

JULIA SAHM

DEINE GEFÜHLE

WIEGEN MEHR
ALS DU DENKST

Befreie dich von
emotionalem Essen und
lebe mit Leichtigkeit



COPRESS

DEINE
GEFÜHLE
WIEGEN MEHR
ALS DU DENKST

COPRESS

IMPRESSUM

Satz und Layout: BUCHFLINK Rüdiger Wagner, Nördlingen
Covergestaltung: Sophie Weiss, Weiss Werkstatt
Produktmanagement: Stiebner Verlag, Grünwald
Gedruckt bei Balto, Litauen

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 9783767912939

© 2022 Stiebner Verlag GmbH, Hirtenweg 8b, 82031
Grünwald

Alle Inhalte dieses Buchs sind urheberrechtliche geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte dieses Buchs ist untersagt, dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wir produzieren unsere Bücher mit großer Sorgfalt und Genauigkeit. Trotzdem lässt es sich nicht ausschließen, dass uns in Einzelfällen Fehler passieren. Auf unserer Webseite

finden Sie bei dem jeweiligen Titel eventuelle Hinweise und Korrekturen. Sollten Sie in diesem Buch einen Fehler finden, so bitten wir um einen Hinweis an verlag@stiebner.com. Für solche Hinweise sind wir sehr dankbar, denn sie helfen uns, besser zu werden.

www.stiebner.com

ISBN 9783767921078

DEINE
GEFÜHLE
WIEGEN MEHR
ALS DU DENKST

**Befreie dich von emotionalem Essen und lebe
mit Leichtigkeit**

Julia Sahm

Inhalt

Über dieses Buch
Einführung - Der Weg ist das Ziel

Teil 1:

Verstehen - Wer du bist

Der Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln

Wie Gefühle entstehen

Wie Gedanken entstehen

Wie innere Überzeugungen entstehen

Wie Bewertungen entstehen

Wie ein einziger Gedanke das ganze Leben beeinflusst

Wie innere Überzeugungen aufgedeckt werden können

Ohne Bewusstsein keine Veränderung

Der Zusammenhang zwischen Gewohnheiten und deiner Identität

Verstand vs. Intuition oder Bewusstsein vs. Unbewusstsein

Komfortzone verlassen - Raus aus dem gemütlichen Elend

Gefühle annehmen und verstehen

Konstruktiver Umgang mit Gefühlen

Wenn Gefühle sprechen könnten

Angst

Wut

Selbstzweifel

Verletzlichkeit / Sensibilität

Selbsthass

Stress

Teil 2:

Erkennen - Wer du bist

Übungen zu Kapitel 1: Der Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln

Übungen zu Kapitel 2: Der Zusammenhang zwischen Gewohnheiten und deiner Identität

Übungen zu Kapitel 3: Komfortzone verlassen

Teil 3:

Trainieren - Wer du sein möchtest

So unterstützt dich mentales Training bei der Gewohnheitsbildung

Der Einfluss deiner Gedanken auf die Zellstruktur deines Gehirns

Der Einfluss deiner Gedanken auf deine Biochemie

- Visualisierung

- Kommunikation mit unserem Unterbewusstsein

- Rückfall-Übung

- Affirmationen für dein neues Ich

- Dankbarkeitspraxis

Danksagung

Vita

Quellenangaben

Literaturverzeichnis

Audiomentalübungen

Ich habe alle Audiomentalübungen aus diesem Buch für dich zum Anhören eingesprochen. Du findest sie als Gratis-MP3-Download auf meiner Website: <https://shinecoaching.de/audiouebungen-deine-gefuehle-wiegen-mehr-als-du-denkst/>

Nutze für den Download bitte das Passwort LSSAÜ2. Zusätzlich findest du auf der Seite auch die Übungsblätter aus Teil 2 zum Download, sollte dir der dafür vorgesehene Platz zum Ausfüllen in diesem Buch nicht ausreichen.

Über dieses Buch

Auf der Suche nach Möglichkeiten, dieses Buch zu verlegen, führte ich einige Gespräche mit unterschiedlichen Verlagen. Dabei ist der Vorgang üblicherweise so, dass der Autor / die Autorin dem Verlag ein Exposé zukommen lässt. Das heißt, der Verlag erhält nicht gleich ein fertiges Manuskript, sondern eine kurze Vorstellung der Idee. Glaubt der Verlag an die Idee, kommt es in den meisten Fällen schon vor der Fertigstellung des eigentlichen Manuskriptes zu einem Buchvertrag. Auf diese Art und Weise sparen sich die Verlage das Lesen langer Manuskripte, von deren Grundidee sie am Ende womöglich nicht überzeugt sind. Gleichzeitig spart der Autor sich die Zeit, ein Buch zu schreiben, das niemand verlegen möchte.

Auf die Einsendung meines Exposés meldete sich ein bekannter deutscher Verlag und lud mich zu einem vierköpfigen Meeting ein. Die Redakteure waren begeistert von der Idee für dieses Buch und lobten mich für das großartige Exposé. Ein Bedenken hatte das Team jedoch: Sie hätten schon oft sehr vielversprechende Exposés erhalten und hätten gerade bei Bloggern leider häufig die Erfahrung gemacht, dass das fertige Manuskript am Ende zu oberflächlich ausfiel und es an Tiefgang fehlte. Da mein Manuskript unüblicherweise schon fertig auf meiner Festplatte schlummerte und ich mir zu 100 % sicher war, dass es meinem Manuskript nicht an Tiefgang fehlte, bot ich großzügig und voller Selbstvertrauen an, dass der Verlag mein fertiges Manuskript lesen durfte. Ich dachte, wenn ihnen das Exposé so gut gefällt und ihre einzige Sorge ist, dass das Manuskript zu oberflächlich sei, dann hätte ich den

Deal sowieso schon in der Tasche. Denn wenn ich eins wusste, dann dass mein Buch kein nichtssagendes, halbherziges oder banales Projekt war.

Selbstbewusst schickte ich also dem Verlag mein fertiges Manuskript zu. Nach einigen Tagen erhielt ich eine Antwort, die mich dann doch etwas überraschte:

Sehr geehrte Frau Sahn,

wir möchten uns noch einmal bei Ihnen für das offene Gespräch und die Möglichkeit bedanken, Ihr Manuskript bereits in diesem frühen Zustand lesen zu dürfen.

Durch das Lesen haben wir jetzt ein genaueres Bild davon, worum es in ihrem Buch geht. Das Thema wird ja erheblich tiefgründiger und psychologischer behandelt als wir nach dem Lesen des Exposés angenommen hatten. Das Abnehmvorhaben und der dahinterliegende Abnehmwunsch sind offenbar lediglich ein Symptom von viel komplexeren Ursachen.

Als Ratgeberverlag sind wir vor allem auf Praxistipps und schnelle Umsetzung ausgerichtet und da ist Ihr Ansatz und Coaching-Konzept fast schon zu anspruchsvoll und psychologisch für uns. Aus diesem Grund passt es leider nicht in unser Programm.

Wir hoffen, dass Sie schnell ein Verlag mit passendem Profil finden.

Alles Gute

Nach ihren anfänglichen Bedenken, das Manuskript könnte zu oberflächlich sein, war ihre Antwort nun, mein Manuskript sei zu anspruchsvoll? Sie setzten als Verlag auf schnelle Praxistipps und schnelle Umsetzung?

Nach dem Lesen der Mail konnte ich mir ein Kopfschütteln nicht verkneifen. So überrascht wie ich einerseits über die widersprüchliche Rückmeldung des Verlags war, konnte sie mich dennoch nicht wirklich schockieren. Denn genau aus diesem Paradoxon ist einst die Idee für mein Coachingkonzept überhaupt erst entstanden. Die

Diätindustrie ist ein Milliardengeschäft und jeder setzt auf schnelle Praxistipps und schnelle Umsetzung – und sieht, wo es uns hingeführt hat! Noch nie gab es ein solches Überangebot an Fitness- und Ernährungstipps wie in der heutigen Zeit, und dennoch gab es noch nie so viele Menschen mit Übergewicht wie heute.

Wenn diese schnellen Praxistipps funktionieren würden, würden dann täglich neue Konzepte auf dem Markt erscheinen, die die alten allesversprechenden Konzepte ersetzen? Wenn schnelle Praxistipps und schnelle Umsetzung zum Erfolg führen würden, wären wir dann nicht alle schon mehr als erfolgreich? Studien belegen jedoch das Gegenteil: 95 % aller Diäten scheitern! Warum? Weil sie sich immer nur auf das Verhalten beziehen und nichts an deinen Gefühlen und deiner Einstellung gegenüber dem Essen ändern. Solange du das Gefühl hast, Essen zu brauchen, um deinen Stress abzubauen, dich zu trösten, eine Leere zu füllen oder das Leben zu genießen, so lange wird es immer Disziplin benötigen, auf Essen zu verzichten, schließlich verwehrtst du dir etwas, von dem du innerlich überzeugt bist, es zu brauchen. Natürlich kannst du kurzzeitig mit eiserner Willenskraft ein paar Kilos abnehmen, wenn sich jedoch gleichzeitig nichts an deinen Gefühlen gegenüber dem Essen ändert, wird sich dieser Prozess immer wie ein harter Kampf anfühlen. Solange du das Essen brauchst, um einen bestimmten Gefühlszustand zu erreichen, solange wird dein Bedürfnis zu essen immer stärker sein als deine Willenskraft und Disziplin.



Denn deine Gefühle wiegen mehr als du denkst!



Im Kampf zwischen deinen Gefühlen und deiner Disziplin werden deine Gefühle immer gewinnen! Das Gefühl, das Essen für irgendetwas anderes zu brauchen, als den Körper zu nähren, ist ein Trugschluss. Überleg es dir einmal auf der logischen Ebene. Warum sollte deine Seele Essen brauchen? Was ändert Essen am Ursprung der unangenehmen Gefühle wie Stress, Leere, Einsamkeit oder Traurigkeit? Was braucht deine Seele wirklich, wenn du dich leer, einsam, gestresst, unzufrieden, unwohl oder traurig fühlst?

Ich gebe zu, dass die Beantwortung dieser Fragen mehr Zeit und Arbeit beansprucht, als kurz ein Stück Schokolade zu essen. Aber die Kraft und Zeit, die du in diese Arbeit steckst, sind eine Investition, die sich am Ende doppelt und dreifach auszahlt. Jede Minute, die du also investierst, um wahren Seelenfrieden zu erreichen, wird dir länger und nachhaltiger helfen als jedes Stück Schokolade.

Solltest du also auch auf der Suche nach schnellen Praxistipps und schneller Umsetzung sein, muss ich dich an dieser Stelle leider enttäuschen. Richtig bist du hier, wenn du schon etliche schlechte Erfahrungen mit besagten Tipps und Diäten gemacht hast und zu dem Entschluss gekommen bist, dass sich hinter deinem Essverhalten mehr verstecken könnte als simple Disziplinlosigkeit. Dieses Buch ist für dich, wenn du bereits alles über gesunde Ernährung und Sport weißt, dir auch schon mehrfach bewiesen hast, dass du ein paar Kilos abnehmen kannst, es dir bisher jedoch nicht gelungen ist, dein Wunschgewicht zu erreichen oder es langfristig zu halten.

Wie bereits mein erstes Buch »Lifestyle schlank – Selbstcoaching statt Diät« setzt auch dieses Buch an der Ursache von Übergewicht an, anstatt über die neuesten Ernährungs- und Sporttrends zu informieren. Vielmehr geht es in diesem Buch darum, die psychologischen Faktoren zu ergründen, die immer wieder zu der Zahl auf der Waage führen. Mit einer Diät wird lediglich das Symptom

(Übergewicht) bekämpft, jedoch nicht der Auslöser, der das Symptom verursacht.

Es liegt in unserer menschlichen Natur gern eine Abkürzung zu nehmen, leider bemerken wir dabei oft nicht, dass die vermeintliche Abkürzung in Wahrheit meistens der Weg zurück zum Ausgangspunkt ist. Um dich dabei zu unterstützen, Gefühls-, Denk und Verhaltensmuster deines gewohnten Ichs auf eine tiefgründige Art und Weise zu verändern, habe ich das Coaching-Programm »Lifestyle schlank« entwickelt. Mein Ansatz stellt nicht dein Ess- und Bewegungsverhalten in den Vordergrund, sondern alles, was dein Ess- und Bewegungsverhalten beeinflusst. Deine aktuelle Lebenssituation, deine zwischenmenschlichen Beziehungen, dein Selbstvertrauen und deine Beziehung zu dir selbst sind die Stellschrauben für nachhaltige Veränderung. Diese Faktoren werden wiederum von deinen zugrundeliegenden Gedanken und Gefühlen gesteuert. Das emotionale Essen, spiegelt lediglich wider, wie du mit deinen Gedanken und Gefühlen umgehst.

Anstatt mit einer weiteren Diät das Symptom Übergewicht zu bekämpfen, soll dieses Buch dich dabei unterstützen, der Mensch zu werden, der du sein möchtest. Ich bin unendlich dankbar, dass ich einen Verlag gefunden habe, der nicht nur auf schnelle Praxistipps setzt und es mir dadurch ermöglicht hat, dir in diesem Werk Methoden an die Hand zu geben, die dich dabei unterstützen, die destruktiven Aspekte deines gewohnten Ichs Stück für Stück loszulassen, um ein neues, schlankes, selbstbewusstes, zufriedenes und unbeschwertes Ich zu erschaffen.

Einführung - Der Weg ist das Ziel

Der Weg ist das Ziel. Wie oft haben wir alle diesen Satz schon gehört? Aber wer von uns versteht, was damit tatsächlich gemeint ist? Ich habe diesen Satz zwar jahrelang intellektuell verstanden, aber rückblickend muss ich sagen, dass ich ihn in seiner Ganzheit nie wirklich begriffen habe. Falls es dir auch so geht, kann dir dieses Buch vielleicht helfen, dies zu ändern.

Der größte Denkfehler, der mir in der Zusammenarbeit mit meinen Klienten immer wieder begegnet, ist, dass sie meinen, sobald sie ihr Wunschgewicht erreicht hätten, seien sie endlich am Ziel angekommen. Ein Ziel zu erreichen ändert dein Leben jedoch leider immer nur kurzfristig. Viel wichtiger als die Zahl auf der Waage zu verändern, ist das gewohnte Ich zu verändern, das einst zu dem Plus auf der Waage geführt hat. Denn es sind die Gedanken, Gefühle und dadurch ausgelösten Verhaltensweisen deines gewohnten Ichs, die dich zwangsläufig immer wieder an den Ausgangspunkt zurückführen. Solange wir Probleme immer nur auf der Ergebnisebene versuchen zu lösen, ist die Lösung meist nur vorübergehend. Veränderung und persönliche Weiterentwicklung ist nicht etwas, das wir einmal vollziehen, um dann ein für alle Mal damit abschließen zu können. Schon gar nicht, wenn es um die Veränderung sogenannter »Lebensthemen« geht.

Meiner Erfahrung nach hat jeder Mensch so ein Lebensthema. Ein Thema, das uns immer und immer wieder verfolgt, bis wir irgendwann begreifen, was die eigentliche Botschaft dahinter ist. Für die einen ist es das Thema Essen, für die anderen der Konsum von Alkohol, die

Nächsten werden oft ein Leben lang von Zwängen oder Ängsten verfolgt. Auch das Thema Aggression und Gewalt spielt in vielen Leben eine übergeordnete Rolle. Wieder andere führen immer wieder destruktive Beziehungen, geben zu viel Geld aus, prokrastinieren oder leiden wiederholt an Depressionen.

Oft führt der destruktive Umgang mit dem eigentlichen Lebensthema auch zu einem weiteren Lebensthema. Niemand leidet 30 Jahre an Übergewicht, macht dann eine Crash Diät, nimmt ein paar Kilos ab und muss sich anschließend nie wieder mit dem Thema auseinandersetzen. Zugegebenermaßen wäre das schön, es ist aber alles andere als realistisch. Ein Alkoholiker macht auch nicht einen körperlichen Entzug und muss danach nie wieder an sich und seiner Sucht arbeiten. Auch der kalte Entzug bei einem Drogenabhängigen ist nicht die Lösung seines Problems. Und jemand, der zu toxischen Beziehungen neigt, löst das Problem auch nicht allein durch eine Trennung. Natürlich gehört der Entzug, die Abnahme oder die Trennung zum Prozess der Veränderung dazu. Sie sind jedoch lediglich der Anfang des Weges.

Um zu verstehen, warum der Weg das Ziel ist und Diäten lediglich eine Symptombekämpfung sind, müssen wir im ersten Schritt ein Bewusstsein dafür entwickeln, warum wir uns verhalten, wie wir uns verhalten. Der erste Schritt für jede erfolgreiche Veränderung ist ein Bewusstsein für den Ursprung des Verhaltens zu entwickeln. Durch die Arbeit mit Tausenden Betroffenen durfte ich viel über die häufigsten Ursachen für emotionales Essen, Übergewicht und Rückfälle in alte Verhaltensmuster lernen. Aus diesem Grund gehe ich im ersten Teil dieses Buch auf die psychologischen Hintergründe ein, die für das destruktive Essverhalten verantwortlich sind.

Anders als häufig vermutet, liegt die Ursache meist nicht an Disziplinlosigkeit oder Willensschwäche. Wahrscheinlich hast auch du lange Zeit dein Essverhalten diesen Eigenschaften

zugeschrieben, oder? Aus der Erfahrung mit vielen Betroffenen kann ich dir jedoch sagen, dass das nicht die Ursache ist. Wärest du undiszipliniert und willensschwach, würdest du wahrscheinlich nicht jeden Morgen aufstehen, wenn der Wecker klingelt, Zähne putzen, den Müll runterbringen, zur Arbeit gehen, deine Kinder für die Schule fertig machen, einkaufen, waschen etc.

Vielleicht fühlt es sich beim Essen oft so an, als wärest du undiszipliniert und willensschwach, in Wirklichkeit steckt jedoch mehr dahinter. Wenn Essen dein Lebensthema ist, dann fällt es dir zum einen so schwer, darauf zu verzichten, weil es für dich eine Zusatzfunktion übernommen hat und zum anderen, weil du dich mit deinem Essverhalten identifizierst. Mit Zusatzfunktion meine ich, dass das Essen dir nicht nur gut schmeckt, sondern dir auch hilft, zu entspannen, dich tröstet, dich ablenkt, eine Leere füllt oder dich belohnt. Es hat sich unbewusst zu einer Strategie entwickelt, mit deinen Gefühlen umzugehen. In den meisten Fällen ist dir jedoch gar nicht bewusst, dass du immer isst, wenn du traurig, gestresst oder frustriert bist. Du denkst einfach nur »Ich bin willensschwach und undiszipliniert«. Diese Gedanken bestärken dein ohnehin schon negatives Selbstbild und erhöhen den emotionalen Druck, der sich immer wieder im Essen entlädt.

Wenn Essen dein Lebensthema ist, verzichtest du bei einer Diät nicht nur auf den leckeren Geschmack des Essens, sondern vor allem auf dein Ventil. Wie soll eine Diät die Lösung deines Problems sein, wenn sie dafür sorgt, dass du dich emotional überfordert fühlst, während sie dir gleichzeitig dein Emotionsventil entzieht? Eine Diät ändert nichts an der Tatsache, dass dein gewohntes Ich nicht weiß, wie es mit seinen Gefühlen umgehen soll und das Essen nutzt, um Gefühle zu verdrängen, zu betäuben oder zu vermeiden. Wenn du also nur eine Diät machst, ohne dich sonst einmal wirklich mit dir selbst, deinen Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen, dann unterdrückst du mit

einer Diät einfach nur deine gewohnte Gefühlsvermeidungsstrategie. Dadurch, dass du keinen alternativen Umgang mit deinen Gefühlen erlernt hast, fühlst du dich in einer Stresssituation wie einer Diät, in der es dir nicht mal erlaubt ist, auf dein Ventil zurückzugreifen, restlos überfordert. Dadurch wird der Essendruck irgendwann so übermächtig, dass du gar nicht mehr anders kannst, als nachzugeben. Dadurch, dass du nachgibst, fühlst du dich erneut als Versager, willensschwach und undiszipliniert. Diese negativen Gefühle lösen wiederum emotionalen Hunger aus und bestärken gleichzeitig dein negatives Selbstbild.

Um aus diesem Teufelskreis auszusteigen, solltest du zum einen neue Strategien erlernen, um besser mit deinen Gefühlen umzugehen, und zum anderen solltest du dir erlauben, dein gewohntes Ich mit all seinen destruktiven Überzeugungen über sich selbst loszulassen.

Während du in meinem ersten Buch »Lifestyle schlank – Coaching statt Diät« Methoden erlernst, um neue Emotionsventile zu erarbeiten, möchte ich dich in diesem Buch dabei unterstützen, den Aspekt deines gewohnten Ichs loszulassen, der für dein Essverhalten verantwortlich ist.

Im ersten Teil »Verstehen – Wer du bist« gehe ich darauf ein, wie die eigene Persönlichkeit entsteht und welche psychologischen Aspekte deine Identität am stärksten prägen. Du erfährst, welche Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster dich zu der Person gemacht haben, die du heute bist, und warum diese Person immer wieder zum Essen greift. In diesem Teil gehen wir auch dem Zusammenhang zwischen deinen Gewohnheiten und deiner Identität auf die Schliche. Du lernst außerdem, die Botschaft hinter deinen negativen Gefühlen zu verstehen und wirst gleichzeitig dazu angeregt, regelmäßig deine emotionale Komfortzone zu verlassen. Dadurch entwickelst du immer mehr ein Bewusstsein für die Persönlichkeitsmerkmale, die dich immer wieder dazu verleiten, zum Essen zu greifen. In

diesem ersten Teil lernst du also alles, was du wissen musst, um das große Ganze beziehungsweise den Kontext zu verstehen, in dem dein Essverhalten immer wieder auftaucht.



Zusätzlich zu den Ausführungen in diesem Buch werde ich dir auch immer wieder thematisch passende Podcastfolgen empfehlen. Wenn du magst, hast du so die Möglichkeit, die Inhalte über einen weiteren Sinneskanal aufzunehmen und somit noch tiefer zu verankern.

Ein Podcast ist ein Audiobeitrag, der über das Internet kostenfrei zur Verfügung steht. Meinen Podcast findest du unter dem Namen »Lifestyle schlank« auf der Webseite <https://shinecoaching.de/lifestyle-schlank-podcast/> oder auf allen Podcast-Apps wie Spotify, Itunes oder Upspeak.

Im zweiten Teil geht es dann darum, das Gelernte bei dir selbst zu erkennen.

Teil 2 »Erkennen - Wer du bist« ist ein Workbook-Element, das Übungen zur Selbstreflektion enthält, welche dazu dienen, das theoretisch erworbene Wissen aus Teil 1 auf deine aktuelle Situation zu übertragen.

Den letzten Teil des Buches »Trainieren - Wer du sein möchtest« kannst du dir dann wie dein eigenes mentales Fitnessstudio vorstellen. Hier geht es darum, die Erkenntnisse über neue Lösungsmöglichkeiten aus Teil 2 in Form von Visualisierung, Meditation, Tagebucheinträgen und Affirmationen aktiv zu trainieren. Denn wenn du es schaffst, durch das Verstehen, Erkennen und Trainieren die Persönlichkeitsmerkmale, die für dein Essverhalten

verantwortlich sind, um nur ein einziges Prozent zu verändern, hat das langfristig 100 % positivere Auswirkungen auf dein Essverhalten und auf dein Gewicht als jede zu 100 % eingehaltene Diät.

TEIL 1

Verstehen – Wer du bist

Der Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln

Wie Gefühle entstehen

Das Wort Emotion (E-Motion) bedeutet so viel wie Energie in Bewegung. Evolutionsbedingt hat die Natur uns nicht umsonst mit Gefühlen ausgestattet. Unsere Gefühle stehen in ständiger Wechselwirkung zu unserem Denken und Handeln und nehmen maßgeblich Einfluss auf unsere Entscheidungen. Es ist die Macht unserer Gefühle, die unser Leben steuert. Die Verbesserung deiner allgemeinen Gefühlslage kann dein Leben so stark verändern wie kaum etwas anderes. Denn das, was am Ende deines Lebens zählt, ist nicht das, was du erreicht hast, was du besessen hast oder wie du aussahst, sondern wie du dich dabei gefühlt hast. Einzig und allein deine Gefühle entscheiden darüber, ob du glücklich oder unglücklich bist, ob du dich wohl oder unwohl fühlst, ob dein Leben leicht oder schwer ist.

Jeder kennt Menschen, die objektiv betrachtet alles haben, um glücklich zu sein – Geld, Ruhm, Sicherheit, Gesundheit, ein hübsches Äußeres –, aber trotzdem todunglücklich sind. Erinnern wir uns nur an die vielen Stars, die wir um ihr ach so tolles Leben, das viele Geld und ihre Schönheit beneidet haben. Wie viele davon waren wirklich glücklich? Was ist aus Whitney Houston, Amy Winehouse, Curt Cobain und Michael Jackson geworden? Warum waren sie nicht glücklich?

Und wie schafft es eine angehende vielversprechende Profisurferin wie Bethany Hamilton, die im Alter von dreizehn Jahren bei einem Haiangriff ihren linken Arm verlor,

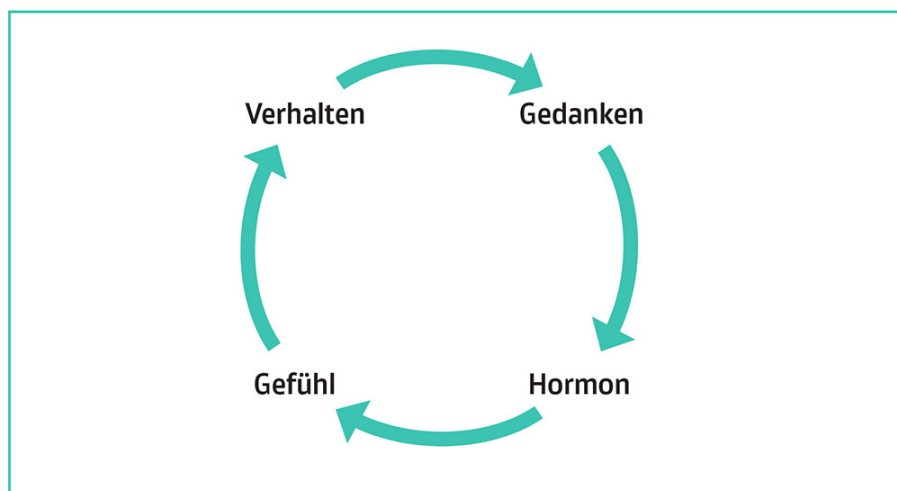
trotzdem an die Surf-Weltspitze? Bethany stand nur vier Wochen nach der Amputation wieder auf dem Surfboard und gewann wenige Wochen später die Nationalmeisterschaften. Oder Samuel Koch, der seit einem schweren Unfall bei der Fernsehsendung »Wetten, dass...?« vom Hals abwärts querschnittsgelähmt ist und trotzdem als Schauspieler Karriere macht, heiratet und glücklich erscheint.

Worin unterscheidet sich am Ende Glück von Unglück? Der Unterschied liegt in unseren Gedanken, denn unsere Gedanken bestimmen darüber, wie wir uns fühlen. Haben wir positive, liebevolle oder freudige Gedanken, produziert unser Körper auch die chemischen Verbindungen, die in uns positive, liebevolle oder freudige Gefühle auslösen. Dasselbe gilt für negative, ängstliche oder pessimistische Gedanken: Innerhalb von Sekunden fühlen wir uns negativ, ängstlich oder pessimistisch. Bei negativen Gedanken entstehen in unserem Körper also andere chemische Reaktionen als bei positiven Gedanken. Unsere Gefühle wirken sich wiederum auf unser Verhalten aus, welches sich dann wieder auf unsere weiteren Gedanken auswirkt. So entsteht, je nach Gedanken, entweder ein Teufelskreis oder Engelskreis.

BEISPIEL

Steffi bereitet ein leckeres Essen zu und bittet die Kinder, den Tisch zu decken. Die Kinder schauen jedoch gerade gebannt einen Trickfilm und nehmen die Bitte ihrer Mutter kaum wahr. Steffi ruft ihren Mann zur Hilfe, dieser führt gerade ein wichtiges Telefonat und hört ihren Hilferuf ebenfalls nicht. In Steffi entsteht der Gedanke »Immer muss ich alles allein machen, niemand liebt und unterstützt mich«. Dieser Gedanke sorgt auf körperlicher

Ebene für die Ausschüttung von Stresshormonen. Diese bewirken wiederum, dass Steffi sich enttäuscht, traurig und auch ein bisschen wütend fühlt. Dieses Gefühl beeinflusst auf der anderen Seite nun ihr Verhalten. Plötzlich bittet Steffi die Kinder und ihren Mann nicht mehr liebevoll, den Tisch zu decken, sondern schreit sie gereizt an. Dieses Verhalten ruft wiederum bei ihrem Mann und ihren Kindern eine Reaktion hervor. Sie fühlen sich nun angegriffen und fangen ebenso gereizt an, sich zu verteidigen. Die Reaktion ihrer Liebsten löst bei Steffi anschließend den Gedanken aus »Niemand versteht mich«. Dieser Gedanke sorgt für einen weiteren Anstieg der ausgeschütteten Stresshormone und lässt sie sich noch schlechter fühlen. Und so geht es immer weiter mit dem Teufelskreis.



Andersherum funktioniert das Ganze zum Glück auch: Haben wir positive Gedanken, schütten wir Glückshormone wie Dopamin oder Endorphine aus, welche Glücksgefühle in uns auslösen. Die positiven Gefühle in unserem Körper beeinflussen ebenfalls unser Verhalten, welches

anschließend wieder unsere Gedanken beeinflusst und zur Ausschüttung von weiteren Glückshormonen führt.

BEISPIEL

Steffis Kinder und ihr Mann machen ihr ein großes Kompliment für das leckere Essen. In Steffi entsteht der Gedanke »Meine Familie liebt und braucht mich«. Dies bewirkt die Ausschüttung von Glückshormonen. Diese wiederum bewirken das Gefühl von Zufriedenheit und Glückseligkeit. Dieses Gefühl beeinflusst wiederum Steffis Verhalten – statt gereizt zu schreien, reißt sie diesmal gut gelaunt einen Witz. Dieser bringt wiederum den Rest der Familie zum Lachen. Die ausgeglichene Stimmung lässt in Steffi weitere positive Gedanken entstehen wie zum Beispiel »Ich bin so froh, so eine tolle Familie zu haben«. Auf diese Art und Weise entsteht hier diesmal statt eines Teufelskreises ein Engelskreis.

Wie Steffi jedoch das Kompliment ihrer Familie auffasst und interpretiert, hängt wiederum stark von ihren inneren Überzeugungen ab. Ist sie tief im Inneren davon überzeugt, dass sie nicht gut genug ist und ihre Familie sie deshalb nicht wertschätzt, wird sie auch ein Kompliment nicht als solches empfinden können. In dem Fall wird sie vermutlich denken »Das haben sie nur gesagt, um ihr schlechtes Gewissen zu beruhigen« und der Teufelskreis nimmt erneut seinen Lauf.

Wenn du mich und meine Arbeit schon länger kennst, dann hast du mich bestimmt schon einmal sagen hören: Nichts hat irgendeine Bedeutung, außer der Bedeutung, die wir den Dingen geben.

Es sind nicht die Ereignisse in unserem Leben, die darüber bestimmen, wie wir uns fühlen, sondern die Art und Weise wie wir diese bewerten. Jede Erfahrung kann auf Tausende Arten und Weisen interpretiert werden. Die Schlussfolgerungen, die wir aus unseren Erfahrungen ziehen, bestimmen darüber, wie wir uns fühlen. Welche Schlussfolgerungen wir ziehen, hängt wiederum von unseren inneren Überzeugungen und Glaubenssätzen ab, auf welche ich später noch näher eingehen werde.

Wenn Whitney Huston über sich selbst denkt, sie sei nicht gut genug, obwohl die ganze Welt ihr zujubelt, dann bestimmt dieser Gedanke darüber, wie sie sich fühlt. Dann ist es egal, wie viele Platten sie verkauft, wie viele Grammys sie gewinnt oder wie viel Geld sie auf dem Konto hat – nichts davon beeinflusst ihre Gefühle so stark wie der Gedanke, nicht gut genug zu sein. Der Gedanke und das damit verbundene Gefühl erschaffen ihre Realität. Denn die Welt ist nicht »so wie sie ist«. Die Welt ist so, wie wir denken, dass sie ist. Unsere Art zu denken, entscheidet darüber, wie wir die Welt sehen und verstehen.

Whitneys Gedanke, nicht gut genug zu sein, wirkt sich auf ihre Gefühle aus, welche sich wiederum darauf auswirken, wie sie die Ereignisse in ihrem Leben interpretiert. Wenn sie innerlich nicht davon überzeugt ist, gut genug zu sein, dann wird sie ein Lob wie »Tolle Show, Whitney!« nicht als Lob verstehen. Sie wird vielleicht denken »Das sagt der jetzt, damit ich mich besser fühle« oder »Das sagt er nur, um höflich zu sein«. Wenn sie selbst hingegen innerlich das Gefühl gehabt hätte, gut performend zu haben, dann würde sie das gleiche Lob als Bestätigung ihrer guten Leistung sehen.

Wenn jemand zu dir sagt »Du siehst toll aus!«, du dich jedoch in deinem Körper unwohl fühlst, dann wird dieses Kompliment niemals dein Herz erreichen. Das gleiche gilt, wenn du dich selbst nicht liebst und jemand zu dir sagt: »Ich liebe dich.« Solange du dich selbst nicht liebst, wirst du dich

niemals geliebt fühlen. Das heißt nicht, dass dein Gegenüber dich nicht liebt, es heißt nur, dass diese Liebe von dir nicht empfunden werden kann. Deswegen sind Menschen, die sich selbst nicht lieben, oft auch liebesbedürftiger als der Durchschnitt. Sie sind immer auf der Suche nach der Liebe und Anerkennung, die ihren inneren Mangel ausgleichen sollen. Leider kann diese innere Leere niemals von außen gefüllt werden. Egal, an welchem Punkt jemand in seinem Leben steht, wenn er innerlich einen Mangel empfindet, wird nichts im Außen die Fülle bringen. Glück und Zufriedenheit sind nichts, das von außen in unser Leben kommt, sondern durch eine Veränderung der eigenen Gedanken. Deine innere Welt erschafft deine äußere Welt. Das soll heißen, deine Gedanken erschaffen deine Realität, denn sie bestimmen darüber, wie du dich fühlst, deine Gefühle wiederum bestimmen darüber, wie du dich verhältst.

Es geht immer noch besser, noch reicher, noch erfolgreicher, noch höher, noch schöner usw. Menschen, die objektiv betrachtet schon alles erreicht haben, jedoch innerlich einen Mangel empfinden, werden sich immer mit denjenigen vergleichen, die noch erfolgreicher, noch schöner und noch bekannter sind. Durch diese Art des Vergleichs werden sie ihren inneren Mangel immer und immer wieder bestätigen.

Diejenigen, die innerlich erfüllt sind, werden sich nicht mit denjenigen vergleichen, die noch mehr haben, sondern sich immer wieder bewusst machen, welche Fülle in ihrem Leben bereits vorhanden ist. Wenn sie sich überhaupt vergleichen, dann mit denjenigen die noch nicht geschafft haben, was sie bereits erreicht haben. Statt den Blick auf den Mangel zu richten, fokussieren sie sich auf das bereits Vorhandene. Das wiederum bestärkt sie in ihrem Gefühl von Fülle. Das Gefühl von Fülle motiviert wiederum dazu, noch mehr zu erschaffen. Der Engelskreis nimmt seinen Lauf. Auch der Erfolg beim Abnehmen steht und fällt mit deinen Gefühlen.

Solange du Erfolge verbuchst, geht es dir gut und die Motivation, weiterzumachen, ist hoch. Was du hingegen als Erfolg oder Misserfolg betrachtest, hängt wieder von deinen Gedanken ab und beeinflusst damit stark deine Gefühle. Gerade beim Abnehmen ist das sogenannte Schwarz-Weiß-Denken sehr ausgeprägt. Erfolg heißt oft, dass wir uns zu 100 % an eine selbstauferlegte Regel halten, weichen wir von dieser Regel nur ein kleines bisschen ab, wird das oft schon als Misserfolg bzw. Scheitern bewertet. Das Gefühl des Scheiterns löst in uns wiederum weitere negative Gedanken aus wie zum Beispiel »Ich werde das nie schaffen« oder »Ich bin ein Versager«. Diese negativen Gedanken und die dadurch entstandenen negativen Gefühle erhöhen den Essensdruck ins Unermessliche, sodass wir am Ende fast keine Chance mehr haben, einen Essanfall zu vermeiden. So wirken sich auch in diesem Fall unsere Gedanken (»Wenn ich mich nicht 100 % an den Plan halte, habe ich versagt«) und Gefühle (»Ich bin ein hoffnungsloser Versager«) auf unser Verhalten (Essanfall) aus. Das Verhalten (Essanfall) befeuert die negativen Gedanken, die weitere negative Gefühle auslösen, die wiederum dazu führen, dass wir wegen eines einzigen schwachen Moments oft vollständig in alte Muster zurückfallen.

Wir nehmen nicht zu, weil wir uns einmal nicht an den Plan halten, sondern weil wir dieses Ereignis als Scheitern bewerten und diese Bewertung negative Gefühle in uns auslöst, welche im Anschluss darüber bestimmen, wie wir uns an den darauffolgenden Tagen verhalten. Fühlen wir uns schlecht, dann ist es oft »jetzt auch schon egal« und wir essen weiter. Bewerten wir das außerplanmäßige Verhalten positiv als Learning, um es nächstes Mal besser zu machen, oder zumindest neutral als Ausrutscher, löst das wiederum Gefühle in uns aus, die die Wahrscheinlichkeit, am nächsten Tag motiviert weiterzumachen, erhöhen.