

# Die Kraft der Gedanken

Schlank sein beginnt im Kopf

Bildnachweis: © Adobe Stock

JenkoAtaman (S. 5); The Cherokee (S. 9); auremar (S. 12);  
Wellnhofer Designs (S. 15); Krakenimages.com (S. 17); Marcos (S. 18);  
Andrei (S. 19); Dasha Petrenko (S. 22-23); DDRockstar (S. 27);  
NDABCREATIVITY (S. 29); JenkoAtaman (S. 30); kesipun (S. 31);  
Brian Jackson (S. 32-33);

Medieninhaber/Herausgeber:

Wellnessgesundheitsstraining GmbH, Stubenring 18, 1010 Wien

NICHT ZUM WIEDERVERKAUF

WW, Weight Watchers, PersonalPoints, Points und ZeroPoint sind eingetragene  
Marken von WW International, Inc. Diese Marken werden unter Lizenz von  
Wellnessgesundheitsstraining GmbH benutzt.

# Vorwort

WW Österreich hilft schon seit vielen Jahrzehnten Menschen dabei, zu ihrem Wohlfühlgewicht zu kommen und dieses auch zu behalten. Dazu gehören die richtige Ernährung, ein gutes Maß an körperlicher Aktivität und ganz viel Motivation.

*Aber was genau ist Motivation?*

*= Gesamtheit der Beweggründe, die eine Handlungsweise anregen.*

Unersetzlich dafür ist die Gemeinschaft, die Gruppe, die anderen WW Teilnehmer, dein Coach. Denn sie zeigen dir eindrucksvoll immer wieder wie es geht, wie du schwierige Situationen meisterst, wie du dauerhaft schlank bleibst und durchhältst. Deine Sitznachbarin im Workshop, die schon seit Jahren ihr Wohlfühlgewicht hält, die junge Frau links hinten, die letzte Woche ihr Ziel erreicht hat und der gutaussehende Mann aus der ersten Reihe, der sogar im Urlaub abgenommen hat.

*Was macht diese Teilnehmer so erfolgreich?*

Wir verraten es dir ... diese Teilnehmer denken anders.

*Du willst das auch?*

*Du willst deine Gedanken so ändern,  
dass dir das Abnehmen noch besser gelingt?*

Dann ist das hier die richtige Broschüre für dich. Mithilfe der Psychologin Mag. Claudia Schwimghammer, MA haben wir hier für dich zusammengeschrieben, worauf es ankommt. Nutze es als Arbeitsbuch, das dich über einen längeren Zeitraum begleiten soll. Nimm dir das heraus, was du gerade jetzt brauchst und lass dich überraschen, was du in deinem WW Workshop dazu noch lernen und erfahren wirst.

**Wir von WW Österreich sind immer für dich da!**

# Einleitung

Wie oft nehmen wir uns neue Dinge im Leben vor. Dabei ist es manchmal viel wichtiger, erst einmal Altes, Gewohntes zu beenden. Das mit dem Schluss machen ist in diesem Zusammenhang manchmal gar nicht so einfach. Kannst du dich noch daran erinnern, wann du das letzte Mal Schluss gemacht hast, einen Schluss-Strich gezogen hast, kurz einfach nur »Tschüss« gesagt hast?

Diese Broschüre unterstützt dich exakt dabei, diesen Schluss-Strich zu ziehen, nämlich in Bezug auf destruktive und längst nicht mehr reale Gedankenmuster. Ja, du hast richtig gelesen, Gedankenmuster, die irgendwann einmal gebildet wurden, in der Kindheit oder auch in der Jugend, und die wir ganz geduldig Jahr für Jahr mit uns mitschleppen. Es ist tatsächlich so, dass die sogenannte „*Negativspirale*“ in unserem Kopf anfängt. Du bist noch nicht ganz überzeugt?

Lass uns dir ein Beispiel geben:

## NEGATIVER LOOP

⊖ Gedanke



Nehmen wir an, du trägst in dir einen Gedanken, der so klingt wie:

**„Ich bin dick und werde niemals wirklich schlank sein.“**

Was macht das mit deiner Gefühlswelt? Wie fühlst du dich, wenn du diesen Satz aussprichst? Vermutlich kommen da Gefühle wie:

**„Ich bin traurig, fühle mich klein und wertlos, alle anderen sind schöner, attraktiver als ich.“**

Nun gut, gehen wir die Reise weiter. Wenn also dieser Gedanke diese Gefühle in dir auslöst, was ist deine (manchmal unbewusste)

Reaktion? Vielleicht so etwas wie: Ich ziehe mich sozial zurück, sitze lieber auf der Couch statt auf dem Fahrrad, esse heimlich, finde 100 Ausreden, warum es nicht klappt. Du ahnst wahrscheinlich schon, was jetzt kommt. Ja, genau, dein Gedanke am Beginn unseres Beispiels, dass du nicht schlank wirst, verfestigt sich und wird durch diese „*Negativspirale*“ noch einmal bestätigt und einzementiert.

Wir möchten dich jetzt und hier dazu einladen, dieses Gedankenkonstrukt mit uns weiterzuspinnen und zwar mit einem ganz anderen, neuen, einem positiven Gedanken. Er könnte in etwa so lauten:

**„Ich fühle mich wohl in meiner Haut und mein Gewicht passt wunderbar.“**

Welche Gefühle entstehen in dir ganz spontan, wenn du dir diesen Satz laut vorsagst? Genau:

**„Ich fühle mich in meiner Mitte, fühle mich attraktiv, fühle mich freudvoll, flirty oder auch stolz.“**

Du ahnst, was jetzt kommt. Was bringt das für eine Reaktion? Vielleicht sowas wie: „*Ich bin viel unterwegs, liebe es, mich chic anzuziehen, bin sportlich aktiv und greife bewusst zu gesunden Nahrungsmitteln.*“

Et voilà. Auch hier haben wir dieses Phänomen, dass sich dein Anfangsgedanke verfestigt, mit einem Unterschied: dieser Gedanke arbeitet für dich, er unterstützt dich und wird, wenn du ihn oft wiederholst, zu deinem stetigen Begleiter und Unterstützer.

## POSITIVER LOOP

⊕ Gedanke



⊕ Gedanke


Zugegeben, dieses Beispiel klingt im ersten Moment sehr simpel, fast schon zu simpel und impliziert, dass unsere Gedanken so stark sind, dass sie einen signifikanten Unterschied in unserem Leben machen können. Und genau so ist es! Alles beginnt mit unseren Gedanken und alles was danach kommt, ist eine logische Konsequenz.

Aus diesem Grund haben wir diese Broschüre unseren Gedanken gewidmet, weil wir wissen, dass dich diese Power nachhaltig in deinem Prozess unterstützt. Wenn wir verstehen wie wir ticken, dann können wir uns selbst überlisten. Wusstest du zum Beispiel, dass Glaubenssätze, die einander gegenüberstehen, sich einfach nur auslöschen und ausradieren? Wenn du zum Beispiel einerseits zu dir sagst „*Ich LIEBE Schokolade!*“ und andererseits „*Ich will 5 Kilo abnehmen*“, dann sind diese Aussagen für dein Unterbewusstsein „*Null-Aussagen*“ und heben einander auf – oft ein Grund dafür, nicht den Erfolg zu haben wie gewünscht.

Wir wollen dich nicht nur dabei unterstützen, deine Ernährung nachhaltig umzustellen und mehr Bewegung in deinen Alltag zu bringen, nein, wir setzen verstärkt auf eine ganz wichtige Karte für deinen persönlichen Erfolg – deine Gedanken! Apropos Karte: Bitte vergiss nicht, was du mit Weight Watchers für einen Joker in Händen hältst und der heißt: Deine Gruppe!

Gemeinsam statt einsam begleiten wir dich in dieser Broschüre mit praktischen Tipps und Übungen, die du ganz einfach in deinen Arbeitsalltag integrieren und mit deinen Gruppenpartnern üben kannst. Soviel sei schon vorweg verraten: Alles kein Hexenwerk und bitte vergiss nie, dass du so viel kannst und es dir mehr als verdient hast, ein Leben in deinem Lieblingkörper zu leben!

**Ganz viel Spaß und Freude  
beim Ausprobieren und Nachmachen!**

A woman with her arms raised in a joyful pose against a sunset background. She is wearing a striped long-sleeve shirt and a red plaid skirt. The background is a warm, golden sunset over a body of water.

**Ein positiver Gedanke  
arbeitet für dich, er unterstützt dich und  
wird, wenn du ihn oft wiederholst,  
zu deinem stetigen Begleiter und  
Unterstützer.**



Unser Unterbewusstsein tut immer das, was es denkt, das wir wollen. Deshalb kommuniziere klar und unmissverständlich, was dein Ziel betrifft, ganz ohne Interpretationsspielraum – und dein Unterbewusstsein wird dich bei deinem Vorhaben unterstützen.

*In die dritte Zeile schreibe bitte, WARUM du dieses Ziel erreichen möchtest. Auch hier gilt wieder, je mehr Gründe du findest, desto besser.*

*Zum Beispiel:* Ich will in mein Lieblingsgeschäft shoppen gehen!  
Ich will auf meiner Hochzeit aussehen wie eine Königin.  
Ich will schwimmen gehen und mich dabei wirklich gut fühlen ... etc.

*Dann schreibst du bitte noch, welche und wie viele Menschen außer dir selbst von deiner Zielerreichung profitieren?  
Wem nützt es, wenn du dein Wohlfühlgewicht erreicht hast?*

*Zum Beispiel:* Mein Partner, denn unsere Beziehung blüht auf, weil ich mich attraktiv und sexy fühle.

Meine Kinder, denn ich habe Freude am gemeinsamen Essen und an (sportlichen) Aktivitäten.

Meine Freundinnen und Freunde, weil ich mit meinem Körper glücklich bin.

Andere WW Teilnehmer/innen, da sie durch mich motiviert werden und dann auch erreichen, was sie mehr als verdient haben ... etc.

Dieser letzte Punkt wirkt womöglich auf den ersten Blick etwas ungewöhnlich. **WAS LERNST DU** persönlich, wenn du dieses Ziel erreichst?

- ➔ Ich lerne, auf meinen Körper zu hören.
- ➔ Ich lerne, für mich die richtige Entscheidung zu treffen.
- ➔ Ich lerne, gesundes Essen zu genießen.
- ➔ Ich lerne eine neue Sportart.
- ➔ Ich kann und werde meine Ziele erreichen!

Das, was du eben gemacht hast, ist klassische Mindset-Arbeit. Du arbeitest daran, **WIE** du denkst. Und das ist nachweislich lohnend, denn 80% unseres Erfolgs geht auf unser Mindset zurück. Die anderen 20% auf die Umsetzung und Konsequenz. Mit Konsequenz meinen wir, wirklich jeden Tag dranzubleiben und jeden Tag mit der Sache zu beginnen, die uns schwerfällt. Umgib dich mit Menschen, die dieselbe Vision und dasselbe Ziel haben wie du und unterstützt euch gegenseitig, dieses Ziel zu erreichen.

Ziel: .....

Wie: .....

Wann: .....

Was lernst Du? .....



**„Ein mit einem Datum versehener Traum wird zu einem ZIEL.  
Ein in Schritte unterteiltes Ziel wird zu einem PLAN.  
Ein Plan, dem Taten folgen, lässt unsere Träume wahr werden.“**

➔ Finde heute ein Ziel,  
das dein Herz höherschlagen lässt!

## Thema 2

# Be your best friend

Oft gehen wir mit uns selbst viel kritischer um als mit anderen. Machst auch du dich regelmäßig selbst schlecht? Wie sprichst du mit dir? Nennst du dich einen Versager, eine Niete oder stehst du vorm Spiegel und hasst deine Oberarme? Stell dir vor, dein bester Freund, dein Partner oder deine Mitbewohnerin würden so mit dir umgehen und dir genau das sagen, was du dir sagst. Jede Wette, sie wären schneller vor der Tür oder wieder auf Wohnungssuche, als sie bis drei zählen könnten.

### Kritik schwächt, Lob stärkt!

Wenn deine Freundin sagt: **„So wie ich aussehe, kriege ich diesen Job doch niemals!“**, würdest du ihr doch sicherlich sagen, dass ein Job nicht von der Kleidergröße, sondern von der fachlichen Kompetenz abhängt. Du würdest ihre Vorzüge hervorheben und ihr bestätigen, dass sie sowohl smart, als auch kompetent und sowieso die Beste in ihrem Job ist. Genauso wohlwollend solltest du mit dir selbst umgehen. Je eher du in der Lage bist, deine Stärken zu sehen und je häufiger du dich dafür lobst, desto mehr gute Seiten werden dir an dir auffallen.

**„Behandle dich selbst wie du deine beste Freundin behandeln würdest!“**

**Netter Nebeneffekt:** Je mehr du es schaffst, dich selbst anzuerkennen, desto eher wird sich dein Verstand daran gewöhnen, denn er macht keinen Unterschied, von wem das Lob kommt. Dein Selbstwert und dein Selbstbewusstsein werden immer stärker und das

bemerkt auch dein Umfeld und wird dir deine Selbstachtung in Form von Respekt spiegeln!

### Reframing – Setz dir einen neuen Rahmen

Erst ist Petra zu spät ins Büro gekommen und dann entdeckt sie an ihrer neuen Strumpfhose eine dicke Laufmasche.

**„Ich bin so eine Versagerin! Nichts als Probleme! Der Tag ist jetzt schon gelaufen ...“**,

grollt sie. In der Mittagspause bestellt sie Pommes, denn das ist jetzt auch egal.

Plötzlich fällt ihr auf, dass die Essenswahl nur ein Ventil für ihren Frust ist.

Sie lacht und beschließt, ab sofort eine bessere Wahl im Sinne ihres Wohlbefindens zu treffen.

Was könnte Petra noch ändern? Sie könnte rechtzeitig negative Aussagen durch positive ersetzen. Kommt sie erneut zu spät, könnte sie sich

einen Tee machen, einmal tief durchatmen und sich sagen:

**„Okay, der Tag hat mies angefangen, jetzt kann er nur noch besser werden. Ich schaffe alles, was ich schaffen will und laufe bei Herausforderungen zur Höchstform auf. Und zwar schneller als jede Laufmasche!“**

### Wiederholung ist King!

Wenn du dazu neigst, schnell aufzugeben, suche dir einen Powersatz, der dich durchhalten lässt. **„Ich habe enorme Bewältigungsfähigkeiten“**, könnte so ein Satz sein. Sobald du merkst, dass du in negative Gedankenmuster abrutschst oder die Stimme in dir gemein und verletzend wird, unterbrich diese Richtung mit einem Powersatz. Es geht hier nicht darum, so zu tun, als sei alles rosig, sondern die Herausforderung anzunehmen und den Richtungswechsel zum Positiven immer wieder bewusst zu wiederholen. Das erzeugt weniger emotionsgeladene Gefühle und damit weniger Stress. Du wirst merken, je häufiger du das tust, desto leichter wird dein Leben.



Schließe einen schriftlichen Vertrag mit dir selbst, ab sofort liebevoll mit dir umzugehen.

## Thema 3

# Raus aus der Gewohnheitsfalle!

Gewohnheiten können sehr hilfreich sein. Sie helfen uns, Dinge wie von selbst zu wiederholen, sie geben uns das Gefühl in „vertrauten Gewässern“ zu schwimmen. Manchmal sind sie aber auch lästig. Vielleicht kennst du das? Kaum sitzt du auf dem Sofa, die Fernbedienung in der Hand, schießt dir der Inhalt der Süßigkeitenlade deiner Kinder durch den Kopf. Spätestens, wenn die Werbung läuft, siegt die Lust auf Knabberereien. Dabei wolltest du dir das doch abgewöhnen. Beim Italiener muss es die köstliche Salamipizza sein. Und mindestens ein Glaserl vom ausgezeichneten Wein. Wolltest du nicht eigentlich Fisch und Salat essen? Oder gehörst du zu denjenigen, die essen, weil sie es gewohnt sind, dass mittags eben gegessen wird – Hunger hin oder her? Gewohnheiten sind erlernt, eben Dinge, an die man sich gewöhnt hat. Das Schöne an der Sache: Etwas, das man gelernt hat, kann man auch wieder verlernen.

### Dem Muster auf der Spur

Oft ist die Zeit, in der die Lust auf Süßes oder Knabberzeug aufkommt, also etwas (ohne wirklichen Hunger) zu essen, recht kurz. Die Fernsehwerbung lockt oder dein Kollege knabbert Kekse. Bist du dir dessen bewusst, fällt dir vielleicht auf, dass die Esslust auch genauso schnell wieder verfliegt. Wenn nicht, bilde neue Gewohnheiten. Statt der Lust nachzugeben könntest du:

#### a) die Situation ändern.

Verlass das Büro und geh kurz an die frische Luft.

#### b) deine Gedanken beobachten und ändern.

Du denkst: „*Ich habe mir auch etwas verdient*“ oder „*ich brauche jetzt Energie!*“

Für deinen Körper ist Zucker keine Belohnung, sondern eher eine Bestrafung und dem kurzen Energieanstieg folgt das Zuckerloch. Denke lieber: „*Ich entscheide mich, mir (später) etwas Besonderes zu gönnen und mich damit zu belohnen.*“ Oder „*Ich entscheide mich, meine Energie durch einen Spaziergang zu pushen.*“

#### c) Wenn du doch etwas isst, die Points anrechnen und **nachsichtig und nett mit dir sein.**

Morgen klappt es schon besser. Abnehmen ist ein Prozess.

#### d) Was ich nicht seh', macht mich nicht heiß. Bewahre in deinem Büro Süßes möglichst weit weg, in einem verschlossenen Schrank, auf. **Ordne deine Umgebung.**

Nutze dafür die 3 Es „*Erkennen*“ - was verführt dich oder hindert dich am Abnehmen; „*Entfernen*“ und „*Ersetzen*“; finde tolle Alternativen.

Bring Klarheit in deinen Kühl- und Vorratsschrank.

Alle Lebensmittel, die dich bei der Erreichung deines Ziels unterstützen stehen gut sichtbar auf Augenhöhe. Alles was du für deine Familie vorrätig hast und nicht selber essen möchtest bringst du verpackt an geeigneten Plätzen unter.





## Gewohnte Handlungsmuster ändern

Unser Verstand liebt das Vertraute und genau dahin möchte er immer wieder zurückkehren. Um erfolgreich abzunehmen, musst du das Vertraute ungewohnt und das Ungewohnte vertraut machen. Wenn du nie Sport treibst, es dir aber vertraut ist, abends auf dem Sofa zu liegen, wird es sich ungewohnt anfühlen, die Yogamatte auszurollen und zu einem Video ein paar Übungen zu machen. Wenn du das aber eine Weile regelmäßig tust, wird dir die Bewegung vertraut und das auf der Couch liegen ungewohnt. Oder du versuchst es direkt mit etwas Vertrautem. Dein Fahrrad steht ungenutzt im Keller? Fahrradfahren konntest du

schon als Kind. Dein Körper erinnert sich sofort und schon bald macht es dir wieder Spaß und wird zur schönen Gewohnheit. Wenn du unterwegs zu einem schnellen Snack aus dem Imbiss neigst, mach es dir zur Gewohnheit, immer etwas Gesundes dabeizuhaben. Ein paar Nüsse, etwas geschnittenes Gemüse, ein Ei ...

Wenn du ein Kind hast, hast du sicherlich auch immer etwas zu essen dabei. Mach es dir zur Gewohnheit, genauso gut für dich zu sorgen. Es wird schnell funktionieren, weil du merkst, dass du die Macht hast, gute Gewohnheiten zu einem Teil deines Lebens zu machen und schlechte Gewohnheiten zur Geschichte.

**„Es ist verrückt, immer wieder dasselbe zu machen und neue Ergebnisse zu erwarten.“**

Albert Einstein

*Auch dein Körper ist ein „Gewohnheitstier“.*

*Isst du immer Marmeladensemmerl zum Frühstück und steigst plötzlich auf Vollkornbrot, Eier und Gemüse um, wird das ein paar Tage ungewohnt sein. Recht schnell wirst du aber bemerken, dass dein Körper das Semmerl gar nicht vermisst.*



→ Mach gleich heute etwas anders! Steig eine Station früher aus dem Bus aus und geh durch den Park nach Hause ... Setz dich nicht auf die Couch, sondern auf den Hometrainer!

## Thema 4

# Wenn Emotionen den Ton angeben!

Isst du wirklich nur, wenn du Hunger hast? Richtigen Hunger, bei dem dein Körper nach Nährstoffen oder Energie ruft? Oder gehörst du zu denjenigen Personen, die spüren, dass der innere Druck, Stress oder ihre Einsamkeit, Langeweile und Traurigkeit vorübergehend gemildert werden, wenn du deinen Magen mit etwas Süßem füllst? Stärkehaltige und zuckerhaltige Lebensmittel machen schnell satt, wir fühlen uns erst einmal zufrieden und sind für eine Weile etwas beruhigt. Auch wenn wir kurzfristig in weichen, süßen Lebensmitteln wie Eis oder Kuchen Trost oder Entspannung finden und uns sogar besser fühlen, hält dieses positive Gefühl nicht lange.

### Woher kommt dieser Hang zum emotionalen essen?

Als du ein Kind warst, konnten alle deine unmittelbaren Bedürfnisse mit einem Eis befriedigt werden. Oder vielleicht hat deine Oma dir immer eine Tafel Schokolade mitgebracht. Manchmal sind es auch erlernte Verhaltensweisen, wie zum Beispiel, den Teller leer zu essen oder das Verbot, Essen wegzuworfen. Oder hast du die Nachspeise nur dann bekommen, wenn du vorher brav warst?

*Dein Körper wird immer nach dem fragen, was du ihm regelmäßig gibst. Trinkst du deinen Kaffee normalerweise mit vier Löffeln Zucker und lässt den Zucker weg, wirst du die Süße einige Tage vermissen. Recht schnell wirst du dich aber daran gewöhnen und nach einer Weile den gezuckerten Kaffee gar nicht mehr köstlich finden.*

### Wann hast du das letzte Mal körperlichen Hunger verspürt?

Körperlicher Hunger signalisiert dir, dass du weniger gegessen hast, als dein täglicher Kalorienbedarf erfordert oder dass dir Vitamine und Mikronährstoffe fehlen. Manchmal verwechseln wir sogar Durst mit Hunger. Eine ausgewogene, frische Ernährung und viel klares Wasser liefern deinem Körper alles, was er benötigt. Genau wie du körperlichen Hunger durch Essen stillen kannst, kannst du emotionalen Hunger stillen – mit positiven Gefühlen.



Sobald du erkennst, dass du isst, um deine Gefühle zu besänftigen, hast du schon den ersten wichtigen Schritt getan, denn du hast verstanden, dass du Essen quasi als Medikament benutzt. Doch dieses „Medikament“ macht dich weder gesünder noch glücklicher. Du durchbrichst diesen Teufelskreis, indem du dich, wenn du zum Essen greifst fragst: „Habe ich wirklich Hunger?“ und wenn du mit Nein antwortest „Welches Gefühl ist gerade in mir?“ Wenn du dann immer noch etwas zu dir nehmen möchtest, greif statt zu Süßem oder Fettem zu einer heißen Gemüsesuppe oder einem heißen Getränk.

Heiße Flüssigkeiten sind sehr beruhigend und belasten deine Gesundheit nicht so sehr, wie es der Verzehr von übermäßigen süßen oder salzigen Snacks tut. Auch sehr entlastend ist es, mal richtig Dampf abzulassen und flott spazieren zu gehen oder Sport zu treiben.

**„Es kommt nicht darauf an, was du isst, sondern darauf, zu erkennen, was dich auffrisst.“**

Gehörst du zu den emotionalen Essern, tut dir besonders die Unterstützung durch eine Gruppe

gut. Ihr ermutigt euch gegenseitig, eure Gefühle wahrzunehmen und selektiv zu essen, also bewusst gesunde, frische Nahrungsmittel zu genießen, statt Frust und Stress mit Essen zu bewältigen. Greif statt zu einem Stück Kuchen lieber zum Telefon und tausch dich mit einem Freund, einer Freundin oder der Gruppe aus.



**Wenn Hunger nicht das Problem ist, dann ist Essen auch nicht die Lösung.**

→ Frage dich bei jedem Griff zum Essen, ob du wirklich Hunger hast und wie du dich gerade fühlst!

## Thema 5

# Bilder im Kopf

Wenn wir ganz ehrlich sind, bemerken wir, dass wir uns viele Dinge im Leben negativ ausmalen. „Oje, das kriege ich nie hin!“, „Dafür bin ich nicht gemacht“, „In meiner Familie sind wir alle so übergewichtig ...“ Wir erzählen uns, wir seien zu schwach, zu zaghaft, zu inkonsequent, zu dick, wertlos – und wir glauben es uns auch noch. Aber das sind einzig unsere Gedanken! Gedanken, die wir irgendwann über uns gelernt und abgespeichert haben. Die gute Nachricht: genauso wie wir sie mal gelernt haben, können wir sie auch wieder verlernen. Wie? Das Zauberwort heißt Wiederholung von positiven Botschaften.

### **Erzähl dir doch lieber etwas, das dich weiterbringt!**

Wenn du dir Dinge sagst wie: „*Ich kann einfach nicht abnehmen. Ich werde nie im Leben Größe 40 tragen!*“, erschaffst du in dir ein Bild, in das du dich verwandelst, denn dein Verstand ist nicht in der Lage, dem zu widersprechen, was du ihm erzählst. Er setzt einfach NUR um, was er immer wieder zu hören bekommt. Du wirst also viel erfolgreicher abnehmen, wenn du dir bessere Dinge erzählst, und zwar nicht nur gelegentlich, sondern immer. „*Ich habe mich entschieden, Obst statt Pudding zu essen und ich bin stolz auf meine Wahl. Ich habe mich entschieden, großartig in Größe 40 auszusehen.*“

Es hat noch eine weitere angenehme Nebenwirkung, dich mit positiven Aussagen auf den Erfolgskurs zu begeben. Du erreichst deine Ziele nicht nur wesentlich leichter, gleichzeitig ändert sich auch deine Ausstrahlung. Du machst dich größer und das merkt auch dein Umfeld. Es steht dir zu, stark, begehrenswert und erfolgreich zu sein. Selbstbewusstsein macht sexy, egal, was die Waage gerade sagt.

Ein weiterer Beweis, wie stark die Macht der Gedanken ist, ist der bekannte Placebo-Effekt. Er ist kein Hirngespinnst, sondern ein wissen-

schaftlich bestätigter Effekt, der beweist, dass das passiert, was wir glauben, das passiert. Also glaub an dein Ziel und deine Fähigkeit, es zu erreichen!

### **Dein Traum 3D und in Farbe!**

*Das Beste, was du tun kannst, ist dir dein Ziel so detailliert wie möglich auszumalen. Du willst zwei Kleidergrößen kleiner tragen oder in deinem Traumkleid heiraten? Ein wunderbares Ziel - ganz besonders, wenn es realistisch ist, du es konkret formulierst und dir dabei auch gleich vorstellst, wie du dich fühlst. Sei jetzt schon die glückliche Braut!*

Um deine positiven Bilder immer vor Augen zu haben, erstell dir ein „*Vision-Board*“. Nimm dir dazu einen Bilderrahmen und stecke alle Bilder rein, auf denen du dir so richtig gut gefällst und du dein Wohlfühlgewicht hast. Falls du damit nicht 100% glücklich bist, schneide dir einfach den Körper einer Person, die gerade etwas Gesundes für sich oder ihren Körper tut aus und setze deinen Kopf obendrauf. Dazu klebe Bilder von Nahrungsmitteln, die du magst und die eine schlanke Personen gerne isst, wie Obst oder Gemüse. Dann klebe noch Bilder von sportlichen Aktivitäten dazu, die dir Spaß machen würden.

Kurz: konditioniere und trainiere dein Unterbewusstsein aufs Wohlfühlgewicht. Dein Körper wird sich so verhalten, dass es zu deinen Gedanken passt – also probiere es einfach aus!

**Tommi und Annika:**  
**„Der Sturm wird immer stärker.“**

**Pippi: „Das macht nichts, ich auch!“**

Pippi Langstrumpf

**Wenn du es einmal geschafft hast, schaffst du es heute wieder. Schau dir deine persönliche Collage täglich an und positioniere sie in der Nähe deines Kühlschranks oder auch deiner Naschlade.**

*„Wenn Leidenschaft im Spiel ist,  
wird alles andere nebensächlich.  
Wen interessiert da schon die  
Konfektionsgröße?“*

→ Rufe die Bilder im Kopf auf, die dich stärken,  
immer wieder! Genieß das gute Gefühl!

## Thema 6

# Bis hierher und nicht weiter! – Nein sagen ohne vielleicht ...

„Du nimmst doch bestimmt noch ein Stück Kuchen.“ „Du hast doch noch gar nichts gegessen!“ „Was, und dafür habe ich so lange in der Küche gestanden?“ Kommen dir Sätze wie diese bekannt vor? Wenn wir unsere Ernährungsgewohnheiten umstellen, bleibt unsere Umgebung meist unverändert – und ist manchmal wenig kooperativ. Aussagen wie oben zeigen sich dann als wahre Verführungskünstler.

Es ist wie verhext. Selbst wenn die anderen Anwesenden unsere Ernährungsumstellung unterstützen, reicht ein negativer Kommentar und wir geraten ins Schwanken. Warum das so ist, ist weniger wichtig, als zu verstehen, welche negativen Auswirkungen dieses Verhalten auf unser Selbstwertgefühl, unser Durchhaltevermögen und unsere Motivation und Freude hat. Wir knicken ein und verurteilen uns später selbst dafür. Halt, STOPP!

Du bist der Star im Film deines Lebens. Du machst die Regeln und du hast auch die Wahl, wie du mit den „interessanten Ansichten“ anderer Menschen umgehst. Ja, denn nichts anderes sind sie: Jeder Mensch urteilt auf Basis seiner Erfahrungen und wenn deine Tante sich zurückgesetzt fühlt, weil du ihre Backkünste nicht durch das Essen von mehreren Stückchen Torte würdigst, ist das ihre Meinung, keine allgemeingültige Wahrheit.

### Das Nein-Geheimnis

Warum sagst du in manchen Situationen Ja und schaffst es nicht, Nein zu sagen? Auch wenn es dir vielleicht noch nicht klar ist – hinter jedem Verhalten versteckt sich ein Grund. Als wir noch in Sippen in der wilden Natur lebten, war Nein sagen „gefährlich“, denn mit der Verbannung aus der Sippe, wären wir auf uns allein gestellt nicht überlebensfähig gewesen. Heute ist das anders, aber unser Steinzeitgehirn signalisiert uns noch immer Gefahr. Riskieren wir, mit einem NEIN auf Ablehnung zu stoßen, haben wir Stress.

Wie du das vermeiden kannst? Setz deine Detektivmütze auf und mach dich auf die Suche. Frag dich immer als Erstes: Habe ich wirklich Hunger? Wenn deine Antwort NEIN lautet, dann frag dich: Warum möchte ich dann essen? Vielleicht möchtest du nur nicht unhöflich sein oder jemanden enttäuschen? Dann dreh die Situation um. Würdest du deiner Tante wirklich die Freundschaft kündigen, wenn sie deinen Kuchen ablehnt, weil sie gerade satt ist?

### Nein sagen will gelernt sein.

*Warum sagen wir so ungern Nein? Der Mensch ist ein soziales Wesen. Häufig befürchten wir, abgelehnt zu werden, Konflikte auszulösen oder einfach nicht nett zu sein. Im schlimmsten Fall befürchten wir den Abbruch einer Beziehung. Wenn du schon vorher weißt, wie deine Lieben ticken, kannst du ihre Argumente höflich (und mit einem Kompliment im Gepäck) als Gegenargument nutzen.*

**„Ich liebe deine Backkunst, aber danke, ich hatte genug.“**

**„Das ist lieb, dass du extra an mich gedacht hast, aber ich habe gerade eben Mittag gegessen.“**

**„Vielen Dank, dass du mir das anbietest, aber nein, ich nehme heute keinen Kuchen mit.“**

*Zur Not erfinde eine Ausrede.*

**„Ich fahre heute Abend noch weg, da wäre es doch schade, wenn der Kuchen schlecht wird.“**

*Und denk immer daran: Du solltest nicht nur zu anderen höflich und verbindlich sein, sondern in erster Linie zu dir selbst!*

## Entscheide dich heute für DICH!

Du weißt ganz genau, was du brauchst, um dich gut zu ernähren und wie du mit deinen Points umgehst, weißt du auch. Übe vor dem Spiegel, wie du selbstbewusst Grenzen setzt. Achte auf deine Körperhaltung, einen freundlichen, aber bestimmten Gesichtsausdruck und FÜHLE, wie gut es tut, ganz bei dir zu bleiben. Mit dieser Haltung formulierst du Ich-Botschaften: „*Nein, danke, ich möchte keine Pizza. Ich habe mich entschieden heute Salat und Fisch zu essen.*“ Und dann sieh dich mit Freunden am Tisch sitzen und das wunderbare Essen genießen. Solange du begeistert bist und das Essen lobst, das du isst, werden sie nicht einmal mitbekommen, dass du das Brot stehenlässt.

## Nein sagen zu Verlockungen

Kennst du diesen Gedanken? „*Jetzt habe ich doch die Kekse gegessen und meine Pläne ruiniert! Ich kann einfach nicht nein zu Keksen sagen.*“ Schon fühlst du dich schlecht und hoffnungslos. Aber weißt du was? Du kannst immer Kekse essen. Es geht nicht um Verbote. Es geht darum, eine förderliche Entscheidung zu treffen. Sag nicht nein, sondern denke etwas Positives: „*Ich kann noch mit 90 Kekse essen. Aber gerade jetzt möchte ich mich in dieser feschen Hose wohlfühlen.*“ Dein Unterbewusstsein schaltet von Verzicht auf Entscheidung und der Druck ist raus. Und dann lob dich für diese gesunde Entscheidung. Je besser du dich damit fühlst, desto leichter ist es, dranzubleiben. Konzentriere dich lieber auf all die wunderbaren Dinge, die du essen kannst, statt auf die, zu denen du Nein sagst.

## Nein zu sagen ist kein Verzicht!

Wir wissen heute, dass wir wesentlich länger leben, wenn wir uns ausgewogen ernähren. Übergewicht ist einschränkend, denn es hält dich vielleicht davon ab, schöne Sommertage in kurzen Hosen oder einen Tag im Schwimmbad zu verbringen. Stell dir doch mal vor, wie viel mehr Dinge du genießen kannst, wenn du selektiv isst und dafür 16 Jahre mehr zur Verfügung hast und dich außerdem genau richtig fühlst, so wie du bist.



„Ein klares Nein ist ein Ja zu dir selbst.“

➞ Überlege dir, in welchen Situationen oder bei welchen Personen dir ein Nein am schwersten fällt!

## Thema 7

# Sei mein Anker

Wenn wir in eine unangenehme Situation geraten, unter Stress kommen oder in alte Muster zurück fallen, sind die neu erlernten positiven Strategien manchmal einfach weg. Es hilft sehr, sich beim Erlernen einen „Anker“ zu setzen, um die positive Strategie auch dann sofort abrufen zu können. Inge zum Beispiel hat das Ankern gelernt und kann es heute nutzen:

*Inge ist gefrustet. Im Büro nur Pannen und jetzt ist ihre Tochter Lara auch noch Türen knallend aus der Wohnung gerauscht und hat ihren vollen Teller stehenlassen. Inge greift wütend nach Laras Teller und beginnt zu essen ... doch dann erinnert sie sich an ihren Anker zum Thema Wut. Es fällt ihr wie Schuppen von den Augen – das ungebremsste Essen wird ihre Wut nicht vermindern. Sie dreht wie selbstverständlich ihren Ehering um 180 Grad und spürt, wie sich sofort Entspannung einstellt. Die Worte „**Ich kann mit meiner Wut gut umgehen**“, kommen ihr in den Sinn. Inge deckt Laras vollen Teller zu und stellt ihn in den Kühlschrank.*

**„Was du mir sagst, das vergesse ich. Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich. Was du mich tun lässt, das verstehe ich.“**

Konfuzius

*Was Inge hier erfolgreich praktiziert hat, nennt man Ankern. Beim Ankern geht es darum, positive, stärkende Gefühle zu „speichern“ und bei Bedarf durch z.B. eine Geste oder die Nutzung eines Schmuckstücks schnell abrufen zu können. Das bedarf etwas Übung, aber wenn du die Technik erst einmal*

*beherrschst, ist sie sehr hilfreich. Wie also lernst du das Ankern? Wichtig dafür ist es zu verstehen, dass Reize Reaktionen auslösen. So löst der Duft nach Flieder zum Beispiel die Erinnerung an einen Ausflug im Mai aus. Verbunden mit der Erinnerung kommt dann auch das schöne, unbeschwerte Gefühl auf, das man damals empfunden hat. Das unbeschwerte Gefühl ankert am Fliederduft.*



### So funktioniert das Ankern

- ➔ **Entspannen** – Such dir einen ruhigen Ort und mach es dir bequem. Atme gut und langsam ein und aus.
- ➔ **Träumen** – Erinnere dich an eine Situation in der du z.B. zufrieden oder glücklich warst. Was hast du genau gespürt? Versuch, die Erinnerung so intensiv wie möglich nachzuempfinden. Sei dabei geduldig, denn du willst ein positives Gefühl ankern.
- ➔ **Ankern** – Wenn du die Situation gut spürst, mach ein Zeichen mit der Hand, klopfe eine bestimmte Stelle deines Körpers, drehe den Ring an deinem Finger, zwicke dich leicht ins Ohrläppchen. Die Geste verbindest du damit mit dem positiven Gefühl.
- ➔ **Üben** – Wiederhole die Geste regelmäßig und verbinde dich immer wieder mit dem entsprechenden Gefühl.



Den Vorgang des Ankerns kannst du für verschiedene Gefühle verwenden. Programme jeweils eine Geste mit einem Gefühl, z.B. Daumen und Zeigefinger berühren sich = Entspannung, Faust ballen = Selbstbewusstsein. Übrigens ist dein Magen in etwa so groß wie deine Faust. Du kannst die Faustgeste auch dahingehend ankern, dass sie dich an dein Sättigungsgefühl erinnert. Mach vor dem Essen eine Faust und stell dir vor, wie viel Nahrung in deinen Magen hineinpasst und spüre gut nach, wann die Sättigung einsetzt.



### Don't stop me now!

*Bestimmt gibt es Lieder, die dir sofort gute Laune machen oder dich motivieren. Such dir genau so einen Song aus und mach ihn zu deinem Weckersignal oder Klingelton auf deinem Handy. Auch das ist ein Anker! Jedes Mal, wenn dein Handy klingelt, gibt dir das Lied positive Energie und erinnert dich an dein Ziel.*



⊕ → *Erinnere dich daran, welche Momente ein gutes Gefühl in dir auslösen. Das kann ein Lied sein, ein bestimmter Duft oder das Bild vom Sonnenuntergang am Meer!*



## If nothing goes right – go left!

Wir alle haben sie, diese Tage, an denen einfach nichts zu klappen scheint. Der Bus fährt uns vor der Nase davon, der Chef ist ungenießbar und dann gibt es auch noch Stress in der Schule der Kinder. Ja, diese Tage gibt es und ja, das ist Teil unseres Lebens. Das, was erfolgreiche Menschen von weniger erfolgreichen Menschen unterscheidet ist, dass sie nach solchen Tagen oder Ereignissen einfach wieder aufstehen, „buchstäblich“ die Krone richten und weitermachen. (Aufgeben tun wir bekanntlich nur Briefe ...) Das Weitermachen gilt nicht nur für unser Familien- oder Alltagsleben, sondern auch für unsere Ziele und Vorhaben.

Ganz wichtig hierbei ist es, an dein Ziel zu glauben. Zu glauben, ein Ziel erreichen zu können, nennt man gemeinhin Optimismus. Uns ist es ganz wichtig, an dieser Stelle zu betonen, dass es hier um realistischen Optimismus geht. Ihm gegenüber steht der blinde Optimismus. Blinder Optimismus grenzt an Selbsttäuschung.

*„Alles, was ich tun muss, ist Punkte zu zählen. Dann sind die 12 Kilo ruck zuck weg und kommen nie wieder“*, so zu denken ist etwas kurz gedacht. Realistischer Optimismus klingt eher so: *„Ja, ich habe ein paar Kilos zu viel. Ich weiß, dass ich sie loswerden werde, weil ich alle Möglichkeiten ausschöpfe: Ich setze mich mit meiner Ernährung auseinander, höre auf meinen Körper und meine Emotionen und nehme die Kraft der Gruppe an, denn sie wird mich über manche Hürde tragen.“* Das allein ist schon ein absoluter „Game Changer“.

Hier findest du darüber hinaus viele praxisnahe Tipps und Tricks, wie du ganz leicht den Kurs hältst, wenn es mal nicht so läuft, wie du willst – und voller realistischem Optimismus Schritt für Schritt dein Wunschgewicht erreichst.

# Wenn

# Dann

Hilfe, der Heißhunger schlägt zu!	Ich greife zu einer gesunden Alternative! – z.B. einem WW Riegel oder einem WW Schokomops.
Kein Kinoabend ohne Chips!	Ich genieße meine WW Käsecracker oder die WW Chips.
Ich habe vergessen alles aufzuschreiben!	Gut, dass es mir aufgefallen ist. Morgen ist ein guter Tag, um neu durchzustarten!
Kuchen passt nicht mehr in mein Punkte-Budget.	Ich sage: „Danke, ich möchte ihn lieber mitnehmen und später essen.“
Ich bin genervt und denke: „Dieser eine Bissen ist egal und macht nicht dick!“	„Ich muss nicht jedem Gusto nachgehen, und ich kann mein ganzes Leben lang Kekse und Pizza essen.“
Ich konnte mich beim letzten gemütlichen Abend mit Freunden einfach nicht zurückhalten.	Ich gehe freundlich mit mir um, mache mir keine Vorwürfe, sondern arbeite ab sofort wieder daran.
Ich bin kurz davor außer Plan etwas zu essen, obwohl ich gar keinen Hunger habe.	Ich halte inne, fühle in mich hinein und überlege mir, was ich gerade wirklich brauche. Bewusstheit siegt!
Ich bin frustriert und habe das Gefühl, nur Schokolade oder Chips können mich trösten.	Ich besinne mich auf mein WARUM und mein WIE. Warum habe ich damals begonnen? Wie möchte ich mich fühlen?
Ich bin eingeladen und habe keine PP mehr übrig.	Ich darf das Wort NEIN verwenden. Ich habe das Recht zu entscheiden, was ich essen möchte und dazu stehe ich.
Der Wetter ist mies, ich will mich aber trotzdem bewegen.	Ich verlege das Training nach Hause und sage mir: „Denk dran, wie gut du dich hinterher fühlst!“
Es ist 10 Uhr am Abend und ich fühle mich verleitet dem Kühlschrank noch einen Besuch abzustatten. Mein Tagebuch für heute ist allerdings fertig geschrieben.	Ich frage ich mich immer wieder: „Wie möchte ich mich morgen fühlen?“
Ich habe heute mehr gegessen als ich wollte und meine PP sind alle verbraucht.	Ich esse den Rest des Tages Zero Point Lebensmittel. Da finde ich köstliche und sättigende Alternativen.
Ich habe diese Woche keine Abnahme geschafft.	Ich gehe in den Kurs. Das motiviert mich, wieder richtig durchzustarten.
Mein Heißhunger droht mich zu überrennen.	Heute mache ich es mal ganz anders. Ich gehe eine Runde spazieren, verabrede mich spontan, gehe ins Museum oder miste meinen Kleiderschrank aus. Vielleicht entdecke ich ein altes Lieblingsteil, das wieder passt oder eines, in das ich gerne wieder passen würde. Schon habe ich ein neues Ziel.

