

Für Sie Gelesen und gelernt

Aus dem Buch: Abnehmen für hoffnungslose Fälle von Dr. Iris Zachenhofer

Frage: Schon wieder habe ich den Neujahrsvorsatz über Bord geworfen und eine Diät abgebrochen. Mein Selbstwertgefühl ist am Boden. Das Gefühl der Hoffnungslosigkeit in mir steigt und die Wut auf mich selbst ist groß. Der bekannte Jojo Effekt stellt sich wieder ein, meine Muskulatur schwindet, ich habe eine allgemeine Schwäche und vor kurzem wurde ein ausgeprägter Vitamin – und Eiweißmangel festgestellt. Schlank und Schön werden das ist gut. Genauso zu essen wie bisher und den bisherigen Lebensstil zu behalten, das ist auch gut und vielleicht sogar genauso gesund.

Antwort: Für mich stellt sich als Erstes die Frage, wie gross der Leidensdruck im Zusammenhang mit dem Körpergewicht und dem Essverhalten allgemein ist:

Passen die folgenden Aussagen zu mir:	Ja/nein
• Ich bin normalgewichtig und muss mich dafür kaum anstrengen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Ich kann mich gut bewegen und bin sehr geschickt dabei	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Wenn ich Sport mache, dann tut mir das gut und ich fühle mich nachher besser	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Meine Gelenke sind in Ordnung und ich kann jeden Sport machen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Wenn mich andere ansehen, dann freut mich das, denn ich finde mich auch attraktiv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Es hat sich in der letzten Zeit niemand abfällig über mein Gewicht/Aussehen geäußert	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Mein Arzt hat mir in der letzten Zeit nicht gesagt, dass ich abnehmen sollte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Meine Blutzuckerwerte sind super	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Meine Blutfettwerte sind im Normalbereich	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Ich habe einen normalen Blutdruck	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Ich schnarche nicht, wache gut erholt auf und bin untertags nicht müde	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Wenn ich mich beuge oder schneller gehen muss, bekomme ich keine Atemnot	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Ich fühle mich gesund	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Ich fühle mich voller Energie und Dynamik	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Wenn es eine gute Nachspeise gibt, dann freue ich mich, aber mehr als eine Portion esse ich fast nie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
• Wenn mir etwas gut schmeckt und ich etwas mehr esse, dann esse ich einfach an nächsten Tag etwas weniger.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber



- Essen macht mir Spaß, aber ich denke nicht viel darüber nach
- Nach dem Essen habe ich nie ein schlechtes Gewissen
- Ich kann sehr gut kontrollieren, wie viel ich esse
- Mein Gewicht steht mir gut und ich fühle mich wohl damit
- Socken und Schuhe anziehen geht ganz einfach
- Wenn ich mal schneller laufen muss, bin ich nicht wirklich außer Atem
- Ich esse in der Regel nur etwas, wenn ich hungrig bin und nicht, weil ich etwas sehe oder plötzlich Appetit bekomme.
- Ich höre auf zu essen, sobald ich mich satt fühle. Oft bleibt sogar etwas übrig, wenn die Portion zu groß war

Je öfter sie mit „Nein“ geantwortet haben, umso größer ist der Leidensdruck und umso schlechter geht es ihnen in ihrer aktuellen Situation. Ihr Leidensdruck ist groß? Das ist eigentlich ein Vorteil.

**Der Leidensdruck ist eigentlich unser Motor, etwas zu verändern.
Schließlich machen wir, wenn alles gut läuft, am ehesten so weiter wie bisher.
So ist es am einfachsten:
Unser Hirn bevorzugt es, wenn wir Dinge tun, die ihm schon vertraut sind.
Dann muss es sich nicht anstrengen.**

Ist es nicht auch schön, wenn alles so bleibt wie es ist?

Vorsicht: Vielleicht sitzen sie gerade jetzt in der Ambivalenzfalle und kommen deswegen nicht weiter. Was ist Ambivalenz? Von Ambivalenz sprechen wir, wenn ein Mensch widersprüchliche Wünsche, Gedanken und Gefühle hat. Das kann zu inneren Spannungen führen.

So höre ich oft: „Schlank und Schön werden das ist gut. Genauso zu essen wie bisher und den bisherigen Lebensstil zu behalten, das ist auch gut und vielleicht sogar genauso gesund“.

Mehr dazu und wie sie ihren inneren Gedankenteufelchen schlaue Begegnungen in der übernächsten Ausgabe.

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.