



tredition®

www.tredition.de

Ursula Kruse

Abnehmen - Das Geheimnis des Schlankseins

Erfolgreich in ein „leichteres“ Leben

© 2019 Ursula Kruse

1. Erweiterte Auflage

Das Geheimnis des Schlanksens

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

Umschlaggestaltung: Constanze Kramer, www.coverboutique.de

Titelillustration: bestdesign36, www.123rf.com

Lektorat: Manfred Enderle

ISBN

Paperback: 978-3-7482-5715-8

Hardcover: 978-3-7482-5716-5

e-Book: 978-3-7482-5717-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Der Inhalt dieses Buches wurde nach bestem Wissen erstellt. Trotz großer Sorgfalt sind Fehler nie ganz auszuschließen. Deshalb sind die in diesem Buch enthaltenen Informationen mit keiner Verpflichtung irgendeiner Art verbunden. Für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts werden vom Autor und Verlag keine Garantie und Gewähr übernommen.

Ebenfalls wird vom Autor keine Erfolgsgarantie übernommen. Für ein Nichterreichen der Ziele übernimmt der Autor keine Verantwortung. Es wird keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden übernommen, die durch irgendeine Art der Benutzung dieser im Buch enthaltenen Informationen entsteht.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliographische Informationender Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Warum wollen Sie abnehmen?	9
Die große Unzufriedenheit mit sich	14
Die Durchhalteparolen	16
Abnehmen beginnt mit der Liebe zu sich selbst	20
Sie sind kein Abnehm-Versager	23
Warum immer orale Befriedigung	25
Negatives Denken bedeutet für den Körper Stress	27
Mental-Training	30
Die Macht des Denkens und Visualisierens	30
„Schlank ist mein Schicksal“	35
Negative Denkweisen gehören der Vergangenheit an	37
Die Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg	38
Ärger Essen vermeiden	46
Warum wird immer der Magen belastet?	50
Was steckt wirklich hinter Ihrem Ärger?	52
Statt negativ reagieren, positiv agieren	54
Setzen Sie die Macht der Worte positiv ein	55

Schneller Stressabbau	75
Abnehmfrage Kalorien zählen	78
Die Schlankheitsindustrie boomt	80
Weg mit der Waage	83
Richten Sie sich nach Ihrem Gefühl	85
Bewegung baut Muskeln auf	86
Das Schwerste und Wichtigste: Langsam essen	88
Das Sättigungsgefühl ist wichtig	90
Entsorgen Sie Essensreste	91
Vom Unsinn der „Light“-Produkte	93
Übergewichtig durch „Light“-Produkte	94
Süßstoff als Krankmacher	95
Hände weg vom Süßstoff	96
Süßigkeiten, Zucker und Co.	98
Zucker, Fett und Weißmehl: Krank- und Dickmacher Nr. 1	100
Zucker ist keine Nervennahrung	102
Dickmacher Schokolade	103
Inhaltsstoffe in der Schokolade	104
Unser Körper braucht Zucker aus lebendiger Nahrung	105
Gelüste auflösen	107
Das falsche Fett macht fett	111
Das richtige Fett macht schlank	115

Das schnelle Abnehmen kann auch gefährlich sein	115
Unsere Nahrung	118
Was sind Lebensmittel?	118
Was sind Nahrungsmittel?	119
Essen und trinken Sie sich schlank	123
Werden Sie ein Gemüsefan!	124
So viel wie möglich roh essen	125
Obst: süß, saftig, lecker und vital	126
Wasser? Ja bitte!	128
Dickmacher Alkohol	129
Dickmacher Erfrischungsgetränke	131
So kann Ihre Ernährung in Zukunft aussehen	133
Was koche ich heute?	140
Was esse ich in Restaurants und bei Einladungen?	144
Wenn Bekannte über Ihre neue Ernährung lästern	148
Kleine Erfahrungsberichte	149
Entspannung	154
Purzelnde Pfunde durch Bewegung	158
Die Muskeln sind die Fettkiller	159
Abnehmunterstützende Mittel	164
Darmsanierung und/oder Fastenkur	173

Intervallfasten	176
Biochemische Salze als Abnehm-Begleiter	178
Stabilisieren Sie Ihre Seele mit Bachblüten	183
Wirkungsweise der Blüten	186
Notfall-Tropfen	189
Ist Ihre Schilddrüse gesund?	191
Der Weg zum Erfolg	195
Was meist das Abnehmen behindert	201
Schlusswort	204
Über die Autorin	206
Nachwort	208
Literaturverzeichnis	209

Einführung

Warum wollen Sie abnehmen?

Wie oft haben Sie schon abgenommen und dann doch wieder zugenommen? Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie Ihre Wunschfigur hatten und wie haben Sie sich gefühlt, als Sie merkten, dass Sie langsam aber sicher wieder zunehmen?

Ihr Problem war, dass Sie sich nur mit dem Abnehmen, aber nicht mit dem Schlankbleiben beschäftigt haben!

Wollen Sie nicht endlich einmal anfangen, schlank zu bleiben, statt immer nur abzunehmen?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, aus welchem Grund Sie immer wieder diese vielen, dickmachenden Sachen gegessen und genascht haben? Mit welcher Logik?

Wer waren Sie, ohne Ihr Übergewicht?

War die schlanke Figur nicht in Ihrem Kopf abgespeichert, sodass Sie sich vorkamen wie in einem falschen Körper?

Was war los? Hatten Sie sich auf abnehmunterstützende Mittel oder Institutionen verlassen und gemeint, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, können Sie wieder „normal“ essen?

Fotografieren Sie einmal Ihr Essen und fragen Sie sich: Warum ist mir dieses Essen mit Pommes, Majo und Cola so wichtig, obwohl ich weiß, dass es dick macht?

Apropos fotografieren: Bevor Sie mit der positiven Umsetzung in diesem Buch beginnen, fotografieren Sie sich selber von allen Seiten, um später ein Vorher-Nachher-Erlebnis zu haben.

Sollte es Ihr erster Abnehmversuch sein, dann freuen Sie sich, dass Sie noch nicht abnehmverdorben sind.

Wenn Sie es mit dem Schlankwerden und Schlankbleiben ernst meinen, haben Sie mit diesem Buch den idealen Partner.

Warum wollen Sie (wieder) abnehmen?

– weil Ihr Arzt gesagt hat, Sie müssen abnehmen? Also aus gesundheitlichen Gründen?

– weil Ihr Partner gesagt hat, Sie seien ihm zu dick?

– weil Sie sich mit diesem Übergewicht selbst nicht mehr toll finden?

– weil Sie endlich wieder schicke Kleidung tragen und sich nicht mehr in übergroße Kleidung hüllen wollen?

– oder weil Sie es leid sind, die kritischen Blicke zu sehen oder anstößige Bemerkungen zu hören?

– oder weil Sie sich endlich wieder in sich selbst wohlfühlen wollen?

Was auch immer Ihre Begründung ist, sind Sie bereit, sich auf eine positive Veränderung an Körper, Geist und Seele einzulassen?

In meinem Umfeld habe ich immer wieder mit ansehen müssen, wie Übergewichtige versuchten, mit Kalorienzählen und Ernährungseinschränkung abzunehmen.

Im Kopf spukte nur „abnehmen“ aber nicht „schlank“ herum.

Viele Menschen gaben die Verantwortung für das Abnehmen an eine Institution ab, zählten Punkte, ließen sich grundumsatzsteigernde Spritzen geben, zählten Kalorien, mischten sich Pülverchen an, schluckten Fettbinde oder kasteiten sich nach anderen Maßnahmen. Es ging immer nur darum, in möglichst kurzer Zeit viel Gewicht zu verlieren.

Meist klappte es erst auch mit dem Abnehmen, doch nachdem das Wunschgewicht erreicht wurde, übernahmen sie nicht selbst die Verantwortung für die Gewichtsstabilität, sondern ließen es zu, wieder in ihre alten Essgewohnheiten und Verhaltensweisen zurückzufallen.

Die Pfunde sammelten sich langsam aber sicher wieder an. Oftmals hatte die Nahrungseinschränkung regelrechte Heißhungeranfälle ausgelöst und Sie wogen irgendwann mehr als je zuvor. Sie wissen, was das bedeutet: „Jo-Jo-Effekt“!

Gehören Sie auch zu diesen Opfern?

Das richtige Essverhalten, bei dem man nicht nur abnimmt, sondern auch schlank bleibt, haben die Ab-

nehwilligen mit diesen Maßnahmen nicht verinnerlicht.

Ohne Eigenverantwortung gelingt keine Veränderung.

Die Verantwortung für das eigene Essverhalten wurde einfach abgegeben. Es wurde nur das gemacht, was andere vorgeschrieben haben.

Bei jeder Institution, bei jedem Abnehm-Drink gibt es Rezepte und meist auch Bewegungsvorschläge, um die erreichte Figur zu halten. Doch kaum jemand richtet sich langfristig danach.

Die Verlockungen in unserem Schlaraffenland waren einfach zu groß. Schuldgefühle, Frustration und weitere nicht sehr erbauliche Gedanken wurden Essensbegleiter.

Unser Unterbewusstsein hatte auch die Nase voll von den ganzen einschränkenden Diäten und Gedanken. Es schickt uns seine Sabotageprogramme, um weiterhin seiner Triebbefriedigung (hier das Essen) nachgehen zu können:

„Es ist doch nicht schlimm, wenn du heute mal sündigst, ein Geburtstag ist doch nur einmal im Jahr.“

„Du hast so lange auf alles verzichtet, nun kannst du auch mal wieder richtig gut essen.“

„Es ist Weihnachtszeit, willst du dich in dieser Zeit wirklich kasteien?“

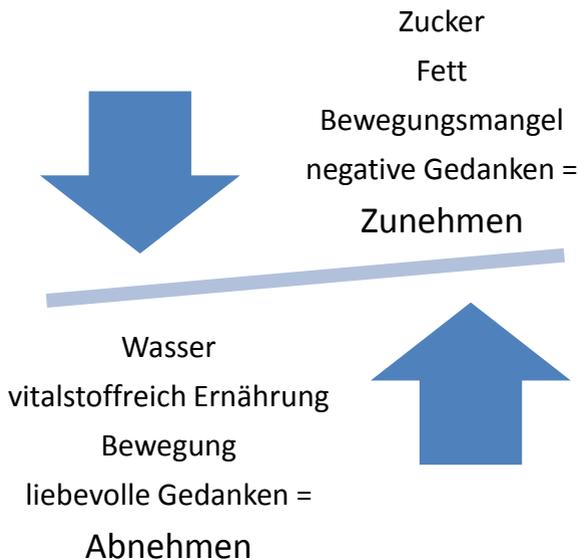
„Im Urlaub bei *all inclusive* willst du dich einschränken? Das kannst du zu Hause wieder!“ Usw., usw.

Kommen Ihnen diese Sätze bekannt vor?

Überprüfen Sie sich, ob Sie auch in diesem Teufelskreis gefangen sind. Wollen Sie dort bleiben oder wollen Sie nun endlich selbst für sich einen Plan erstellen, in dem Sie dieses Sabotageprogramm eliminieren und durch gute und innervierende Glaubenssätze ersetzen?

So gilt es, diese untenstehende einfache Formel zu verinnerlichen und für immer umzusetzen. Wie Sie sehen, brauchen Sie nur Ihre Gewohnheiten zu verändern. Weg von dick – hin zu schlank. Warum gelingt es nicht?

Weil die meisten Menschen nichts verändern, sondern nur eine schnelle Gewichtsabnahme haben wollen.



Die große Unzufriedenheit mit sich

Erschreckend oft fiel mir die Unzufriedenheit der Frauen mit dem eigenen Körper und letztendlich auch mit sich selbst auf.

Sie haderten mit sich, weil sie nicht so schlank, perfekt und diszipliniert waren, wie sie es sich wünschten und lehnten sich als schwach und disziplinos ab.

Die Eigenliebe und damit die Lebensfreude waren oft auf dem Tiefpunkt und verhinderten eine grundsätzliche positive Lebensveränderung. Dieser Frust führte dazu, dass noch mehr gegessen und genascht wurde.

Manche haben auch noch mit abgespeicherten Glaubenssätzen aus der Kindheit zu kämpfen, die immer wieder durchbrechen:

„Iss den Teller leer, damit morgen die Sonne scheint.“
„Iss den Teller leer, woanders verhungern die Kinder und du ...“

„Ein Löffel für Mama, ein Löffel für Papa ...“

„Es wird gegessen, was auf dem Teller ist, hier wird kein Essen weggeworfen“ usw.

Dies zwang zum Tellerleeressen. Obwohl der Unsinn dieser Aussagen inzwischen erkannt wurde, haben viele Menschen Probleme damit, Essensreste zu entsorgen.

Diese Überzeugungen aus unserer Kindheit müssen nicht bleiben. Durch bewusstes Hinterfragen und Beseitigen dieser Glaubenssätze können wir uns drastisch verändern.

Denken Sie jetzt einmal an einen einschränkenden Glaubenssatz und stellen Sie sich vor, Sie halten ein Leben lang daran fest. Ist dies wirklich wünschenswert für eine positive Veränderung?

Ich bot Kurse mit Ernährungsumstellung auf frisch, lecker und vital an, bei der sogar genügend gegessen werden muss, damit nicht nur das vorhandene Körperfett zum Verbrennen der Nahrung abgebaut werden kann, sondern auch Mangelgefühle verhindert werden, die sonst wieder Fressattacken auslösen würden.

Das dazugehörige Mentaltraining für ein schönes Lebensgefühl, mit liebevollen Aussagen über sich selbst und das Festigen positiver Gedanken, erzeugte bei vielen eine vorher nicht gekannte emotionale Gefühlswalung.

Der positive Glaubenssatz

„Ich liebe mich und meinen Körper
von ganzem Herzen“,

konnte anfangs nur sehr schwer angenommen und ausgesprochen werden. Doch fiel dies mit der Zeit immer leichter und die Pfunde purzelten immer schneller. Mit diesem Satz stellte sich eine schönere Körperschwingung ein, die dafür sorgte, dass die Schlankseins-Motivation verstärkt wurde.

Um aber auf schlank ausgerichtet zu bleiben, wussten die Teilnehmerinnen letztendlich auch, dass eine immerwährende Ausrichtung auf das richtige Denken, das positive, selbstbewusste Agieren im Umgang mit ande-

ren Menschen und die richtige Ernährung notwendig sind.

Erst wenn dieses zur festen Gewohnheit geworden ist, befinden sie sich auf der sicheren Seite.

Die Durchhalteparolen

Eine Bekannte von mir hatte bei einer Institution sehr schön abgenommen und sah richtig toll aus.

„Ich brauche nur noch drei Wochen durchzuhalten, dann habe ich mein angestrebtes Gewicht erreicht“, sagte sie ganz stolz.

„Und dann?“, fragte ich.

„Dann werde ich als Erstes einen großen Eisbecher essen. Ich habe keine Lust mehr, auf alles zu verzichten.“

Ich antwortete darauf: „Du hast so schön abgenommen. Tu dir das bitte nicht an! Fang doch mit einer Kugel Lieblingseis mit etwas Sahne an und genieße es.“

Meine Worte verpufften in der Luft. Die Gier auf den Eisbecher und später auch „Ich gehe eine Currywurst essen“, waren größer als die Körperverantwortung. Sehr schnell fiel sie in ihr altes Essverhalten zurück.

Sie können sich denken, was daraus erfolgte:

Der Jo-Jo Effekt. Irgendwann war sie dicker als vorher.

Sind Sie bereit, Ihre Dickmacher nicht nur zu erkennen, sondern sich von diesen törichten dick- und krank-

machenden Essgewohnheiten für immer zu verabschieden? Wollen Sie unser Schlaraffenland bewusst beherrschen?

Sie brauchen beim Abnehmen keinen Verzicht zu üben, sondern kleine Mengen genießen.

Kleine Mengen machen nicht dick, der Rieseneisbecher und die dicke Currywurst mit Pommes und Majo aber wohl.

Teilen Sie sich mit jemandem die Portionen und nehmen Sie somit nur noch die Hälfte der dickmachenden Kalorien zu sich.

In Büchern und Zeitschriften werden oft Diät-Durchhalte-Vorschläge gemacht und aufgezeigt, wie man sich ablenken kann, um das Hungergefühl zu überlisten.

Hunger sorgt für ein inneres Sabotageprogramm und Durchhalten hat meist mit Druck zu tun. Druck erzeugt aber einen Gegendruck:

„Ich möchte endlich wieder ohne diesen Verzicht, ohne diese Einschränkungen essen können.“

Sobald dieses Denken auftritt, sind Sie wieder auf der Verliererseite.

Das Schlankwerden und Schlankbleiben
darf nichts mit Druck und Verzicht
zu tun haben.

Es zeigt, dass Sie die Diät, die Abnehmvorschriften nur durchgehalten, aber das Schlanksein und -bleiben überhaupt nicht verinnerlicht haben. Es ist nicht im Kopf

angekommen, deshalb auch nicht abgespeichert und verschwindet bald wieder aus dem Kurzzeitgedächtnis.

Aus den guten Vorsätzen müssen Gewohnheiten werden, damit alles dauerhaft abgespeichert wird.

Es ist wie mit dem Autofahren. Auf was müssen Sie alles achten, bis das Spiegeleinstellen, Gurtanlegen, u.a. zur Gewohnheit geworden sind.

Wenn Sie später Ihre Fahrprüfung bestanden haben, hören Sie doch auch nicht wieder auf zu fahren und gehen erneut zu Fuß. Sie bleiben dran und fahren, so oft es geht, damit es zur Routine wird.

Das Gleiche gilt fürs Abnehmen. Sie lernen das richtige Denken, das positive Gefühl zu sich selbst und die schlankmachende Ernährung. Hiermit eliminieren Sie die in Ihnen lauenden Sabotageprogramme.

Erst wenn das richtige Verhalten zur Routine, zur Gewohnheit geworden ist, sind Sie auf der sicheren Seite.

Wenn Sie eine Gewohnheitsveränderung geschafft haben, feiern Sie Ihren Sieg über den alten Trott!

Sollten Sie wieder einmal gesündigt haben, nicht mit sich hadern, sondern:

Aufstehen, Krönchen richten und erneut beginnen.

Beschließen Sie nun, dass Sie es wert sind, eine Wohlfühlfigur zu haben und legen Sie los!

Bauen Sie eine starke, klare Zielvision von Ihrer neuen Figur auf und erzeugen Sie dabei ein Gefühl der Selbstsicherheit, der Freude, der inneren Ruhe und Gelassenheit. Erzeugen Sie einen unschlagbaren Willen in sich, den alten dickmachenden Gewohnheiten den Gar aus zu machen.



Abnehmen beginnt mit der Liebe zu sich selbst

Wer sich und seinen Körper nicht liebt, ist emotional unterernährt und muss diese gefühlsmäßige Unterernährung mit Essen oder Naschen ausfüllen.

„Ich liebe meinen Körper von ganzem Herzen!“

Können Sie das von sich sagen? Kennen Sie einen Übergewichtigen, der das sagt? Ich nicht.

Es gibt Übergewichtige die, behaupten, dass sie kein Problem mit ihrer Figur haben, dass sie sich sogar sexy finden. Mag ja sein!

Oder ist es nur ein Abfinden mit dem Übergewicht, weil auch sie schon alles ausprobiert haben und nach der Gewichtsabnahme wieder in die alten, dickmachenden Essgewohnheiten zurückgefallen sind?

Mit der Rechtfertigung, ihre Figur sexy zu finden, können sie Ihre schlechten Ess- und Trinkgewohnheiten beibehalten und vermeiden so neuen Abnehmstress. Was Sie damit aber nicht vermeiden, sind die über kurz oder lang auftretenden ernährungsbedingten Krankheiten.

Schauen Sie sich Ihren Körper im Spiegel an und nehmen Sie nun ganz ehrlich Ihre Gefühle auf:

Finden Sie ihn schön und attraktiv? Dann ist ja alles in Ordnung.