

Jens Güthe

*So geht Abnehmen -
Gewichtsreduktion, die wirkt!*



Weshalb Diäten nicht funktionieren

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Klarheit schaffen

Bewusst werden

Eine Entscheidung treffen

Die Komfortzone verlassen

Stärken und Ressourcen finden und verankern

Ziele setzen

Für sinnvolle Beschäftigung sorgen

Die Kraft des Unterbewusstseins nutzen

Unterstützung suchen und verpflichten

Praktische Erfolgsgesetze – Der Garant für Deine Zielerreichung!

Einleitung

Die gute Nachricht vorne weg: Es gibt klare Gründe, weshalb Diäten nicht funktionieren. Ebenso, wie es klare Gründe dafür gibt, weshalb Du in Bezug auf Dein Körpergewicht noch immer nicht da angekommen bist, wo Du gerne sein möchtest. Du kannst also grundsätzlich erst einmal nichts dafür, dass die Lage so ist, wie sie ist, denn diese „wahren“ Gründe sind in der Regel nicht bewusst. Sie schlummern, zumeist tief in der Psyche verankert, in uns und sind im Normalfall Resultat weit zurückreichender, früherer Erfahrungen, die sich noch immer negativ belastend, sowie blockierend auswirken können. Sie fungieren und wirken im Grunde genommen wie ein innerer Auftrag. Ein Auftrag, das Übergewicht unbedingt beizubehalten, geschweige denn es reduzieren zu können. Allen besseren Ideen des Verstandes zum Trotz. Ein Auftrag, den es unbedingt zu erfüllen gilt und der Dich gleichwohl in der Entwicklung sowie Entfaltung Deines eigenen Seelenplanes behindert. Es handelt sich dabei meist um Erfahrungen, die in ihrer Entstehung sogar so weit in die Vergangenheit zurückreichen, dass sie zwar längst nicht mehr bewusst erinnert und schon gar nicht in Zusammenhang mit Deinem Körpergewicht gesehen werden können, jedoch in Wahrheit wie eine Art „Innerer Garant“ für das jeweilige Scheitern wirken. Ein Garant für den Misserfolg sozusagen! Frühkindliche Prägungen, denen wir scheinbar willenlos ausgeliefert sind und die sich, weit abseits der eigenen Wahrnehmung, ihren inneren Weg bahnen. Wahrscheinlich hast Du Dich bereits intensiv genug mit der Frage zu beschäftigen versucht, warum es einfach nicht so recht klappen will und Du Deiner Traumfigur noch immer

kein Stück näher gekommen bist. Und das, obwohl Du bereits unzählige Versuche unternommen hast, Dein Wohlfühlgewicht endlich zu erreichen. Vielleicht denkst Du aufgrund Deiner bisherigen Erfahrungen und Prägungen an dieser Stelle jedoch eher noch so etwas wie: „Ich habe doch schon alles versucht“ oder „Bei mir ist das eben irgendwie anders - ich schaffe das einfach nicht“. Möglicherweise begleiten Dich in Wahrheit innere Überzeugungen, wie: „Das war bei mir schon immer so“ oder „Ich habe doch sowieso schon alle Diäten durch“ und Du bist mittlerweile vollkommen überzeugt davon, dass das, was Du Dir grundsätzlich wünschst, sowieso unerreichbar bleiben wird. Meine Antwort darauf ist: „Du hast Recht“! So wird das tatsächlich nichts und wahrscheinlich auch nie etwas werden. Denn es ist weder die 15. Diät, die das Ruder endlich herumreißen könnte, noch die bloßen Träume und Hoffnungen gegenüber einer Figur, an die Du mittlerweile in der Tiefe Deiner Seele ohnehin nicht mehr glaubst. Auch sind es nicht die vielen „Wunderdiäten“, von denen unzählige Zeitschriften berichten, geschweige denn irgendwelche Insider-Tipps, mit denen es Anderen scheinbar gelungen sein soll, ihr Wunschgewicht spielend einfach zu erreichen. Kaum etwas von all dem hilft auf Dauer wirklich und das Einzige, was dabei abnimmt, ist die Fülle Deines Geldbeutels!

Doch was ist eigentlich mit den vielen anderen Menschen, die bereits das Leben, wonach Du Dich selbst am meisten sehnst? Den Menschen, die es wirklich geschafft haben und ihr Leben tatsächlich wieder genießen? Denjenigen, die mittlerweile viele Kilos leichter durchs Leben gehen und sogar nachhaltig ihr Gewicht halten? Und das noch dazu scheinbar spielend einfach. Haben diese Menschen einfach nur mehr Glück, einen besseren Stoffwechsel oder von Natur aus weniger Hunger? Die Antwort ist: Nein! Sie haben, von wenigen krankheitsbedingten Ursachen einmal abgesehen, nichts dergleichen mehr oder weniger als Du.

Gar nichts! Doch was machen diese Menschen dann anders? Warum gelingt es den einen, die Pfunde wirklich purzeln zu lassen, während Du Dich selbst mit jedem Gramm Deines überhöhten Körpergewichts geradezu herum quälst? Weshalb halten viele Menschen ihr Wunschgewicht sogar nachhaltig und leben und erleben endlich das Leben so, wie es jedem anderen Menschen ebenso vergönnt sein sollte? Muss es da nicht irgendeinen triftigen Grund geben? Wieso schaffen es die Einen, während die Anderen regelmäßig scheitern? Gibt es vielleicht so eine Art Königsweg? Eines schon mal vorweg: Ja,- es gibt diese Gründe und die Lösung ist einfacher, als Du denkst. Du wirst wahrscheinlich sogar erstaunt darüber sein, dass es weder kompliziert, noch besonders herausfordernd sein muss, das zu erreichen, was Du erreichen willst. Ganz allgemein sind in Wahrheit die Lösungen für eine als problematisch empfundene Situation ohnehin oft einfacher, als wir denken. Wir machen sie bloß kompliziert. Vielleicht kennst Du ja diese Erkenntnis bereits aus den ein oder anderen Situationen Deines Lebens. Doch häufig sehen wir diese Lösungen einfach nicht. Wir können sie nicht erkennen, da etwas Anderes, vielleicht ein bestimmtes Lebensthema, ein inneres Programm, im Wege steht und die Sicht auf die jeweilig erforderliche Lösung geradezu blockiert. Ähnlich, wie wir den Wald vor lauter Bäumen manchmal nicht erkennen können, wenn wir mit den Gedanken schlichtweg mal wieder woanders sind. Die Folge ist, dass wir stehenbleiben, stagnieren und auf der Stelle treten. Es bewegt sich nichts. Grundsätzlich liegt es sogar in der Natur des Menschen, den Fokus eher auf ein Problem zu lenken, als über hilf-reichere Lösungen nachzudenken. Genauso, wie es in unserer Natur zu liegen scheint, die besondere Aufmerksamkeit in Richtung negativ - belastender Einflüsse zu lenken und die Dinge komplizierter zu machen anstatt den schönen Dingen des Lebens mehr Raum zu verleihen. Wir erleben daher bereits naturgemäß eine verstärkte Konzentration auf ein

vermeintliches Problem und damit verbunden eine Art Tunnelblick, der tatsächlich wirksame Lösungen kaum mehr erkennen lässt. Mitunter ist es sogar so, dass man einem anderen Menschen alles nehmen darf, nur nicht sein Problem. All dies ist zunächst einmal menschlich und daher völlig normal. Auch dafür gibt es Gründe! Die Ursachen dieses an sich destruktiven Vorgehens reichen evolutionär weit in die Geschichte zurück. Sehr weit, um genau zu sein. So waren wir in Hinblick auf die eigene Existenz vor einigen Jahrhunderten sogar darauf angewiesen, uns eher auf die Gefahren und Risiken zu konzentrieren, anstatt das Gute zu erkennen. Es sicherte uns schlicht das Überleben zu. Positive Dinge waren dagegen weniger bedeutend. Sie spielten für dieses Überleben einfach keine Rolle. Auch war es wichtig, einer sozialen Gruppe zuzugehören. Ohne den eigenen Platz in der Gruppe war ein Überleben kaum möglich. Von daher ist es zunächst einmal verständlich, weshalb auch heute noch viele Menschen dazu in der Lage sind, alles „Negative“ rasch aufzählen zu können, jedoch auf die Frage nach den eigenen Kompetenzen regelmäßig scheitern. Doch jede Lösung, jeder Weg und jede Veränderung bedarf des Einsatzes dieser eigenen Kompetenzen. Ohne den Einsatz jener Stärken kann keine Veränderung gelingen und kein Ziel erreicht werden. Eben auch kein Ziel in Richtung Deines persönlichen Wunschgewichts. Doch es gibt sie,- diese effektiven Lösungen, Stärken und Kompetenzen, denn sonst wäre es auch anderen Menschen nicht möglich, diese Ziele zu erreichen. Es gilt jedoch, nicht den zweiten vor dem ersten Schritt zu machen, sondern zunächst einmal etwas elementar Wichtiges, ursächlich Verantwortliches (also die wahren Gründe Deiner Situation) zu erkennen, um so aus der gefühlten Ohnmacht überhaupt auszusteigen zu können. Die Frage nach dem „Warum“ ist hier entscheidend. Solange Du nicht weißt, weshalb die Situation bei Dir gerade so ist wie sie ist, wirst Du auch nichts verändern können. Und