

JÖRG PANTEL

Abnehmen mit Bachblüten

Blockierte Seelenzustände erkennen –
Wunschgewicht erreichen



schlütersche

4 **VORWORT**

7 **ÜBERGEWICHT AUS SICHT DER BACHBLÜTEN-THERAPIE**

8 **Geben Sie die Diätmentalität auf**

9 Warum Diäten nicht funktionieren

12 **Die tieferen Ursachen von Übergewicht**

12 Überessen als Prägung

16 Essen als Kompensation negativer Gefühle

18 Essen als gesellschaftliches Ritual

20 **Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Übergewicht**

21 Erleichtern Sie sich

22 Schreiben Sie sich alles Belastende von der Seele

24 Schlucken Sie den Ärger nicht herunter

24 Legen Sie Ihren Panzer ab

27 **BACHBLÜTEN – WICHTIG ZU WISSEN**

28 **Leben und Wirken von Dr. Edward Bach**

33 **Was sind Bachblüten?**

34 Herstellung

34 Wirkung

38 Einnahme

43 **DIE BACHBLÜTEN UND IHRE WIRKUNGEN**

44 **38 Bachblüten von A–Z**

- 95 **MIT BACHBLÜTEN GESUND UND SCHLANK**
- 96 **Wie helfen Bachblüten beim Abnehmen?**
- 99 **Abnehmblockaden und hilfreiche Bachblüten im Überblick**
- 103 **Welche Bachblüten helfen Ihnen beim Abnehmen?**
- 127 **Was für ein Esstyp sind Sie und welche Bachblüte hilft Ihnen?**
- 127 Der Kummer-Esser
- 128 Der Belohnungs-Esser
- 128 Der „Batterie leer“-Esser
- 128 Der Schnell-Esser
- 130 Der Langeweile-Esser
- 130 Der Gewohnheits-Esser
- 130 Der Stress-Esser
- 131 Der „Schutzschicht“-Esser
- 131 Der Frust-Esser
- 133 **ABNEHMEN – ABER SINNVOLL!**
- 134 **Die gesunde Ernährung**
- 135 **Wichtige Ernährungsregeln auf einen Blick**
- 136 **Wie Sie Bachblüten in eine gesunde, leichte Ernährung integrieren**
- 138 **Leckere Rezeptideen**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Diätvorschriften gibt es reichlich, Ernährungsratgeber ebenso. Wären sie auf Dauer hilfreich, dann müssten nicht immer neue Anweisungen veröffentlicht werden. In der Praxis zeigt sich, dass Übergewicht und falsches Ernährungsverhalten nicht einfach als „Laster“, Willensschwäche oder dumme Angewohnheit zu verstehen sind. Vielmehr haben die meisten Betroffenen gute Gründe für ihr Verhalten. Diese sind vielfältig und oft sehr tief in der Persönlichkeit verankert.

Die Ausgangslage ist immer ein Mangel, der durch Essen und Gewichtszunahme kompensiert, also ausgeglichen werden soll. Das Zuwenig auf der einen Ebene führt zu einem Zuviel auf der anderen. Ein Mangel an Liebe, an Aufmerksamkeit, an Freude und Zufriedenheit, aber auch an Zeit oder innerer Ruhe kann zu einem ständigen Hungergefühl und dem Bedürfnis führen, übermäßig zu essen. Zudem bestimmen zahlreiche Prägungen große Teile unseres Daseins, die auf einer unbewussten oder zumindest wenig bewussten Ebene verschiedene Verhaltensmuster auslösen.

Voraussetzung für ein gesundes und nachhaltiges Abnehmen ist daher aus den genannten Gründen immer die Auseinandersetzung mit der Frage, wonach es uns eigentlich hungert. Daher scheitern die meisten Versuche, das Körpergewicht zu reduzieren, weil Ernährungsratgeber nur selten die Ursachen berücksichtigen und deswegen nur an der Oberfläche wirken und keine nachhaltigen Veränderungen hervorrufen können.

Nach der Veröffentlichung meines Buches „Ganzheitlich schlank mit Schüssler-Salzen“ freue ich mich, nun ergänzend von

den Anwendungsmöglichkeiten der Bachblüten berichten zu dürfen, denen eine wesentliche Rolle bei der Reduzierung des Körpergewichts zukommt. Während bei der Behandlung mit den Schüßler-Salzen das energetische und emotionale System Mensch auch in seiner materiellen Struktur berücksichtigt wird, orientiert sich die Therapie mit Bachblüten fast ausschließlich an den Wesensmerkmalen der betroffenen Personen.

Übergewicht ist ein Symptom, und Symptome geben uns wertvolle Hinweise auf unser Befinden und den vorherrschenden Mangel: Wir fressen etwas in uns hinein, müssen alles Mögliche schlucken, legen uns einen Schutzpanzer zu, erscheinen gewichtig oder versuchen es zumindest.

Gerade in den reichsten Gesellschaften leben die dicksten Menschen. Fettleibigkeit ist nicht zuletzt auch ein Abbild unseres Gesellschaftssystems und unserer Art zu leben. Das Glück bleibt dabei auf der Strecke.

Abnehmen funktioniert genau dann, wenn es mit einer gewissen Leichtigkeit, mit Unbeschwertheit und Loslassen einhergeht, und zwar nicht nur auf der körperlichen Ebene. Was nutzt Ihnen ein schlanker Körper, wenn Sie sich innerlich verzehren? Durch Lösung und Erlösung werden Sie die Schwere überwinden und Erleichterung finden.

Die Behandlung mit Bachblüten ist eine wirksame Methode, konditioniertes Verhalten und blockierende Lebenseinstellungen zu ändern und Belastungen zu überwinden. Sie bringen uns in Kontakt mit unserem eigentlichen Wesen und unseren Potenzialen. Sie wecken unsere Lebensfreude und Lebendigkeit – die Voraussetzung für ein Leben in einem gesunden und – wenn Sie möchten – schlanken Körper.

„Übergewicht kann man als Mangel verstehen – an Aufmerksamkeit, Liebe oder Zufriedenheit.“



Ihr
Jörg Pantel



ÜBERGEWICHT AUS SICHT DER BACHBLÜTEN- THERAPIE

Wenn wir abnehmen möchten, kämpfen wir meist ganz konkret auf der körperlichen Ebene gegen die überflüssigen Pfunde. Unser Körper ist jedoch lediglich das Abbild unseres inneren Wesens, ein Ausdruck unseres Selbst. In diesem Kapitel lernen Sie die tieferen, eigentlichen Ursachen für Ihr Übergewicht kennen und erfahren, wie sich deren Überwindung positiv auf Ihr Gewicht auswirken kann.

Geben Sie die Diätmentalität auf

Wenn Sie mit überflüssigen Pfunden kämpfen, haben Sie vielleicht schon eine oder mehrere Diäten durchgeführt und nach jeder Diät wieder zugenommen. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass eine Diät oder Schlankheitsspillen keinen geeigneten Weg darstellen, dauerhaft abzunehmen und das Gewicht auch zu halten. Im Gegenteil, alle Untersuchungen zeigen: Diäten sind ein Garant dafür, dass Sie übergewichtig bleiben.

Aus meiner langjährigen Praxiserfahrung als Heilpraktiker weiß ich, dass eine Diät, die mehr als ein Kilo Fett Gewichtsabnahme pro Woche verspricht, unrealistisch ist. Jede Diät, die bei dem komplexen Bedarf unseres Körpers nur einseitige Kost anbietet, ist ungesund und führt zu einem Nährstoffmangel. Und jede Diät, von 0 Kalorien bis FDH, bedeutet, langfristig zu hungern und einen Mangel zu produzieren. Um diesen wieder auszugleichen, wird der Organismus gierig zuschlagen, sobald wieder „ausreichend“ Nahrung vorhanden ist. Und zur Sicherheit – es könnte ja mal wieder eine Hungersnot kommen – legt er noch einen zusätzlichen Vorrat an. Das, was mit so großen Hoffnungen auf die Traumfigur begonnen hat, endet mit Frustration, Schuldgefühlen und dem Gefühl der Unfähigkeit, erfolgreich und dauerhaft abnehmen zu können.

Wenn Sie sich seit Jahren mit Gewichtsproblemen herum-schlagen, können Sie sich zwar bei entsprechender Härte und Konsequenz jedes Mal aufs Neue beweisen, dass Abnehmen klappt. Sie werden aber nach der Diät meist genauso schnell oder gar noch schneller wieder zunehmen – schuld daran ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt: Der Körper schaltet bei einer Diät auf Sparflamme. Er tut dies, um überleben zu können, das heißt, er stellt sich darauf ein, weniger gut versorgt zu werden: Der Stoffwechsel wird gedrosselt und versucht, mit der reduzierten Nahrung auszukommen. Nach zwei bis drei Wochen Diät kommen wir bei-



Jede Diät, die mehr als ein Kilo Fett Gewichtsabnahme pro Woche verspricht, ist unrealistisch.

spielsweise mit 1000 Kalorien aus, obwohl wir vor der Diät 2000 Kalorien benötigten, um das Gewicht zu halten. Das bedeutet: Will man das nun gesenkte Gewicht auch nach der Diät halten, muss man das Kalorienlimit senken und darf nicht mehr so viel essen wie früher.

Warum Diäten nicht funktionieren

Viele Menschen sehen in Diäten das einzige Mittel, das ihnen beim Abnehmen helfen kann. Von dieser Überzeugung leben ganze Industriezweige, und sie leben deshalb so gut davon, weil Abnehmen auf diese Art und Weise eben nicht funktioniert. Dafür gibt es eine Reihe von Gründen:

- Fast jede Diät produziert einen Mangel, der irgendwann, nach Tagen oder Wochen, wieder ausgeglichen werden muss. Viele Menschen halten diszipliniert ihre Diät durch, um danach endlich wieder normal essen zu können. Der Misserfolg ist vorprogrammiert: Ihr Organismus stellt während der Diät auf Sparflamme um und kommt mit der Zeit mit viel weniger Kalorien aus. Um künftigen Notzeiten (= Diäten) vorzubeugen, tendiert der Körper dann dazu, Vorräte (= Polster) anzulegen, auf die er dann gegebenenfalls zurückgreifen kann.
- Meist sind unsere Speisen nicht das eigentliche Problem, sondern die Art und Weise, wie wir sie zu uns nehmen. Denn im Grunde kann alles, was wir über die Maßen in uns hineinstopfen, zu Übergewicht führen. Einen wichtigen Faktor dabei stellen auch die Nahrungsmittel dar, die wir zwischendurch essen, obwohl wir keinen Hunger haben.
- Die Einstellung „Dick sein ist schlecht, schlank sein ist gut“ führt dazu, dass Sie sich selbst ablehnen und abwerten und nicht so akzeptieren, wie Sie sind. Misserfolge oder Rückschläge verstärken diese Einschätzung – die beste Garantie dafür, übergewichtig zu bleiben, weil meist mit Essen darauf reagiert wird, was sowohl Trost, Trotz oder Bestrafung zum Ausdruck



Will man das gesenkte Gewicht auch nach der Diät halten, muss man das Kalorienlimit weiterhin gesenkt halten.

bringen kann: Wenn Sie nicht erfolgreich Diät halten, entwickeln sich Schuldgefühle und Sie bestrafen sich durch Essen – Verbote und Zwang führen zu Rebellion und Trotz, und die machen dann erst recht großen Appetit.

- Bei Erfolg oder Misserfolg („Die Diät bringt nix!“) lehnen Sie die Verantwortung für sich selbst ab und schieben sie nicht nur den Diät-Ratgebern zu, sondern geben ihnen gleichzeitig Macht über Ihr Essverhalten. Sie liefern sich Ihren Diäten aus und geben damit ein Stück Ihrer Persönlichkeit ab.
- Diäten verhindern die Entwicklung des Nahrungsinstinkts, denn Sie essen, was vorgeschrieben wird, und nicht unbedingt das, was Ihnen schmeckt oder was bekömmlich und gesund für Sie ist oder was Ihr Körper benötigt.
- Diäten helfen nicht dabei zu erkennen, wann Sie wirklich hungrig und wann Sie gesättigt und zufrieden sind. Es besteht die Gefahr, dass Sie lernen oder darin bestätigt werden, Ihren Körper und sich selbst abzulehnen.
- Bei den meisten Diäten sind die Nahrungsmittel verboten, die man gern isst. Mit zunehmender Dauer der Diät entsteht ein Heißhunger darauf und macht die anfänglichen Erfolge schnell wieder zunichte.



Dauerhaft abnehmen können Sie, wenn Sie die Diät nicht als Lösung für Ihr Gewichtsproblem ansehen.

Dauerhaft abnehmen und Ihr Gewicht zu halten gelingt dann, wenn Sie Diäten – gleich welcher Form – nicht als Lösung für Gewichtsprobleme ansehen.

Machen Sie sich klar, wo die tiefen Ursachen für Ihr Gewichtsproblem liegen. Hierzu gebe ich Ihnen im folgenden Kapitel einige gedankliche Anstöße. Geben Sie anschließend die Diätmentalität auf. Eignen Sie sich stattdessen natürliche und gesunde Ess- und Ernährungsgewohnheiten an. Achten Sie auf das, was Ihr Körper verlangt und wirklich benötigt.

Unterstützen können Sie diesen Prozess – einen regelrechten Lernprozess – wirksam durch Bachblüten.



Bei Diäten wird der Stoffwechsel gedrosselt. Essen wir dann wieder normal, nehmen wir schnell wieder zu.

Die tieferen Ursachen von Übergewicht

Überessen als Prägung

Eines der ersten Bedürfnisse nach unserer Geburt ist der Hunger – neben der Sehnsucht nach der Wärme und Geborgenheit des Mutterleibs und dem Verlangen nach Sauerstoff. Das Hungergefühl ist angeboren, denn wir brauchen es, um zur Nahrungsaufnahme motiviert zu werden, damit unser Körper mit den notwendigen Stoffen versorgt wird. Durch Essen stillen wir unser Hungergefühl, das ja nicht angenehm ist, und Zufriedenheit kann sich einstellen.

In unseren ersten Lebensmonaten werden wir gestillt, wenn wir schreien. Oft wissen die Eltern aber gar nicht, weshalb ihr Kind schreit, und „stillen“ es durch Essen, auch wenn es vielleicht aus Angst oder aus Schmerz oder aus Langeweile geschrien hat. Und so lernt das Kind frühzeitig, dass Essen ein Allheilmittel darstellen kann, das man einsetzt bei Trauer, Angst, Schmerz oder Einsamkeit. Damit ist bereits der Grundstock gelegt für unser späteres Verhalten. Wenn wir einsam sind, dann essen wir – bei Langeweile, Trauer oder Schmerz essen wir.

Essen wird auch zur Belohnung eingesetzt: „Wenn du brav bist, bekommst du ein Eis!“ Und wenn Sie später ein Stück Schokolade als Belohnung bekommen haben, dann hat Sie das ebenfalls geprägt – mehr noch, wenn Sie zur Strafe keine Schokolade bekommen haben. Wenn Mama zur Sahnetorte griff, wenn sie traurig war, oder Papa bei Frust zur Flasche, dann haben Sie dieses Verhalten als ein adäquates Muster verinnerlicht. Wenn es schlimm war, wenn Sie Ihren Teller nicht leer gegessen haben, dann floss diese Erfahrung genauso in Ihren Erfahrungspool hinein. Und wenn Ihre Eltern traurig waren, wenn es Ihnen nicht schmeckte, dann haben Sie auch diese Tatsache registriert.



Essen wird bei Kindern oft zur Belohnung eingesetzt:
„Wenn du brav bist, bekommst du ein Eis!“

Bestimmte Verhaltensweisen haben uns unsere Eltern Tausende Male vorgeführt. Als Kinder waren wir nicht in der Lage und hatten auch nicht die Wahl, diese als sinnvoll oder nicht zu beurteilen; wir haben einfach das nachgeahmt, was uns vorgelebt wurde. Es ging uns in Fleisch und Blut über, wir haben es verinnerlicht. So laufen viele Verhaltensweisen ganz automatisch ab, zu diesen zählen unsere Essgewohnheiten und unser Essverhalten, so lange wir sie uns nicht bewusst machen.

Und so werden Bedürfnisse nach Anerkennung, Lob oder körperlicher Nähe durch Essen befriedigt und ersetzt. Als Kinder lernen wir sehr schnell, Essen als Ersatz für Zuwendung und Belohnung zu betrachten. Es bietet sogar den Vorteil, dass wir uns nun selbst belohnen können und nicht mehr auf andere angewiesen sind, um dieses schöne Gefühl zu erleben. Wie selbstverständlich nehmen wir diese Strategie mit ins Erwachsenenleben. Sofern wir uns dieses Verhalten nicht bewusst machen und die Verbindung von Gefühlen und Essen beibehalten, werden wir auf jeden Fall übergewichtig werden und bleiben. Jede Diät, jedes Fasten wird zwangsläufig zur Selbstkasteiung und Qual werden, Ihr inneres Kind betrachtet sie nämlich als Strafaktion, weil die Aktion gleichzeitig den Zufluss guter Gefühle beschneidet.



Bedürfnisse nach Anerkennung, Lob oder körperlicher Nähe werden durch Essen befriedigt und ersetzt.

Denken Sie für einen Moment zurück, ob diese Erfahrungen auch auf Sie zutreffen könnten. Welche Speisen könnten es gewesen sein?

Erstellen Sie dazu eine Liste. Machen Sie sich die Verknüpfung von Gefühlen und Essen bewusst – dann müssen Sie nicht mehr bei jedem unangenehmen Gefühl zur Schokolade greifen oder den Kühlschrank plündern.

Erstellen Sie diese und die folgenden Listen auf dem Papier. Das ist nachweislich wesentlich effizienter als nur darüber nachzudenken.



Durch Essen, besonders die Sucht nach Süßem, können die unterschiedlichsten Probleme kompensiert werden.

Essgewohnheiten und Körpergewicht können also in einem engen Zusammenhang stehen. Durch Essen, besonders die Sucht nach Süßem, können die unterschiedlichsten Probleme kompensiert werden. Einige Beispiele:

- Bedürfnis nach Liebe
- Mangelnde gefühlsmäßige Abgrenzung
- Essen als Betäubung bei verdrängten Gefühlen
- Verlagerung von Süchten, etwa statt rauchen vermehrt essen
- Probleme mit der Sexualität, sich abgewiesen oder unattraktiv fühlen
- Mangelnde Selbstliebe

Jedes Kind auf diesem Planeten kommt unter einer Unzahl an genetischen, familiären, sozialen, religiösen, klimatischen, kulturellen, vielleicht auch karmischen oder astrologischen Umständen auf die Welt. Alle diese Faktoren spielen bei unserer weiteren Entwicklung eine mehr oder weniger große Rolle. Sie können die Grundlage sein für unsere Stärken und Schwächen, für Gesundheit und Krankheit, für Störungen oder Potenziale. Unsere Aufgabe besteht darin, dass wir uns dieser Beschränkungen, aber auch Möglichkeiten bewusst werden und unsere eigene Persönlichkeit entwickeln: „Erkenne dich selbst.“

Wirkliche Lösungen für unsere Probleme – und das gilt selbstverständlich auch für Gewichtsprobleme – finden wir nicht in den äußeren Umständen unseres Lebens und auch nicht in einem oberflächlichen „Positiv-Denken“, sondern ausschließlich in unserem eigenen Inneren. Es reicht also nicht zu denken „Ich habe Geld“ oder „Ich bin glücklich“. Positive Affirmationen, die der Verstand nicht glauben kann, helfen uns nicht weiter.

Es gilt herauszufinden, was man wirklich will, und es gilt zu lernen, den Fokus darauf zu richten. Wir müssen die alten Muster, Prägungen und Traumata – auch Zweifel und mangelnde Selbstvertrauensprogramme, die uns immer wieder in die Quere

kommen und daran hindern, selbstbewusst und erfolgreich durchs Leben zu gehen – auflösen. Wir benötigen eine andere Art, wie wir mit uns selbst und dem Leben umgehen, um eine tiefgreifende Veränderung zu erreichen.

Edward Bach erkannte, dass das seelische Ungleichgewicht verantwortlich und ursächlich ist für das Auftreten von Krankheiten, Störungen und ungünstigen körperlichen Zuständen. Bachblüten helfen, mit diesen negativen Seelenzuständen und Gemütszuständen oder auch Lebenseinstellungen besser umzugehen, sie zu harmonisieren und zu überwinden.

Das menschliche Sein beinhaltet eben nicht nur unseren physischen Körper, sondern auch einen „Gefühlkörper“, einen „Empfindungskörper“, einen „Gemütskörper“, einen „spirituellen Körper“ usw. Die jeweilige Bachblüte spiegelt nun bestimmte Aspekte dieser Ebenen wider und beeinflusst diese. Nach Dr. Bachs Überzeugung hilft die richtige Essenz über Resonanz mit diesen „Körpern“, Gefühle, Gemütszustände und Denkweisen positiv zu beeinflussen. Die dadurch entstehende Harmonisierung auf geistiger Ebene und Gemütsebene bewirkt wiederum eine positive Einflussnahme auf körperliche Anzeichen wie zum Beispiel Krankheitssymptome oder auch Gewichtsprobleme.

Diese Störungen werden somit über Bachblüten nicht direkt geheilt. Bachblüten beeinflussen und harmonisieren die geistige Ebene, was letztlich auch auf der körperlichen Ebene zu Heilung und Gleichgewicht führt.

Wenn Ihnen bewusst ist, Sie also ganz in der Tiefe wissen, welches Ihre Themen beim Essverhalten sind, dann können Sie fortan achtsamer mit sich umgehen. So ist es viel leichter möglich, ganzheitlich und dauerhaft abzunehmen.



Wenn Ihnen bewusst ist, welches Ihre Themen beim Essverhalten sind, können Sie achtsamer mit sich umgehen.



Unsere Kompensationsstrategie wählen wir abhängig zu unserer Lebensgeschichte.

Essen als Kompensation negativer Gefühle

Wir alle haben bestimmte Strategien, um mit Ärger, Frust, Traurigkeit und anderen negativen Gefühlen umzugehen. Während der eine sich zurückzieht und Computerspiele macht, greift ein anderer zu Drogen, Medikamenten oder Alkohol. Der nächste stürzt sich in die Arbeit, und sehr viele Menschen haben das Essen als Kompensationsmöglichkeit gewählt. Unsere Strategie wählen wir abhängig von unserer Lebensgeschichte. Dies ist kein bewusster Vorgang, deshalb stimmt das Wörtchen „wählen“ nicht wirklich, denn das würde voraussetzen, dass wir die Wahl haben. Haben wir aber (noch) nicht. Wir haben es so gelernt und müssen dieses Verhalten erst wieder verlernen.

Erstellen Sie sich zunächst eine Liste mit den Situationen, in denen Sie essen, um sich besser zu fühlen. Beispiele:

- „Ich esse, wenn ich gestresst bin.“
- „Ich esse, wenn ich mich einsam fühle.“
- „Ich esse, wenn ich wütend bin.“
- „Ich esse, wenn ich mich geärgert habe.“
- „Ich esse, wenn ich überfordert bin.“
- „Ich esse, wenn ich keine Aufmerksamkeit bekomme.“

Und überprüfen Sie im Anschluss, ob Sie sich nach dem „Kompensationessen“ wirklich besser fühlen oder einfach nur „automatisch“ gegessen haben. Denken Sie einmal darüber nach, ob es eine andere Möglichkeit gibt, um mit der jeweiligen Situation umzugehen.

Überlegen Sie in Ruhe, welche Situationen Sie durch Essen kompensieren und welche alternativen Verhaltensweisen Ihnen stattdessen besser helfen könnten.



Oft essen wir, weil wir uns nicht wohlfühlen: Bei Stress oder weil wir zu wenig Aufmerksamkeit bekommen.

Bei Essen gegen Stress können Sie beispielsweise an drei Punkten ansetzen:

1. An Ihrem Umfeld, indem Sie die Faktoren, die die Stressreaktion auslösen, vermindern.
2. An sich selbst, indem Sie an Ihrer Einstellung zu den Herausforderungen des Alltags arbeiten, denn Stress entsteht zu einem großen Teil in unseren Köpfen. Leistungsdruck erzeugen wir oft durch unsere Gedanken, wenn wir uns beispielsweise ständig einreden: „Das muss ich unbedingt heute noch erledigen, komme, was wolle“ oder „Süßigkeiten esse ich nie wieder.“ Wenn Sie sich bei dieser Art von Selbstgesprächen ertappen, sollten Sie sich einfach selbst gut zuzureden: „Erst mal tief durchatmen“ oder „Ich werde das schon hinkriegen.“
3. An Ihren körperlichen Reaktionen, indem Sie Stress durch körperliche Bewegung (Spaziergänge, Walken, Schwimmen usw.) oder durch Atem- oder Entspannungsübungen abbauen – also durch aktive Entspannungsformen.



Reden Sie sich gut zu, wenn Sie merken, dass Sie sich selbst unter Druck setzen.

Essen als gesellschaftliches Ritual

Es gibt eine Reihe von gesellschaftlich bestimmten Sitten und Ritualen, die mit dem Essen verknüpft sind. Auch diese haben wir meist in unserer Kindheit erlernt und behalten sie bei, ohne darüber nachzudenken. Dazu gehören diverse Gelegenheiten:

- Geschäftsessen, die sich selten auf Salat beschränken,
- jemanden zum Essen einladen, oft verbunden mit der – eingebildeten – Verpflichtung, aufzufahren, dass der Tisch sich biegt,
- Essen als Statussymbol, um zu zeigen, was man sich leisten kann und welchen Geschmack man hat,
- reichhaltiges Essen an Festtagen.

Einstellungen zum Essen können sein:

- „Ich muss viel essen, um zu zeigen, dass es mir schmeckt, damit der Gastgeber nicht womöglich beleidigt ist.“
- „Ich darf nicht absagen, um keine Verstimmung zu riskieren.“
- „Essen hält Leib und Seele zusammen.“
- „Ich muss essen, um wieder zu Kräften zu kommen, auch wenn ich keinen Appetit habe.“
- „Man muss seinen Teller leer essen.“
- „Vom Buffet muss man viel essen, weil ja schon alles bezahlt ist.“

Überprüfen Sie, was für Sie zutrifft und erstellen Sie auch hierzu eine Liste. Denken Sie über alternativen Verhaltensweisen nach, die Ihnen stattdessen besser helfen könnten.

Bei Essen zu gesellschaftlichen Anlässen könnten Sie sich Folgendes vornehmen:

- „Ich esse à la carte und stürze mich nicht aufs Buffet.“
- „Ich nehme zum Nachtisch einen Kaffee, obwohl alle anderen die Mousse au chocolat bestellen.“
- „Wenn ich jemanden zum Essen einlade, koche ich etwas besonderes – schließlich zählt die Qualität, nicht die Menge!“ usw.



Viele gesellschaftliche Rituale sind mit dem Essen verknüpft.



Überprüfen Sie, welche Einstellungen zum Essen auf Sie zutreffen.

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Übergewicht

Sie sind übergewichtig geworden und Sie hatten, wie ich eben ausgeführt habe, für diesen Prozess, der nicht erst gestern eingesetzt hat, wichtige Gründe. Wenn Sie nun eine neue Entscheidung treffen und Ihr Gewicht verändern möchten, dann ist es notwendig, sich mit diesen Gründen konkret auseinanderzusetzen, indem Sie sich diese bewusst machen, anschauen und erkennen.

- Welche Gründe sind heute noch von Bedeutung?
- Welche sind einfache Gewohnheiten, die keine Bedeutung mehr haben?
- Wofür brauche ich heute noch mein Übergewicht?
- Was fehlt mir wirklich, das ich durch Essen und Gewichtszunahme kompensieren muss?



Wenn Sie bereit sind, die Verantwortung für Ihr Übergewicht zu übernehmen, dann sind Sie auch in der Lage, Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Wenn Sie bereit sind, die volle Verantwortung für Ihr Übergewicht zu übernehmen, dann sind Sie auch in der Lage, Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Ihr Übergewicht ist nicht von heute auf morgen entstanden, sondern ist das Ergebnis eines lang andauernden Prozesses. Sie haben aus tiefer liegenden Gründen mehr gegessen als notwendig, Sie haben eventuell gegessen oder immer wieder zwischen durch genascht, um sich das Leben erträglich zu gestalten, sich zu belohnen, ein seelisches Bedürfnis zu befriedigen. Vielleicht haben Sie sich (zusätzlich) zu wenig bewegt, weil Sie sich nicht aufraffen konnten. Auf jeden Fall haben Sie für diesen Prozess die Regie geführt und das Drehbuch geschrieben (auch wenn es vielleicht schon eine Vorlage für ihn gegeben hat). Es sind Ihre Bedürfnisse, Ihre Lebenseinstellungen und Ihre Lebensmuster und Prägungen, die diesen Zustand kreiert haben und ihn aufrechterhalten. Auch wenn wir in vielerlei Hinsicht geprägt sind oder

Lebenseinstellungen übernommen haben, so können wir dennoch die Verantwortung für unser Handeln übernehmen, indem wir uns diese Tatsachen bewusst machen.

Formulieren Sie schriftlich, was Sie gern erreichen möchten.
Beispiele: bestimmte Kleidergröße, bestimmtes Gewicht; Bikini tragen wollen; nicht mehr den Bauch einziehen müssen; wieder in den alten Anzug passen; bestimmte Sportarten (besser) betreiben können.
Setzen Sie einen realistischen Zeitrahmen fest. Machen Sie sich ein Bild davon, wie Sie aussehen möchten. Holen Sie es sich täglich heran: am besten beginnen Sie den Tag damit und beenden ihn auf diese Weise. Nehmen Sie dieses Bild mit in den Schlaf.
Wichtig dabei: Gehen Sie liebevoll mit sich um: Nicht alles wird sofort klappen. Geben Sie sich Zeit!

Erleichtern Sie sich

Damit meine ich nicht nur den täglichen Stuhlgang. Vielmehr wird immer wieder deutlich, dass unser emotionales Erleben beim Gewichtsaufbau und daher auch beim Abnehmen eine wichtige Rolle spielt. Deshalb: Erleichtern Sie auch Ihre Seele!

Was auch immer dazu geführt hat, dass Sie sich Kummerspeck zugelegt haben – lösen Sie sich aus der Vergangenheit. Sie können die Vergangenheit nicht auslöschen, aber Sie können lernen, sie zu akzeptieren, das heißt, als etwas anzunehmen, was zu Ihrem Leben dazugehört.

Die Therapie mit Bachblüten macht eine seelische Befreiung möglich: Oft werden Emotionen freigesetzt, die offenbar an diese gekoppelt sind. Der Körper speichert eben Emotionen aller Art, das ist auch aus der Bioenergetik bekannt. Man kann sich dies verdeutlichen, indem man sich den menschlichen Körper als von Energieflüssen durchzogen vorstellt, die mehr oder weniger frei fließen können. Ist ein solcher Fluss aus einem bestimmten



Unser emotionales Erleben spielt sowohl beim Zu- als auch Abnehmen eine wichtige Rolle.

Grund – das kann z. B. eine Erinnerung oder ein belastendes Ereignis sein – eingeengt oder blockiert, so äußert sich diese Störung in einem seelischen oder auch körperlichen Symptom. Schmerz beispielsweise ist nach dieser Theorie ein blockierter Energiefluss: Ein großer Anteil jedes seelischen wie körperlichen Missempfindens ist auf eine Störung des energetischen Zustands eines Menschen zurückzuführen.

Schreiben Sie sich alles Belastende von der Seele

Gedanken und Gefühle zu notieren, kann Stress abbauen und seelische Erleichterung verschaffen. Indem Sie Ihre Geschichten, Ängste und Träume zu Papier bringen, können Sie sich alles von der Seele schreiben und sich auf diese Weise entlasten. Doch Schreiben bewirkt noch mehr: Es zwingt dazu, intensiver nachzudenken, es macht Gefühle bewusst und es hilft dabei, Lebenskrisen zu bewältigen. Und schließlich kann es auch ein beglückendes Gefühl sein, durch das Schreiben die eigene Kreativität und Schaffenskraft zu erleben.

Eine weitere Übung ist das Schreiben eines Berichts aus einer fremden Perspektive, etwa aus dem Blickwinkel eines Körperteils oder einer anderen Person. Der Perspektivenwechsel sensibilisiert Sie und eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten, sich selbst und Ihre Probleme von einer anderen Warte aus zu sehen.

Dabei sollte es für Sie nicht vorrangig darum gehen, nach intensivem Durchleben, Betrachten und Interpretieren problematischer Situationen Verantwortung zu delegieren („Meine Mutter ist schuld daran, dass ...“) und sich in einen schmerzhaften Prozess der Aufarbeitung zu begeben. Es geht lediglich darum, dass Sie sich bewusst machen, woran Sie schwer tragen, wann Sie es schwer gehabt haben und mit welchen Lebensmustern und Einstellungen Sie es sich unnötig schwer machen. Dann können Sie den Ballast und seelischen Müll zusammen mit den zugehörigen Pfunden über Bord werfen.



Gedanken und Gefühle zu notieren, kann Stress abbauen und seelische Erleichterung verschaffen.



Ein Tagebuch eröffnet uns neue Möglichkeiten, mit Problemen umzugehen.

Schlucken Sie den Ärger nicht herunter

Werfen Sie einen Blick auf das, was Sie in sich hineinfressen. Machen Sie Ihrem Ärger Luft, indem Sie Ihren Mitmenschen deutlich machen, wo Ihre Grenze ist. Schauen Sie, ob es sich wirklich lohnt, sich über bestimmte Dinge zu ärgern oder aufzuregen. Sagen Sie „Stop!“, wenn es an der Zeit ist, und Sie werden erkennen, wie leicht es fällt, Ihre Meinung zu sagen. Viel leichter, als wenn Sie zehnmal geschluckt haben und damit den rechten Augenblick verpasst haben. Was Sie nämlich geschluckt haben, das wird Ihnen schwer im Magen liegen, Sie können es nicht verdauen oder es ist zumindest schwer verdaulich. Kein Wunder, wenn Sie „angefressen“ reagieren, weil es schon zu spät ist. Aber wenn Sie es einmal geschluckt haben, dann führt kaum ein Weg zurück. Das finden Sie dann „zum Kotzen“. Wenn Sie diesen Weg nicht wählen, dann ist es meist schwer, wieder loszulassen („auszuscheiden“). Der Ärger wird Sie auf Dauer innerlich zerfressen, Sie spüren die Wut im Bauch. Und von Ihrem Gegenüber haben Sie ein für alle Mal „die Nase voll“. Die Bachblüten-Therapie bietet in diesem Zusammenhang eine erstaunliche Unterstützung.



Ein Panzer isoliert und schließt Nähe und direkte Zuwendung der Mitmenschen aus.

Legen Sie Ihren Panzer ab

Wenn Sie nicht sagen, was Sie denken, sondern zulassen, dass andere über Ihre Grenzen gehen, dann liegt es nahe, dass Sie sich ein dickes Fell zulegen, um sich auf diese Weise zu schützen. Wenn das nicht reicht, dann eben einen Panzer, an dem alles abprallt. Doch gleichzeitig isoliert ein Panzer, Sie schließen damit sowohl Nähe als auch direkte Zuwendung Ihrer Mitmenschen aus. Und Sie schließen sich mit Ihren Gefühlen im Panzer ein: Die Leibesfülle hält die Mitmenschen auf Distanz.



Legen Sie Ihren Panzer ab und lassen Sie Ihre Gefühle zu.