



Woran das Abnehmen wirklich scheitert...

...und wie du das vermeiden kannst.

!! Bitte schaue zuerst das Video im Email!!

Die meisten Menschen wissen ganz genau, was sie tun müssten, um abzunehmen. Aber sie schaffen es nicht, es langfristig auch umzusetzen.

Kommt dir das bekannt vor?

Es ist so, dass unser Verhalten durch unser Unterbewusstsein gesteuert wird. Wir haben etwas wie eine innere Maschinerie, die bestimmt, was wir tun oder nicht tun...ohne dass wir das merken.

Wir merken es erst, wenn wir etwas eigentlich tun möchten, es uns aber einfach nicht gelingt.

Wie beispielsweise:

- ✓ keine Schokolade mehr zu essen
- ✓ zu jeder Mahlzeit Gemüse zu essen
- ✓ nichts mehr zwischendurch zu naschen
- ✓ 3 x wöchentlich Sport zu machen

Das kann manchmal ganz schön schwer sein, das so umzusetzen, oder?

Aber kennst du auch Menschen, für die das völlig normal ist?

Was ist denn der Unterschied zwischen denen, die ohne Mühe gesund leben und essen und denen, die einfach immer etwas mit ihrem Gewicht kämpfen?

Die Muster und Programmierungen in ihrem Unterbewusstsein!



Und je nachdem, wie diese entstanden sind, kann es etwas Arbeit erfordern, diese zu lösen und umzuprogrammieren. Aber es ist definitiv möglich.

Aber du kannst jetzt sofort etwas für dich ganz alleine umsetzen. Etwas, das dir hilft, **die aktuelle Dynamik nicht noch weiter zu verstärken**, sondern Schritt für Schritt zu **unterbrechen**.

Und dazu musst du Folgendes wissen:

Dein Unterbewusstsein tut das, von dem es denkst, das du es willst!
Gegenüber anderem baut es Widerstand auf.
Deine Gedanken nimmt es als Auftrag!

Aber fangen wir erstmal von vorne an:

Wir alle wurden irgendwann einmal ungerecht behandelt, unrechtmässig oder einfach nur aus Unachtsamkeit beurteilt oder verurteilt. Wahrscheinlich schon als Kinder. Für alles Mögliche. Für schlechte Noten in der Schule, für unmoderne Kleider oder dafür, dass wir etwas rundlich oder stark übergewichtig sind.

Und was tun wir daraufhin als Kinder? Wir rechtfertigen uns. Vor anderen. Vor uns selber. Und was ist eine Rechtfertigung? Eine Begründung, weshalb etwas so ist, wie es ist.

Und unser Unterbewusstsein glaubt uns diese Begründungen. Wenn du nun zu dir sagst: «In unserer Familie sind alle übergewichtig.» Nimmt das dein Unterbewusstsein als Wahrheit an. Und es sorgt dafür, dass auch du übergewichtig bist, da du ja zu dieser Familie gehörst.

Verstärkt wird das dadurch, dass du genau diese Aussage von Eltern, Grosseltern, Geschwistern usw. bestätigt bekommst.

Was haben wir nicht alles von Erwachsenen aufgeschnappt?

- ⇓ Sport ist Mord.
- ⇓ Man muss aufessen, was auf dem Teller ist.
- ⇓ Du gehst erst spielen, wenn du aufgeessen hast.
- ⇓ Verletze dich nicht, wenn du Ball spielst.
- ⇓ Wenn du eine gute Note schreibst, bekommst du was Süsses.
- ⇓ Alle die, die so verrückt Sport machen, haben nichts Besseres zu tun.



All das fasst unser Unterbewusstsein als Auftrag und führt es zuverlässig aus.

Es schickt dir riesige Widerstände gegen Sport. Denn man könnte sich dabei ja verletzen und du willst ja nicht zu denen gehören, die nichts Besseres zu tun haben!

Es macht es dir fast unmöglich, etwas auf dem Teller (oder in der Pfanne) zu lassen.

Süßes setzt es mit Belohnung gleich und ist ständig auf der Suche danach und schickt dir Verlangen darauf.

Es sieht dein momentanes Gewicht als Normalzustand und möchte diesen aufrechterhalten (also nicht abnehmen).

Kannst das so nachvollziehen? Geht es dir manchmal so?

Dann ist es jetzt an der Zeit, diese unterbewusste Selbstsabotage zu beenden!

Denn genau so, wie es negative Auswirkungen haben kann, wenn das Unterbewusstsein unsere Gedanken als Auftrag nimmt, kann es **der Turbo zur Zielerreichung sein!**

Und das kannst du in folgenden 3 Schritten erreichen:

- 1. Durchschaue, welche «Aufträge» du deinem Unterbewusstsein gibst**
- 2. Definiere klar, was du erreichen möchtest**
- 3. Schreibe das, was du dir bis jetzt erzählt hast, um. So dass es dein Ziel und das, was du tun willst, unterstützt. Sage deinem Unterbewusstsein klar und detailliert, was du willst und was du dafür tust! → neue Aufträge**
- 4. Laufend umsetzen und Erfolge genießen**



Und dazu gehst du wie folgt vor (du dingest das Arbeitsblatt dazu weiter hinten um Dokument):

1.a) Was erzählst du dir und anderen?

Beobachte einmal 3 Tage lang, was du in Zusammenhang mit deinem Gewicht erzählst, so denkst und was dir durch den Kopf geht. Auch bezüglich Aktivitäten, Bewegung und Essverhalten. Vielleicht fällt dir da schon das eine oder andere ein. Achte dich auch, was du zu anderen sagst, wenn des Thema Essen, Gewicht oder Sport aufkommt. *Schreibe dies in das Quadrat oben links auf der Seite 9.*

Vorsicht: Das können wirklich Aussagen sein und Glaubenssätze, die quasi zu deiner Identität gehören. Wofür dich andere kennen. Ansichten, die dich ein Leben lang begleitet haben. Vielleicht auch geschützt haben. Davor, aus deiner Komfortzone herauszutreten. Und es kann wehtun, sich damit auseinanderzusetzen. Es kann Widerstand aufkommen. Es kann sein, dass du den Impuls hast, diese Aussagen zu verteidigen. Wenn das der Fall ist, zeigt es jedoch, dass du auf der richtigen Spur bist. Und deine Bereitschaft, dich auf den Prozess einzulassen, entscheidet jetzt darüber, ob du Erfolg haben wirst oder nicht. Bitte nimm es deshalb sehr ernst – auch wenn es wehtut.

Das können möglicherweise Aussagen und Glaubenssätze sein wie die folgenden:

- In meiner Verwandtschaft sind alle übergewichtig, das liegt in meinen Genen.
- Ich habe einfach einen langsamen Stoffwechsel.
- Ich habe einfach nicht genug Zeit, mich zu bewegen.
- Ich habe einfach nicht genug Energie, mich zu bewegen.
- Abends kann ich mich einfach nicht mehr aufraffen, Sport zu machen.
- Sport macht mir einfach keinen Spass.
- Ich hasse Sport.
- Ich fühle mich in einem Fitnesscenter einfach nicht wohl.
- Meine Knie schmerzen, ich kann einfach nicht spazieren gehen.
- Ich bin einfach ein Genussmensch und esse und trinke gerne etwas Gutes.



- Man muss ja auch was Schönes vom Leben haben und sich nicht nur quälen.
- Sport ist Mord.
- Ich esse gar nicht viel und nehme trotzdem nicht ab.

Wie ist es für dich, diese Liste zu lesen? Hat das eine oder andere vielleicht getriggert und du hast dich geärgert und sofort gedacht: «Ja aber mein Knie tut tatsächlich weh, es sind wirklich alle übergewichtig in meiner Verwandtschaft, etc.»

- Wenn ja, ist das super, denn dann haben wir den richtigen Ansatzpunkt. Und bitte sei mir nicht böse, Abends kann ich mich einfach nicht mehr aufraffen, Sport zu machen.
- Sport macht mir einfach keinen Spass.
- Ich hasse Sport.
- Ich fühle mich in einem Fitnesscenter einfach nicht wohl.
- Meine Knie schmerzen, ich kann einfach nicht spazieren gehen.
- Ich bin einfach ein Genussmensch und esse und trinke gerne etwas Gutes.
- Man muss ja auch was Schönes vom Leben haben und sich nicht nur quälen.
- Sport ist Mord.
- Ich esse gar nicht viel und nehme trotzdem nicht ab.

Wie ist es für dich, diese Liste zu lesen? Hat das eine oder andere vielleicht getriggert und du hast dich geärgert und sofort gedacht: «Ja aber mein Knie tut tatsächlich weh, es sind wirklich alle übergewichtig in meiner Verwandtschaft, etc.»

Wenn ja, ist das super, denn dann haben wir den richtigen Ansatzpunkt. Und bitte sei mir nicht böse, ich mache dir nicht Vorwürfe, im Gegenteil, ich verstehe dich sehr gut. Es geht hier auch nicht darum, «Entschuldigungen» zu entkräften, sondern deine Kommunikation mit deinem Unterbewusstsein so zu verändern, dass es dich unterstützt und nicht mehr blockiert.

Klingt einfach? Ist es eigentlich auch. Dazu schreibst du die Aussagen, die du dir in Schritt 1 notiert hast in der Spalte daneben so um, dass sie nun deinem Ziel entsprechen. Hier ein paar Beispiele:



Alt:	Neu:
1. Ich habe einfach einen langsamen Stoffwechsel.	1. Durch die regelmässige Bewegung, das gesunde Essen und da ich nun mehr Muskeln habe, wird mein Stoffwechsel immer schneller.
2. Ich habe einfach nicht genug Zeit mich zu bewegen.	2. Bewegung hat ab sofort erste Priorität und ich tausche täglich ½ h Fernsehen gegen Bewegung.
3. Ich habe einfach nicht genug Energie, mich zu bewegen.	3. Ich spüre, wie mit der Bewegung die Energie in meinen Körper zurückfliesst.
4. Abends kann ich mich einfach nicht mehr aufraffen, Sport zu machen.	4. Ich mache 3 x wöchentlich mittags Sport und bin dafür den ganzen Nachmittag konzentrierter.
5. Sport macht mir einfach keinen Spass.	5. Ich habe mich entschieden, abzunehmen und ich habe mich entschieden, Sport zu machen. Ich denke nicht drüber nach, sondern tue es einfach. Und jedes Mal fühle ich mich danach grossartig.
6. Ich hasse Sport.	6. Sport bietet so viele Vorteile, dass ich mich Schritt für Schritt mit ihm anfreunde.
7. Für Schokolade ginge ich durchs Feuer.	7. Ich spüre, wie mich gesunde Nahrungsmittel mich meinem Ziel näherbringen und es mir damit bessergeht.
8. Ich geniesse es einfach abends ein gutes Glas Wein zu trinken.	8. Ich schlafe nachts ohne Alkohol viel besser durch und ich liebe es, wie ich morgens frisch und energiegeladen aufwache.



Gut, nun bist du an der Reihe. Schreibe all deine Aussagen, Aufträge an Unterbewusstsein, Glaubenssätze so um, dass dein Unterbewusstsein versteht, was du wirklich willst.

Nun kommt aber das Wichtigste: **Die Aufträge und Aussagen müssen nun in dein Unterbewusstsein hinein und die alten raus!**

Es ist also nicht damit getan, das aufzuschreiben und in der Schublade verschwinden zu lassen. Jeden Tag, in jeder Stunde, in jeder Minute muss dein Unterbewusstsein wissen, was du willst und was du dafür zu tun bereit bist.

Jedes Mal, wenn dir eine der alten Denkweisen durch den Kopf huschen will, unterbrich sofort und denke oder sage dir:

Ich nehme xx Kg ab bis zum xx.xx.xxxx. Ich habe mich dazu entschieden und ich fühle mich grossartig dabei.

Oder denke statt dem alten Satz aus Punkt 1 einfach den neuen Satz aus Punkt 3.

Immer und immer wieder. Und wieder. Dann nochmal. Und immer wieder.
Bis es wirklich in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Denn diese Denkweise gilt es nun zu deiner neuen Realität zu machen. Dies kannst du für alles in deinem Leben nutzen, nicht nur fürs Abnehmen. Auch beim Arbeiten, in Beziehungen, in Ausbildungen usw.

Es bringt dich in keiner Situation weiter, wenn du damit haderst und dir sagst: «Oh, ich muss schon wieder lernen, ich hasse es.» Rate was dein Unterbewusstsein dann tut...es lenkt dich ab, es will ja nicht, dass du etwas tust, das du hasst. Wenn du stattdessen sagst / denkst: «Ich mache diese Ausbildung jetzt einfach und dafür knie ich mich rein. Es gibt mir später viel Freiheit.» Dann weiss dein Unterbewusstsein, dass es dir ernst ist und es wird dir die nötige Energie dazu liefern.



Wenn du denkst: «Schon wieder Gemüse, ich ersticke mal noch daran.» Wird dein Unterbewusstsein einen massiven Widerstand aufbauen, es will ja nicht, dass du erstickst. Wenn du hingegen denkst, oder besser laut sagst: «Es macht mir Spass, immer neue Gemüsekombination auszuprobieren und ich spüre, wie mein Körper dadurch immer mehr Energie bekommt und ich gesünder bin und besser aussehe.» Dann gibts Hunger auf Gemüse. Und es ist auch ok, wenn die Aussage zu diesem Moment noch nicht zu 100 % stimmt, das ist, weil du die Seite noch nie betrachtet hast. Es wird sich immer mehr bewahrheiten.

Also tue etwas oder tue es nicht. Beides hat Konsequenzen. Wenn du dich entschieden hast, etwas zu tun, sage das deinem Unterbewusstsein klar. Sende keine missverständlichen Signale mehr, indem du denkst: «Ich habe ja gar keine Lust.»

Oft muss man etwas mal eine gewisse Zeit tun, bis man sich damit anfreundet. Das ist völlig normal. Gib dir Zeit und bleibe dran.

Um bestimmte Dinge zu erreichen, müssen wir bestimmte Dinge tun und bestimmte Dinge lassen. Tue und lasse sie mit Freude. Und kommuniziere das so an dein Unterbewusstsein. Dann unterstützt es dich mit Energie und Motivation. Lamentiere nicht innerlich darüber, sonst generiert es massive Widerstände. Es fühlt sich dann an, wie mit gezogener Handbremse zu fahren.

Vielleicht wurde dir jetzt schon völlig klar, welcher riesigen Unterschied es in deinem Leben machen kann, wie du mit deinem Unterbewusstsein kommunizierst, welche Aufträge du ihm gibst und wie klar du diese ausdrückst. Falls nicht, wirst du es bei konsequenter Umsetzung sehr schnell merken.

Das Aha-Erlebnis ist hier jedoch nicht ausreichend. Es bedarf hier wirklich konsequenter Umsetzung...für immer und ewig. Täglich, stündlich, minütlich...bis es völlig normal, ganz automatisch ist. Selbst dann, kann es einem passieren, dass uns mal ein nicht förderlicher Gedanke durch den Kopf huscht. Dann einfach wachsam sein und korrigieren.



4-Schritte-Arbeitsblatt

<p>Schritt 1: Notiere hier deine derzeitigen «Aufträge» (Aussagen, Glaubenssätze):</p>	<p>Schritt 3: Notiere hier deine <i>neuen</i> «Aufträge» (Aussagen, Glaubenssätze):</p>
---	--



Schritt 2: Was möchtest du erreichen?

Mein Ziel:

Dies erreiche ich bis (Datum):

Dafür bin ich bereit, folgende Dinge zu tun:



Habe diese Blatt immer dabei und lese es täglich (am besten laut)!

Schritt 4: Beobachte ich täglich, welche negativen Aufträge ans Unterbewusstsein dir so durch den Kopf gehen. Notiere diese einmal täglich mit Datum, wie du diese korrigiert hast.

<u>Beobachtungen:</u>	<u>Korrektur:</u>
Datum:	
Datum:	