchdrungen oder erfasst ist, weil dann das Scheitelchakra mit seiner transformativen Kraft aktiviert wird.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 58*

Machtspielchen

Wenn man sich in das Leben anderer einmischt, übernimmt man auch etwas von deren Energien, die aber eben nicht die eigenen sind, und darum auch nicht verarbeitet beziehungsweise im übertragenen Sinne „verdaut" werden können. Darum können solche, ich nenne es jetzt mal „Machtspielchen" eine psychische Ursache von Übergewicht sein.
Solche Spielchen gibt es in vielerlei Varianten, die zum Teil schwer zu erkennen sind, auch darum, weil sie uns so selbstverständlich erscheint. Meist haben schon die Eltern oder andere so gehandelt, dass sie sich eingemischt haben, in Dinge, die sie eigentlich nichts anzugehen hätten brauchen. Wir haben dieses Verhalten dann übernommen und gelernt, als wäre es normal und kennen es vielleicht auch gar nicht anders. Solche Machtspielchen gehen oft einher mit Grenzüberschreitungen *(und können sogar zu Revierkonflickten führen, wie Dr. Hamer es so treffend nennt)*.

Dabei muss ein solches Einmischen noch nicht einmal in real stattfinden, es genügt schon wenn man nur in Gedanken sich einmischt. Auch was du denkst hinterlässt ja bereits seine Spuren in deiner Psyche.

- Denke als heutige Bewusstwerdungsübung also dein Leben durch, ob oder inwiefern Du in solche Machtspielchen verwickelt bist. Ob oder inwiefern Du dich in Dinge oder Angelegenheiten anderer einmischst, die dich eigentlich nichts anzugehen brauchen.
  Gibt es in deinem Verhalten Grenzüberschreitungen oder Einmischungen in das Leben anderer ? *(aktiv ? oder verbal ? oder gedanklich ?)*
- Falls du etwas findest, dann treffe eine innere Entscheidung, dass du dich da fortan herausnehmen wirst.
- Und mache dann folgende Miniübung:

  Gehe nach innen und stelle dir die andere Person, die es betrifft *(oder es kann ja auch eine Gruppe sein)* vor, dass sie vor dir steht und sage in Gedanken den folgenden oder einen ähnlichen Satz zu ihr: *„Ich respektiere dich und ich weiß, dass du weise genug bist, deine eigenen richtigen Entscheidungen zu fällen."*
  Dann stellst du dir in deiner inneren Vorstellung vor, dass du dich vor der Person verbeugst.
  (Durch diese Verneigung sendest du deinem eigenen Unterbewusstsein die Botschaft, dass du nun wirklich die andere Person als vollwertig und eigenständig ansehen willst. Falls es dir notwendig erscheint, kannst du in deiner Vorstellung auch noch um Entschuldigung bitten für deine früheren Einmischungen.)

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 59*

Traumatische unverarbeitete Erlebnisse

Jedes Trauma, welches du erlebt hast kann *(muss nicht, aber kann)* eine psychische Ursache für Übergewicht sein. Um zu verstehen, wie das funktioniert muss man wissen, dass in jeder Schocksituation im Körper gewisse Notfallmechanismen anlaufen. Dazu gehört unter anderem, dass einige Verdauungsprozesse gestoppt werden, weil sie in solchen Situationen nicht unmittelbar wichtig sind und darum sozusagen erst mal hinten angestellt werden.
Wenn man sich nun später wieder an diese traumatische Situation erinnert, dann kann eine solche Erinnerung so stark wirken, dass der Körper teilweise wieder in einen ähnlichen Modus wie damals verfällt. Vielleicht hast du das sogar selber schon einmal erlebt, dass dir die Erinnerung an etwas genügt hat, dass du zum Beispiel wie in der ursprünglichen Situation angefangen hast zu zittern oder ähnliches. Und genau derselbe Mechanismus kann bewirken dass dein Verdauungssystem jedes mal etwas geschwächt wird, wenn du dich an jenes Trauma wieder erinnerst, obwohl es doch schon lange vorbei ist.

Dabei muss man noch berücksichtigen, dass eine solche Erinnerung gar nicht bewusst sein muss. Auch eine unbewusste Erinnerung kann bereits eine solche schwächende Reaktion auf das Verdauungssystem auslösen. Nur so als Beispiel, nehmen wir mal an, jemand hatte ein traumatisches Erlebnis mit einem Mann, welcher eine Brille getragen hat. Dann kann es bereits ausreichen, dass man jemand sieht, der eine Brille trägt, um einen solchen kurzen unbewussten Erinnerungsimpuls zu erzeugen *(Brille triggert dann jedes mal einen Erinnerungsimpuls an das ursprüngliche Trauma)*. Dadurch kann es vorkommen, dass ein Mensch täglich vielen hundert solcher schwächenden kurzen Mini-Impulsen auf sein Verdauungssystem ausgesetzt ist. Dadurch kann, wie gesagt, ein traumatisch unverarbeitetes Ereignis zur psychischen Ursache von Übergewicht werden. Und darum ist es so wichtig, dass wir mit den Traumen aus unserer Vergangenheit unseren Frieden finden, weil: Sobald wir in Frieden damit sind, dann reagiert auch bei einer unbewussten Erinnerung unser Körper nicht mehr mit störenden Reaktionen zum Beispiel im Verdauungssystem.

Deine heutige Übung besteht darum einfach darin:

- schaue dein Leben rückblickend an, ob es bei dir solche traumatischen Erlebnisse gab, die noch immer so tief in dir sitzen, dass sie dich noch heute negativ beeinflussen, wenn du an sie denkst.
- Falls du etwas findest, dann überlege dir einen Weg, wie du damit in Frieden kommen kannst. *(Als erstes ist zb Vergebung oft ein guter Weg – aber entscheide selbst, wie du jenes Ereignis befrieden kannst.)*

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 60*

Schlankheits - Afformationen

Sicher kennst du Affirmationen. Aber kennst du auch Afformationen ?

Eine Afformation ist ähnlich wie eine Affirmation, aber etwas trickreicher. Man sagt sich also nicht wie bei einer Affirmation „Ich bin schlank." Sondern formuliert es indirekter, um den eigenen Verstand auszutricksen, zum Beispiel kann man sagen: „Wie kommt es nur, dass ich so schlank bin ?"

Verstehen Sie den suggestiven Trick dabei ? Man will erreichen, dass der Verstand mit der Frage beschäftigt wird, wie es dazu gekommen ist – dass eigentliche Ziel, das „schlank sein", das jubelt man ihm so nebenbei unter.
So will man erreichen, dass der Verstand dieses neue Ziel (Ich bin schlank) für selbstverständlich ansieht und sich nicht dagegen wehrt, sondern es annimmt, weil er ja durch die Frage abgelenkt ist und darum sozusagen vergisst, sich dagegen zu wehren.

Denke also als heutige Übung ein paar Schlank sein Afformationen, zum Beispiel:

- Wie kommt es nur, dass ich so schlank geworden bin ?
- Wie kann es nur sein, dass ich so schlank geworden bin ?
- Wie kann es nur sein, dass ich so schlank bin ?
- Was ist geschehen, dass meine Waage so wenig anzeigt ?
- Was ist geschehen, dass mir dieses enge Kleid wie angegossen passt ?
- Wieso bin ich so dünn wie ein Brett ?
- usw.

Erfinde weitere eigene Afformationen !
(Wenn du gute gefunden hast, kannst du sie gerne auch für andere unten als Kommentar schreiben.)

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 61*

Das Gefühl des leeren Enddarmes

Heute wenden wir uns einem Gefühl zu über welches man normalerweise nicht spricht. Zum Hungergefühl gibt es ja eine extra Übung, aber es gibt noch ein anderes Gefühl in diesem Zusammenhang. Und zwar handelt es sich um das Gefühl des leeren Enddarmes:
Dieses Gefühl tritt immer dann auf, wenn wir uns auf der Toilette erfolgreich von einem schweren Geschäft getrennt haben. *(Ich hoffe, Sie verstehen, was gemeint ist :-))* Danach ist der letzte Teil des Darmes leer. Das ist zwar ein Geschehen in unserem Körper drin und wir achten auf solch innere Gefühlsempfindungen eher selten, außer es sind Schmerzgefühle, aber vielleicht haben Sie dieses Gefühl *(des leeren Enddarmes)* schon einmal bewusst gespürt ? Es ist zwar kein markantes, auffälliges Gefühl, aber zum Problem wird es, wenn wir uns von diesem Gefühl verleiten lassen, sofort etwas zu essen *(um sozusagen den Darm wieder zu „füllen").*

- **Überprüfe/Überdenke als heutige Übung wie du auf dieses Gefühl reagierst ?**
- Gibt es bei dir auch so eine Tendenz, dass du nach einem großen Geschäft auf der Toilette sofort in die Küche stürmen möchtest und etwas essen oder den Kühlschrank plündern ? Falls ja – dann entscheide dich als heutige Aufgabe um. Entscheide dich für einen anderen Umgang mit diesem Gefühl. Entscheide dich es nicht mehr zu verdrängen, es nicht mehr zu verdecken, es nicht mehr abtöten zu wollen. Nicht mehr davor flüchten zu wollen ! Entscheide dich nicht mehr nur das Gefühl des vollen Darmes zu lieben, sondern auch das Fühlen des leeren Darmes willkommen zu heißen.
  Wenn du möchtest kannst du dieses Gefühl ähnlich wie das Hungergefühl bearbeiten.
  Ein anderer Umgang mit diesem Gefühl, kann auch sein, dass du in solchen Situationen statt etwas zu essen ein Glas Wasser* trinkst.

*gemeint ist natürlich ein Wasser ohne Kohlensäure und möglichst nicht aus einer Plastikflasche, denn der Mensch sollte sich nicht von Plastik ernähren, auch nicht solche kleinen Mikromengen wie sie aus Plastikflaschen ins Wasser übergehen!

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 62*

Schilddrüse und Übergewicht

Neulich habe ich von einer Frau gelesen, die hat ihr Übergewicht auf ihre Schilddrüse zurückgeführt und dass ihr Arzt ihre Schilddrüsenfehlfunktion jahrzehntelang nicht erkannt hat. Erst als ihre Schilddrüse richtig eingestellt worden sei, hätte sie 20kg verloren.
Nun, was ich dazu sage, können Sie sich wahrscheinlich schon denken: Hier wurde nur ein Problem durch ein anderes ersetzt. Die Esssucht durch die neue Sucht nach dem Medikament, welches sie nun regelmäßig nehmen muss. Jetzt verdient nicht mehr der Supermarkt an ihr, jetzt ist sie in den Fängen der Apotheker und der Pharmaindustrie gelandet. Und das soll ein Fortschritt sein ?

Leider ist dies kein Einzelfall. Viele Ärzte verschreiben fast nur noch Medikamente, die entweder direkt abhängig machen *(Medikament muss lebenslang genommen werden mit entsprechend saftigem Verdienst der Hersteller und der Klient wird zum medikamentenabhängigen Drogenjunkie, was aber gar nicht auffällt, weil es ja "legal" ist.)* oder Medikamente die schon alleine aufgrund ihrer Nebenwirkungen die Pharmaindustrie in absolute Feierlaune versetzen. Sollte man wirklich zu solchen Ärzten gehen, oder ist man es nicht der eigenen Gesundheit und dem eigenen Körper schuldig, dass man etwas Zeit in die Suche nach guten Ärzten und Heilern investieren ? Das hat etwas mit Selbstwertgefühl zu tun ob man seine Gesundheit einfach so dem nächstbesten Arzt zur Ausbeutung vorwirft oder ob man eigenverantwortlich mit sich umgeht.

Doch zurück zum Thema mit der Schilddrüse. In der Tat gibt es bei sehr vielen Übergewichtigen einen Zusammenhang mit der Schilddrüse. Darum soll heute mal die Schilddrüse betrachtet werden, und ich will gleich auf die psychische Komponente der Schilddrüse eingehen:
Der ganze Körperbereich zu dem die Schilddrüse gehört hat als Aufgabe *(auf der Ebene der Psyche)*, **das Kreative, was der Mensch in sich erzeugt hat, nach außen in die Welt zu bringen**. Dabei geht es um weit mehr als nur um gesprochene Worte, wenngleich auch bei den Worten das Prinzip sichtbar wird. Was nützt es, wenn wir uns große Worte überlegen, und sie dann nicht aussprechen *(=Unterfunktionsprinzip)* oder wem nützt es, wenn wir Dinge aussprechen ohne sie vorher ausreichend durchdacht zu haben. *(=Überfunktionsprinzip, ein Extrembeispiel wäre der Dummlaberer, der seine Umwelt mit sinnlosem Zeug zu labert.)* Beide Prinzipien wirken zerstörerisch. Und wir sehen hier auch schon die Wechselwirkung mit dem Gewicht des Menschen. Bei einer Überfunktion gibt er zu viel nach außen *(=verliert an Gewicht)*. Bei einer Unterfunktion gibt er zu wenig nach außen ab *(=er baut Übergewicht auf)*.
Wobei die Sprache ist nur ein winzig kleiner Anteil am Wirkungsgeschehen der Schilddrüse nach außen. Viel markanter ist eine unsichtbare Funktion, die eine Art kreatives Feld erschafft, in welches sich dann das, im Inneren des Menschen entwickelte Kreative, nach außen hinein manifestiert. Es handelt sich hierbei um eine Art morphogenetisches Feld, welches jeder Mensch für sich selbst, beziehungsweise seine eigenen kreativen Schöpfungen erzeugt. Und auch hier gilt natürlich wieder, dass dieses äußere Feld im Einklang mit dem Anteil der im Innen erzeugten Kreativität sein muss. Ist das äußere Feld zu groß, haben wir eine

Schilddrüsenüberfunktion, ist das äußere Feld zu klein, haben wir eine Schilddrüsenunterfunktion. Daraus ergeben sich dann direkt die psychischen Ursachen von Schilddrüsenproblemen.

Die wahren Ursachen von Schilddrüsenproblemen

Bei einer **Überfunktion** haben wir also Ursachen die uns dazu bringen im Außen zu viel Aktivitäten zu erzeugen, die aber gar nicht unserem inneren Kreativen entsprechen, zum Beispiel stures Fitnesstraining. Das kann aber zum Beispiel auch der Glaube sein, immer aktiv sein zu müssen oder das oben schon erwähnte zu viel labern sein, um anerkannt zu werden oder der Glaube Dinge tun zu müssen um geliebt zu werden. Also die Suche nach Liebe durch Aktionismus, usw.

Für unser Thema Abnehmen ist aber die **Schilddrüsenunterfunktion** besonders interessant, denn hier entsteht ja als Nebeneffekt diese Tendenz zum Übergewicht. Bei der Unterfunktion entsteht dieses Feld im Außen nicht groß genug - und auch hier sind es immer psychische Ursachen:
Der Mensch traut sich nicht sein Potential oder das Kreative, was er in sich entwickelt hat auszuleben. Also lautet die sofortige Frage natürlich, Warum traut sich dieser Mensch das nicht ? und natürlich, da muss man die Blockierungen finden und auflösen. Welche Verletzungen, welche Ängste, welche Glaubenssätze blockieren ? Welche Spannungen in ihm verhindern, dass er sein kreatives lustvoll auslebt ? Welche Spannung in ihm blockiert sein wie ein Kind spielerisch sein ?

Schilddrüsenhormone helfen dem Mensch über sich selbst "hinauszuwachsen". Sie erweitern ihn im wahrsten Sinn des Wortes. Diese Hormone helfen, dass das, was bei ihm im Innen entstanden ist, nach außen in die Welt hineinwächst. Also, das was der Mensch in sich entwickelt hat, soll aus ihm, über ihn hinaus wachsen. Wer eine Schilddrüsenunterfunktion hat, lebt also das Potential was er in sich trägt nicht genügend im Außen aus. Es bleibt in ihm stecken - und logisch - er wird dadurch dick ! Aber nicht nur das, das was er nicht hinaus in die Welt lässt, das richtet sich gegen ihn selbst, darum ist Hashimoto eine Autoimmunerkrankung,

- **Denke also als heutige Abnehmenübung dieses Thema für dich durch. Inwiefern betrifft es dich ?**
- **Wo würdest du gerne zur Tat schreiten, traust dich aber nicht, bzw bist blockiert ?**
- **Wo drückst du dich nicht genügend aus ?**
  a1) sprachlich
  a2) körpersprachlich
  b) kreativ
- **Wo fürchtest du dich zu handeln ?**
  (welche Gründe ? welche Ausreden ?)
- **Wo hörst du zu wenig auf dein ICH WILL ?**
- **Was blockiert dich ?**
  welche alte Verletzungen ?
  welches Unvergebenes ?
  welche Ängste ?

welche alten Muster ?
welche Spannungen ?

Wenn du etwas findest - dann arbeite an diesem Thema ! Denn, ich denke dir ist bereits klar, dass es hier längst nicht mehr nur ums Abnehmen geht. Hier geht es um dein ganzes Leben !!!

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 63*

Verstrickt in Schicksale von Vorfahren ?

Es ist normal, dass man als Kind von den Eltern und anderen Familienmitgliedern viel lernt. Aber wenn man soviel übernimmt, dass sich die Schicksale gleichen, dann ist das ja nicht mehr das eigene Leben, welches man lebt. Es gibt Fälle, wo jemand wie verstrickt in das Leben von Vorfahren ist. Er lebt und trägt dann unbewusst einen Teil des Lebens, ein Teil des schweren Schicksals einer anderen Person, zum Beispiel trägt er eine Schuld, die sich der Vorfahre oder Vorfahrin aufgeladen hatte. Man erkennt solche Fälle daran, dass sich die Schicksale ähneln. Wenn man etwas, zum Beispiel eine Schuld oder ein Opfertum von einem Vorfahren trägt, dann strebt man unbewusst auch das Schicksal des Betreffenden an. Man identifiziert sich mit ihm (unbewusst), darum dann die ähnlichen Schicksale.
Eine fremde Last *(Schuld, Opferdasein, usw.)* zu tragen, kann sehr dick machen, weil da immer im Hintergrund tiefe unbewusste Egoprogramme wirksam sind, zum Beispiel in der Art: *Ich bin stärker als Du. / Ich trag das für Dich, weil du zu schwach bist. / Ich kann das besser / usw.* Die Wahrheit sind solche Glaubenssätze natürlich nie, denn jeder Vorfahre hat die Fähigkeit, ja sogar die Pflicht, sein Schicksal selbst zu tragen. Was man selbst erzeugt hat, kann man auch tragen. Die Seele eines jeden Menschen erzeugt sich ihr Schicksal, damit sie selbst daran wachsen kann – niemals, damit ein anderer daran wächst. Darum ist es zutiefst unnatürlich die seelisch psychische Last eines anderen zu tragen. Die bekannteste Heilmethode für solche Mechanismen sind die Familienaufstellungen nach Hellinger, welche ich Ihnen hiermit auch empfehlen möchte, falls Sie für sich feststellen, dass Sie in das Leben eines ihrer Vorfahren verstrickt sein könnten.

Deine heutige Bewusstseins-Übung besteht nun darin, zu schauen, inwiefern du eventuell verstrickt in Leben von Vorfahren sein könntest.

- Betrachte die einfachen harten Fakten deines Lebens, beziehungsweise deines Schicksals:
  Gibt es unter deinen Vorfahren jemand, bei dessen Schicksal es viele Übereinstimmungen zu deinem gibt ?
  (Betrachte insbesondere deine Vorfahren zwei Generationen vor dir. Manchmal stimmt sogar das Alter überein, mit welchem man einen Partner verloren hat, usw.)
- Bei solchen Verstrickungen erlaubt man sich oft nicht, dass sich ein wahres Glück im eigenen Leben manifestiert, weil man unbewusst wie der oder die Vorfahrin leiden möchte.

Entwickle also als heutige Übung etwas Bewusstsein über solche Möglichkeiten indem du mal aufmerksam über deine Familiengeschichte, die ja die Wurzel deines Lebens ist, nachdenkst.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 64*

Dein Ego

Jeder Mensch hat ein Ego. Manche ein Kleineres, andere ein Größeres. Das Ego eines Menschen möchte oft, dass man ihn als etwas Besonderes sieht, dass man ihn als mehr, als wichtiger, als mächtiger, als wertvoller, als andere Menschen ansieht. Und hier kommen wir zum Thema Übergewicht. Wenn das Ego eines Menschen irgendwann lernt (erfährt), dass dicken Menschen sozusagen mehr Respekt gezollt wird, dann kann daraus bereits ein Glaubensmuster entstehen, dem das Ego dann fortan nacheifert. Also wird das Ego dann *(auf einer unbewussten Ebene)* dafür sorgen, dass wir selbst auch übergewichtig werden. So erreicht unser Ego, dass wir weniger „übersehen" werden können. Wer dick ist, ist auffälliger, hinterlässt eventuell sogar mehr Eindruck und vieles mehr.

- Betrachte darum als heutige Bewusstwerdungsübung dich selbst, dein Ego – inwiefern könnte dein Ego hinter deinem Dicksein stecken ?
  Gibt es Lernerfahrungen diesbezüglich, zum Beispiel, dass du in deiner Kindheit erlebt hast, dass dicke Menschen bevorzugt behandelt oder angesehen wurden ?
  Was für Erfahrungen hast du diesbezüglich ?
  Wurde dir das Dicksein eventuell schon von Vorfahren vorgelebt ?
  Wurde dir in irgend einer Form vorgelebt, dass Dick-sein Vorteile bringt ?
  usw.

Dass man sich durch das Übergewicht gegenüber anderen Menschen schwergewichtiger fühlt und von anderen für "voll" genommen wird, kann aber natürlich gleichzeitig auch eine Kompensierung von Minderwertigkeitsgefühlen sein. Darum spüre also weitere Übung noch tiefer hinter dein Ego:

- Gibt es Minderwertigkeitsgefühle, die du durch Übergewicht zu verschleiern versuchst ?

Und wenn du da etwas gefunden hast, dann lautet die nächste Frage, die du dir stellen solltest:

- Warum fühle ich mich minderwertig ?
- Welche Ereignisse, Erlebnisse, Traumata stecken hinter dem Minderwertigkeitsgefühl ?

Und wenn du etwas gefunden hast, so befriede und heile es in dir.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 65*

Mangelbewusstsein

Zunächst denkt man ja, wieso soll Mangelbewusstsein dick machen ?
Wenn es mir an etwas mangelt, dann bin ich doch eher dünn und mager ?
Aber das was zum Mangelbewusstsein dazu kommt ist die Angst vor dem Mangel !
Und diese unbewusste Angst, die führt dann dazu dass man, wo immer möglich, auf Vorrat isst. Und dies ist in unserer Überflussgesellschaft natürlich fatal, denn hier finden wir am laufenden Band Möglichkeiten, auf Vorrat zu essen, bis es uns aus allen Kleidungsritzen herausquillt..

Versuche also als heutige Übung zu ergründen ob eine solche Angst in dir am Wirken ist. Wobei es da natürlich nicht um eine kleine, rational beherrschbare Angst geht, sondern um eine richtig tief sitzende Geschichte. Es ist also eine Angst die nicht so einfach verschwindet, wenn du dich hinsetzt und dir eine Stunde lang einredest: *„In meinem Supermarkt wird es immer genug Nahrungsmittel geben."* oder *„Ich werde immer genug zu essen haben."* Nein, solche Ängste sind irrational, weil sie durch furchtbare Erlebnisse entstanden sind. Die beiden häufigsten Varianten sind, dass man selber in einem früheren Leben verhungert ist, oder dass ein Vorfahre verhungert ist und man diese Fremderfahrung über das Familiensystem übernommen hat *(als unbewusstes Erfahrungswissen von Generation zu Generation weitergegeben)*. Es können auch beide Varianten zusammen vorkommen. Seltener kommt es vor, dass man aus der Kindheit eine Nahrungsmangel Erfahrung in sich trägt, zum Beispiel wenn man Geschwister hatte und man selber deswegen bei den Mahlzeiten zu kurz kam oder es drohte, dass man zu kurz kommen könnte.

- Spüre darum tief in dich hinein, ob in dir eine solche Angst vor Nahrungsmangel oder gar dem Verhungern aktiv ist.
- Forsche aktiv in deiner Familiengeschichte ob es Vorfahren gibt, die verhungert sind oder Hungerzeiten durchleben mussten. *(Natürlich hat jeder Vorfahren die im zweiten Weltkrieg wenig zu essen hatten – aber spüre hinein ob du da etwas Fremdes von Vorfahren übernommen hast. Mache dir klar, dass das nicht dein Leben ist und dass jeder deiner Vorfahren sein eigenes Schicksal hatte und DU die Pflicht hast dein eigenes Leben zu leben.)*
- Wenn du eigene Hunger-Ereignisse findest, dann finde einen Weg dich damit auszusöhnen, befriede sie.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 66*

Mangelbewusstsein betrachten

Außer Nahrungsmangel kann der Mensch noch eine Vielzahl weiterer Formen von Mangelbewusstsein haben. Liebesmangel, Geldmangel, er kann im Freundemangel leben, soziale Kontaktarmut, Selbstachtungsmangel, mangelndes Selbstbewusstsein, usw.
Solche Mangelbewusstseine können indirekt durch Gedankenkräfte im Körper eine Entsprechung auf der Ebene der seltenen Mineralien verursachen, das heißt, es kann zu einem Spurenelementemangel kommen. Der psychische Mechanismus auf der Körperebene läuft dabei so ab, dass das geistig mentale oder auch gefühlsmäßige Mangelbewusstsein schlechte Ernährungsgewohnheiten erzeugt, welche dann wegen der minderwertigen Nahrungsmittel diesen Spurenelementemangel im Körper erzeugen. Weil man sich durch sein Bewusstsein nur den Mangel erlaubt, findet sich die Entsprechung auch auf der Ebene der Ernährung ein. Man ernährt sich minderwertig und erzeugt dadurch den Spurenelementemangel im Körper.

Damit nun der Spurenelementemangel beseitigt werden kann muss der Mensch mehr essen als ihm gut tut, was dann recht schnell zum Übergewicht führt, denn dieses zu viel an Nahrung kann gerade auch wiederum wegen dem Spurenelementemangel wiederum nicht sauber abgebaut werden. Man sieht hier sehr schön, wie das Mangelbewusstsein einen Teufelskreis erzeugt.

- Darum schaue als heutige Übung, was für Mangelbewusstseine in deinem Leben wirken und überlege dir Wege, sie abzustellen und von Grund auf umzudenken.

ps: Spurenelemente und seltene Mineralien nimmt man am besten durch Verwendung eines echten Steinsalzes zu sich.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 67*

Abnehmen Impulse setzen durch Visualisierung

Besonders wenn man schon längere Zeit übergewichtig ist, hat sich in uns ein Bild entwickelt, welches uns als dicken Menschen zeigt. Unser Bild von uns selbst ist ein Bild von jemand Dickes. Zu unserem neuen Ziel, schlank zu sein, gehört aber eben auch das Bild von einem schlanken Menschen. Darum erschaffe als heutige Übung innere Bilder von dir, wo du dich als schlanken Menschen siehst:

- Gehen Sie in tiefe Entspannung. Tief, tief, tiefer *(Die Entspannungsmethode, welche du dabei anwendest ist egal, Musik, Räucherstäbchen oder was auch immer)*
- Wenn du ganz entspannt bist, visualisiere Bilder aus allen wichtigen Bereichen deines Lebens, in denen du dich immer als ganz schlank siehst, also beispielsweise:
    - du schlank an deinem Arbeitsplatz
    - du schlank Zuhause
    - du schlank beim Autofahren
    - du schlank mit Freund/in zusammen
    - du schlank mit Familie (bei Familientreffen etc..)
    - du schlank beim Einkaufen
    - du schlank bei deinen Freizeitaktivitäten/Hobby
    - denke dir deinen ganzen Tagesablauf als schlanken Menschen durch
    - usw..

Stelle dir all diese Bilder jeweils für kurze Zeit in deinem Herz in einer liebevollen Geisteshaltung vor. *(Einen kurzen Moment ganz klar bringt dabei übrigens mehr als das Bild eine Minute lang schwächlich visualisiert.)* Immerhin benutzt du hier die Imaginationskraft deiner Gedanken, also benutze diese KRAFT auch wirklich !

Immer mit einem liebevollen "Ich bin schlank." – Gefühl praktizieren *(Keine Wut, keine Verkrampfung, locker).*

Wenn du merkst dass du auf dem inneren Bild dicker wirst, also sozusagen die Kraft deiner Schlanksein-Vorstellung schwindet, dann erschaffe wie in einem Videoeffekt so eine Zeitrafferaufnahme, wo du von dick zu schlank wirst. Und lass dieses Video in deiner Vorstellung ablaufen.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 68*

Körpersprachliche Botschaft

Eine körpersprachliche Botschaft eines übergewichtigen Körpers ist, dass er mehr Raum einnimmt, als gut für uns ist, denn das Übergewichtige macht uns träge und weniger wendig. Wenn wir nun auf die Botschaft unseres Körpers hören wollen, so müssen wir ergründen, auf was unser Körperbewusstsein uns dadurch wirklich aufmerksam machen möchte:

- Wo im Leben nehmen wir einen Raum ein, der nicht gut für uns ist, der uns träge macht, usw.
- Wo nehmen wir Positionen *(oder innere Haltungen)* ein, die uns unbeweglich machen ? die uns blockieren von dem, was wir wirklich leben oder sein wollen ?
- Wo nehmen wir Raum *(oder Positionen)* ein, die wir nicht wirklich sind ? oder die uns nicht wirklich zustehen ?
- Wo breiten wir uns *(zum Beispiel in das Leben anderer)* aus, obwohl uns dies gar nicht zusteht ?
  Wo "breiten" wir uns in Bereiche aus, obwohl es besser für uns wäre, bei uns selbst zu sein ?
- Wo erlauben wir uns diese Ausbreitung nicht, obwohl es eigentlich unser Lebensraum wäre, den wir einnehmen sollten ?

Alles was wir nicht wirklich sind verhindert, dass wir zu dem göttlichen Wesen und damit verbunden zu der göttlichen Kraft finden, die wir wirklich sind.

Dabei sind die obigen Fragen nicht immer leicht zu beantworten, weil es auch sehr unbewusst sein kann. Dann kann tief in uns ein Glaube existieren, dass es so sein müsse und "normal" sei. Wenn du einen solchen Glauben entdeckst, dann ergründe wie und warum er entstanden ist. Beantworte dir also als heutige Übung die obigen Fragen - und alles was dir bewusst ist oder bewusst wird, kannst du bewusst ändern.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 69*

Gestaute Gefühle

Vielleicht kennst du diese Theorie bereits, dass die Energie, die Fettzellen erzeugt oder wie magisch anzieht, also dass diese Energie aus gestauten Gefühlen besteht. Gestaute oder verdrängte Gefühle, die du dir nicht erlaubt hast zu fühlen und die darum in dir stecken geblieben sind. Manchmal werde sie auch als „gefrorene Gefühle" bezeichnet.
Weil sie praktisch immer verdrängt und unbewusst sind, ist es nicht so einfach sie wieder hoch zu holen, wie es in der Übung Nr. 16 praktiziert wird. Darum möchte ich Ihnen heute eine Übung vorstellen, die eigentlich aus dem Qigong kommt, mit deren Hilfe man solche gestaute Gefühle auf einer unsichtbaren Ebene wieder ins Fließen lassen bringen kann, ohne dass man sich bewusst ist, um was für konkrete Gefühle es sich dabei eigentlich handelt. Natürlich handelt es sich dabei um eine anspruchsvolle Übung, die nur in wenigen Qigong Richtungen praktiziert wird. *(Und falls Ihnen diese Übung nicht gelingt, macht das ja auch nichts, deswegen geht die Welt nicht unter – also alles locker sehen.)*

- Gehe zunächst in eine lockere Haltung. Körper Seele, Geist alles entspannen, tief atmen.
- Dann wende dich den besonders übergewichtigen Stellen in deinem Körper zu, also da, wo die gestauten Gefühle sich festgesetzt haben und:
  Sende in diese Körperstellen/Fettzellenbereiche nun Energie aus drei Ebenen:
  1. **Die Energie aus deinem Atem**
     Dies erreichst du indem du sozusagen in diese Körperstellen hineinatmest. Du stellst dir dabei vor, dass dein Atem, nach dem Einatmen in die Lunge, sozusagen in diese Körperstelle weiterfließt.
  2. **Lichtenergie aus deinen Gedanken**
     Dies erreichst du dadurch, dass du dir Licht in diesen Bereichen vorstellst. Du denkst also mental an diese Bereiche und stellst sie dir dabei gefüllt mit Licht oder mit Lichtwolken oder Lichtfunken oder Lichtpunkte vor, gleißend hell.
  3. **Energie aus deiner Gefühlsebene**
     Dies erreichst du einfach dadurch, dass du versuchst diese Bereiche zu fühlen. Du gehst also mit deinem fühlenden Bewusstsein in diese Bereiche.

Durch diese Energiearbeit werden automatisch die gefrorenen Gefühle erwärmt, und je nachdem wie oft du es machst und wie tief verdrängt die Gefühle sind, irgendwann werden sie plötzlich schmelzen und abfließen wie aufgetautes Wasser.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 70*

Die Dicker-Bauch-Energieübung

Bei vielen Übergewichtigen Menschen ist der Solarplexus unterversorgt mit Energie. In der heutigen Übung geht es darum zunächst darum, Energie in den Bauchbereich zu atmen:

- Versuche bewusst tief in deinen Bauch hinein zu atmen, bis du dort so etwas wie „Energie" spürst. Also das kann zum Beispiel ein Wärmegefühl sein oder ein Kribbelgefühl.

Sicher hast du schon einmal erlebt, dass Menschen eine bestimmte Energie ausstrahlen, zum Beispiel ein Gefühl von Sicherheit verbreiten oder auch vieles andere ? Eine solche Ausstrahlung geschieht oftmals über den Solarplexus. Wir wollen das in der heutigen Übung bewusst üben:

- Wenn du also den obigen Punkt erreicht hast, dass du in deinem Bauchbereich eine Energie fühlst, dann gehe noch einen Schritt weiter und schicke diese Energie aus deinem Bauch nach vorne.
  Stelle dir hierzu ein paar Zentimeter vor deinem Bauch eine goldene Lichtkugel vor und lenke diese Energie aus deinem Bauchbereich in diese Energiekugel hinein. Versuche es einfach und wenn es dir gelingt, dann spiele damit nach Belieben. Hole diese Energie zurück in deinen Solarplexus und atme sie wieder in die Energiekugel vor deinem Solarplexus.

Diese Übung musst du eventuell über mehrere Wochen hinweg praktizieren, um besser darin zu werden. Dabei können heilsame Prozesse im Bereich Beziehungen zu Mitmenschen und unserer Umwelt ausgelöst werden, denn über deinen Solarplexus kannst du (unbewusst) steuern, was du ausstrahlst - und entsprechend reagiert auch deine Umwelt anders.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 71*

Zielgewicht festlegen

Damit unser Unterbewusstsein uns mit seinen mächtigen Kräften unterstützen kann, müssen wir uns Ziele setzen. Desto klarer diese Ziele sind, desto besser. Unser Unterbewusstsein kann dann unsere unbewussten Handlungen an diesem Ziel ausrichten. Wenn wir nun immer nur allgemein Abnehmen als Ziel im Kopf haben - woher soll unser Unterbewusstsein eigentlich wissen, wie viel du wirklich abnehmen willst ? *(Es könnte ja sich auch nur um ein paar wenige Gramm handeln, und das UNterbewusstsein versucht ja immer den einfachsten Weg zu gehen!)*

- Darum lege als heutige Übung dein Zielgewicht fest, welches du anstrebst.
- Schreibe auf ein Stück Papier dein Ziel:
  Ich wiege xx **kg.**

Sei dir dabei bewusst, dass damit eigentlich ein Bereich gemeint ist, also „Ich wiege etwa xx kg." Aber lasse beim Aufschreiben das Wort etwa weg, denn es wirkt unnötig schwächend. Nun entscheide dich, was du mit dem Zettel, wo dein Ziel drauf steht tun möchtest. Hier ein paar Vorschläge:

- an einem heiligen Ort vergraben
- in deiner Wohnung an einer schönen Stelle aufhängen *(zb im Fengshui Bereich Lebensziele)*
- in einem Zimmer unter den Teppich legen *(zb im Fengshui Bereich Lebensziele)*
- immer in einer Hosentasche mit dir tragen

Nun ist es natürlich klar, dass du dein Ziel nicht sofort erreichen wirst, sondern du wirst in Teilschritten deinem Ziel immer näher kommen. Um diesen Prozess zu unterstützen zeige jedes einzelne Mal, wenn du deinem Ziel wieder etwas näher gekommen bist, deinem Unterbewusstsein, dass du dafür dankbar bist.
Wie geht das ?
Ganz einfach – jedesmal wenn deine Waage wieder anzeigt, dass du deinem Zielgewicht näher gekommen bist, und wenn es auch nur 100 Gramm sind, entwickle sofort in dir ein Gefühl der Dankbarkeit dafür. Du brauchst einfach nur dieses Dankbarkeitsgefühl in dir entwickeln, es fühlen und genießen. Also sofort noch im Badezimmer einen Dankbarkeitsimpuls in dir entwickeln und fühlen. Dankbar sein dass du deinem Ziel wieder etwas näher gekommen bist. Dadurch zeigst du deinem Unterbewusstsein, dass du dieses Ziel wirklich erreichen willst, dass es dir so ernst damit ist, dass du für jeden erreichten Teilschritt dankbar bist. Dieses Dankbarkeitsgefühl ist eine der stärksten Formen, wie man das eigene Unterbewusstsein programmieren kann, denn Gefühle sind sehr starke Kräfte. Sie sind um ein vielfaches wirkungskräftiger als einfache Gedanken.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 72*

Schamgefühle - sich fürs Dicksein schämen

Zunächst denkt man ja, das kann ja nur gut sein, wenn man sich fürs Dicksein schämt, weil dann ist man dadurch ja viel motivierter abzunehmen.

Andrerseits ist Scham ein enorm negatives Gefühl. Es bewirkt, dass wir uns vor dem Leben verschließen, dass wir uns sozusagen in unser Kämmerlein verkriechen und uns hinter vielen Vorhängen vielleicht sogar im Schrank verstecken, damit uns ja niemand sieht. Scham macht uns ganz eng und zurückziehend. Vor Scham versinken wir in den Boden, so dass wir gar nicht mehr (da) sind. Hawkins hat auf seiner Bewusstseinsskala die Scham ganz unten angesiedelt, weil beim Gefühl der Scham die Liebe zu sich selbst am geringsten ist. Bei Scham zählt für uns praktisch nur der Maßstab, nach dem andere messen. Die Liebe zu unseren eigenen Maßen haben wir dann ganz verloren. Die Selbstliebe ist in diesen Schammomenten fast bei Null.

Scham ist also durchaus ein sehr besonderes Gefühl. Und wenn wir es in uns haben, dann könnte es durchaus sein, dass es gar nichts mit unserem Dicksein zu tun hat, sondern dass wir (unsere Seele) unser Dicksein einfach dazu benutzt, um uns dieses Gefühl erleben zu lassen.
Versuche darum als erstes zu ergründen wieviel Schamgefühl du in dir trägst:

- Wieviel Schamgefühl empfindest du über dein Dicksein ?
  (Du kannst es auch auf einer Skala von 0 bis 10 einordnen.)
- Wieviel Schamgefühl ist unbewusst vorhanden ?
  (Also auch Scham, die du anderen und dir selber vielleicht gar nicht zugeben willst ?)
- Gibt es indirekte Schamgefühle, die mit deinem Übergewicht zu tun haben ?
  zum Beispiel:
  -sich für etwas schämen, was man isst
  -sich beim Einkaufen schämen, zb wenn andere deinen Einkauf/Einkaufswagen sehen ?
  -sich beim Kleiderkauf schämen ?
  -Scham sich so zu zeigen wie man ist, zb im Badekleidung am Strand, in Sauna oder gar am FKK Strand ?

Denke also ein bisschen über das Thema Schamgefühl nach und wie stark du davon betroffen bist. Denke auch darüber nach, ob es sein könnte, dass deine Seele dich durch dein Dicksein dazu bringen/zwingen will, dich mit überhaupt mit dem Thema Schamgefühl auseinanderzusetzen ?
Gibt es ein verdrängtes Schamgefühlereignis aus der Kindheit, welches die Seele eigentlich erlösen möchte ? *(gemeint sind hier Schamgefühle, die gar nichts mit Übergewicht zu tun haben.)*
Du hast jetzt vermutlich verstanden um was es geht: Wenn deine Seele deinem Schlanksein erst dann zustimmt, wenn du deine Schamgefühlsthemen *(welche, wie oben angedeutet eigentlich Selbstliebemangelthemen sind)*, aufgelöst hast, dann wirst du eventuell mit dem Abnehmen erst weiterkommen, wenn du dich dem gestellt hast.

Eine gegenteilige innere Haltung von Scham ist Selbstverliebtheit.

- Gehe darum nun als heutige Hauptübung alle deine oben gefundenen Scham-Themen durch und wandle dabei das Schamgefühl in ein Gefühl der Selbstverliebtheit um:

  Gehe also jeweils zuerst noch einmal voll ins Fühlen der Scham in der betreffenden Situation *(so intensiv wie du kannst)* und lasse sich dann das Gefühl der Scham in ein Gefühl der Selbstverliebtheit wandeln und fühle auch diese Selbstverliebtheit so intensiv wie möglich.

Wenn du dein Abnehmenziel erreicht hast und schlank bist, haben übrigens Schamgefühle übers Dicksein keinen Platz mehr in deinem Leben. Also gewöhne dich rechtzeitig um und ersetze sie durch eine Selbstverliebtheit !

Noch etwas über die Selbstverliebtheit

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass sehr selbstverliebte Menschen fast immer schlank sind ? Wer selbstverliebt ist, braucht keine Schutzschichten aus Fett. Dem Selbstverliebten ist es eh egal, was andere über ihn denken. Es gibt auch übergewichtige Menschen, denen es egal ist, was andere über sie denken, aber das ist dann so eine abblockende Haltung, man blockiert sich vor dem was andere über einen denken. Der schlanke Selbstverliebte hat jedoch oftmals so eine Haltung, dass er dem, was andere denken nichts entgegen setzt, es also sozusagen widerstandslos durch dich hindurch lässt ohne sich in seiner Selbstverliebtheit berühren zu lassen.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 73*

Ausreden, um nicht abnehmen zu müssen

Ausreden sind die größten Blockaden, die wir haben können, um ein Ziel nicht zu erreichen. Dabei verhindert die Ausrede immer, dass wir das Entscheidende tun, was wir tun müssten, um abzunehmen. Eine Ausrede verhindert, dass wir aktiv auf unser Ziel losgehen. Darum, als wichtige heutige Übung:

- Betrachte, ob du Ausreden hast und was für Ausreden du hast, um nicht *(oder nicht sofort)* Abzunehmen.
- Was sind deine ganz persönlichen Ausreden, mit denen du dir dein Übergewicht schön redest ?
- Gibt es Ausreden die du immer wieder denkst ?
- Spüre mal tief und ehrlich in dich hinein.

Hier ein paar verbreitete Abnehmenausreden – aber schaue individuell bei dir selber.

- Gesundheitliche Ausreden, so nach dem Motto „Ich habe gelesen, dass etwas mollig ganz gesund sein soll" oder ähnliche Aussagen. Die gibt's ja in vielerlei Varianten. Ich erinnere mich zum Beispiel an eine Argumentation, dass ein Bauch ja die Wirbelsäule nach hinten drücke und dadurch Bandscheibenvorfall verhindere, usw. Man begründet dann quasi die eigene Ausrede mit der Ausrede, die jemand anderes geschrieben hat. Dabei könnten wir sehr wohl wissen, dass diese Ausreden allesamt letztlich nicht stimmen, weil wir spüren, fühlen und erleben es ja selber, dass wir uns gleich um so viel besser fühlen, wenn wir abnehmen. **Wir sind fitter, wir sind gesünder, wir sind lebendiger wir sind lebensfroher -** wir wissen dies alles aufgrund eigener Erfahrungen. Wir wissen, dass wir uns mit solchen Ausreden belügen und die statistische Medizin zeigt total eindeutig, dass Übergewichtige im Durchschnitt viele Jahre früher als andere sterben. Dies zeigt doch eindeutig, dass Übergewicht nicht gesund ist.
- Zwischenmenschliche Ausreden
  Wenn man sich innerlich Dinge einredet, so in der Art: „Wenn XY nicht immer … dann hätte ich keinen Stress mehr im Leben und würde auch nicht mehr so viel Frustessen."
  Wir haben hier natürlich auch noch einen riesigen Bereich unbewusster Ausredenmöglichkeiten, zum Beispiel „Ich muss übergewichtig sein, damit man auf mich hört oder damit man mich wahr nimmt oder für voll nimmt, usw.."
- Die Partnersuche-Ausrede:
  Wenn ich einen Partner hätte, dann könnte ich ganz leicht abnehmen *(so nach dem Motto, weil ich dann ja geliebt werde)*.
  Nun, das mag ja vielleicht sogar stimmen, dass man leichter abnimmt, wenn man verliebt ist, weil das Hormongeschehen durch das Verliebtsein Glückshormone erzeugt, die du dann nicht mehr mühsam durch deine Ersatzbefriedigungsessen künstlich erzeugen musst. Nur, der Witz ist, du wirst einen solchen Traumpartner eben eher nicht bekommen können, solange du noch übergewichtig bist. Das liegt daran, dass der Mensch von Natur so programmiert ist, dass er schlanke Partner bevorzugt. Das hat unter anderem damit zu tun, dass die Natur sehr wohl weiß, dass ***Schlank = Gesund***

bedeutet. Wenn ein Mensch übergewichtige Partner bevorzugt, dann hat er diese natürliche Grundprogrammierung verloren und gibt sich anderen Programmen hin, zum Beispiel, wenn Frauen einen reichen Mann suchen und in manchen Ländern dick = reich bedeutet und darum dicke Männer bevorzugt werden. Das ist aber keine natürliche Programmierung mehr, weil die Gesundheit ist natürlich wichtiger als Geldbesitz. Natürlich gibt es noch viele weitere Programmierungen, warum jemand auf übergewichtige Partner/innen stehen kann, aber immer sind dabei seine inneren Prioritäten auf eine unnatürliche Weise verschoben, dass die Gesundheit nicht mehr oben steht.

Eine ähnliche Ausrede von manchen Männern: Wenn ich eine attraktive Partnerin hätte, dann würde ich ja wegen dem Sex abnehmen, weil ich mich dabei viel bewege. Auch da gilt dasselbe: es ist eine Ausrede, um nicht sofort mit dem Abnehmen zu beginnen. Das Unterbewusstsein wird ihm nicht die sexy Blondine herbeizaubern, weil der andere Weg, der Status Quo, viel einfacher zu erreichen ist. Also bleibt alles beim Alten.

Darum sind Datingportale auch randvoll mit übergewichtigen Frauen und Männern. Im Gegensatz dazu gehen schlanke attraktive Frauen da weg wie warme Semmeln, denn sie bekommen 20-30 mal mehr Kontaktangebote. Dies zeigt eigentlich klar: Du musst zuerst schlank sein – erst dann steigen die Chancen auf den Traumpartner.

- Und wenn wir schon beim Thema Partnerschaft sind: Da gibt's ja noch diese ganz weit verbreitete Ausrede, die aber fast immer tief unbewusst abläuft: „Weil ich ja bereits einen Partner/in habe, brauche ich auch nicht mehr attraktiv und schlank fürs andere Geschlecht sein." Eine solche unbewusst Ausrede wirkt natürlich auch heftig stark. Wenn man sie nicht freiwillig aufgibt, dann müsste man praktisch vom Partner verlassen werden, damit diese Ausrede aufhört zu wirken. Es gibt jedenfalls unglaublich viele Männer und Frauen, die nach der Hochzeit unmerklich aber stetig immer dicker geworden sind.

Betrachte also deine ganz persönliche Ausrede(n) und finde einen Weg sie aufzulösen !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 74*

Lieblingskräuter

Ich glaube, jeder wird mir zustimmen, wenn ich sage, dass unsere Gesellschaft sich so sehr von einer natürlichen Ernährung entfernt hat, dass wir den direkten Bezug zu den Pflanzen und Kräutern weitegehend verloren haben. Wir wissen vielleicht noch, dass dieses Kraut zu diesem Braten und jene Kräuter in diese Soße gehören, aber wir haben längst den persönlichen Bezug verloren. Wann haben Sie zum letzten Mal selbst ein Gewürzkraut geerntet ? Wir kennen eher die Handelsmarke, die auf der Gewürzmischung für unseren Salat drauf steht. Nun, um es kurz zu machen:

Wir haben verlernt, dass auch Gewürze etwas ganz und gar persönliches sein könnten und vielleicht sogar sein sollten. Warum lassen wir uns von der gesellschaftlichen Norm vorschreiben, welches Gewürz wo hinein kommt ? Warum erlauben wir uns nicht einfach selbst:

1. Unser ganz persönliches Lieblingsgewürz zu bestimmen
2. und dieses Gewürz dann überall – so viel wir Lust haben zu verwenden ?

Wenn ich also nun empfehle:
Finde dein persönliches Lieblingsgewürz und verwende es in Zukunft exzessiv !
Dann klingt das zunächst nicht sehr psychologisch. Es ist zunächst einfach ein Leichter-Abnehmen-Trick, weil unsere Geschmacksnerven durch die häufige Verwendung von unserem Lieblingsgewürz dann jeweils schneller das Gesättigtsein-Gefühl weitermelden.
Trotzdem hat das Ganze auch einen psychologischen Hintergrund, denn wir steigen dabei wiederum auch aus fremden Würzmustern aus, denen wir seither gefolgt sind. Wir lernen immerhin unserem ureigensten Geschmackssinn zu folgen, also im weitesten Sinne auf uns selbst zu hören. Weil der Geschmackssinn ein zutiefst unbewusster Sinn ist wird durch diese Handlung eine tiefe Bewusstseinsebene erreicht (mit der Botschaft: Jetzt höre ich auf mich).

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 75*

Wie leicht fällt dir die Vorstellung, schlank zu sein ?

Prüfe als heutige Übung inwieweit du dir überhaupt vorstellen kannst, schlank zu sein.

- Fällt dir diese Vorstellung leicht ?
- Fällt sie dir schwer ?
  Falls ja, Inwiefern fällt sie dir schwer ?
  Kannst du es genauer beschreiben, was dir an der Vorstellung schlank zu sein, schwer fällt ?
- Gibt es in dir Muster in der Art: "das erreiche ich sowieso nicht" ?
- Oder gar tiefsitzende Anteile von dir, die gar nicht schlank sein mögen ?
- Entsteht in dir ein Druck *(oder andere Gefühle)* wenn du dir vorstellst schlank zu sein ?
  Spüre/Fühle mal ganz genau, was für Gefühle in dir entstehen, wenn du daran denkst, schlank zu sein.

Was immer du bei der Beantwortung der obigen Fragen findest, löse es auf, lass es los, atme es weg. Arbeite an dem Thema so lange, bis es dir leicht(er) fällt, dich selbst als schlank zu sehen, so nach dem Motto:

Mit Leichtigkeit gelingt es mir, mich selbst (innerlich) als *[schlanke Frau / schlanken Mann]* zu sehen.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 76*

Eine Phantasiegeschichte über die Ursache deines Übergewichtes

Unser Geist, unsere Phantasie ist die größte Kraft die wir haben. Darum schaue in der heutigen Übung einmal, was du eigentlich auf der Ebene deiner Phantasie über die Herkunft deines Übergewichtes glaubst.
Wie dies geht ?
Eigentlich ganz einfach:
Du brauchst nur deinem Geist die Frage stellen, was die Ursache deines Übergewichtes ist UND dann deiner Phantasie freien Lauf lassen.
Das klingt jetzt zwar einfach, aber viele Menschen haben verlernt der Phantasie freien Lauf zu lassen. Im Gegenteil gerade unsere Phantasie haben wir oft im Laufe unseres Lebens mehr kastriert und zerstört als alles andere. Denke zurück, wieviel Phantasie du noch als Kind hattest und wie es heute ist.
Deshalb, wenn es dir schwer fällt deiner Phantasie freien Lauf zu lassen, dann benutze einfach den „frühere-Leben" Trick, um deine Phantasie zu befreien. Dabei stellst du dir einfach vor, dass es frühere Leben gäbe. Und weil wir uns ja (meist) nicht an frühere Leben erinnern bleibt unserem Geist gar nichts anderes übrig, als diese Leere mit seiner Phantasie zu füllen.

- Gehe also in diese Haltung, dass du schon einmal gelebt hättest *(also ganz unabhängig ob es frühere Leben nun gibt oder nicht)*, also wenn es frühere Leben gäbe, was könntest du in einem früheren Leben *(eventuell Traumatisches)* erlebt haben, was einen ursächlichen Bezug zu deinem heutigen Übergewicht hat ?
- Lasse dir also eine Phantasiegeschichte einfallen, warum du übergewichtig bist, also sei ganz locker und „erfinde" sozusagen aus dem Stand eine Geschichte, die dies erklärt.
  (Also natürlich nicht so in der Art, ich bin übergewichtig, weil ich zu viel esse, sondern dann eher in der Art, Ich esse zu viel weil …
  Gehe also auf eine Phantasiereise und schaue einfach mal, was so in deinen Gedanken auftaucht.)
- Wenn du dann eine Geschichte erfunden hast, kannst du anfangen sie zu analysieren, weil, natürlich, sie könnte einen „wahren Kern" enthalten..
  Gibt es beispielsweise in der Geschichte etwas, was Vergebung erfordert, dann stelle dir vor, dass diese Vergebung geschieht, damit sie ein gutes Ende nimmt.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 77*

Die Gewohnheit schnell zu essen

Man isst, weil man einen Hunger in sich spürt.
Nun ist es aber wichtig zu wissen, dass dieser Hunger und auch das Gesättigt Sein-Gefühl vom Gehirn erzeugt oder besser gesagt gesteuert wird. Und der lange Weg der Signale vom Darm und Magen durch den Körper bis ins Gehirn bewirkt, dass es etwa 20 Minuten dauert, bis die Meldung „Ich bin satt" dann als Gesättigt-sein Gefühl spürbar wird.
Es ist wichtig zu verstehen, dass darum eine Gewohnheit, dass man schnell isst, zu Übergewicht führen kann, weil man noch viel zu viel weiter isst, bis das Satt-Sein Gefühl in einem dann wirklich die Oberhand gewinnt.

- **Denke darum als heutige Übung zunächst darüber nach, ob und inwiefern du Gewohnheiten hast, schnell zu essen.**

Mache dir bewusst, dass unser Körper nicht zum Schnellessen konzipiert ist. Wenn du zum Beispiel viele Jahrtausende zurück denkst, die Menschen damals haben Beeren gezupft und gegessen. Bevor sie eine Handvoll Beeren essen konnten, mussten sie diese zuerst sammeln und zupfen. Heute brauchst du jedoch nur die Packung aus dem Supermarkt öffnen und kannst dir innerhalb kürzester Zeit große Mengen von Beeren hineinstopfen. Und das ist nur ein Beispiel, auch bei vielem anderem existiert eine solche Zeitverschnellerung, die sich bei den heutigen Ernährungsmöglichkeiten ergibt *(siehe nur Stichwort Fast Food)*. Unser Körper ist dafür gar nicht geeignet, wegen der 20-Minuten Verzögerung bis das Sättigkeitsgefühl entsteht.

Darum überlege dir ob du eventuell Ernährungsgewohnheiten ändern solltest und wie du das tun kannst. Es ergibt also durch aus Sinn, dass man zum Beispiel zuerst einen Salat isst und dann ein paar Minuten wartet, bis man die Hauptmahlzeit zu sich nimmt, denn so hat der Körper Zeit, schon mal zu melden, da ist bereits etwas da, usw..

- Überprüfe also deine Essgeschwindigkeiten. (Auch bei kleineren Naschereien!)

Der Gewohnheit schnell zu essen liegt meist ein „An-sich-raffen" Muster zugrunde. Man will etwas schnell in seinen Besitz bringen – und dies wiederum wegen allerlei Angstprogrammen.
Wichtig: Finde heraus, welche konkreten Angstprogramme das bei dir sind oder sein könnten!

Folgen dieses Musters *(nicht nur aufs Essen bezogen)*:
Durch dieses „Alles schnell in seinen Besitz bringen" ist man so sehr auf das Ziel *(dass man alles unter seiner Kontrolle hat)* fixiert, dass man das Genießen des Weges vergisst. Man unterdrückt sich also im Sinne von „Der Weg ist das Ziel".

- Denke darüber nach, inwiefern dieses Muster für dich zutrifft.
  (Wie gesagt, es geht jetzt um dieses Muster allgemein in deinem Leben, nicht im Bezug auf Ernährung.) → *Feedback unter Übung ID: 78*

Serotonin und Dopamin und Übergewicht

Serotonin und Dopamin werden oft auch als Glückshormone bezeichnet. Es ist wissenschaftlich recht gut erforscht, dass wenn sich in unserem Gehirn genügend Serotonin gebildet hat, dass dann auch unser Sättigungsgefühl ansteigt und wir können dann leicht aufhören zu essen.
Die psychologische Entsprechung dazu: Wenn wir uns genügend glücklich fühlen, dann fühlen wir uns auch satt und körperlich und seelisch erfüllt.
Dabei entsteht diese Glücklichsein-Stimmungslage zuerst. Sie löst im Gehirn erst die Dopaminproduktion aus. Nun man muss wohl Chemie studieren um diese ganzen chemisch-biologischen Prozesse zu verstehen, aber wie können wir sie zum Abnehmen nutzen ?
Dafür ergibt sich zunächst die grundlegendste Erkentnis:

Wir sollten uns glücklich fühlen, wenn wir etwas essen !!!

Dies betrifft nun mehrere mentale Gefühlsebenen:

1. Wir sollten also wirklich **in einem guten Gemütszustand sein, wenn wir essen**.
   Also keinen direkten Stress haben, sondern Gefühlsmäßig ausgeglichen freudig sein.
2. Damit Punkt 1 erfüllt ist, sollten wir alle psychischen Probleme oder dunklen Themen vor dem Essen ablegen, loslassen oder auflösen.
   Also zum Beispiel nicht mit einer Stresshaltung zum Essen gehen, **sondern den Stress, Äger, Wut usw vor dem Essen auflösen !**
   Wenn du zum Beispiel frustriert bist, erlaube ich mir diese Frustration so lange zu fühlen, bis sie aufgelöst ist - und erst dann beginne zu essen ! So verhindets du jede Art von Frustessen oder essen als Ersatzbefriedigung.
   Wenn du Stress hast, dann löse den Stress vor dem Essen auf, damit dein Dopaminsystem dich für das Auflösen des Stresses belohnt. Ansonsten würdest du durch das Essen dich für den Stress "belohnen" und dadurch mithilfe deines Dopaminsystems noch mehr Stress in dein Leben programmieren ! *(Also du siehst, es kann hier sogar um den Ausstieg aus regelrechten Teufelskreisen gehen.)*
3. Aber es betrifft auch eine ganz andere Metaebene: Wir sollten **alle negativen Erinnerungen im Zusammenhang mit Essen, Nahrungsaufnahme und auch negative Erinnerungen im Zusammenhang mit einzelnen Nahrungsmitteln, auflösen oder innerlich befrieden**.
   Weil: Wenn wir beispielsweise etwas essen, mit dem wir *(bewusst oder unbewusst)* eine schlechte Erfahrung verbinden, so werden sich in unserem Gehirn keine Glückshormone bilden und damit dann auch nicht das wichtige Sättigungsgefühl, welches uns auf natürlichem Wege aufhören lässt weiter zu essen und uns so ganz leicht schlank werden liese.

Du siehst die heutige Übung liefert dir eventuell einen wichtigen Impuls für deine weitere innere Arbeit. Prüfe in deiner Erinnerung (besonders aus der Kindheit) ob es negative Erinnerungen / Erfahrungen / Erlebnisse gibt im Zusammenhang mit:

- **bestimmten Nahrungsmitteln** oder bestimmten Gerichten
  (Hilfreiche Fragestellung in diesem Zusammenhang: Was schmeckt mir nicht ? und finde dann konkret heraus, warum es dir nicht schmeckt, also welche schlechen Erinnerungen, Erfahrungen oder Erlebnisse in deiner Erinnerung damit verknüpft sind.)
- **bestimmte Essensgewohnheiten** *(die verknüpft sind mit negativen Erfahrungen)*
- **bestimmte Essensumgebungen** *(die negatives in dir triggern - Das kann bis hin zum Lebenspartner gehen, der eine Erinnerung an ein Elternteil beim Essen triggert. ps: Es ist ja nicht selten dass Frauen sich Männer wie der eigene Vater suchen, und Männer sich Frauen suchen, die letztlich wie die eigene Mutter sind.)*

Erstelle dir zu diesem Thema ein Arbeitsblatt – und je nach dem, wie viel du findest, lass dir die notwendige Zeit, wenn es Großes ist auch mehrere Wochen, damit du alles auflösen, vergeben, befrieden kannst. Du wirst dadurch mehr Frieden in dir erzeugen und damit indirekt auch mehr Serotoninproduktion in deinem Gehirn und damit *(ohne Übergewicht)* auch mehr Sättigungsgefühl und inneres Erfülltsein in deinem Leben.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 79*

Dankbarkeit für den eigenen Körper fühlen

Der Mensch besteht aus vielen Anteilen. Manche dieser Anteile nimmt er sogar nach seinem Tode mit ins Jenseits. Seinen Körper jedoch lässt er auf jeden Fall hier. Daran sieht man, dass der menschliche Körper ein eigenständiger Teil des Menschen ist.

Das Körperbewusstsein ist ein eigenständiger Anteil deines Gesamtbewusstseins. Eine Botschaft von Übergewicht ist ja auch, dass der Körper durch sein Zu-groß-sein, auf sich selbst hinweisen möchte. Anerkenne darum als heutige Übung diese Tatsache dass du einen Körper hast. Dieses Anerkennen geht am besten dadurch, dass du deinem Körper Danke sagst. Danke deinem Körper, dass du ihn hast, dass er dir dient, dass er deine Befehle ausführt, dass er so gut funktioniert, usw. Formuliere mindestens 10 Sätze in denen du deinem Körper dankst, und sprich diese laut aus oder denke sie als meditative Gedanken, zum Beispiel:

- Lieber Körper, ich danke dir, dass du da bist.
- Lieber Körper, danke, dass du dich für mich gebildet hast.
- Ich danke für die liebevolle Verbindung, die ich zu meinem Körper spüre.
- Lieber Körper, ich danke dir, dass du tust, was ich will.
- Liebe Beine, ich danke euch, dass ihr mich dahin tragt, wo ich mich hinbewegen möchte.
- Liebe Finger, ich danke euch, dass ihr meine Tasten auf der Tastatur bewegt *(oder was immer du mit deinen Fingern arbeitest)*.
- Liebe Lunge, danke dass du so stetig atmest.
- usw – erfinde, fühle, spreche oder denke mindestens 10 Danke-Sätze.
  (Du kannst diese Übung auch vor einem Spiegel machen, wenn es dir hilft deinen Körper direkt anzusprechen.)

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 80*

Den eigenen Körper lieben

Wenn du deinen Körper wirklich liebst, dann wirst du ihn auch unbewusst automatisch in einem guten Zustand halten und gesund ernähren. Denn, was wir lieben, das umsorgen wir immer auf eine gute Art und Weise. Ist dein Körper in einem guten Fitnesszustand ? Falls nicht, dann siehst du daran, dass du die Liebe zu ihm erhöhen solltest.

Darum fälle als heutige Übung die innere Entscheidung, dass du deinen Körper liebst. Lasse dich von folgendem Gedanken durchfluten:

Ich liebe meinen Körper.

Denke darüber nach.
Meditiere darüber.
Fühle die Liebe zu deinem Körper.

Hier noch ein paar weitere Affirmationen, die dir dabei helfen können:

- Ich liebe es, meinen Körper zu benutzen.
- Mein Körper ist schön.
- Mein Körper ist begehrenswert.
- Ich liebe die erotische Ausstrahlung von meinem Körper.
- Ich liebe es, ganz *[Mann/Frau]* in meinem Körper zu sein.
- Ich liebe wie mein Körper sich bewegt.
- Ich liebe es, meinen Körper zu fühlen.
- Ich liebe meine Füße.
- Ich liebe meine Beine.

usw.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 81*

Das Abnehmen-Ziel mit fester Stimme und klarer Stimmlage auszusprechen

Diese Übung geht am besten mit einer zweiten Person, die dir dabei hilft, doch zunächst zur Übung. Und zwar, dein Ziel ist ja der Zustand:

Ich bin schlank.

Nun ist natürlich klar, dass du in der Lage sein solltest dein Ziel auszusprechen, ohne dass dabei deine Stimme zittert. Und genau dafür brauchst du für diese Übung am besten eine zweite Person:

- Sie soll unabhängig von dir prüfen, ob deine Stimme zittert oder tatsächlich ruhig, stark und harmonisch wirkt, wenn du dein Ziel „Ich bin schlank" laut aussprichst.
- Dabei soll die zweite Person wirklich ganz exakt hinhören – und wenn auch nur der kleinste Hauch von komischen Zwischentönen in deiner Stimme hörbar wird, dann soll sie dich den Satz so lange wiederholen lassen, bis du ihn wirklich gut, kraftvoll und absolut rein aussprechen kannst.
- Für die andere Person ist dies gleichzeitig eine Übung, auch auf kleinste Zwischentöne zu horchen.
  Dieses „zwischen den Worten" Hören ist eine wertvolle Fähigkeit, die eigentlich jeder hat, aber was nützt sie uns, wenn wir sie nicht üben und nutzen. Finde also eine Person, die sich in deine Worte und Stimmlage einfühlt und dich den Satz solange wiederholen lässt, bis es gut ist. Die Person soll sich sozusagen in jede einzelne Silbe, ja fast schon in jeden einzelnen Buchstaben einfühlen, den du gesprochen hast und prüfen ob es sich stimmig anfühlt. Auch auf körpersprachliche Mikrosignale darf sie achten. *(Im Notfall kannst du diese Übung auch alleine machen. In dem Fall sprichst du den Satz aus, und fühlst dich selbst sozusagen in den Nachhall deiner Worte ein. Wenn du jemand anderes wärst, würdest du diesen Worten Glauben schenken ? Oder spricht da jemand, der dies, was er spricht, noch gar nicht zu 100% glaubt ? Auch so kannst du Schwächen in deiner Stimme finden.)*

Du kannst bei dieser Gelegenheit auch gleich noch weitere Sätze testen, wie du Lust hast, zum Beispiel:
- Ich bin liebenswert.
- Ich bin schön.
- Ich bin sexy.
- Abnehmen gelingt mir leicht.
- usw. andere Ziele

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 82*

Mit oder über den Körper reden

Es gibt bereits eine Übung zu den inneren Zwiegesprächen, also besonders zu Negativitäten, die wir uns immer wieder selbst „einreden". Heute jedoch wollen wir gezielt anschauen, wie wir in solchen inneren Zwiegesprächen über oder sogar direkt mit unserem Körper reden.
Natürlich sollten wir nur positiv mit oder über unseren Körper sprechen, denn ein Sprechen ist ja auch immer ein Beeinflussen.

- **Bewusstwerdung**
  Betrachte und erinnere dich zunächst wie du in der letzten Zeit, oder früher über deinen Körper gesprochen hast.
  Gibt es etwas Negatives, was du über deinen Körper gesagt hast ? Zum Beispiel negative Bemerkungen ? Betrachte besonders die letzte Zeit, auch wenn es nur eine flüchtige Bemerkung war, nimm sie ernst, denn sie offenbart meist etwas Größeres, was es wert ist, von dir umgewandelt zu werden.
  Auch wenn dir etwas Negatives einfällt was du sozusagen direkt zu deinem Körper gesagt hast, wandle es wie folgt um:
- **Auflösung durch Entschuldigung**
  Wenn du also etwas gefunden hast, so entschuldige dich zunächst direkt an deinen Körper gerichtet: „Ich entschuldige mich dafür, dass ich zu dir (oder über dich) … … … gesagt/gedacht habe."
- **Veränderung**
  Und dann verändere die Bemerkung oder Aussage in eine gegenteilige Formulierung, also in einen positiven Satz und spreche ihn aus. „Ich will fortan umdenken und stattdessen sprechen: *[..dein umformulierter Satz..]* ".

Praktiziere dies in Zukunft immer so, dass du dich sofort bei deinem Körper entschuldigst, wenn du entdeckst, dass du in einem inneren Zwiegespräch oder in Gedanken oder gar zu anderen Menschen, schlecht über ihn denkst oder sprichst.

Die Kommunikation mit deinem Körper

Natürlich gehört da viel Übung und vielleicht auch eine Fähigkeit dazu, bis man wie in einer inneren Stimme hört was der Körper *(bzw das Körperbewusstsein)* zu einem sagt, aber trotzdem kann jeder zumindest selbst einfach Sätze an den Körper gerichtet aussprechen. Tu es doch einfach mal, auch wenn du nicht glaubst, dass es funktioniert. Du kannst es zum Beispiel wie oben angedeutet mit Entschuldigungssätzen probieren, oder auch Sätzen wie diese:
- Du bist so schön.
- Danke, dass du mein Körper bist.
- Ich mag dich sehr.
- Du siehst super gut aus. *(Durch solche Sätze begreift das Körperbewusstsein dann irgendwann, wenn du es oft genug sagst, dass du dies wirklich willst – und dann richtet sich das Körperbewusstsein entsprechend aus und es wird Wirklichkeit.)*

Um die Kommunikation mit deinem Körper weiter zu steigern, hier noch ein paar Affirmationssätze, zitiert aus dem Buch von Pierre Franckh: Wünsch dich schlank:

- Ich bin in liebevoller Kommunikation mit meinem Körper.
- Ich bin mit meinem Körper in Harmonie verbunden.
- Alles, was ich über einen Körper sage, ist positiv.
- Ich denke und spreche ab jetzt voller Liebe über meinen Körper.
- Ich liebe es, positiv über meinen Körper zu denken und zu sprechen.

Wie mit allen Affirmationen kannst du sie aussprechen, denken, oder sozusagen regelrecht eintauchen in den affirmativen Gedanken.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 83*

Aufschreiben, was man gegessen hat

Wer übergewichtig ist, hat oftmals die Angewohnheit Süßigkeiten und anderes zu essen, obwohl gar kein Hunger da ist, einfach nur weil ein seelischer Hunger ihn zu der Süßigkeit als Ersatzbefriedigung treibt. Es ist oft nur eine emotionale Programmierung, schon als kleines Kind wird fast jeder von uns darauf programmiert, dass wir Süßigkeiten und Schokolade mit guten Gefühlen verbinden. Das funktioniert über einen Mechanismus im Gehirn mit den Glückshormonen Serotonin und Dopmanin, dem wir besonders dann zum Opfer fallen, wenn wir unglücklich sind, also unbewusst auf der Suche nach guten Gefühlen sind. So zieht es uns dann zur Schokolade, weil wir sie unbewusst mit den guten Gefühlen aus unserer Kindheit verbinden, weil doch die liebe Oma uns damals Schokolade geschenkt hatte, als wir diesen schönen Besuch bei gemacht hatten..
Vielleicht ist dir schon aufgefallen dass glücklich Verliebte *(oder als du selbst einmal verliebt warst)* wesentlich seltener zu Schokolade greifen. Dies kommt daher weil sie ja keine Ersatzbefriedigung für gute Gefühle suchen und darum dieses Muster gar nicht anspringt.
Eine Möglichkeit über solche tief einprogrammierte Süßigkeitenmuster wieder die Kontrolle zu erhalten, ist, indem uns bewusst wird, wenn wir so handeln. Hierzu schreiben, ja protokollieren wir regelrecht einfach alles was wir essen mit den psychischen Zusammenhängen auf. Du wirst feststellen, dass du bereits nach einer Woche mehr Kontrolle über dein Essverhalten gewinnst. Du kannst zum Beispiel dieses Arbeitsblatt (Word Version / PDF Version) benutzen mit folgenden Spalten:
Lebensmittel | Wo gegessen ? | Welches Thema hat mich gerade beschäftigt, beziehungsweise, was hat mein Hungergefühl ausgelöst ? | Welche Emotion hatte ich ? | Gefühle/Gedanken danach | War es echter Hunger ?

- Falls notwendig, fälle zusätzlich innerlich die Entscheidung, dass du Nahrungsmittel oder Süßigkeiten nicht mehr als Nahrung für deine Seele missbrauchen wirst.

Dein neues Programm könnte lauten:

- Mit Lebensmitteln ernähre ich meinen Körper.
- Meine Seele hingegen ernähre ich mit guten Gefühlen.
- Hierzu löse ich Negatives in meinem Leben so schnell als möglich auf oder verwandle es in eine gute Kraft.
- Ich bin fähig in allem das Gute, das Göttliche zu sehen.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 84*

Schlank werden mit zwei einfachen Essensfragen

Wenn wir immer auf unseren Körper hören würden, dann hätten wir ziemlich automatisch einen schlanken fitten und gesunden Körper. Natürlich hat es viele Gründe, warum wir nicht immer auf die Bedürfnisse unseres Körpers achten. Dies soll aber für die heutige Übung egal sein. Heute wollen wir einfach einüben auf unseren Körper zu hören. Und dies geht ganz einfach. Wir benutzen hierzu diese einfache Frage vor dem Essen:

Habe ich wirklich Hunger ?

oder **Warum esse ich ?**

- ist es ein seelischer Hunger ?
- oder ist es eigentlich nur ein Durst nach Wasser ?
- oder weil ich Langeweile habe ?
- weil ich frustriert bin ?
- aus Ärger oder gar Zorn ?
- aus Niedergeschlagenheit zum Trost ?
- aus Gruppenzwang, weil andere auch essen ?
- um Geselligkeit zu erleben ?
- nur weil mir etwas Gutes angeboten wurde ?
- weil das Essen sonst verdirbt, weil man es nicht aufheben kann ?
- aus Gewohnheit ?
- weil ich immer unter diesen Bedingungen (Ort, Uhrzeit) esse ?
- weil ich immer esse, wenn ich in dieser Stimmung bin (aufgeregt/sauer/freudig/ etc.) ?
- weil ich eine Einladung nicht ablehnen konnte/wollte ?
- wegen dem Geschmackserlebnis ?

Durch diese Frage vor jedem Essen lernst und übst du auf deinen Körper zu hören.
Die zweite Frage stellt man sich mehrmals während dem Essen:

Bin ich schon satt ?

Indem du immer wieder diese Frage stellst und in deinen Körper hineinspürst, wirst du immer öfter rechtzeitig diesen Punkt wahrnehmen, ab dem dein Körper zu vollgestopft wird. Das ist der Punkt wo das Essen nicht mehr Kraft liefert und dich fit macht, sondern wo das Essen dich träge und fett und müde zurück lässt.

Gewöhne dir diese beiden Fragen an – und deine Verbindung zu deinem Körpergefühl wird immer besser und besser !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 85*

Eine essfreie Zonen erschaffen

Wenn wir uns an einem Platz aufhalten an dem wir gewohnt sind, etwas zu essen, dann kann es passieren, dass wir tatsächlich anfangen etwas zu essen oder zu knabbern, und zwar eben leider ohne dass wir tatsächlich Hunger hatten, sondern einfach nur weil wir aus Gewohnheit an diesem Platz etwas zu uns nehmen.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wenn er sich etwas angewöhnt hat, dann läuft dies unbewusst ab und in dem Fall entsteht in ihm automatisch ein Hungerimpuls, wenn er sich in einen solchen Bereich begibt, wo er sich angewöhnt hat, etwas zu essen. Natürlich geht dieser Hungerimpuls dann nicht auf einen echten Hunger zurück. Er entsteht lediglich, weil wir an diesem Platz durch essen früher schon einmal ein Wohlgefühl erlebt haben und unser Bewusstsein denkt sich dann, dies könne man ja wiederholen.

Wie können wir dies stoppen ?

Ganz einfach durch eine neue bewusste Entscheidung. Benutze also deine Willenskraft – sie ist dein stärkster Muskel ! Treffe eine innere Entscheidung: Dies soll ab jetzt eine essfreie Zone sein. Führe auch begleitende Maßnahmen durch, zum Beispiel die Entfernung von Naschdosen, usw.

Wenn du übergewichtig bist, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass es tatsächlich in deinem Leben Bereiche gibt, die besser essfreie Zonen wären.

- **Wähle als heutige Übung einen solchen Bereich aus, den du zur essfreien Zone deklarierst.**
  Damit du einen Überblick erhältst, erstelle am besten eine Liste mit allen Bereichen, wo du gelegentlich etwas isst oder knabberst. Schreibe ehrlich alle Orte an denen du etwas zu dir nimmst auf, also auch Bereiche wie dein Auto, Bus, je nach Angewohnheit, usw. Und entscheide dich dann für einen Ort den du fortan zur essfreien Zone erklärst:
  1. Entscheidung
  2. eventuelle notwendige Begleitmaßnahmen durchführen

Beginne eventuell mit Arbeitsbereichen und Schlafbereichen. Sie sollten schon essfreie Bereiche sein, weil wir uns hier ja so oft aufhalten. Mache nicht mehr als einen Ort gleichzeitig zur essfreien Zone, damit du deine Umgewöhnung nicht überforderst. Sei besonders in den ersten drei Wochen achtsam, denn es dauert meist mindestens 3 Wochen bis sich eine neue Gewohnheit etabliert. So gewöhnst du dich an die neue essfreie Zone in deinem Leben.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 86*

Deine Wohnung

Natürlich wird der Mensch auch durch sein Umfeld geprägt. Und das Umfeld welchem du am meisten ausgesetzt bist ist deine eigene Wohnung. Darum betrachte als heutige Übung, inwiefern dich dein Wohnungsumfeld auf „dick" programmiert.
Gehe also als heutige Bewusstwerdungsübung deine gesamte Wohnung durch und betrachte alles, was du siehst ob es einen Einfluss, eine Programmierung, eine Wirkung in Richtung dick und Übergewicht auf dich haben könnte. Ich nenn mal ein paar Beispiele:

- **Bilder von dicken Menschen**
  (Dein Unterbewusstsein könnte sie eventuell sogar als Vorbildfunktion sehen – darum entferne Bilder von dicken Menschen aus deiner Wohnung. Sie sind deinem Abnehmziel nicht förderlich – in Gegenteil, überlege dir ob du stattdessen nicht ein Bild von einer schlanken Frau/Mann aufhängen willst.)
- Genauso dicke Statuen (zum Beispiel Buddhafiguren mit dickem Bauch usw.)
- **Besitztümer in deiner Wohnung die du nicht mehr brauchst**
  (Solche Gegenstände sind die direkte Entsprechnung zu deinen unnützen Pfunden die du am Körper mit dir herumschleppst. Was nützt dir ein Besitz, der du nicht benutzt, den du nicht brauchst. Du musst dich nur um ihn kümmern, er verbraucht deine Energie und macht dich träge und bewirkt dadurch, dass du dich weniger dem zuwenden kannst, was du wirklich willst. Indem du solche Gegenstände aus deinem Leben entfernst, gibst du deinem Unterbewusstsein die direkte Botschaft, dass du das überschüssige aus deinem Leben entfernt haben willst, also auch deine überschüssigen Pfunde. Wenn du dich um Dinge kümmern musst, die du nicht mehr brauchst, dann verbrauchst du dabei unnötig etwas von deiner Lebensfreude. Lasse Besitztümer los, die dich im übertragenen Sinne unnötig dick und aufgebläht machen. Lass deine Wohnung so schlank und elegant werden, wie du es sein willst.)
- Im übertragenen Sinne machen uns auch oft Programme, Denk- und Handlungsmuster von unseren Eltern Großeltern und Vorfahren dick. Diese haften sozusagen wie eine zusätzliche (Fett-)Schicht an uns dran, obwohl sie eigentlich gar nicht in unser Leben passen. Die Entsprechung sind oft alte Möbel die wir von ihnen übernommen haben und die unsere Wohnung prägen, obwohl sie eigentlich gar nicht mehr zu unserem Leben passen. Weil an diesen Möbeln die alten schweren Programme unserer Vorfahren haften, können sie symbolisch für unser Übergewicht stehen *(aus der Sicht unseres Unterbewusstseins)*.
  Beachte darum bei deinem Rundgang durch deine Wohnung auch besonders solche alten Möbel und Gegenstände auf solche alten, im übertragenen Sinne, „schwere" Anhaftungen aus früheren Zeiten – und lasse sei los.
- **Betrachte auch allgemein: Wie vollgestopft ist deine Wohnung ?**
  Du möchtest ja das vollgestopfte (Übergwicht) in deinem Körper loswerden – dann lasse das Vollgestopfte in deiner Wohnung los !
  Es gibt aus den Fengshui die ein Drittel leerer Raum Regel, dass immer mindestens ein Drittel eines Schrankes oder eines Regales leer sein soll.
  (Diese Regel resultiert aus der Sichtweise dass jeweils Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft für ein Drittel stehen. Und das Drittel für deine Zukunft

muss frei bleiben, damit sich deine Zukunft bestmöglich frei entfalten und zu dir kommen kann.)

- **Was wolltest du schon immer loswerden ?**
  Was belastet dich ?
  Was benötigst du nicht mehr ?
  Es gibt viele unterschiedliche Methoden, die dir beim Entrümpeln helfen können, zum Beispiel, durch die Wohnung gehen und alles, was du nicht mehr brauchst mit Aufklebern markieren oder umgekehrt, nur alles markieren, was du behalten möchtest. Vielleicht ist gibt es für dich auch so viel loszulassen, dass du dich über mehrere Wochen Zimmer für Zimmer durch deine Wohnung hindurcharbeitest – finde den für dich passenden Weg.

Erkenne, dass deine Angst, Erinnerungen an alte Freude loszulassen unbegründet ist, weil du kannst in dir zu jeder Zeit IM JETZT dieselbe Freude und noch viel mehr, erzeugen. Dieses über sich selbst hinauswachsen ist vom Leben sogar gewollt, dass wir also immer mehr und mehr Freude leben. Darum das wichtige neue Glaubensmuster, welches dir beim Loslassen hilft:

- Ich kann Freude zu jeder Zeit in mir erzeugen.
- Ich kann gewaltige Mengen von Freude in mir erzeugen.
- Ich öffne mich für Freuden, die so groß sind, dass die Freudenerinnerungen aus meiner Vergangenheit wie kleine Regentropfen erscheinen.
- **Ich erschaffe neuen leeren Raum in meinem Leben, der sich mit reiner Freude füllt.**

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 87*

Sich auf das Positive fokussieren

Zunächst zur Erinnerung, was ist eigentlich das Negative ?
Grundsätzlich ist unser Geist ständig damit beschäftigt, die Dinge zu bewerten, die uns begegnen. Ist etwas für uns brauchbar oder gut, dann wird es positiv bewertet, ist etwas für uns unbrauchbar, dann bewerten wir es schlecht oder als Negativ. So viel also zum Grundsätzlichen. Was für den einen Negativ ist, muss es für den anderen nicht unbedingt auch sein. Jetzt mute ich ihnen einen sehr abstrakten Gedanken oder Schlussfolgerung zu, die vielleicht auch sehr vereinfachend wirkt, und zwar:

Wenn wir zu viel von dem Negativen, also das was nicht gut für uns ist, anziehen, dann werden wir übergewichtig. (Weil, das Negative ist ja nach dieser Definition gerade das, was wir nicht brauchen, was uns also überschüssig anhängt, im übertragenen Sinne, wie unsere überschüssigen Pfunde.)
Wie ziehen wir etwas an ?
Indem wir uns darauf fokussieren.
Und dadurch ist dann auch schon die Lehre die sich daraus ergibt klar:

Fokussiere dich auf das Positive

- Zum Beispiel, wenn du entdeckst dass du negativ über andere denkst, fokusiere dich gleich stattdessen auf den gegenteiligen Gedanken.
  Und dann freue dich darüber *(dass du es für dich geändert hast)*.
- Wenn du dachtest, der ist dumm, stelle dir vor, wie er wäre, wenn er intelligent wäre. (und dann freue dich darüber)
- Wenn du dachtest, der ist unfreundlich, stelle dir vor, wie er/sie wäre, wenn er/sie freundlich wäre. *(Es verbietet dir ja niemand, zu denken, was immer du willst, du benutzt hier also lediglich dein NATURGEGEBENES Recht, dir vorzustellen, was immer du willst und dich über deine eigene innere Aktivität zu freuen.)*
- Wenn du dachtest, jemand ist dick, dann stelle dir vor, wie er/sie aussehen würde wenn er/sie superschlank wäre. *(und dann freue dich wieder über dein inneres Tun. Du kennst den Matrixfilm ? Hier steigst du aus, aus dem Film, den dir die anderen präsentieren. Durch dein inneres Handeln gelangst du in deinen eigenen Film, in deine eigene Matrix! Du hast die Freudepille geschluckt und sie breitet sich unaufhörlich immer mehr und immer weiter in deinem Leben aus..)*

Jedes mal wenn dir etwas Negatives begegnet und du eine solche innere Visualisierung machst, übst du den Vorgang, dass du dich auf Positives fokussierst und das Negative *(also im übertragenen Sinne auch die Resonanz zu deinem eigenen Übergewichtigem)* loslässt. Du klinkst dich aus deiner alten Matrix heraus.

Um die Wichtigkeit dieser Übung oder Praxis, denn du kannst es ja von nun an für immer so handhaben, besser zu verstehen, beobachte einmal andere Menschen, wie sich ihr Sein ändert, während sie schlecht über andere Menschen sprechen. Fühle dich da mal wirklich rein, wenn du jemand schlecht über jemand anderes reden hörst. Du wirst spüren, dass der Betreffende innerlich ganz schwer und hart wird. Das mag

zwar sein, dass die Wissenschaft sagt, auf einer Waage stehend ist derselbe noch immer genau so schwer wie zuvor – aber durch seine schweren Gedanken zieht er möglicherweise auf Dauer wie ein Magnet Übergewicht an, welches dann haften bleibt. Darum, wann immer du negative Gedanken über andere (und natürlich erst recht über dich selbst) findest, verändere sie ! *(ps: und natürlich, wenn du große negative Gedanken findest, dann kann es schon sein, dass du eine innere Arbeit dazu tun musst, vielleicht eine Vergebung, oder was immer dir deine innere Stimme sagt, denn du selbst weißt am besten was für dich gut ist.)*

Du machst dich dadurch leichter und auf Dauer auch dein Gewicht.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 88*

Warum wir wirklich abnehmen wollen

Es gibt eine Regel die für jedes Ziel, welches man im Leben erreichen möchte, gilt. Und zwar, desto stärker die Motivation ist, um so leichter kann man das Ziel erreichen.
Darum widme dich heute deiner Motivation. Stärke deine Motivationsenergie indem du dich erneut darauf besinnst, warum du schlank oder schlanker sein möchtest. Was sind deine persönlichen Schlank-sein-Antriebe ?

Wenn du spürst, dass diese Antriebskraft für dich besonders wichtig ist, kannst du dir ein Motivationsblatt erstellen oder vielleicht sogar sauber ausdrucken und in deiner Wohnung aufhängen.
Du kannst darauf Sätze schreiben, in der Art:
Ich will schlank sein, weil …
Ich will schlank sein, um …

Vielleicht steht auf deinem Motivationsblatt nur einziger Satz, vielleicht sind es auch ganz viele. Formuliere sie alle positiv, also ohne Negierungen drin, also ohne die Worte „nicht" und „kein" zu verwenden.

Die Schlanksein wollen Motivation aus einer höheren Sicht

Interessant ist doch, dass man praktisch nie jemand begegnet, der sagt er wolle dicker werden. Alle wollen zumindest normalgewichtig oder noch schlanker sein. Dieser Wunsch kommt offensichtlich von der Seele. Ich denke, dass in jedem Mensch tief verborgen eine Sehnsucht steckt, mit einem Liebespartner eine totale Verschmelzung zu erleben und so in einen Zustand völliger Harmonie zu gelangen, von dem wir glauben, dass wir ihn alleine nicht erreichen können.

Nun wissen wir aber, dass wir diese ganz und gar totale Verschmelzung mit einem anderen Menschen nur dann erleben können, wenn wir alle blockierenden Schichten, also alle unsere Abwehrmuster und alle unser Schutzschichten ablegen. Der kleinste Abwehrimpuls bis hin zu unbewussten Ängsten die in uns sitzen, schafft bereits wieder eine Barriere, welche unser Verschmelzen mit dem anderen verhindern kann.
Viele *(nicht alle)* dieser Barrieren und Blockaden werden nun aber genau durch unser Übergewicht symbolisiert, weil Abwehr-, Angst- und Schutzmuster hauptsächlich in unseren Fettzellen abgespeichert sind. Auf Seelenebene weiß jeder Mensch, dass diese Muster loszuwerden eine wichtige Voraussetzung ist um diese totale Verschmelzung mit einem Liebespartner zu erleben.

Darum ist die eigentliche Motivation auf einer höheren Ebene an sich gar nicht der Gewichtsverlust, sondern das Loswerden störender Muster und Programme und Ängsten. Es geht also eigentlich um deine geistig seelische Befreiung.
Aber weil wir zumindest unbewusst wissen, dass so viele dieser Programme in den Fettschichten abgespeichert sind, ist es ein natürlicher, von der Seelenebene ausgehender Impuls, dass man schlank sein will.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 89*

Die Kraft die aus Visionen kommt

Es gibt eine interessante Studie vom Max Planck Institut in Leipzig, welche herausgefunden hat, dass übergewichtige Menschen nicht so langfristig denken und planen, wie schlanke Menschen. Das ist nun natürlich ein interessanter Aspekt. Er könnte zeigen, dass ein markanter Aspekt warum Übergewicht entsteht darin begründet liegt, dass es einfach nur an langfristigen Visionen fehlt, denen der Mensch sich hingibt, denen er dient.
Fehlt eine solche langfristige Vision, dann ist der Mensch potentiell mehr gefährdet, dass ihn Frust angreift und übermannt. Jemand der eine Vision hat, der wird immer von dieser Vision getragen. Ihm kann das Leben zwar auch die schlimmsten Steine in den Weg legen, aber seine Vision gibt ihm die Kraft ein jedes Hindernis mit einer hoffnungsfrohen inneren Haltung zu überwinden. Und diese erfolgreiche Überwindung schützt ihn dann wiederum vor depressiven Stimmungslagen.

Darum besteht deine heutige Übung einfach darin, mal über deine langfristigen Visionen nachzudenken:

- **Was sind die langfristigen Ziele und Visionen an denen du dein Leben ausgerichtet hast ?**
- **Oder hast du deine Visionen etwa irgendwann aufgegeben, verloren ? Oder ist es gar so, dass du deine Visionen (und damit im übertragenen Sinne dich selber) begraben hast ?**
- **Am besten du formulierst alle deine langfristigen Ziele, Pläne und Visionen auf einem sauberen Arbeitsblatt, damit sie dir (wieder) bewusster werden.**

Lasse dir für diese Arbeit so viel Zeit wie du brauchst, denn dieses Thema ist darum so wichtig, weil uns aus unseren Visionen gigantische Mengen an Lebensenergie zufließen können. *(Du wirst vermutlich den Unterschied kennen, zwischen Menschen, die Visionen haben und solchen, die keine haben: Die einen sind lebendig, die anderen sind innerlich wie tot. Man kann es oft an den Augen erkennen!)*

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 90*

Schokolade

Die Kakaobohne enthält über 300 gesunde wertvolle Substanzen, die aber bei der industriellen Weiterverarbeitung und Erhitzung leider weitgehend zerstört werden. Darum kann zwar eine ursprüngliche Kakaobohne noch als sehr gesundes Superfood gelten, für Schokolade trifft aber genau das Gegenteil zu. Sie besteht zu etwa der Hälfte aus Zucker - da kann man sich ja gleich aus der Zuckerpackung ernähren. Wer abnehmen will sollte darum unbedingt auf dieses Schokoladenzeugs verzichten, weil die enthaltenen billigen Zucker- und Fettanteile machen dick bis zum Gehtnichtmehr, und sind dermaßen ungesund, dass es sich oftmals sogar auf der Haut zeigt (durch Akne).

Dabei ist das Verbannen der Schokolade aber gar nicht so einfach, denn 200 Jahre geschickte werbetechnische Manipulationen haben die Schokolade so tief in unser Bewusstseinsfeld eingefräßt, dass wir uns sogar unsere größten Feste gar nicht mehr ohne Schokolade vorstellen können. Seien Sie mal ganz ehrlich:
Könnten Sie sich den Nikolaustag vorstellen ohne einen Schokoladennikolaus ? Nein, Konzere und Supermärkte bombardieren uns an diesen Tagen mit riesigen Regalen prall gefüllt mit Schokonikoläusen, einer neben dem anderen, in nimmerendenden Reihen, auf kleine Kinder lauernd, um deren Gesundheit *(und Schlanksein)* für alle Zeiten zu zerstören. Damit endet es aber nicht – im Gegenteil an Weihnachten geht's gleich weiter: Der manipulierte gehirngewaschene Bürger hängt sich an diesem Fest die Schokolade gleich zu ganzen Kugeln an Weihnachtsbäume. Hundertfach, tausendfach, ja millionenfach deutschlandweit, europaweit wird diesem Schwachsinn gefrönt. Wenn das Zeug dann nach dem Fest wenigstens weggeworfen würde, aber nein, 12 Kilogramm isst alleine jeder Deutsche von dem Schokofraß.. An Ostern geht's dann weiter. Dann werden aus Kugeln Schokoeier. Und der Osterhase ist natürlich auch aus Schokolade. Der "moderne" werbemanipulierte Bürger von heute glaubt, das müsse so sein – dabei gibt es Schokolade in ihrer heutigen Form erst seit etwa 200 Jahren. Schon von daher kann man erkennen, dass ein Schoko-Nikolaus oder ein Schokoladenweihnachtsmann oder ein Osterhase aus Schokolade überhaupt nichts mit einem Oster- oder Weihnachtsfest zu tun haben kann, denn es gab bei der Entstehung dieser Feste noch überhaupt keine Schokolade. Nur die Werbe- und Verkaufsstrategien haben in uns heute ein Denken erzeugt, dass wir Schokolade mit etwas so positivem wie große Feierlichkeiten und gute Gefühle verbinden.
200 Jahre Schokladenwerbung haben ihre Spuren hinterlassen, und immer werden schon die Kleinsten damit bombardiert. Denken Sie nur an die Kinder-Überraschungseier, die ja nun auch schon wieder auf eine fast 30 jährige Werbegeschichte zurück blicken können.

Auch die Wissenschaft bestätigt das übrigens, dass es keine Substanzen in der Schokolade sind, welche die Glücksgefühle erzeugen, die beim Verzehr von Schokolade entstehen und die Sucht erzeugen. Diese Gefühle entstehen einzig dadurch, weil wir bewusst und unbewusst mit Schokolade und deren Geschmack so viel Positives verbinden ! Diese Schokoladensucht mit Folgen wie Diabetes, Übergewicht usw, *(wie gesagt durschnittlich 12kg pro Jahr jeder Bürger)* entsteht also rein psychisch.

Dies wäre nun alles auch kein Problem, wenn in der Schokolade nicht so viel gesundheitsschädlicher und dickmachender Zucker und Fette enthalten wären. Dies zwingt uns, dass wir uns von diesen Schokoladenprogrammen lösen, welche 200 Jahre lang auf uns und unsere Vorfahren hernieder prasselten und deren Opfer so viele Menschen sind.

- Denke als heutige Abnehmenübung zunächst darüber nach, wie viel Schokolade du in deinem Leben verbrauchst.

Und wenn nötig, entscheide dich dann innerlich:

- Dass du ab sofort Schokolade im Supermarkt oder wo immer sie dir begegnet belässt. Mache deinen Körper zur Schokofreien Zone, weil dein Körper ist wertvoll und sollte nur mit Gutem genährt werden.
- Wenn du es gewohnt warst, Schokolade einzukaufen, dann lobe dich jedes Mal, wenn du im Supermarkt der Versuchung widerstehen konntest und laufe stolz darüber und erhobenen Hauptes am Schokoregal vorbei. Heute bist du nicht das Opfer der Schokowerbung, sondern **DU bist Sieger**.
- Wenn du möchtest kannst du symbolisch eine Schokolade in deinem Garten begraben oder als symbolische Handlung eine Tafel in den Mülleimer werfen. Dadurch gibst du deinem Unterbewusstsein zu verstehen, dass du nun dein *(ursprünglich fremdprogrammiertes)* Denken über Schokolade ändern willst.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 91*

Unterschwellige Beeinflussungen stoppen

Ein weiter Bereich durch den unsere Ernährung enorm beeinflusst wird ist die Werbung, der wir immer wieder ausgesetzt sind. Etwa 15% aller Werbespots in TV Sendern sind für ungesunde und dickmachende Nahrungsmittel. Kaum jemand kann sich dem entziehen. Wer regelmäßig fernsieht kann so schnell auf eine Anzahl von 2000 dickmachende Werbespots pro Jahr kommen, die ihm aufgedrückt werden. Dabei muss man sich klar machen, dass diese Werbespots IMMER so aufgebaut sind, dass sie suggestiv über tiefere Ebenen wirken sollen. Das heißt, man kann im Normalfalle gar nicht erkennen, für was wirklich Werbung gemacht wird. Also ich meine das beworbene Produkt ist schon erkennbar – aber welche sublimalen unterschwelligen Botschaften gesetzt werden, welche Programmierungen wirklich ins Unterbewusstsein eindringen, das kann der TV Konsument in der Regel gar nicht erkennen, meist noch nicht einmal erahnen.
Dann geht's aber grad weiter in normalen Filmen. Es ist erschreckend wie viel unterschwellige Werbung in ganz normalen Spielfilmen untergebracht wird. Da wird der Filmkonsument darauf getrimmt, dass es normal ist, dass man Redbull, bestimmte Biermarken oder andere Dickmachergetränke zu sich nimmt. Filmproduzenten erhalten hohe Geldbeträge für Werbung im Film. Wer Filme nicht mit einer superkritischen Haltung betrachtet, nimmt diese verdeckten Werbungen gar nicht wahr und ist dieser unbewusst wahrgenommenen Werbung dann um so mehr ausgesetzt.

- **Denke als heutige Abnehmübung darüber nach inwieweit deine Ess- und Ernährungsgewohnheiten durch Medien und Werbung beeinflusst ist ? Hast du vielleicht sogar als Kind bereits Dinge gegessen, für die Werbung im TV lief ?**
  usw.

Die wohl einfachste und effizienteste Möglichkeit solche Werbeeinflüsse auf dein Leben zu stoppen, ist es, wenn du dein Fenster öffnest und deinen Fernseher hinaus wirfst.
Man sollte sich bewusst machen, dass TV Werbung irre viel Geld kostet. Das hat zur Folge, dass in TV Werbespots nur Lebensmittel beworben werden können, die enorm billig hergestellt werden und wo die Gewinnspanne enorm hoch ist. Darum haben Sie im TV auch praktisch noch nie einen Werbespot gesehen für ein hochwertiges Nahrungsmittel aus dem Naturkostladen. KEIN echter biologisch arbeitender Hersteller hat eine solch hohe Gewinnspanne, dass er TV Werbung bezahlen könnte. Darum seien Sie sich bewusst:

Wann immer Lebensmittel in TV Kampagnen beworben werden, dann sollte man davon ausgehen, dass diese billig und minderwertig hergestellt und darum meist gesundheitsschädlich und dickmachend sind. Dies gilt für Milchprodukte, Fleisch und Wurst, Schokoladensüßigkeiten usw.
Wenn man Abnehmen will, tut man darum gut, den folgenden Grundsatz zu beachten, entscheide dich:

Niemals ein Produkt essen oder trinken, welches in TV Kampagnen und Werbespots beworben wird oder wurde !

So bist du auf der sicheren Seite.
Achte mal darauf, welche Nahrungsprodukte sich in deiner Küche befinden, für welche Werbung in TV Spots lief !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 92*

Stress als Ursache für Übergewicht

In den letzten Jahren kamen immer mehr Forscher zu der Erkenntnis, dass es Stress sei, der die wahre Ursache für Übergewicht darstelle. Damit ist natürlich nicht so ein kurz anhaltender Stress gemeint, sondern es sind Dauerstresse, welche hier dauerhaft in unserem Gehirn auf die verschiedenen Gefühlsregelkreise einwirken und somit letztlich zur schlechten Ernährung führen. Dauerstress kann zum Beispiel ein ständig drohender Arbeitsplatzverlust sein, ständige Armut oder die Angst davor, alle möglichen dauerhaften Ängste unter denen der Mensch lebt und allerlei unglückliche Lebensbedingungen oder auch Schicksalschläge, die noch unverarbeitet im Unterbewusstsein gären.

Nun ist aber natürlich klar, dass es nicht der Stress ist, sondern der Umgang mit Stress ist, welcher dick macht, denn es gibt ja genauso auch Menschen, die unter den selben Bedingungen dünn und schlank sind. Ein anderer Umgang mit Stress besteht hauptsächlich in den beiden folgenden Möglichkeiten:

1. Entweder du änderst deine Handlungen in der Stresssituation (oder bereits zuvor).
2. Oder du änderst dein Denken im Bezug auf die Stresssituation.

Der erste Punkt wäre also eine Handlungsmusteränderung oder die andere Möglichkeit wäre eine Denkmusterveränderung.

- Überlege dir nun also als heutige Übung, welche Dauerstresse in deinem Leben wirken. Betrachte nicht nur das Offensichtliche, sondern gehe auch in die Tiefe. Gibt es zum Beispiel so etwas, wie Schatten die auf dir oder auf deiner Familie liegen, usw. Also auch Dinge die so im Verborgenen, eher Unbewussten, einen Druck (Stress) erzeugen.
- Und überlege dir nun für jeden gefundenen Punkt ob und wie du da in Zukunft etwas ändern willst. (Also ob du dein Handlungsmuster ändern willst oder dein Denkmuster bezüglich dem Thema.)

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 93*

Dein Zielbild

Dein Zielbild ist ja ein schlankeres Bild von dir, als du es im Moment bist. Eventuell unterscheidet sich dieses Bild in noch mehr Details von deinem Jetzt Zustand, zum Beispiel kannst du auf deinem Zielbild gesünder aussehen oder anderes. Auf jeden Fall gibt es dieses Zielbild ja. Selbst wenn du dir dieses Zielbild noch nie bewusst vorgestellt hast, es ist in deinem Geist sozusagen irgendwo vorhanden.

1. Beschäftige dich als heutige Aufgabe ein bisschen mit diesem Zielbild von dir. Denke über Dinge nach, wie zum Beispiel: Wie schlank bin ich auf meinem Zielbild ? Wie glücklich ? Wie Selbstbewusst ? Wie zufrieden ? usw.
2. Vielleicht ist dir dabei auch schon der Gedanke gekommen, dass dein Zielbild ein dreidimensionales Gebilde, also regelrecht eine plastische Figur sein könnte ? Stelle dir dein Zielbild also nun dreiminensional wie eine (lebendige) Statue vor.
3. Und nun der nächste Schritt: Wenn du dir nun soeben diese dreidimensionale "Statue" von deinem Zielbild-Ich vorgestellt hast – Wo im Raum hattest du sie dir vorgestellt ?
   Vor dir ? links, rechts, über oder hinter dir ?
   Wie groß hattest du sie dir vorgestellt ?
4. Und nun der letzte Schritt der heutigen Arbeit: Wo auch immer du sie dir vorgestellt hattest – Stelle dir nun vor, dass sie zu dir und in dich hinein schwebt. Also dass dieses schlanke Zielbild-Ich mit dir verschmilzt. Dass es sozusagen in dich fährt und in dir aufgeht. Und spreche dann den Satz aus:

   „**Ich nehme mein Schlank-Sein Ziel an.**" und atme tief aus und fühle dich glücklich.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 94*

Veraltete Kontakte löschen

Die heutige Übung ist eine praktische Ergänzung zur Solarplexus Vertrauensübung. Das Gegenteil vom Vertrauen in dein Leben wäre das Nicht-Loslassen veralteter Kontakte. Aus Angst dem Jetzt zu vertrauen klammern wir uns an alte Kontakte, die eigentlich unser Leben schon längst verlassen haben. Und die darum einen unnützen Raum in unserem Bewusstsein einnehmen und die ungenutzte Verbindungen in unserem Solarplexus aufrechthalten. Es ist normal, dass Beziehungen nicht ewig dauern. Menschen kommen in unser Leben und Menschen verschwinden aus unserem Lebensraum. Das ist der natürliche Fluss des Lebens. Unnatürlich ist, wenn wir diese Menschen zwanghaft festhalten, wenn wir uns an sie klammern, wenn wir sie nicht loslassen. Und das Aufbewahren alter Adressen und Telefonnummern symbolisiert genau dieses nicht loslassen von etwas, was nicht mehr zu unserem Leben gehört. Dadurch, dass wir das Vergangene loslassen schaffen wir Raum für Neues und du kommst besser in den Fluss des Jetzt-Lebens. Damit das Jetzt gelebt werden kann muss das Vergangene seinen Raum freigeben.

- **Entferne darum als heutige Aufgabe alle veralteten Einträge aus deinem Adress- oder Telefonverzeichnis.**
  Vollziehe eine jede Löschung wie eine heilige Handlung mit einem guten Verabschiedungsgedanken.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 95*

Energievoll

Übe es als heutige Übung dich ganz und gar energievoll zu fühlen.
Setzte dich hierzu bequem hin und lasse dann in alle deine Körperteile so richtig viel Energie einfließen. Dies geht indem du ganz tief einatmest und sozusagen die Energie aus deinem Atem in alle deine Körperteile weiterleitest. Denk dir sozusagen du würdest in diese Körperteile hineinatmen.
Das Ziel wäre, dass du zum Beispiel deine Arme und Beine so dick fühlst, als wären sie einen ganzen Meter dick. Es geht hier also auch ums Fühlen. Atme so lange in deine Arme hinein, bis er dir wie einen Meter dick vorkommt. Mache das selbe mit deinen Beinen, deinen Füßen, deinen Händen, mit allen deinen Körperteilen.
Fühlle dich also so energievoll, dass die Energie über deinen Körper hinausgeht, sozusagen bis dein Körper vor Energie überläuft und du dich dadurch viel größer fühlst, als dein Körper ist.

Zum Verständnis:
Durch diese Übung zeigst du deinem Unterbewusstsein, dass du keine Nahrung brauchst um dich energievoll zu fühlen. Diese Übung lehrt dich also gleichzeitig etwas. Sie kann dich von einem *„vom Essen Abhängig sein" – Glauben* befreien, denn für diese Übung brauchst du nichts essen und fühlst dich trotzdem hinterher sehr satt und gefüllt.
Du lernst durch diese Übung auch richtiges Atmen, denn nur wenn wir mit dem Einatmen die eingeatmete Energie *(Prana genannt)* weiter in unseren Körper leiten und annehmen, nur dann atmen wir richtig ! Darum, desto öfter du diese Übung machst, desto besser.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 96*

Übergewicht im Unterkörper

Übergewicht im Unterkörper kann auch eine *(körpersprachlich sichtbare)* **Weigerung sexuelle Energien aufzunehmen** sein. Das Übergewicht wirkt wie ein körpersprachliches Signal, dass man an Sex nicht interessiert sei, dass man sich aus der Riege der sexuell aktiven Menschen herausgenommen hat. Man will mit anderen berührungsmäßig nichts mehr zu tun haben, man hat sich sozusagen eine Schutzschicht gegenüber den anderen zugelegt, die ein potentieller Sexpartner kaum durchdringen kann, denn dazu müsste man ja durch die Fettschicht hindurch greifen. Darum betrachte als heutige Übung dieses Thema:

- Die Weigerung in das Fühlende des Unterkörpers zu gehen
- Die Weigerung Kontrolle aufzugeben *(im Orgasmus verliert der Mensch die Kontrolle über sich - Aber der Mensch kann nur mit dem Leben fließen, wenn er die Kontrolle an seine höhere Macht, sein höheres Sein, seine göttlichen Anteile abgibt)*
- Die Weigerung das Leben als Mann-Frau Geschehen anzunehmen
- Die Weigerung die eigene Sexualität anzunehmen
- Die Weigerung sexuelle Energien zu fühlen und anzunehmen

Der Körper spiegelt diese Weigerung dadurch, dass der Körper bei Frauen seine weibliche Form verliert, beziehungsweise bei Männern verliert der Körper seine männliche Form. So zeigt der Körper: Diese Frau will keine Frau sein, beziehungsweise dieser Mann will kein Mann mehr sein. Beide wollen vom anderen Geschlecht nicht mehr als attraktiv wahrgenommen werden !
Und natürlich, es gilt herauszufinden, welche Ängste da hinter stecken ?
Beziehungsweise welche Erlebnisse diese Ängste erzeugt haben ?

Überlege dir darum als heutige Aufgabe:

1. ob es in dir Entscheidungen gibt keinen Sex mehr mit dem anderen Geschlecht haben zu wollen
2. beziehungsweise ob es solche unbewusste Entscheidungen geben könnte
3. Arbeite an allen Themen die du findest.
4. Befriede / Vergebe alle Ereignisse und Erlebnisse, die eventuell Ursachen für solche inneren Anteile in dir sein könnten, welche dich aus unbewussten Ängste, dass es sich wiederholen könnte, dick und sexuell unattraktiv werden lassen.

Versuche also mal in dich hineinzuspüren ob es mögliche Gründe und unbewusste Entscheidungen in der Art gibt. Zum Beispiel Frauen, die nicht mehr nur wegen ihrem Körper geliebt werden wollen, usw, möglich sind viele Denkweisen mit einem sexuellen Bezug.

Sonstiges: Beim Sex kann der Übergewichtler auch besonders üben die Energie von jenen Stellen wo er übergewichtig ist, weiter fließen zu lassen, und zwar besonders weiter fließen zu lassen im Sinne eines freien tantrischen Fließenlassen sexueller Energien, denn Übergewicht = nicht fließende Energie. → *Feedback Übung ID: 97*

Dein Abnehmen Schwur

Ein starker Impuls für dein Unterbewusstsein kann sein, wenn du dir selber schwören tust, dass du alles tun wirst, was notwendig ist, um abzunehmen. Mach dich hierbei aber nicht von anderen abhängig, darum wäre mein Vorschlag, schwöre es nicht jemand anderem, sondern schwöre es dir selber gegenüber. Dabei kannst du den folgenden Satz (oder auch in abgewandelten Varianten) verwenden. Du kannst diesen Schwur laut aussprechen oder aber auch einfach wie einen Vertrag (sozusagen ein Vertrag mit dir selbst) aufschreiben und unterschreiben.

Ich *[dein Name]* **schwöre,**
alles was nötig ist, zu tun
um *[Wunschgewicht]* **kg oder weniger**
zu erreichen und dann zu halten,
beziehungsweise darunter zu bleiben.

Ich schwöre dies, so wahr mir Gott helfe.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 98*

Das körperliche Loslassen

Unser Körper hat mehrere Wege, wie er Dinge loslässt, die er nicht mehr benötigt, zb:

1. Kot über den Darm
2. Urin
3. Schweiß und Ausdünstungen über die Haut
4. Über den Atem beim Ausatmen
5. Tränen
6. Rotz über die Nase
7. Menstruation (Frauen)

Gehe nun als heutige Übung diese obige Auflistung durch und überlege dir, mit welchem dieser Wege du am meisten Probleme hast, also welcher bei dir am schwächsten ist und vielleicht sogar geheilt werden müsste.

Wenn du dann einen Punkt aus der Liste gefunden hast, also den Weg mit dem dein Körper die meisten Probleme hat, dann klicke zu dieser Webseite weiter und hier findest du zu deinem gefundenen Punkt eine Heilübung in der rechten Spalte. Mache als heutige Übung diese Heilübung !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 99*

Diese Abnehmen Lern- und Übungseinheit gibt es auch als Youtube Video, siehe hier.
Sich solange abzulehnen bis man schlank ist, ist fast schon eine Garantie dick zu bleiben, weil Selbstablehnung führt zu Anspannung und Stress uns dies führt bei Übergewichtigen ja nun mal leider oft zu Essen, darum geht es heute über den Glaubenssatz:

Erst wenn ich schlank bin, bin ich liebenswert, attraktiv und erfolgreich.

Unter Abnehmwilligen ist dieser Glaubenssatz weit verbreitet, dass man erst attraktiv, erfolgreich oder liebenswert ist, wenn man dünn ist. Und zunächst denkt man sich ja, dass dieser Glaube ok ist, weil man will ja schlank werden, und dann wäre ja alles andere auch erfüllt und gut.

ABER, es gibt ein Problem mit dieser Art zu denken:

Und zwar beinhaltet dieses Denkmuster ja, dass wir uns noch so lange ablehnen, bis wir schlank sind *(und dass kann ja noch Monate dauern)* ! Während dieser Zeit lehnen wir uns innerlich ja noch ab, weil wir uns da ja noch als nicht liebenswert, als nicht attraktiv, als nicht erfolgreich betrachten. Und weil dies eine negative innere Haltung ist, wird sie in allerlei Varianten frustrierte Muster unterstützen, die dadurch in unser Leben gezogen werden – und was passiert dann oft *(vielleicht nicht immer, aber eben doch häufig)* ? Es passsiert das sogenannte Frustessen, die Völlerei aus einem negativen Gefühl heraus, welche dann alle unsere Diät- oder Abnehmpläne wieder torpediert. Wir hängen plötzlich wieder mitten drin in der Frust- und Übergewichtsspirale.

Darum ist es ganz wichtig, dass man diesen Glaubenssatz „Erst wenn ich dünn bin, bin ich liebenswert, attraktiv und erfolgreich" verändert. Der Glaube attraktiv, liebenswert oder erfolgreich zu sein, muss total entkoppelt werden vom schlank sein. Es ist zwar schon richtig, dass schlanke Menschen als attraktiver wahrgenommen werden, aber in unserer eigenen inneren Welt müssen wir diesen Glauben, attraktiv zu sein bereits in uns einpflanzen, solange wir noch dick und übergewichtig sind. Wir brauchen diesen Glauben sozusagen bereits in uns, bevor wir dünn sind, weil wir sonst immer wieder drohen in diese Frustrationsschleife reinzukommen.

Entkopple also in dir den Glauben, dass du attraktiv, erfolgreich und liebenswert bist, von deinem Gewicht. Lösche alles was du in dir, in deinen Erinnerungen, in deinen Speicherungen findest, wo du dies mit deinem Gewicht, mit deinem Leibesumfang verbindest. Teile in deiner Vorstellung diese Ziele in zwei total entkoppelte Bereiche auf:

Du möchtest einerseits schlank sein (Ziel 1) und
Du möchtest attraktiv, liebenswert und erfolgreich sein (Ziel 2)

Und beide Ziele stellst du dir vor aber Ziel 2 stellst du dir nicht vor, dass du dazu schlank sein musst. Du programmierst Ziel 2 also in dir, unabhängig von deinem Gewicht – also auch bereits in deinem Jetzt-Zustand.

Ziel 1
Ich bin schlank

Ziel 2
Ich bin liebenswert

Ich bin attraktiv
Ich bin erfolgreich
- liste hier auch andere Glaubenssätze auf, wo du glaubst, dass sie sich erst erfüllen können, wenn du bereits schlank bist. Entkopple also alle deine Ziele vom Gewichtsthema !

Du wirst sehen, wenn du dir deine Ziele vom Gewicht entkoppelst, jeden Tag vorstellst oder daran denkst, wirst du leichter abnehmen – Viel Erfolg !

PS: Wie bei jeder inneren Arbeit können Störprogramme aktiv werden, während die Umprogrammierung läuft. Das sind Programme, also alte Anteile in dir, die dein neues Programm (also zb „Ich fühle mich liebenswert") torpedieren und dir dann sogar im Außen, Menschen schicken, die verhindern, dass du dich wohl fühlst. In so einem Fall, einfach weiter schauen, und innerlich diese Störanteile finden, und sie auflösen. Wenn sich dir also im Außen so etwas zeigt, zb durch Mobbing oder ähnliches, dann einfach genau innerlich hinschauen, welcher innere alte Anteil will da nicht freiwillig gehen, und verändere diesen Anteil dann.

Links: Youtube Video, siehe hier

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 100*

Die eigene Macht über deine Gefühle zurück holen

Wie alles im Leben hängt auch die Macht oder Kontrolle die wir über unsere Gefühle haben von unseren Glaubensmustern ab !

Also konkret, ob wir glauben, andere hätten Macht über unsere Gefühle, also ob wir uns in so einer Art Opferhaltung befinden und uns gar nicht bewusst ist, dass wir selbst ja zu jeder Zeit frei entscheiden können wie wir die jeweilige Situation interpretieren und dadurch dann ja erst verursachen, wie wir uns in der jeweiligen Situation fühlen.

Viele Übergewichtige sehen sich selbst unbewusst als Opfer der Umgebung, der Umstände und machen ihre Gefühle von anderen Menschen abhängig, wie diese agieren usw. Weil ihnen nicht bewusst ist, dass sie ja frei wählen können mit welchem Gefühl sie reagieren, bzw weil sie dieses freie Wählen gar nie geübt oder gelernt haben, es also gar nicht in ihrem Reaktionsmusterkatalog auftaucht, bleibt ihnen fast gar keine andere Wahl, als sich einen Schutzpanzer *(=Übergewicht)* zuzulegen, denn ansonsten müssten sie ja dauernd auch die negativsten Gefühlsübertragungen anderer Menschen übernehmen. Weil sie in sich selbst ja noch nicht dieses "selber das Gefühl wählen/bestimmen" entwickelt haben, müssen sie sich gegen das Übernehmen von Fremdgefühlen mit einer Fettschicht abschotten, um das eigene Sein nicht völlig zu verlieren. Es handelt sich hier also um ein, für viele Menschen fundamentales Übergewichtsthema !

Darum suche als heutige Übung zuerst nach Gedankenmustern oder Ereignissen wo du Gedanken hattest zum Beispiel so in der Art:

- Der/Die hat mich gekränkt.
- Der/Die bringt mich auf die Palme.
- Das kann ich nicht ertragen.
- Der/Die hat mich verletzt (gefühlsmäßig).
- Der/Die hat mich beleidigt.

Die Wahrheit ist natürlich, dass du zu jeder Zeit selbst entscheidest *(oder es zumindest könntest)*, wie du dich fühlst, und also niemals ein anderer Mensch dein dich Fühlen gegen deinen Willen beeinflussen kann.

Finde also nun mindestens ein Beispiel aus deinem Leben wo du gedacht hast, dass andere an dem, wie du dich dabei gefühlt hast, schuld waren.

- Nehme nun das gefundene Beispiel aus deinem Leben und stelle dir vor, du hättest in der damaligen konkreten Situation ein positives Gefühl in dir erzeugt, statt dich dem negativen Gefühl hinzugeben.
  Also wenn du zum Beispiel in der Situation beleidigt wurdest, kannst du dir vorstellen du hättest statt dich beleidigt zu fühlen, innerlich geschmunzelt, vielleicht sogar innerlich gelacht über die andere Person. Ist es nicht lustig, dass es Menschen gibt, die glauben, sie könnten dich beleidigen ? Oder ist es nicht lustig, dass du dir in deinem Leben eine Situation erschaffen hast, wo

jemand versucht dich zu beleidigen ? Warum hast du dir dies überhaupt erschaffen ? Was willst du/deine Seele, dass du daraus lernst ? Ginbt es etwas wofür ich in dieser Situation dankbar sein kann ? auch die Dankbarkeit ist ja so ein mächtiges positives Gefühl, Freude, sich friedlich oder glücklich fühlen, usw. Also um es kurz zu machen:

Dadurch, dass du dir diese Situation innerlich mit dem positiven, also göttlichen Gefühl deiner Wahl vorstellst, holst du dir die Macht über die freie Wahl deines Gefühls zurück - und darum geht es in der heutigen Übung.

- Treffe nun die innere Entscheidung, dass du in Zukunft, wenn wieder eine ähnliche Situation eintritt, sofort in dein neues Denkeb und das Gefühl deiner Wahl wechseln wirst.

siehe auch dieses Video - viel Freude damit !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 101*

Anerzogene Gefühlsmuster

Übergewicht, also Fettzellen bestehen eigentlich rein chemisch betrachtet zum größten Teil nur aus Wasser. Wenn wir nun auf die geistige Ebene wechseln, dann ist Wasser ein Symbol für Gefühle - und Fettzellen also ein körpersprachlicher Hinweis, dass Gefühle nicht weiterfließen konnten, also sich an der übergewichtigen Stelle gestaut haben. Wenn man aber einem Gefühl auf der energetischen Ebene nicht erlaubt hat "weiterzufließen", dann heißt das, dass man sich selbst nicht erlaubt hat, dieses Gefühl auf der fühlenden Ebene zu fühlen.

Darum sind blockierte Gefühle beim Abnehmen eines der wichtigsten Themen überhaupt. Und ja - die heftigsten dieser Muster sind natürlich jene, die ganz tief in uns stecken, die sich schon in frühester Kindheit gebildet haben. Es geht also in dieser Übung darum, genau solche Muster zu finden, wo uns als Kind anerzogen wurde, bestimmte Gefühle nicht mehr zu fühlen. Ich hab im Video (siehe unten) das Beispiel erzählt, wo eine Mutter ihr Kind dafür lobt, wenn es über sein Hungergefühl hinaus isst. Durch ein solches Loben, wird dem Kind quasi anerzogen, dass es sein Hunger- beziehungsweise sein Sättigungsgefühl missachtet - ein heftiges Beispiel, welches aber gut zeigt, welche Art von anerzogenen Gefühlsmuster es zu finden gilt. Schon alleine die Bewusstwerdung solcher Muster ist schon ein großer Schritt. Und darum geht's in der heutigen Übung, schaue mal innerlich, ob und welche anerzogenen Gefühlsmuster noch in dir stecken und wenn du eines findest, dann anerkenne zunächst mal, dass es da ist, bedanke dich vielleicht sogar bei deinem höheren Selbst, dass du es nun entdecken durftest, und natürlich, dann kannst du dich ranmachen, es aufzulösen oder zumindest erste Impulse an dein Unterbewusstsein zu schicken, um es zu löschen.

Hier der Link zum oben angesprochenen Video.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 102*

Essens-Trigger

Heute mal wieder eine reine Bewusstwerdungsübung, denn nur was uns bewusst ist, können wir bewusst verändern oder gar tiefer schauen, wie dies entstanden ist. Überlege dir also heute, was das konkret für Situationen sind, wo du zu Süssigkeiten greifst, wo du zu viel isst oder trinkst. Du findest im nachfolgenden eine Liste mit möglichen Essens-Triggern. Gehe sie einfach durch und überlege dir, was auf dich zutrifft:

Ich esse oder trinke,

- wenn ich depressiv oder schlecht drauf bin
- wenn ich ängstlich bin
- wenn bestimmte Ängste in mir hochkommen
- wenn ich ärgerlich bin
- wenn ich wütend bin / eine Wut in mir steckt
- wenn ich mich abgelehnt fühle
- wenn ich einsam bin
- wenn ich mich langweile
- wenn ich traurig bin
- wenn ich angespannt oder gestresst bin
- wenn ich aufgeregt bin
- wenn ich mich nicht leiden kann
- wenn ich glücklich bin
- wenn ich mich schuldig fühle
- wenn ich ausgelassen bin
- wenn ich Kummer habe
- wenn ich mich enttäuscht fühle
- wenn ich Streit habe (mit Partner oder anderer Person ?)
- wenn ich mich nicht ausgefüllt fühle
- wenn ich Misserfolg habe
- wenn ich unangenehme Aufgaben vor mir habe
- wenn ich jemandem etwas beweisen will
- wenn ich mich belohnen will
- wenn andere über mich bestimmen wollen
- wenn andere Druck auf mich machen, bzw ich mich unter Druck fühle
- andere Trigger: . . . . . .

Wenn du also etwas gefunden hast dann überlege dir, wieso dies bei dir so ist, also wie sich das bei dir in deinem Leben, zb vielleicht schon in der Kindheit entwickelt hat. Und überlege dir dann auch, wie du aus diesem Muster herauskommen könntest.

Siehe auch dieses Video

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 103*

Bauchentspannung

Wenn wir etwas anspannen ist das wie ein Festhalten, ja, wie ein verkrampftes sich an etwas klammern. Nun wollen wir ja aber eigentlich das genaue Gegenteil, nämlich dieses zuviel am Bauch loslassen. Das heißt, wir sollten üben unseren Bauch entspannt sein zu lassen.

Und dieses, den Bauch entspannt sein zu lassen, das sollten wir aber in einer jeden Alltagssituation erreichen, denn wann immer wir im Bauch verkrampft sind, also zb unbewusst unseren Bauch gerade einziehen oder anspannen, also immer dann senden wir ja unserem Unterbewusstsein das Signal, ich will "festhalten", was in der Sprache des Unterbewusstseins, ja nichts anderes bedeutet als: "Ich will zunehmen".

1. Darum übe es (in möglichst vielen Situationen) deinen Bauch entspannt sein zu lassen.
2. Dazu gehört natürlich auch, dass man überhaupt mal ein Gefühl für den eigenen Buchbereich entwickelt, also sprich, dass man überhaupt einmal lernt sich einzufühlen, ob da gerade eine Spannung im Bauch / Solarplexus Bereich ist. (Denn gerade um diese Spannungen nicht mehr fühlen zu müssen haben wir uns ja diesen übergewichtigen Panzer zugelegt !)
   Du siehst schon, hier geht es um mehr als um eine kurze Übung - wenn du das mehr und mehr schaffst, dann bedeutet dies eine totale Umkehr deiner inneren Wahrnehmungen, denn du wirst automatisch mehr und mehr auf Spannungen in deinem Bauch-Sonnengeflecht hören und so wird sich dir eine neue Wahrnehmungsebene erschließen, nämlich dein Bauchgefühl.
3. Lerne und übe es also deinen Bauch locker raushängen zu lassen.
   Lerne und übe es, Spannungen in deinem Bauchbereich wahrzunehmen (insbesondere in Stress oder Konfliktsituationen).

   Im ersten Teil dieses Videos geht's auch um dieses Thema.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 104*

Alles ist Eins - Bauchübung

Körpersprachlich betrachtet könnte man Übergewicht im Bauchbereich als einen Ausdruck dessen sehen, dass der Bauch nach vorne will, er wächst ja nach vorne, er ist ja primär zu dick nach vorne, manchmal auch zur Seite, aber grundsätzlich nach vorne. Das kann man also körpersprachlich als Botschaft sehen, dass es im Mensch Anteile gibt, die sich mehr Verbunden fühlen möchten mit seiner Umgebung, mit dem was vor ihm ist, was auf ihn zukommt, mit anderen Menschen, also dieser Mensch möchte sich verbunden fühlen mit seiner Umwelt - und dieser Wunsch ist aber unterdrückt in ihm, und muss sich dadurch über den übergewichtigen Bauch ausdrücken, weil der Betreffende ihm keine andere Möglichkeit zur Auslebung gibt.

Setze dich hin und erfühle mit deinem Bauch diesen Gedanken. Stehe innerlich zu ihm, anstatt ihn zu unterdrücken. Fühle mit deinem Bauch:

- **Alles ist Eins**
- **Ich bin Teil von Allem**
- **Alles ist Teil von mir**

Erfülle dich mit diesen Gefühlen, ein Teil von Allem zu sein, Eins mit Allem zu sein.
Es geht also darum, alte trennede Gefühle durch Verbundenheit-mit-Allem-Gefühle zu ersetzen.

Mehr dazu in diesem Artikel und in diesem Video.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 105*

Die Psychologie der Farben

Viele Übergewichtige, insbesondere Frauen, kleiden sich gerne schwarz. Das kommt daher, weil es heißt, mit schwarzer Kleidung würde man schlanker wirken. Das mag zwar vielleicht sogar stimmen, aber der Effekt kehrt sich schon deswegen um, weil das heute doch jeder weiß. Das heißt, sobald man eine schwarz gekleidete Frau sieht, denkt sich doch heutzutage gleich jeder, aha, die trägt schwarz, also ist sie übergewichtig und *(noch schlimmer)* will es kachieren.

Betrachtet man die Farbe schwarz aus energetischer Sicht, dann ist es eine Farbe, die die Energien nach unten zieht *(Schwarz entspricht dem ersten Chakra, dem Wurzel- oder Erdchakra)*. Nun ist der Übergewichtige ja aber bereits durch sein Übergewicht geerdet, denn auch sein Gewicht zieht ihn heftig nach unten. Darum kann man schon mal grundsätzlich verallgemeinernd sagen, dass jemand Übergewichtiges die Farbe schwarz eher nicht braucht. Einen heilenden Einfluss hat sie meiner Meinung nach eher nicht. Der Übergewichtige bräuchte meistens eher orange Farben in seinem Leben, weil orange das zweite Chakra unterstützt und damit also Dinge in Fluss bringt, also wenn man abnehmen will, dann will man ja, dass das festgesetzte Fett im Körper wieder ins fließen kommt. Oder gelbe und goldene Farbtöne um das dritte Chakra mit seinem Bezug zum Bauch und der Verdauung anzuregen.

Lebensfreude

Schwarz ist jedenfalls diejenige Farbe mit der wenigsten Lebensfreude von allen Farben. Im Prinzip ist schwarz eine Trauerfarbe, das heißt, wenn man sich schwarz kleidet oder sich zu schwarzer Kleidung hingezogen fühlt, dann sollte man mal darüber nachdenken, um was man unbewusst eigentlich alles trauert.
Vielleicht gibt es einen Verstorbenen im eigenen Familiensystem, um welchen man unbewusst trauert, also unbewusst eventuell sogar deswegen weil man ihn bewusst gar nicht kennt. Das können sogar Familienmitglieder sein, die durch Tod zum eigenen Familiensystem zugehörig wurden. Wenn beispielsweise ein Vorfahre von dir jemanden im Krieg getötet hat, dann gehört der Getötete fortan zu deinem Familiensystem. *(Man wird durch Geburt oder Tod zum Mitglied einer Familie. Dies betrifft sogar ganze Staaten, weswegen ja Staatskarossen auch meist schwarz sind.)* Ein Mensch mit halbwegs gesunder Lebensfreude in sich wird niemals freiwillig schwarze Kleidung tragen oder sich ein schwarzes Auto zulegen. Wenn dich dieses Thema betrifft, dann gehe bei dir ins Detail und arbeite daran.

Macht

Oft heißt es auch, schwarz sei die Farbe der Macht. Da stellt sich dann direkt die Frage: Wo willst du dich größer (=dicker) als andere machen, um Macht über sie auszuüben ? in welcher Form betrifft dich dies ?

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 106*

Alle Zellen im Verdauungsbereich auf Idealgewicht programmieren.

Dass man Wasser mit Gedanken programmieren kann ist schon lange kein Geheimnis mehr. Ein Japaner (Emoto) konnte das sogar bildlich zeigen, dass es funktioniert. Unser Körper und seine Körperzellen bestehen nun aber zum größten Teil aus Wasser, und genau dies kannst du heute zum Abnehmen nutzen, indem du deine Körperzellen auf Idealgewicht programmierst.

Insbesondere alle Körperzellen, die mit der Verdauung zu tun haben, sollten eine solche Programmierung auf dein Idealgewicht in sich tragen, damit sie alles was dem entgegen steht gar nicht erst herein lassen, sondern sofort aus dem Körper über den Darm, die Nieren oder die Haut aus dem Körper hinaus schaffen.

Wie kannst du also nun deine Körperzellen auf Idealgewicht programmieren ?

An sich gibt es da viele Wege, du könntest zum Beispiel:

- ein inneres Zwiegespräch mit deinen Körperzellen beginnen und sie so dazu bringen, dass sie dein Ziel, dein Idealgewicht als eigenes Ziel übernehmen.
- oder du nimmt ein Glas (Flasche) mit hochwertigem Wasser und nimmst es zwischen deine Hände und denkst das Wort "Idealgewicht" hinein, und trinkst diese Wasser dann.

Oder im Nachfolgenden eine ganz andere Variante:

1. Gehe in eine tiefe innere Ruhe
2. und mache dir dann innerlich bewusst, dass es in diesem Universum ja unendlich viele lebendige Zellen gibt, die dieses Idealgewicht bei ihren jeweiligen Lebewesen verwirklichen, bzw verwirklicht haben. Also das sind nicht nur Körperzellen von schlanken Menschen, sondern auch Körperzellen von schlanken Tieren, Pflanzen, usw, also das sind unglaublich viele wenn man das gesamte Universum betrachtet, bildlich wäre das ein Meer von solchen Körperzellen, die alle dieses Idealgewicht-Programm bereits in sich haben.
3. Stelle dir alle diese Körperzellen symbolisch wie ein Licht-Meer von Lichtzellen von, welches vor dir liegt
4. und nun Welle um Welle auf dich trifft.
5. Also stelle dir vor, dass diese Lichtkörperzellen mit jeder Welle die von diesem Lichtmeer herüberschwappend dich erfasst, dass diese Lichtzellen auch jeweils in dein Körperinneres eindringen, sozusagen dich ganz durchdringen, und dabei geht jedesmal diese Programmierung "Idealgewicht" auf deine eigenen Körperzellen über.
   Versuche es regelrecht zu fühlen wie jede dieser Wellen in deine Körperzellen das Programm "Idealgewicht" hinein kopiert.
   Du steht zuerst an diesem Lichtmeerzellenstrand und dann kommen die Wellen, erfassen zuerst nur deine Füße, dann aber immer mehr von deinem Körper, und du kannst auch ganz hinein gehen in dieses Meer aus Licht.

Mache diese Fühlübung solange du magst.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 107*

Stau im Bauch
Oder: Das Warten - Programm

>zum Video hier

Wenn wir den Glauben haben, dass etwas nicht sofort geschehen könnte, und wenn dies aber etwas ist, was wir wichtig nehmen, dann kommen wir eigentlich ziemlich automatisch in ein Warten-Programm, weil wir müssen dann ja warten, bis es geschieht.

Ein Warten ist ja aber immer wie ein Stau. Wir befinden uns ja dann in vielerlei Hinsicht im Stau, das heißt wir können viele andere Dinge noch nicht tun, weil wir ja letztlich darauf warten, bis das geschieht, auf was wir warten.

Ich weiß, das klingt jetzt vielleicht sehr theoretisch, aber es muss so allgemein formuliert werden, weil es kann eigentlich jeden Lebensbereich betreffen. Jedenfalls wenn wir tatsächlich in einem solchen Warte-Programm drin stecken, dann ist das eben auch ein Stau-Programm, weil wir eben viele Dinge erst dann tun können, wenn es eingetreten ist, also das heißt vieles befindet sich in einem Stau was wir gerne tun würden, sobald das betreffende eingetreten ist. - Und nun, das ist wichtig zu verstehen, diese Stau-Energie kann sich als Entsprechung zu unserem inneren Stau oder inneren Warten dann in einem gestauten Körperbereich bemerkbar machen, also da wo wir Übergewicht haben, ist ja auch etwas angestaut. Darum kann dies ein wichtiges Thema für Übergewichtler sein. Und deine heutige Übung wäre, dass du mal überprüfst, wo du innerlich eventuell in einem solchen Warte- oder Stau Programm drinhängst. Damit ist jetzt natürlich nicht gemeint, wenn du mal 5 Minuten auf den Zug warten musst, sondern schon größere Dinge, auf die du vielleicht schon seit Jahren wartest. Also zum Beispiel, wenn du dich im Bezug auf Partnerschaft in einer solchen inneren Wartehaltung befindest. Oder wenn du ein großes Ziel oder Plan hast, aber noch warten musst bis endlich genug Geld oder eine andere Voraussetzung erfüllt ist. Oder du wartest auf eine Erbschaft und glaubst vorher kann es mit vielem in deinem Leben nicht wirklich weiter gehen. Oder im Bezug auf eine Beförderung, usw.

Solche Warten-Programme sind natürlich enorme innere Blockaden, wenn sie wie lähmend auf dein Denken und Tun wirken.

Also die heutige Übung:

Prüfe mal in aller Ruhe ob es so etwas in deinem Denken, in deinem Leben gibt.

Und wenn du etwas findest, dann geht es für dich wirklich darum, hier ein totales Umdenken zu erreichen, so dass du total rauskommst aus dieser Warteschleife. Lass also jeglichen Glauben los, dass du auf irgend etwas warten müsstest - sondern lebe im Hier und Jetzt - und verändere ALLE deine Glaubenssätze, die dem wiedersprechen.
Was kannst du bereits JETZT tun ?
Wie kannst du dich aus dem Gefängnis des Warten Müssens befreien ?

Indem du umdenkst und in deinem Denken andere Möglichkeiten zulässt !

Denke also Um !

Lasse all diese Glaubensmuster los, wo du dich selbst in Warteschleifen gefangen hältst !

Verlasse alle diese Muster !

Diese Übung gibts auch als Youtubevideo hier.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 108*

Kaubedürfnis aus unbewusster Wut heraus

► Video abspielen

Zähnefletschen ist ein körpersprachlicher Ausdruck von Wut oder Aggressionen die in einem aktiv sind. Nun ist es aber so, dass es in unserer Gesellschaft sozusagen nicht "erlaubt" ist, zähnefletschend durch die Gegend zu laufen. Die beiden verbreitetsten Varianten, wie Menschen darum mit einer solchen inneren (unbewussten) aggressiven Wut umgehen sind:

A. Die Person schafft sich einen Hund an, und dann lebt fortan der Hund stellvertretend diese Aggressionen aus.
B. Die Person verdrängt die Wutaggressionen in die Schlafphasen hinein und sie knirscht dann nachts mit den Zähnen

Für unser heutiges Thema interessiert uns nun nur Fall B:

Und zwar kommt es dann relativ häufig vor, dass die Person mit dem nächtlichen Zähneknirschen irgendwann ihr Wutthema mehr und mehr befriedet. Es kann ja sein, dass sie eine bewusste Arbeit mit ihren Wutthemen tut, oder es kann auch sein, dass ihr Unterbewusstsein zum Beispiel gerade im Schlaf, also innerhalb von Traumphasen, diese Wut abbaut, und so mit der Zeit dieses Wutthema kleiner wird.

Dadurch werden dann auch die Auswirkungen kleiner, das heißt aus dem Zähneknirschen wird dann irgendwann nur noch ein Bedürfnis öfter und regelmäßig etwas zu kauen. Dies folgt dann dem körperlichen Bedürfnis diese noch vorhandenen Wutspeicherspannungen abzubauen (durch die Kaubewegung). Das heißt, der Betreffende isst dann also manchmal nur wegen dem Kauen, nicht weil er wirklich Hunger hat und etwas essen müsste. Der Hunger wird ihm vom Unterbewusstsein dann quasi nur erzeugt um dieses Kaubedürfnis (und die damit einhergehende Kieferentspannung) zu befriedigen.

Ein solches Kau (und damit Ess-) Bedürfnis wäre also eine abgemilderte Form des nächtlichen Zähneknirschens. Um dies dann vollständig aufzulösen müssen wir schauen, was für Wutspeicherungen meist aus der Kindheit sind im Kieferbereich vorhanden, und diese auflösen, weil dann wird das Kau-Bedürfnis verschwinden -> und wir müssen dadurch dann nicht mehr so viel essen, weil wir unbewusst nicht mehr das Bedürfnis haben etwas zu kauen !!!
Wenn folgende Indizien bei dir vorhanden sind, kann dies bei dir ein Übergewichtsgrund sein:

1. Früher Zähneknirschen nachts im Schlaf (das muss dann in einer Zeit gewesen sein, wo du noch nicht übergewichtig warst - und das kann aber auch sein, dass du (oder deine Eltern) das gar nicht erkannt hast, dass du überhaupt nachts mit den Zähnen geknirscht oder gemahlt hattest.)
2. Du müsstest in einem solchen Fall schon relativ früh Zahnschäden wie zum Beispiel Löcher in Zähnen gehabt haben. (Die unbewusste Wut die im Kiefer/Zahnbereich sitzt zerfrisst sozusagen die Zähne - und ja, nebenbei erwähnt, auch Karies hat psychische Ursachen!)

Prüfe also als heutige Abnehmen-Übung ob solche Ursachen bei dir vorhanden sein könnten, und wenn ja, dann arbeite an der Auflösung dieser Themen, was immer du findest.

Zu dieser Übung gibt es auch ein ► zum Video

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 109*

Das Leben genießen

Ein weiterer ursächlicher Aspekt von Übergewicht kann sein, dass man Glaubensmuster in sich trägt, die das Genießen des eigenen Lebens viel zu sehr mit dem Genuss von Essen verbinden. Weil, die Wahrheit ist natürlich anders: Wir können *(und sollten)* eigentlich jeden Aspekt unseres Lebens genießen. Aber wenn wir "genießen" nur mit Essen verbinden, dann werden wir ja automatisch viel zu viel essen wenn wir unser Leben genießen wollen.

Prüfe darum als heutige Übung ob dies bei dir auch so ist. Wenn du an Genuss denkst, denkst du dann automatisch an Essen ? oder an eine der vielen anderen Möglichkeiten wie man sein Leben genießen kann ?

Betrachte hierzu besonders deine Kindheit: Wurde dir vielleicht unbewusst vermittelt, dass man das Leben außer durch Essen nicht wirklich genießen kann ? Inwiefern haben deine Eltern dir hier falsches vorgemacht ? Wo haben sie ihr Leben nicht wirklich genossen ?

Entscheide dich als ganz neu, dass du nun ganz andere Dinge im Leben genießen willst, verlagere also einen Genussfokus.
Erstelle dir eine Liste der Lebensthemen, wo du in Zukunft bewusst genießen willst. Das kann zum Beispiel sein:

- Ich genieße das Fahren in meinem Auto *(es wirklich sich bewusst erlauben diesen Genuss zu fühlen)*
- Ich genieße das Laufen *(egal wohin)*
- Ich genieße das Sein *(zb am Arbeitsplatz)*
- Das Aussprechen eines jeden Wortes, welches du sprichst genießen
- _____
- _____

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 110*

Welche Gefühle triggern bei dir Essen ?

Bei welchen Gefühls-Situationen setzt Du Essen ein um dich besser zu fühlen ?
Diese Übung besteht aus drei Schritten.

► Video abspielen

Schritt 1:

Im ersten Schritt überlege dir (wie in dieser Übung) wann, also bei welchen Gefühlen du Essen einsetzt um aus dem Gefühl herauszukommen, oder um dieses entsprechende Gefühl zu ersetzen, also um dich besser zu fühlen. Bitte im nachfolgenden einfach die entsprechenden Gefühle ankreuzen. Falls du dir diese Übung ausdrucken möchtest am besten jetzt gleich auf die Druckversion wechseln, damit deine angekreuzten Punkte auf deinem Ausdruck mit drauf sind:

- ☐ wenn ich depressiv oder schlecht drauf bin
- ☐ wenn ich ängstlich bin
- ☐ wenn bestimmte Ängste in mir hochkommen
- ☐ wenn ich ärgerlich bin
- ☐ wenn ich wütend bin / eine Wut in mir steckt
- ☐ wenn ich mich abgelehnt fühle
- ☐ wenn ich einsam bin
- ☐ wenn ich mich langweile
- ☐ wenn ich traurig bin
- ☐ wenn ich angespannt oder gestresst bin
- ☐ wenn ich aufgeregt bin
- ☐ wenn ich mich nicht leiden kann
- ☐ wenn ich glücklich bin
- ☐ wenn ich mich schuldig fühle
- ☐ wenn ich ausgelassen bin
- ☐ wenn ich Kummer habe
- ☐ wenn ich mich enttäuscht fühle
- ☐ wenn ich Streit habe (mit Partner oder anderer Person ?)
- ☐ wenn ich mich nicht ausgefüllt fühle
- ☐ wenn ich Misserfolg habe
- ☐ wenn ich unangenehme Aufgaben vor mir habe
- ☐ wenn ich jemandem etwas beweisen will
- ☐ wenn ich mich belohnen will
- ☐ wenn andere über mich bestimmen wollen
- ☐ wenn andere Druck auf mich machen, bzw ich mich unter Druck fühle
- ☐ wenn ich mich unter Druck setze

andere Trigger:

. . . . . .

. . . . . .

Schritt 2:

Überlege dir nun zu jedem dieser angekreuzten Gefühle, wann du sie in deiner Kindheit zum ersten Mal hattest. Was war das für eine Ereignis, Erlebnis oder Situation ? Notiere das entsprechende aus der Kindheit hinter das Gefühl:

. . . . . .

. . . . . .

Schritt 3:

Überlege dir nun ganz genau, was es an diesen Ereignissen, Erlebnissen oder Situationen aus deiner Kindheit gibt, mit dem du noch nicht in Frieden bist. Also, gibt es zu deinen oben gefundenen Ereignissen, bzw Erinnerungen noch irgedwelche Aspekte, die befriedet werden wollen ? Was müsstest du innerlich tun oder umdenken, damit du in einen wahrhaft tiefen inneren Frieden diesbezüglich kommst.

Überlege dir für jeden deiner gefundenen Punkte einen Satz der deinen inneren Frieden diesbezüglich vergrößert. Das kann zb auch ein Vergebungssatz sein, bis hin dass du dir selber vergibst, dass du das entsprechende nicht losgelassen hast und es so lange mit dir getragen hast, usw, also formuliere ganz individuell auf dich passend einen oder mehrere Lösungssätze die mehr Frieden in dir erzeugen.

Drucke diese Seite aus und schreibe deine Friedens-, Vergebungs- oder Lösungssätze hier unten auf oder auf ein extra Arbeitsblatt, und lese diese Sätze dann in den nächsten Tagen öfters mal durch, damit sie tief in dich eindringen können, zb immer abends vor dem Schlafen gehen.

. . . . . .

. . . . . .

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 111*

Süßigkeiten als Belohnung / Trost / Ablenkung / Geschenk

Praktisch jeder hat in seiner Kindheit Süßigkeiten bekommen und eigentlich immer war es verbunden mit guten Gefühlen, weswegen es dann auch heute im Erwachsenenalter noch das selbe gute Gefühl (unbewusst) wieder auslösen kann und dann auf diese Art in ein Zuviel-davon-Essen führen kann. Das ist dann ein unbewusstes, in der Kindheit durch Gefühle entstandenes Süßigkeitensuchtprogramm. Hierzu gibt es auch bereits zwei andere Übungen (hier und hier). In dieser Übung heute soll nun der Fokus auf die Süßigkeiten selbst gelenkt werden:

► Video abspielen

1. Gehe hierzu in deine Erinnerung zurück und stelle dir all jene Süßigkeiten aus der Kindheit vor, möglichst genau, wie sie damals ausgesehen haben. Wie hat die Verpackung ausgesehen ? Zu wieviel waren sie verpackt ? An was kannst du dich noch alles erinnern ?
2. Nun betrachte (innerlich) all jene Süßigkeiten die du dir in der letzten Zeit in deinem Leben gekauft hast. Betrachte auch hier wie sie aussehen, wie sie verpackt sind. Was hat sich verändert im Bezug zu früher ? Was ist gleich geblieben ?
3. Und nun, spüre ich dich hinein ob du bereit bist tief aus dir selbst heraus ein paar ganz neue Entscheidungen zu treffen, so in der Art wie die folgenden:
   - Ich bin jetzt erwachsen und bestimme, dass ich ab jetzt und für alle Zeit aus allen diesen Süßigkeiten-Programmen aus meiner Kindheit aussteige.
   - Weil ich jetzt erwachsen bin, lasse ich all dies aus meiner Kindheit hinter mir.
   - Es ist mir unwürdig mich von Süßigkeitenmustern aus meiner Kindheit leiten zu lassen. Ich lasse das jetzt los.
   - Ich erzeuge jetzt gute Gefühle in mir ohne Süßigkeiten. Ich kann das. Ich tue das. Ich bin frei das zu tun.
   - Ich führe jetzt ein süßigkeitenfreies Leben, weil ich meine Gefühle nicht mehr von Süßigkeiten abhängig mache.
   - Ich bin jetzt nicht mehr kleines Kind. Ich bin jetzt frei zu sein, was immer ich will.
   - Süßigkeiten = abhängig sein von den Gefühlen die Süßigkeiten mir geben
     Kind = abhängig sein von Eltern, Erwachsenen
     Erwachsen sein = Frei sein (und das passt nicht zu den beiden vorherigen Punkten der Abhängigkeit!)
   - Ich befreie meinen Geist aus diesen kleinkindlichen Süßigkeitenprogrammen.
   - Ich bin stolz darauf mich aus dem Kleinkindlichen befreit zu haben und jetzt wahrhaft erwachsen zu sein.
   - Ich bin frei
   - Ich bin ein freier Mensch / freie Menschin
4. Und nun lass dir vor deinem inneren Auge ein symbolisches Bild für deine Süßigkeitenprogramme aus deiner Kindheit zeigen.

Und dann lass dir innerlich zeigen wie du dieses Süßigkeitenprogramme-Symbol zerstören kannst. Sei hier offen für die Antworten die dir aus deinem Unterbewusstsein aufsteigen. Vielleicht kommt dir als Bild, dass du innerlich in deiner Vorstellung dieses Symbol verbrennen sollst, dann tu es. Oder dass du es in deiner Vorstellung vergraben sollst, usw.. Sei einfach offen damit die passende Lösung für dich aufsteigen kann und sich dir zeigen darf.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 112*

Glaubenssatz: Gesundes Essen schmeckt mir nicht

Prüfe als heutige Übung ob es in dir einen Glauben so in der Art gibt, dass du glaubst gesundes Essen würde nicht gut schmecken. Weil wenn du so etwas glaubst, dann wirst du *(mindestens unbewusst)* eher zu ungesunden Nahrungsmitteln greifen und die haben ja leider nun mal ganz oft den Nebeneffekt, dass sie dicker machen. *(Das Ungesunde besteht ja meistens gerade darin, dass sie Substanzen enthalten die der Körper schwerer abbauen kann und darum dann Übergewicht entsteht.)*

Wenn du also entdeckst dass du glaubst dass gesundes Essen dir nicht schmeckt, dann mach dir als erstes bewusst, dass auch sehr gesundes Essen wunderbar schmecken kann. Erinnere dich an solche Erfahrungen, vielleicht warst du mal bei gesund vegetarisch oder gar vegan kochenden Menschen eingeladen und du hast es selber erlebt. Mach dir also bewusst, dass es nur dein Glaube ist !
Und dann kommt der nächste Schritt: **Finde heraus, wann oder bei welcher Gelegenheit dieser Glaube in dir entstanden ist.**

Krame tief in deinen Erinnerungen, bis in die Kindheit..

Und wenn du dann etwas gefunden hast, zum Beispiel ein Essenserlebnis, betrachte genau die äußeren Umstände. War da zum Beispiel ein Streit mit anderen ? oder ein Streit zwischen den Eltern oder etwas anderes, was bewirkt hat, dass du sich schlecht gefühlt hast ? Krame tief und ausführlich in deinen Erinnerungen !

Weil, wenn dir etwas nicht schmeckt, liegt dies fast immer (!) an den gefühlsmäßigen Erinnerungen die damit verknüpft sind. Dies liegt daran, weil die Geschmacksnerven sind bei allen Menschen im Wesentlichen gleich, nur die gefühlsmäßigen Erinnerungen die mit einem Nahrungsmittel verbunden sind, die sind unterschiedlich !

Finde also die wahren ursächlichen Gefühle heraus, warum du bestimmte Nahrungsmittel nicht magst, und finde im Nachhinein einen gefühlsmäßigen Frieden mit diesen Umständen oder Situationen, die du gefunden hast. Danach wird sich dann deine Aversion gegenüber diesen Nahrungsmitteln verflüchtigen.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 113*

Glaubenssätze

Dies ist heute wieder eine wichtige Übung. Es geht um deine Glaubenssätze übers Essen und deine Ernährung. Deine Glaubenssätze sind deswegen so wichtig, weil sie direkt dein unbewusstes Verhalten steuern.

► Video abspielen

Schritt 1:

Im ersten Schritt geht es darum sich erst mal bewusst zu werden was für Glaubenssätze in dir schlummern. Kreuze alle Glaubenssätze an, die auf dich zutreffen. Wenn du weitere Glaubenssätze in dir findest, die hier in dieser Liste nicht enthalten sind, notiere sie dir einfach auf ein extra Arbeitsblatt *(für die neuen Glaubenssätze im zweiten Schritt brauchst du sowieso ein Arbeitsblatt).*
Falls du dir diese Übung ausdrucken möchtest am besten jetzt gleich auf die Druckversion wechseln, damit deine angekreuzten Punkte auf deinem Ausdruck mit drauf sind:

- ☐ Abnehmen ist schwierig
- ☐ Alle aus meiner Familie sind übergewichtig
- ☐ An Festtagen muss man viel essen (Festessen)
- ☐ Andere sind wichtiger als ich.
- ☐ Bei Einladungen muss man auch essen, wenn es nicht schmeckt
- ☐ Bei Einladungen muss man auch essen, wenn man keinen Hunger hat
- ☐ Bei Einladungen muss man viel essen
- ☐ Bei mir funktioniert Abnehmen nicht.
- ☐ Das ist alles genetisch bedingt, da kann ich nichts dran ändern.
- ☐ Das klappt sowieso nicht.
- ☐ Das muss ich mir erst verdienen.
- ☐ Diät Ernährung schmeckt schlecht.
- ☐ Diäten bringen sowieso nichts.
- ☐ Diäten nützen bei mir nichts.
- ☐ Diäten sind hart.
- ☐ Diäten sind nur Abzocke.
- ☐ Die Pflicht eines guten Gastgebers ist es viel Essen und Trinken zu servieren
- ☐ Egal was ich esse, ich nehme eh immer zu
- ☐ Ein Leben ohne mein Lieblingsessen ist ohne Spaß und sinnlos.
- ☐ Es darf mir nicht gut gehen.
- ☐ Es ist egoistisch, sich um gesunde Ernährung zu kümmern, wenn so viele Menschen auf der Erde Hunger leiden.
- ☐ Es ist leichter zuzunehmen als abzunehmen.
- ☐ Essen darf man nicht wegwerfen.
- ☐ Essen ist etwas Schlimmes

- ☐ Essen tut mir nicht gut
- ☐ Fleisch ist mein Gemüse
- ☐ Ganz oder gar nicht.
- ☐ Gesund zu essen bedeutet Verzicht.
- ☐ Gesund zu essen ist anstrengend und macht keinen Spaß.
- ☐ Ich bin dick
- ☐ Ich bin dick, weil…
- ☐ Ich bin ein Opfer der Ungerechtigkeit.
- ☐ Ich bin ein Versager.
- ☐ Ich bin faul.
- ☐ Ich bin hässlich.
- ☐ Ich bin nicht mutig genug.
- ☐ Ich bin nicht normal.
- ☐ Ich bin nicht satt zu kriegen
- ☐ Ich bin nicht wichtig.
- ☐ Ich bin nichts wert.
- ☐ Ich bin schon viel zu dick, zum Abnehmen ist es jetzt zu spät. (Bei mir ist sozusagen Hopfen und Malz verloren.)
- ☐ Ich bin schwach.
- ☐ Ich bin zu dick
- ☐ Ich bin zu fett
- ☐ Ich bin zu schwach zum Abnehmen
- ☐ ich brauche Fett um satt zu werden
- ☐ Ich brauche keine Hilfe von anderen.
- ☐ Ich brauche meine tägliche Dosis Schokolade (oder ...)
- ☐ Ich darf mich nicht entspannen.
- ☐ Ich darf mir nur etwas gönnen, wenn…
- ☐ Ich darf nicht schlank werden, weil ich solidarisch mit […] sein muss oder weil es sich wie ein Verrat an […] anfühlen würde.
- ☐ Ich darf nicht so viel essen
- ☐ Ich darf nie mit mir zufrieden sein.
- ☐ Ich gönne mir ....
- ☐ Ich habe es zwar geschafft, aber ich habe es nicht perfekt gemacht.
- ☐ Ich habe Heißhunger, weil…
- ☐ Ich habe immer Hunger
- ☐ Ich habe keine Zeit.
- ☐ Ich habe mich (meinen Schlankheitswunsch) aufgegeben.
- ☐ Ich habe zu viel Stress, um mich auch noch um meine Ernährung zu kümmern.
- ☐ Ich kann mich nicht gesund ernähren, weil meine Familie dort nicht mitmacht.

- ☐ Ich kann nicht abnehmen
- ☐ Ich kann nicht abnehmen (nicht fähig oder gar der Glaube zu dumm dafür oder zu willensschwach etc.)
- ☐ Ich kann nicht abnehmen, mein Dicksein liegt in den Genen.
- ☐ Ich kann nicht aufhören zu essen
- ☐ Ich kann nicht kochen, deswegen kann ich mich nicht gut ernähren.
- ☐ Ich kann nur abnehmen, wenn ...
- ☐ Ich kann nur schlafen wenn ich satt bin
- ☐ Ich liebe es viel zu sehr zu essen, als dass ich abnehmen könnte.
- ☐ Ich muss …
- ☐ Ich muss es jedem Recht machen.
- ☐ Ich muss etwas beweisen.
- ☐ Ich muss meinen Teller leer essen wegen der Hungernden in der Welt (schlechtes Gewissen)
- ☐ Ich muss meinen Teller leer essen.
- ☐ Ich muss mich beim Essen beeilen
- ☐ Ich muss mit meinen Freunden mitessen, sonst mögen sie mich nicht mehr
- ☐ Ich muss schlank sein um geliebt zu werden
- ☐ Ich muss Schokolade nur ansehen und werde schon dick.
- ☐ Ich muss zu bestimmten Zeiten essen
- ☐ Ich nehme nur etwas für mich in Anspruch, wenn …
- ☐ Ich schaffe das nie. Ich bin zu schwach, um mein Essverhalten zu verändern.
- ☐ Ich schaffe es nicht abzunehmen.
- ☐ Ich schaffe es nicht, weil […] hat es auch nicht geschafft. (Hinter so einem Muster kann sogar eine unbewusste Solidarität stecken - wenn du etwas Größeres findest, kannst es zusätzlich auf deinem Ursachen Arbeitsblatt notieren.)
- ☐ Ich schaffe es sowieso nicht.
- ☐ Ich verdiene es nicht, schlank zu sein.
- ☐ Ich werde immer wieder dick.
- ☐ Ich werde nicht satt
- ☐ Ich werde nie abnehmen
- ☐ In einem Lokal muss man sich viel bestellen
- ☐ Man muss essen um groß und stark zu sein
- ☐ Man muss mindestens 3 gute Mahlzeiten zu sich nehmen
- ☐ Man muss zu ganz bestimmten Zeiten essen
- ☐ Mein … ist häßlich
- ☐ Mein … ist zu dick
- ☐ Mein Körper ist abstoßend
- ☐ Mein Körper ist mir nicht wichtig, der funktioniert auch ohne viel Aufwand.
- ☐ Mein Übergewicht ist genetisch bedingt

☐ Nachtisch gibt es erst wenn der Hauptgang gegessen wurde

☐ Nur wenn andere mein Äußeres mögen, kann ich mich selber wertschätzen und lieben.

☐ Nur wenn ich schlank bin, werde ich geliebt.

☐ Schlank sein- das können nur die Anderen

☐ Schlank sein ist schwierig

☐ Schlank sein ist ungesund (Glaube, dick sein zu müssen um gesund zu sein - solcher Glaube kann von Kriegs- oder Notzeiten früherer Vorfahren übernommen sein.)

☐ Selbst wenn ich abnehme, mich mag sowieso niemand.

☐ Sport ist Mord

☐ Um schlank zu werden muss ich hungern.

☐ Viel zu essen ist ein Zeichen von Luxus und Reichtum und guten Zeiten

☐ Von kleineren Portionen kann ich niemals satt werden.

☐ Was ich bezahlt habe muss ich auch aufessen

☐ Wenn du deinen Teller nicht leer isst, dann wird es regnen (oder ...)

☐ Wenn es umsonst ist muss man viel essen (Büffets etc..)

☐ Wenn ich abnehme, werde ich danach ja doch wieder dick.

☐ Wenn ich abnehmen will muss ich verzichten

☐ Wenn ich mein Essverhalten ändere, muss ich leiden.

☐ Wenn ich nicht aufesse dann ...

☐ Wenn ich nicht aufesse gibt es morgen schlechtes Wetter

☐ Wenn man keinen Hunger hat muss man trotzdem essen um nicht krank zu werden

☐ Wenn man nicht dick genug ist, zählt man nicht (wird man übersehen / übergangen)

☐ Wer schlank sein will muss leiden.

☐ Zu bestimmten Zeiten gehören bestimmte Speisen

☐ ... ist eine Belohnung.

☐ ... macht dick.

☐ ... macht unglücklich und krank.

weiterer Glaubenssatz:

. . . . . .

. . . . . .

Schritt 2:

Überlege dir nun zu jedem deiner angekreuzten Glaubenssätze einen neuen positiven, für dich nützlichen Glauben, mit dem du den alten Glaubenssatz ersetzen möchtest. Wenn du einen, für dich besonders bedeutsamen Glaubenssatz gefunden hast, kannst du ihn auch wie in dieser Übung beschrieben bearbeiten.

Dein alter Glaubenssatz	Dein neuer Glaubenssatz oder deine neue Affirmation

Schritt 3:

Überlege dir nun eine Methode, wie du dich öfters mal an deine neuen Glaubenssätze erinnern willst. Du kannst sie dir zum Beispiel irgendwo in der Wohnung aufhängen oder sie jeden Abend vor dem Einschlafen einmal durchlesen oder auf den Startbildschirm deines Computers laden oder oder oder.. Überlege dir etwas, was für dich passt !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 114*

Gute Gründe für dein Abnehmen

► Video abspielen

Eigentlich ist es ja logisch, dass deine Motivation für das Abnehmen einen ganz wesentlichen Einfluss auf deinen Abnehmenerfolg hat. Finde darum als heutige Übung zuerst alle Gründe die du persönlich hast um abzunehmen. In der Liste findest du die verbreitetsten Abnehmengründe zum Ankreuzen, notiere dir aber auch alle anderen die du hast und die nicht in der Liste aufgeführt sind. Falls du dir die Liste ausdrucken möchtest, wechsle am besten zuerst auf die Druckversion bevor du Punkte ankreuzt.

- ☐ Weil ich mich im Bikini zeigen möchte
- ☐ Weil ich zu einer Party, Familienfeier, Hochzeit, Klassentreffen gehen will
- ☐ Weil ich besser aussehen möchte
- ☐ Weil ich gesünder sein möchte
- ☐ Weil ich jünger aussehen möchte
- ☐ Weil wenn ich nicht Diät mache dann werde ich dick/dicker
- ☐ Weil ich mehr Aufmerksamkeit von meinem Partner/in erhalten möchte
- ☐ Weil ich mehr Aufmerksamkeit von …… (Freunden, Mitarbeitern, Fremden) erhalten möchte
- ☐ Weil andere mich dann mehr lieben
- ☐ Weil ich mich dann selber mehr lieben kann
- ☐ Weil ich eine Beförderung / andere Arbeitsstelle bekommen möchte
- ☐ Weil ich selbstsicherer werden will
- ☐ Weil ich Hänseleien über mein Gewicht verhindern will
- ☐ Weil ich Tuscheleien über mein Gewicht verhindern will
- ☐ Weil ich mich modischer / schicker kleiden will
- ☐ Weil ich meine alten Sachen wieder tragen will
- ☐ Weil ich mir beweisen will, dass ich abnehmen kann
- ☐ Weil ich anderen beweisen will, dass ich abnehmen kann
- ☐ Weil ich eine Wette gewinnen will
- ☐ Weil ich mich dann besser fühle
- ☐ Weil ich dann meinen Körper besser annehmen kann
- ☐ Weil mein Arzt es mir empfohlen hat
- ☐ Weil ich dann wieder normal essen kann

Weiterer Grund:

. . . . . .

. . . . . .

Schritt 2:

Für etwas mehr Bewusstwerdung überlege dir ob du bei deinen Gründen einen roten Faden findest. Zum Beispiel:
Sind alle deine Gründe derart dass du etwas von anderen abhängig machst ?
Oder zeigen alle deine Gründe, dass du dich nicht so akzeptierst wie du im Moment bist ?

Schritt 3:

So, die Übung fing ja harmlos an, aber jetzt wird's heftig:-) Nämlich:
Gestehe dir ein, dass es zu jedem deiner Gründe einen inneren Saboteur gibt, der das genaue Gegenteil vom Abnehmen vertritt oder zuminndest verhindert ober blockiert. Überlege dir für jeden deiner Gründe was dieser Saboteuranteil dazu meint. Und notiere dir diese Meinung deines inneren Abnehmen-Saboteurs in der zweiten Spalte.

Deine Abnehmen-Gründe	Gründe/Meinung deines Saboteurs

Nun ist es ja so, dass aus der Sichtweise deines gesamten Bewusstseins, dieser Saboteur-Anteil die besseren Argumente hat, weil sonst wäre ja dein Abnehmen bereits erfolgreich zustande gekommen und du wärst bereits super schlank. Der Saboteur hat auch deswegen so gute Karten, weil er hat die Komfortzone ja auf seiner Seite. Zum dick bleiben brauchst du ja nichts tun, kannst also einfach in der bisherigen Komfortzone verbleiben, was ja der viel bequemere Weg ist.

Schritt 4:

Darum ist es nun im vierten Schritt wichtig diesen inneren Saboteur in einer Art innerem Zwiegespräch umzustimmen. Rede mit ihm. Verhandle mit ihm. Umgarne ihn. Stimme ihn um. Aber zuerst akzeptiere ihn auch, anerkenne dass es ihn gibt, usw.. Trete also in eine Art inneren Dialog mit deinem inneren Saboteur. Und versuche dabei zb auch herauszufinden, warum er überhaupt entstanden ist und eben auch wie du ihn umstimmen könntest, usw
(Innere Saboteure sind oft ursprünglich bei einem Erlebnis in der Kindheit entstanden und waren da meist sehr nützlich, aber damit sie gehen können muss man dann oft einen Trotz oder Wut aus diesem Kindheitsereignis aufgeben. Auch dies ist wiederum eine Arbeit für die du dir viel Zeit lassen kannst, denn in einen Dialog mit so wichtigen inneren Anteilen zu kommen ist eine wertvolle Angelegenheit !)

Viel Erfolg mit dieser Übung.
→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 115*

Ein einfacher Trick wie du deine Schlankheitsfitness verbessern kannst

Treibst du Sport oder andere Körperübungen um abzunehmen ?
Es gibt einen einfachen Trick wie du deine Fitnessübungen in ihrer Wirkung vervielfachen kannst. Und zwar es ist ja so, dass du deine Gedanken auch während deiner sportlichen Übungen sowieso nicht abschalten kannst, insbesondere natürlich auch gerade deine unbewussten Gedanken. Nun gibt es also vielleicht einen *(oder mehrere)* unbewusste Anteile in dir die denken so Gedanken wie zum Beispiel das nützt ja eh nichts, ich bin dick, ich schaff das nicht usw oder so ähnlich. Und gerade während du Körperübungen machst wo es ja eigentlich für dich darum geht abzunehmen, sind solche Gedanken im Unbewussten natürlich total kontraproduktiv. Und hier setzt nun dieser einfache Trick an: **Denke einfach ganz bewusst während deiner Körperübungen immer wieder den Gedanken: Ich bin schlank.**

► Video abspielen

So überschreibst du zumindest während deiner körperlichen Fitnessübung das was bei dir im Unbewussten läuft und dein Unterbewusstsein versteht dadurch noch viel besser, dass du schlank sein willst, dass du diese Übungen machst um schlank zu werden. Du verstärkst dadurch die Wirkung deiner Körperübungen, weil nun deiner Gedanken mit der Übung quasi bis in deine Zellen kommen ! Und das wie gesagt ganz einfach, weil denken tust du ja sowieso, also warum nicht genau das denken, was dein Ziel ist.

Am Anfang ist es vielleicht ungewohnt für dich, aber du wirst merken, nach einiger Zeit wird es dir zu Angewohnheit und dann denkst du automatisch so während deiner sportlichen Aktivitäten. Statt "Ich bin schlank" kannst du natürlich auch jeden anderen positiven Satz verwenden, der dein Schlank sein unterstützt.

Mache also als heutige Übung irgend eine Körper-fitness-Übung und denke dir dazu ununterbrochen den Gedanken: **Ich bin schlank** (oder einen anderen Abnehmen-Satz)

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 116*

Die heutige Frage an dich:

Was benötigt die Wandlung deines dicken ICHs hin zu deinem schlanken ICH ?

Stelle dir einfach vor, es gibt zwei Versionen von dir. Die eine Version das ist die dicke Version mit Übergewicht, das ist die Version aus deiner Vergangenheit und die andere Version von dir, das ist die schlanke Version, die Version deiner Zukunft.

► Video abspielen

Die heutige Bewusstwerdungsübung besteht nun einfach darin, dass du deine dicke Version befragst, was geschehen müsste damit sie sich in die schlanke Version verwandelt:

1. Hierzu stellst du dir am besten zunächst eine innere weise Leinwand vor *(oder einen inneren Bildschirm oder ein inneres Display)*
2. und stellst dir nun auf dieser inneren Leinwand oder Bildschirm diese beiden Versionen von dir, die dicke und die dünne nebeneinander vor.
3. Und nun stellst du dir in deiner inneren Vorstellung vor, dass der dicken Version von dir die Frage gestellt wird, was es benötigen würde damit sie sich in die dünne Version verwandelt ? Was müsste geschehen damit diese Wandlung eintritt ?
4. Und dann gehe in eine innere beobachtende Rolle, versuche einfach nur wahrzunehmen, was und wie die dicke Version auf diese Frage reagiert. Vielleicht kannst du hören, was sie sagt oder ihre Gedanken wahrnehmen was sie denkt oder vielleicht wird dir ihre Antwort auch wie in einer Sprechblase gezeigt.. Öffen dich also innerlich ganz und gar für das was die dicke Version als Antwort mitteilt. Vielleicht ist die erste Antwort etwas lapidares wie "weniger essen" - aber bleibe einfach offen für tiefgreifendere Antworten, weil du weißt ja selber, so einfach ist es nicht.. also sei einfach mal innerlich total offen für ganz und gar tiefgreifende Erkenntnisse.

Setzte dich nicht unter Druck, vielleicht kommt die Antwort auch erst nach ein paar Tagen.. diese Übung ist sicherlich etwas anspruchsvoller, aber wenn es dir nicht so gut gelingt, das macht nichts, probiere es einfach trotzdem.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 117*

Leichtigkeit

Denke als heutige Übung über deine Reise zu mehr Leichtigkeit nach.
Wie wäre es wenn sich alle Themen die dich schwer und schwermütig machen in Leichtigkeit wandeln, ja, wenn du sie plötzlich in einem neuen Licht der Bedeutungslosigkeit sehen könntest ?
Wenn es sich plötzlich ganz leicht anfühlen würde sich über diese Themen zu erheben oder sich unter diese Themen zu stellen oder diese Themen mit deinem Fühlen zu durchdringen ?

Denke an die Dinge in deinem Leben die du gerne in Leichtigkeit verwandelt hättest: Was macht deine Gedanken, deinen Geist oder deine Seele schwer ?
Erkenne wie du regelrecht innerlich in einem Ringen, in einem Kampf bei diesen Themen bist.

Wenn du möchtest, dann notiere dir diese Dinge die dich schwer machen, die dich belasten.
Und notiere nun hinter jedem deiner Themen:

Mein Kampf ist beendet.
Ich bin in Harmonie.
Mein natürliches Wesen ist Leichtigkeit.

Gehe als heutige Übung in eine meditative Geisteshaltung und denke für mehrere Minuten, so lange du möchtest nur an den folgenden Gedanken:

Mein natürliches Wesen ist Leichtigkeit.

(Wenn du innerlich von diesem Gedanken abschweifst, dann bitte einfach wieder zu dem Gedanken zurück kehren)

Mein natürliches Wesen ist Leichtigkeit.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 118*

Fettschicht = Schutzschicht

Eine Fettschicht ist ja immer auch eine Schutzschicht. Sie schützt uns vor unserer Umgebung. Sie puffert sozusagen ab, was immer auf uns trifft. Und dieses Abpuffern betrifft nicht nur reale Schläge, sondern im übertragenen Sinne auch Energien, Impulse, Einflüsse und Worte oder gar verbale Angriffe. Für all dies ist eine Fettschicht eine symbolische Schutzschicht, hinter der wir uns sozusagen sicherer fühlen. Und so wäre die erste Konsequenz dass wir uns eingestehen dass es in uns Anteile gibt die uns durch unser Dick-Sein schützen wollen, **Anteile die glauben wir bräuchten eine solche Schutzschicht** *(mehr über diese Schutzschicht und wie sie entsteht habe ich ausführlich in diesem Video dargestellt).*

► Video abspielen

- Als heutige Übung erstelle dir ein Arbeitsblatt auf welches du alle Erlebnisse oder Umstände aus deiner Kindheit notierst, durch welche du *(unbewusst)* zu dem Entschluss gekommen bist, dass es besser ist sich von der Umgebung oder von anderen Menschen abzuschotten.
  Notiere dir alles aus deiner Kindheit wo du dich abgegrenzt hast, insbesondere natürlich solche Geschehnisse wo es begonnen hat.
- Wo hast du Dinge gefühlt hast die so furchtbar waren, dass du sie nie wieder fühlen wolltest ?
- Ab wann hast du *(innerlich, evt unbewusst)* entschieden: Ich will eine Schutzschicht haben.
- Ab wann hast du dieses Muster eine Schutzschicht aufzubauen praktiziert ? (um die Frage besser zu verstehen eventuell das besagte Video anschauen)

- Notiere dir noch mal zusammengefasst alle Ängste die dich dazu geführt haben dieses Schutzschichtmuster zu leben.
- Und gehe dann alle diese Ängste durch und löse sie auf !
  Mache dir bewusst dass du heute erwachsen und so stark bist, dass du keine Angst mehr haben brauchst etwas schlimmes zu fühlen.
  Und um dir selber und deinem Unterbewusstsein dies zu beweisen *(dass du heute stark genug bist)*, gehe in deinen Gedanken in das jeweilige damalige Geschehen zurück und fühle es ganz und gar und bedingungslos und bewertungslos.
  Wichtig dabei: Fühle insbesondere jene Aspekte die du dir damals nicht erlaubt oder nicht getraut hast zu fühlen ! *(also nicht nur dich selber sondern eventuell auch andere Beteiligten aus was für Gefühlen sie agiert haben, fühle alles)*

Durch dein wertfreies Fühlen von Allem was es damals zu fühlen gab, wirst du von dem damaligen Erlöst und kannst dadurch dann deine *(wie gesagt meist unbewussten)* Entscheidungen von damals, dass du eine dicke Schutzschicht brauchst, verändern und auflösen.
→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 119*

Energie durchs 3.Chakra ein- und ausatmen

Auch über unser drittes Chakra, das Bauchchakra stehen wir in einer Wechselwirkung mit unserer Umwelt. Das heißt, auch hier geben wir ständig Energie ab und nehmen Energie auf.
Wenn wir aber nun in uns Muster des Abblockens oder der Ablehnung *(siehe eventuell auch dieses Video)* haben, so kann im Bauchchakra die Energie nicht frei fließen, es kann sich ein Stau bilden und das Übergewicht im Bauchbereich wäre dann der Spiegel einer solchen Energiestauung.

Überlege dir darum als heutige Übung solche Themen aus deinem Leben wo du Dinge *(vielleicht sogar kampfhaft)* ablehnst oder abblockst. Und stelle dir dann in einer Energieatemübung innerlich vor dass du dieses Thema, beziehungsweise die Energie dieses Themas zu deinem Bauch aus- und einatmest.
(Dadurch soll diese abblockende ober ablehnende Energie wieder in Bewegung kommen.)

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 120*

Gutes, was du dir nicht erlaubst

Dass man Essen als Ersatzbefriedigung tun kann, das ist ja kein Geheimnis und sicher hast du bereits darüber nachgedacht, ob auch du dich manchmal *(unbewusst)* einer solchen Völlerei hingibst. Heute soll eine spezielle Abwandlung davon betrachtet werden, die auf den ersten Blick total um die Ecke gedacht, erscheint:

Und zwar geht es darum dass es *(vielleicht auch bei dir)* gewisse Dinge gibt die du eigentlich sehr gerne essen würdest, und die du dir aber gar nicht erlaubst sie zu essen. Das können einerseits Dinge sein, die du dir nicht erlaubst zu essen, weil du ja abnehmen willst, oder es kann auch etwas sein was du dir aus anderen Gründen nicht erlaubst zu essen. Vielleicht weil es dir zu teuer ist oder vielleicht hältst du es für zu ungesund für dich oder vielleicht noch ganz andere Gründe. Jedenfalls kann es sein dass sich dadurch auch ein Ersatzbefriedigungsmechanismus bildet, und zwar dass du sozusagen als Ersatz für das was du sozusagen am liebsten essen würdest *(aber dir ja nicht erlaubst)*, also dass du dafür eben etwas anderes ersatzweise verschlingst, und davon aber sozusagen aus Trotz gegenüber dem Anteil in dir der es dir nicht erlaubt, dann viel mehr von dem Ersatz isst, als du Hunger hast.

Ich weiß, das ist jetzt sehr um die Ecke gedacht, aber die menschliche Psyche kann durchaus so chaotisch verwickelt sein ohne dass man es merkt, weil man sich einfach daran gewöhnt hat, dass es so ist.

- Darum überlege dir als heutige Übung ob es ein solches Nahrungsmittel gibt, welches du dir nicht erlaubst.
- Und dann probiere es doch einfach mal aus, ob du vielleicht tatsächlich insgesamt viel weniger essen tust, wenn du dir dieses Nahrungsmittel erlaubst, weil sozusagen der Genuss dich viel schneller satt macht als normalerweise, weil es dir ja viel besser schmeckt.

Interessant in diesem Zusammenhang ist ja auf jeden Fall, dass ganz viele sehr schlanke Menschen genau so ein Programm drauf haben, dass sie nämlich gar nicht so viel essen, aber dafür eben **nur** das was sie wirklich mögen !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 121*

Das innere Hungergefühl

Normalerweise wird ja immer gelehrt man solle auf seine innere Stimme hören, und so denkt man automatisch, was soll da falsch daran sein wenn ich ihr folge wenn sie mir einflüstert dass ich jetzt etwas essen solle. Schließlich kommt mein Hungergefühl doch auch von innen ! Eigentlich ist es doch etwas gutes wenn ich meiner inneren Stimme folge.

Und da sollten wir uns nun klar machen, dass unsere Psyche, also unsere Innenwelt, aus so vielen unterschiedlichen Anteilen besteht, da ist es eine viel zu vereinfachende Sichtweise wenn wir einfach nur von der inneren Stimme reden. Da gibt es in der Tat viele Anteile die sich direkt aus unserem Körperbewusstsein bilden und natürlich, wenn der Körper Nahrung braucht, dann können diese Anteile ein Hungergefühl erzeugen und es wird sich automatisch in dir der Gedanke formen, jetzt dieses oder jenes zu essen. Und dann gibt es aber viele weitere Anteile, zum Beispiel Gewohnheiten. Das kann zum Beispiel die Gewohnheit sein jeden Tag dieses oder jenes zu essen, das fängt ja schon beim Frühstück an, jeder hat seine Gewohnheiten was man morgens zu sich nimmt. Solche Gewohnheiten sind auch innere Anteile die in der Lage sind Hungergefühle zu erzeugen und sie werden es auch tun, selbst wenn der Körper an sich gar nichts zu essen bräuchte, du wirst trotzdem aus Gewohnheit etwas essen weil dieser Anteil in dir dich Hungergefühle fühlen lässt. Außer Gewohnheiten gibt es aber noch ganz viele andere Anteile die Hungergefühle erzeugen können. Das sind zum Beispiel Anteile die Essen als Ersatzbefriedigung benutzen. Auch diese Anteile können in dir ein Hungergefühl erzeugen.

So sollten wir uns also eingestehen dass nicht alles was wir in uns fühlen echt ist. Es gibt auch falsche Gefühle in uns und wir müssen sehr genau hinfühlen ob es wirklich echt ist ! Das wäre der heutige Impuls des Tages:

Fühle bei jedem Hungergefühl mal ganz feinfühlig hinein, ob es echt ist ?
oder ob es aus einer anderen Quelle deines mächtigen Unterbewusstseins entspringt als dem reinen Körperbewusstsein !

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 122*

Ersatzbefriedigungshunger auflösen

Um Abzunehmen und dann auch dauerhaft schlank zu bleiben ist auf jeden Fall ein neuer Umgang mit dem Hungergefühl erforderlich. Offensichtlich haben wir ja deswegen zu viel gegessen, weil wir Hunger verspürt hatten, obwohl wir gar keine Nahrung gebraucht hätten. Wenn wir nicht mehr Nahrung gegessen hätten als wir gebraucht hätten, dann wären wir ja schlank und körperlich in Topform.

Vom Verstand her wissen wir das schon, dass unser Hungergefühl uns öfters getäuscht hatte. Und vom Verstand her können wir das auch nachvollziehen, dass dieses Hungergefühl oftmals nur ein Ersatzbefriedigungshunger war.

Nun ist es natürlich klar, dass dieser eigentliche Hunger *(zb der Hunger nach dem Gefühl geliebt zu werden, der Hunger nach dem Gefühl Willkommen zu sein, oder was auch immer es bei dir ist)*, also dieses Gefühl werden wir oftmals nicht im Außen von anderen erfüllt bekommen *(was ja der einfachste Weg wäre)*.
Aber es gibt zwei weitere Möglichkeiten was wir tun können:

1. Und zwar die eine Möglichkeit ist ja, dass wir einfach dieses Gefühl in uns trotzdem erzeugen, also völlig egal was wir im Außen für Situationen vorfinden. Prinzipiell hat der Mensch ja diese Fähigkeit in sich jedes gewünschte Gefühl zu erzeugen, und wenn wir dies immer öfter praktizieren und üben so werden wir darin ja auch immer besser und erlangen dadurch auch immer mehr Meisterschaft über unser Leben.
2. Die andere Möglichkeit ist etwas anspruchsvoller: Hierbei brauchen wir gar nicht zu wissen, für welchen Gefühlsmangel wir eigentlich ersatzweise diesen Hunger verspüren. Und zwar gehen wir hierzu einfach innerlich in unser Hungergefühl hinein *(also sobald wir einen Hunger verspüren)*, wir verbinden uns sozusagen energetisch mit unserem Hungergefühl in uns *(energetisch betrachtet ist das ja wie eine Energiewolke in unserem Bauch)* und dann steuern wir innerlich diese Hungerenergie durch unseren gesamten Körper nach oben bis zum höchsten Punkt unserer Schädeldecke. Dort befindet sich unser sogenanntes Scheitelchakra, und sobald wir es geschafft haben diese Hungergefühlsenergie dort hin zu bringen, wird sie automatisch transformiert - und du wirst sehen, dass der Hunger (wenn er nicht echt war) dann tatsächlich ziemlich schnell verwindet !

   Die Herausforderung mit dieser Methode ist natürlich, dass es nicht genügt sie einmal zu praktizieren, sondern du musst es dir sozusagen angewöhnen, so dass du sie dann auch wirklich regelmäßig ausführst.
   Probiere sie doch mal beim nächsten Hungergefühl aus !
   Natürlich kann das wie gesagt eine Herausforderung sein, wenn du noch nie bewusst Energien in deinem Körper gelenkt hast, aber sicherlich hast du es schon einmal gefühlt, dass Gefühle in deinem Körper "geflossen" sind, also sich bewegt haben, und um nichts anderes geht es. Benutze die Kraft deiner Gedanken um das Hungergefühl in dein Scheitelchakra hinaufzulenken. Dein Geist hat es geschafft diesen ganzen Körper aufzubauen, also kann er auch ein Gefühl *(in dem Fall ein Hungergefühl)* im Körper verschieben ! → *Feedback*

Brainstorming:
Innere Einwände gegen dein Abnehmen

Du hast ja nun sicherlich schon einige Übungen gemacht, aber betrachte in der heutigen Übung einfach mal deine aktuellen inneren Einwände warum es mit dem Abnehmen nicht klappen könnte. Und zwar kannst du folgendermaßen vorgehen:

1. Setze dich einfach vor ein leeres Blatt Papier
2. Und lasse so eine Art Brainstorming geschehen indem du nun einfach aufschreibst *(ohne groß zu werten oder nachzudenken)* was dir innerlich so als Gedanken kommen wenn du darüber nachdenkst warum es bei dir mit dem Abnehmen nicht klappen könnte *(oder alternativ: warum es so mühsam oder langsam oder nicht dauerhaft geschieht)*.
   Mache also ein "**Innere Einwände gegen dein Abnehmen Brainstorming**"
3. Notiere dir alle Gedanken die dir kommen *(ohne sie zu bewerten)*
4. Und wenn du fertig bist, dann nehme ein zweites Blatt Papier und darauf schreibst du nun alle Einwände in ihr Gegenteil verdreht.
   Zum Beispiel wenn du auf dem ersten Blatt stehen hast: "Ich bin zu undiszipliniert", dann schreibst du aufs zweite Blatt: "Ich bin diszipliniert".
   Beachte hierzu die Regeln des Positiven Denkens beachten *(also keine Negationen wie zb "nicht" verwenden).*
5. Das erste Blatt verbrennst du nun. *(Das Verbrennen soll die Symbolik für dein Unterbewusstsein sein, dass du dieses alte Denken loswerden möchtest.)*
6. Und das zweite Blatt kannst du dir irgendwo aufhängen oder in deiner Hosentasche mit dir führen oder unter deinen Teppich legen oder, oder, oder…

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 124*

Dein Essensgefühl

Werde dir in der heutigen Übung bewusst, was für Gefühle bei dir beim Essen unterschwellig mitschwingen.
Überlege dir zb ob du dich noch an spezielle Gefühle beim Essen aus deiner Kindheit erinnerst.

Das ist deswegen so wichtig weil solche Gefühle können *(natürlich total unbewusst)* auch heute noch jedes Mal beim Essen mitschwingen. Und wenn es Gefühle sind mit denen du etwas verbindest (eine Erinnerung) was dich noch heute schwächt, also du im Unfrieden bist, dann würde diese Schwächung ja auf deinen ganzen Körper und dein Energiesystem übergehen und könnte dadurch sogar indirekt dein Verdauungsgeschehen schwächen, und wenn etwas nicht verdaut wird dann lagert es sich eben an und so kann Übergewicht entstehen.

Darum gehe heute mal in all deine Essensgefühle-Erinnerungen, die du in dir findest - und natürlich, wenn du etwas negatives findest, dann versuche nachträglich mit dem Ereignis oder der Situation einen inneren Frieden zu finden.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 125*

Frustration und Selbstgespräche

Meistens merkt man das ja gar nicht wenn man gerade etwas aus Frust isst, weil das ja meist unbewusst abläuft. Wenn aber ein Frustessen stattfindet dann ist neben dem erlebten Frust und dem Frustessen oft noch ein weiterer Aspekt beteiligt, und das sind negative Selbstgespräche !

Oft sind es erst diese drei Faktoren zusammen, die einen in dieser Abwärtsspirale regelrecht gefangen halten. Und dann geht es immer wieder und wieder abwärts und es fällt so schwer aus dieser Spirale nach unten herauszukommen. Man fühlt sich nach dem Frustessen zwar einige Zeit gut, aber dafür wird man dick und dicker und das Übergewicht zieht einen dann noch weiter nach unten.

So wäre der heutige Ansatz der, dass man am Punkt der Selbstgespräche ansetzt und diese stoppt. Allerdings fällt es psychologisch betrachtet einfacher ein solches inneres Selbstgespräch zu verändern als es ganz zu stoppen, darum gehe so vor:

1. Finde darum als erstes solche Selbstgespräche in dir.
   Das können sehr kurze Sätze sein, zb "Das ist mühsam" oder "Das schaffe ich nicht" oder "schon wieder dieser Mist" usw.. oder aber auch längere und umfangreichere Gedankengänge, aber auch so ganz kurze innere Statements wie meinetwegen "Scheiße" ist ja auch schon ein Selbstgespräch.
   Finde also solche Selbstgespräche.
2. Und nun verändere diese Selbstgespräche indem du dir jeweils eine innere positive Geschichte ausdenkst, die deinen Stress oder dein negatives Denken in jeweils diesen Momenten verändern und auf etwas Positives lenken.
   Es gibt hier keine Beschränkung für dich. Du kannst hier deine Phantasie nutzen wie du Lust hast und dir eine Geschichte erfinden die du dir dann stattdessen erzählt.

Übe es der Meister über deine Selbstgespräche zu werden.

Übe es durch veränderte, erfundene Selbstgespräche aus deinem Frust heraus zu kommen !

Übe es dadurch aus der frustrierenden Abwärtsspirale herauszukommen.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 126*

Wenn man Angst hat, hat man keinen Hunger

Vielleicht haben Sie in Ihrem Leben schon einmal echte Angst verspürt, eine richtig starke, länger anhaltende Angst. Dann ist ihnen dabei vielleicht aufgefallen, dass man dann keinen Hunger hat ! Wenn man echte Angst verspürt, dann hat man gar keinen Hunger, da ist kein Appetit auf irgend etwas.

Warum das so ist, das ist übrigens medizinisch betrachtet kein Geheimnis. Es kommt ganz einfach daher, weil bei Angst viele Verdauungsfunktionen im Körper ausgeschaltet werden. Das Körperbewusstsein geht bei Angst davon aus, dass eine Gefahrensituation vorherrscht und dass der Mensch deswegen jetzt alle seine Energie für wichtigeres als die Verdauung gebraucht wird. Darum wird bei Ängsten die Verdauung heruntergefahren, die Verdauung findet dann nicht mehr optimal statt. Die Angst ist einem dann sozusagen auf den Magen geschlagen. Und wie gesagt, das Hungergefühl wird auch ausgeschaltet, weil wenn die Verdauung heruntergefahren ist, dann ergibt Nahrungsnachschub durch Essen auch gar keinen Sinn. Und dass man in einer Gefahrensituation seine Zeit nicht mit Essen vergeuden sollte ist ja sowieso klar. Das ist also ein genialer Mechanismus der Natur.

Wenn nun diese Angst nicht aufgelöst wird und die Angstsituation oder Angstursache nicht verschwindet und länger anhält, dann ergeben sich für den Mensch grundsätzlich zwei Varianten die ich im Nachfolgenden darstelle:

1. **Der Mensch verbleibt in der Angst**
   Dann hat er wenig Appetit, dann isst er wenig, dann ist er schlank, oft sogar sehr dünn. Das sind Menschen die immer eine gewisse Grundnervosität, eine gewisse Grundangst in sich tragen. Sie sind immer in Bewegung, unruhig. Diese Angst mergelt sie aus, macht sie schlank und dünn weil diese Angst ja immer die Verdauung bremst, sozusagen auf Sparflamme laufen lässt.
2. **Der Mensch verdrängt die Angst**
   Die Angstenergie ist dann zwar auch noch in seinem Energiesystem, aber nicht mehr aktiv an erster Stelle. Sie wird sozusagen an eine unwichtigere Stelle im Körper verdrängt, verschoben. Nun gibt es zwei Punkte die im Bezug auf Übergewicht wichtig sind:

a) Dadurch dass die verdrängte Angst immer noch im Energiesystem vorhanden ist, also unbewusst ja noch eine Wirkung hat, können auch die Verdauungsfunktionen weiterhin etwas gedämpft sein, also arbeiten nicht ganz optimal.

b) Dadurch dass die Angst nicht mehr an oberster Priorität steht, funktioniert unser Hungergefühl wieder. Wir essen also wieder, aber können es oft nicht ganz optimal verdauen, weil die unbewusste Angst ja noch vorhanden ist und darum immer wieder Störsignale ins Verdauungsgeschehen hinein sendet. Schlechtere Verdauung bedeutet aber dass nicht alles gut verdaut wird, das heißt dadurch kann Übergewicht entstehen weil Unverdautes im Körper sozusagen zwischengespeichert werden kann.

Wenn du also Übergewicht hast, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß dass du zu diesem Menschentyp gehörst, der Angst verdrängt. Weil die Angst ja verdrängt, also zur Seite geschoben wird, erscheinen diese Menschen ihren Mitmenschen als ruhig und ausgeglichen, zumindest auf den ersten Blick. Die zittrig nervöse Angstenergie ist zwar auch vorhanden, aber eben verdrängt, zum Beispiel in Fettschichten hinein und kann darum nicht mehr so einfach von anderen erkannt und wahrgenommen werden.

Die heutige Übung:

Denke als heutige Übung über das Thema Angst nach und entscheide dich vielleicht sogar in Zukunft völlig anders über Angst zu denken als früher. So kannst du dir bewusst machen dass:

- Angst etwas natürliches ist.
- Die Angst hat uns Jahrmillionen immer gedient um Gefahren zu erkennen und zu meistern.
- Es gibt also keinen Grund Angst vor der Angst zu haben.
- Im Gegenteil, die Angst ist etwas sehr Gutes. *(Warum sie also verdrängen ?)*

Versuche doch einmal bei der nächsten Gelegenheit, anstatt der Verdrängung, die Angst ganz bewusst und ganz intensiv in deinem Bauch zu spüren ! *(Weil das ist genau das was du seit langem nicht mehr getan hast, wenn du der Angst-Verdrängen-Typus bist !)*

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 127*

Das innere Fieber

An sich ist es logisch, alles was wir aufnehmen müssen wir auch irgendwann wieder loslassen. Spätestens wenn wir sterben werden wir alles wieder loslassen müssen, das wird kaum jemand bestreiten. Und trotzdem fällt uns das Loslassen oft sehr schwer. Wie schwer, das können wir an unserer Waage ablesen. Sie zeigt uns unser Übergewicht, also im übertragenen Sinne jenes Gewicht was wir Zuviel mit uns mitschleppen, was uns noch nicht gelungen ist aus unserem Körper durch den Darm oder die Blase wieder ausfließen zu lassen. Woher kommt das ? Eigentlich ganz einfach: Manche Dinge im Leben sind einfach zu schwer um sie verdauen zu können ! Und da erinnern wir uns für die heutige Übung dass unser Körper noch eine weitere Möglichkeit hat, er kann nämlich ein Fieber erzeugen:

Ein Fieber ist ja wie ein inneres Feuer mit welchem wir auch etwas loswerden können. Nach einer Fieberphase fühlt man sich normalerweise unglaublich fit und erneuert. Viele Naturärzte schwören auf den Reinigungsprozess von Fieber-erkrankungen. Man ist nach dem Fieber auch im übertragenen Sinne seelisch ent-giftet. Das Fieber ist quasi das Feuer durch das deine Seele gehen muss um ein Thema welches du anders nicht loswirst, innerlich zu verbrennen. Und die Frage für dich ist:

- Bin ich bereit die innere Hitze zuzulassen die dabei entsteht ?
- Bin ich bereit die innere Hitze auszuhalten die dabei entsteht ?
- Würde ich dafür sogar ein Heilfieber zulassen ? *(zumindest im übertragenen Sinne ?)*
- Würde ich dafür eventuell sogar eine Zeitlang fasten um meinem Körperbewusstsein den notwendigen Raum und die Zeit zu geben durch diesen Verbrennungsprozess hindurch zu gehen ?
- Bin ich bereit mich heil und frei ohne Ballast wie neugeboren zu fühlen ?

Die innere Feuer Übung

1. Gehe als heutige Übung in eine innere meditative Ruhe und stelle dir innerlich vor es würde in dir ein Feuer brennen. Stelle dir dieses Feuer bildlich vor, wie die Flammen züngeln usw..
2. Und nun übergebe in deiner inneren Vorstellung diesem Feuer alle unverdauten Probleme die du in dir findest !
3. Lass dabei zu die Hitze zu fühlen die dabei entsteht ! *(sie darf sich im ganzen Körper ausbreiten, weil sie ist eine Kraft)*

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 128*

Zulassen dass die Energie ins Geistige hineinwächst

Aus einer höheren Sicht ist dein Übergewicht auch der Ausdruck dessen, dass sich viel Energie angesammelt hat und dass da etwas wachsen will, aber halt fehlgeleitet in die überschüssigen Pfunde ist.

Darum frage dich: **Was will in meinem Leben wirklich wachsen ? Welches Projekt, Ziel möchte eigentlich in Wirklichkeit schon lange in meinem Leben wachsen ?**

Und dann visualisiere dass sich all deine angesammelte Energie, all das angestaute im übertragenen Sinne in dein neues Ziel hineinentfalten darf. Erlaube dass sich das Übergewicht in eine geistige Ebene hineinverwandelt, wo es zu einer unterdtützenden Energie für deine wahren Ziele wird. Ändere deine Einstellungen und deine Gewohnheiten so dass du auf dein Ziel hin arbeitest und so dass dein altes Muster des Übergewichtig und Gestaut sein, keine Nahrung mehr bekommt. Lenke stattdessen deine Energie, also deine Handlungen und deine Aufmerksamkeit auf dieses Ziel welches du in dein Leben manifestieren willst und welches dadurch wachsen kann und darf.

Stelle dir dies als heutige Übung geistig vor:
Visualisiere wie sich dein Übergewicht in eine Energie verwandelt welche dein geistiges Ziel nährt.

→ *Feedback oder Fragen im Internet unter Übung ID: 129*

Nachwort

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit den Übungen aus diesem Ebook. Und ich wünsche Ihnen viel Freude auf dem Weg dieser Übungen.
Freude entsteht eigentlich automatisch wenn man mehr und mehr erkennt dass man eben doch die Kontrolle und die Macht über das eigene Leben, insbesondere über die eigenen psychischen Muster hatte, die zum Übergewicht führten, aber nun auch über diese welche dich auf den Weg des Schlank Seins begleiten.

Copyright

Sie können sich dieses Buch ausdrucken oder am Bildschirm lesen. Es ist erlaubt, dieses PDF oder Teile davon weiterzugeben, sofern ein Hinweis auf die Ursprungswebseite www.abnehmen-mit-seele.de beigefügt ist. Auch Zitate und kleinere Textauszüge, beispielsweise in Foren oder Blogs, sind erlaubt, wenn ein anklickbarer Link auf die www.abnehmen-mit-seele.de Webseite eingefügt wird. Das Ebook oder Teile davon dürfen gerne auch in Seminaren weitergegeben werden. Ansonsten unterliegt das Buch natürlich dem üblichen Copyright.

Spenden

Spenden für dieses Ebook oder für die Webseite sind gerne willkommen:
Andreas Rebmann
IBAN: DE23380707240342699600
SWIFT/BIC: DEUTDEDBXXX (Deutsche Bank)

oder auch über ►Paypal
oder über eine Kryptowährung wie zum Beispiel Bitcoin oder Ether, mehr Infos hier.

Meine Anschrift

Andreas Rebmann
Tel/whatsapp: 01577-4701691
Am Osthaag 24
D-74638 Waldenburg
www.abnehmen-mit-seele.de