

Andreas Winter

# Abnehmen ist leichter als Zunehmen

## Das Praxisbuch

Mit Audio-CD

**LESEPROBE**

Haben Sie Fragen an den Autor?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:  
[www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

**mankau**

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

Andreas Winter

**Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch**

10-Tage-Starthilfe-Programm  
zur dauerhaften Gewichtsreduktion

ISBN 978-3-938396-74-2

1. Auflage 2011

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Ulrich Nigge, Lünen

Endkorrektorat: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München,

[www.guter-punkt.de](http://www.guter-punkt.de)

Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Druck: Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

**Hinweis des Verlags**

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

*Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt.*

# INHALT

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Einleitung</b>   | <b>7</b>  |
| <b>Tag 1: Die Abnehm-Offensive</b>  | <b>11</b> |
| Nützliches Wissen: Wie viel können Sie abnehmen? .....                      | 13        |
| Warum wollen Sie eigentlich abnehmen?.....                                  | 14        |
| Live aus der Praxis: Macht macht schlank! .....                             | 17        |
| <b>Tag 2: Die eigenen Gefühle erkennen</b>                                  | <b>23</b> |
| Nützliches Wissen: Was macht dick, was macht schlank? .....                 | 25        |
| Warum essen Sie? .....  | 28        |
| Live aus der Praxis: Ein Käsebrot gegen Bevormundung... ..                  | 29        |
| <b>Tag 3: Definieren Sie sich neu!</b>                                      | <b>35</b> |
| Nützliches Wissen: Der Körper folgt den Gedanken .....                      | 39        |
| Wer sind Sie wirklich? .....  | 41        |
| Live aus der Praxis: Künstler statt Patient .....                           | 42        |
| <b>Tag 4: Nebenwirkungen!</b>   | <b>47</b> |
| Das Leben entrümpeln!.....  | 48        |
| Nützliches Wissen: Absichtlich loslassen hilft beim<br>Fettabbau .....      | 49        |
| Live aus der Praxis: „Inneres Aufräumen“ brachte<br>jugendliche Liebe ..... | 50        |
| <b>Tag 5: Den Vorteil des Dickseins erkennen</b>                            | <b>57</b> |
| Dick ist nicht krank .....  | 59        |
| Nützliches Wissen: Soziale Rollen .....                                     | 60        |
| Live aus der Praxis: „Brummi“ wollte ein dicker<br>Brummer bleiben .....    | 61        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Tag 6: Selbstsicherheitstraining.....</b>                                 | <b>67</b>  |
| Gegen Vergleiche immunisieren .....  | 68         |
| Nützliches Wissen: Konditionierungen und Symbole<br>erkennen .....           | 69         |
| Live aus der Praxis: Obrigkeitshörigkeit macht<br>vorübergehend schlank..... | 71         |
| <b>Tag 7: Wellness now! Wohlfühlen hilft!.....</b>                           | <b>77</b>  |
| Wer nicht wiegt, verliert! .....   | 78         |
| Nützliches Wissen: Wie funktioniert eine Diät?.....                          | 80         |
| Live aus der Praxis: Essen wie ein Kind .....                                | 82         |
| <b>Tag 8: Job und Familie auf dem Weg mitnehmen! .....</b>                   | <b>87</b>  |
| Nützliches Wissen: Der wahre Grund zu essen .....                            | 89         |
| Live aus der Praxis: Mit Fett gegen den großen Bruder<br>konkurrieren.....   | 90         |
| <b>Tag 9: Ein Experiment für Mutige .....</b>                                | <b>95</b>  |
| Haben Sie Hunger?.....   | 96         |
| Nützliches Wissen: Muskeln aufbauen .....                                    | 98         |
| Live aus der Praxis: Marathontraining ohne Schweiß .....                     | 99         |
| <b>Tag 10: Kleine Wunder des Alltags .....</b>                               | <b>103</b> |
| Nützliches Wissen: Das Gesetz von Anziehung und<br>Bestätigung .....         | 105        |
| Live aus der Praxis: Nichtrauchen und Abnehmen.....                          | 106        |
| <b>Schluss .....</b>   | <b>111</b> |
| <b>Anhang.....</b>   | <b>115</b> |
| Zum Autor .....  | 116        |
| Ausbildung zum Gesundheitsberater .....                                      | 117        |
| Weitere Bücher von Andreas Winter .....                                      | 118        |
| Audio-CDs/Coachings von Andreas Winter.....                                  | 120        |
| Interview mit Andreas Winter zum Start<br>der Badesaison.....                | 121        |

# EINLEITUNG

Seit Erscheinen meines Bestsellers „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ im Jahre 2007 bekomme ich viele begeisterte Zuschriften von Lesern, die nicht nur mithilfe des Büchleins Gewicht reduziert haben, sondern auch endlich den Teufelskreis des Jo-Jo-Effektes durchbrochen haben. Abnehmen und schlank bleiben – ganz ohne Diät und Bewegungsprogramme, ohne Fasten, ohne Sport – das geht, und es ist sogar einfach.

Doch manchmal senden Leser auch verzweifelte Hilferufe: „Abnehmen soll leichter als Zunehmen sein? Bei mir nicht, ich schaffe es nicht! Was mache ich falsch?“

Zum Glück lautet mein Leitspruch: „Ohne Happy End geht bei mir keiner nach Hause“ – und so beantworte ich fleißig entsprechende E-Mails, Chat-Fragen und Forenbeiträge (Internetforum [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)), die dann dazu verhelfen, dass die ungeliebten Pfunde doch noch endlich verschwinden können.

Hierbei werden eigentlich immer die gleichen Fragen gestellt: Im Grunde „klemmt“ es immer an den gleichen Stellen. Daher möchte ich Ihnen hier einen umfassenden Plan vorstellen, der sich in der Praxis überzeugend bewährt hat.

Dieses Buch geht also weit über die Theorie meines ersten Abnehm-Buches hinaus, in dem ich aufgezeigt habe, warum man leichter ab- als zunehmen kann. Nun geht es vor allem um das konkrete Wie. Dieses Arbeitsbuch für die Praxis führt Sie Schritt für Schritt zu einem physiologisch ausgeglichenen Körperfettanteil, ohne dass Sie sich selbst dabei versehentlich sabotieren können.

Zur Begriffsklärung: Ein physiologisch ausgeglichener Körperfettanteil bedeutet nicht automatisch, dass Sie gertenschlank sein müssen. Je nach Geschlecht, Alter, Körperbau und Abstammung

kann es sein, dass Ihr Körperfettanteil in einem Bereich ausbalanciert ist, welcher für jemand anderen überhöht wäre. Der Körperfettanteil hat zudem nach oben hin größere Toleranzen als nach unten. Der Einfachheit halber bezeichne ich den erhöhten Körperfettanteil als „Übergewicht“ (obwohl diese Bezeichnung irreführend und willkürlich ist). Korrekterweise reden wir von einem stressbedingten Fettanteil.

Wenn der „Knackpunkt“ einmal erreicht ist, sind Sie heraus aus dem alten, wirkungslosen Muster vom Kampf gegen das Gewicht. Das hat Folgen: Dadurch wird sich auch Ihr Leben verändern!

Lesen Sie dieses Buch am besten erst, wenn Sie wirklich abnehmen wollen. Und wenn Sie zudem zehn Tage Zeit haben, sich intensiv darum zu kümmern – das Programm erfordert keine Disziplin, aber umso mehr Begeisterung! Tausenden von Menschen aus der ganzen Welt ist es gelungen, durch ein paar Erkenntnisse und ohne erzwungene Veränderung der Gewohnheiten abzunehmen, wenn die Zeit dafür reif war. Lesen Sie an jedem der zehn Tage die jeweiligen Seiten dieses Buches. Selbst wenn Sie vor lauter Eifer oder Neugierde sofort das ganze Buch verschlingen sollten, so blättern Sie bitte trotzdem an jedem Tag zum entsprechenden Kapitel und gehen es durch. Ich kann mir vorstellen, dass Sie vielleicht ganz eilig alles auf einmal wissen und erreichen wollen, doch Ihr Körper ist nicht ganz so schnell wie Ihr Geist. Neuronale Verschaltungen im Gehirn brauchen Zeit, Geduld, Wiederholungen und Ausdauer. Ich wiederhole einige wichtige Fakten immer wieder – nicht, um Sie zu langweilen, sondern um die Erkenntnisse, auf die es ankommt, bis zur Selbstverständlichkeit zu verfestigen. Vertrauen Sie meiner Erfahrung, denn Sie nutzen hier eine große Chance.

Machen Sie mit? Dann folgen Sie mir!

Sie finden für jeden der zehn Tage ein Tagesthema, ein „Live aus der Praxis“-Fallbeispiel, einen Tagestipp und ein paar Fragen an Sie, mit denen Sie Ihre Gefühle, Ihr Verhalten und das Gelesene reflektieren können. Diesem Buch liegt eine ca. 73-minütige Audio-CD bei, die Sie ab dem dritten Tag zur Unterstützung des Buches benutzen können; Sie finden darauf Ausschnitte aus realen Coaching-Gesprächen und einem Vortrag, eine mit Musik untermalte Traumreise und eine Erkenntnisreise.

Die Kombination von Gelesenem und Gehörtem hat sich in der Vergangenheit sehr bewährt. So hat eine Studie, die ich im Jahr 2008 mit fast 900 Menschen durchgeführt habe, gezeigt, dass 35 Prozent aller Teilnehmer nur durch Gelesenes bereits ihr Gewicht steuern konnten. In einer zweiten Studie aus dem Jahr 2010 kam heraus, dass sogar rund 75 Prozent der Teilnehmer durch Gehörtes den Körperfettanteil veränderten. In der Kombination können wir somit die höchste Erfolgsquote erwarten.

Ihr



Andreas Winter

# TAG 1:

## DIE ABNEHM-OFFENSIVE

Es geht los! Stellen Sie sich für zehn Tage ganz aufs Abnehmen ein. Erklären Sie diese Zeit innerlich zur persönlichen Fettschmelzezeit. Einen Großteil Ihrer alltäglichen Gedanken widmen Sie nun zehn Tage lang dem Ziel: „Jetzt werde ich endgültig schlank!“ Damit starten Sie Ihre Abnehm-Offensive. Alles, was Sie tun und lassen, denken und erleben, kann verwendet werden, um sich wohler zu fühlen und dadurch schlanker zu werden.

Die nächsten zehn Tage tragen das Motto: „Ich nehme ab!“

Ähnlich wie in der Vorweihnachtszeit, während einer Weltmeisterschaft oder einer Olympiade sollte nun ein besonderer Geist herrschen, unter dessen Einfluss dieser Zeitraum verbracht wird.

Diese innerliche Einstimmung darf ruhig etwas feierlich sein, schließlich geht es jetzt ein paar Tage lang wirklich um Sie selbst! Alles dreht sich darum, dass Sie bereits ab heute einen Weg einschlagen, der Sie herausführt aus dem frustrierenden Teufelskreis von Diäten, Disziplin, Sport, Kalorienzählen, Fasten, Verzichten und Einschränkungen – einen Weg in die Unabhängigkeit.

Machen Sie sich darauf gefasst, dass Sie wahrscheinlich keine wirklich nützliche Unterstützung in Ihrem Umfeld bekommen werden. Die Unwissenden werden weiterhin gut gemeinte, aber falsche Ratschläge geben und zudem womöglich beleidigt sein, wenn Sie diese nicht befolgen. Scharen von Neidern werden es Ihnen nicht gönnen, dass Sie einfach abnehmen, ohne sich zu quälen. Hinzu kommt die Gruppe derjenigen, die davor Angst haben, mit ihrem eigenen Übergewicht allein dazustehen, während Sie langsam schlank werden und diese aber nicht. In deren Augen sind Sie ein Spielverderber, Gesundheitsfreak, Moralapostel, eine Spaßbremse und ein Besserwisser. Rechnen Sie damit, dass man Sie sabotiert, beschimpft, lächerlich macht und für einen „Spinner auf dem Eso-Trip“ hält, nur weil Sie einfach mithilfe Ihres tiefenpsychologischen Wissens abnehmen.

Falls Sie gleichgesinnte Verbündete brauchen sollten – es gibt sie! Sie finden diese im Diskussionsforum des Mankau Verlags unter:

[www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Loggen Sie sich ein und tauschen Sie sich aus mit vielen Menschen, die auf dem gleichen Weg wie Sie sind, ihn schon gegangen sind oder noch vor sich haben. Zusammen sind Sie stark. Ich selbst begleite Sie persönlich ebenfalls im Forum und auf der diesem Buch beiliegenden Audio-CD. Ebenso gibt es die Möglichkeit zur persönlichen Kontaktaufnahme über mein Institut Powerscout Wellness Coaching ([www.powerscout.net](http://www.powerscout.net)) in Iserlohn.

Die Abnehm-Offensive ist Ihre feierliche Zeit. Es geht allein um Sie, um den Durchbruch, um einen Start in etwas Neues. Lassen Sie sich dies von niemandem verderben, denn alle werden Ihnen am Ende Recht geben.

## **NÜTZLICHES WISSEN: WIE VIEL KÖNNEN SIE ABNEHMEN?**

Ich habe Kunden erlebt, die in einer Woche acht Kilogramm abgenommen haben. Das ist allerdings selten und bemerkenswert viel. Der 14-jährige Nachwuchs-Sänger Andrea Renzullo aus Sundern wurde in der Schule wegen seines Übergewichtes gehänselt und beschloss abzunehmen. Seine Bilanz: zehn Kilo in vier Wochen. Der ehemalige deutsche Außenminister Joschka Fischer verlor in zehn Monaten 30 Kilo. Auch ein Gewichtsverlust von zehn Kilo in einer Woche ist rein biologisch ganz am Anfang möglich, doch wir wollen es nicht übertreiben, schließlich möchten Sie sich dabei auch wohlfühlen. Rechnen Sie damit, dass Sie am Anfang etwas schneller an Fett verlieren und nach einigen Wochen nicht mehr darauf achten. Wie viel Sie abnehmen, hängt von Ihrem Startgewicht und von Ihren bisherigen Erfahrungen mit Gewichtsreduktion ab. Menschen, die bereits wissen, dass sie pro Woche mehrere Kilos verlieren können, werden auch diesmal die üblichen Pfunde schmelzen sehen. Menschen, die bislang fest geglaubt haben, Abnehmen sei mühsam und drei Kilo pro Monat wären schon ein gewaltiger Erfolg, werden vermutlich auch weiterhin in diesen Dimensionen rechnen. Aber egal, wie schnell die bisher zu engen Hosen und neuen Röcke wieder passen – Hauptsache, es geht Ihnen dabei gut und Sie sind zufrieden. Erfahrungsgemäß werden Sie etwas öfter oder etwas mehr Wasser lassen müssen – Ihr aufgespaltenes Körperfett wird über die Nieren und die Blase ausgeschieden.

Beachten Sie, dass Sie mit meiner Methode zwar überschüssiges Fett zum Abschmelzen bringen, gleichzeitig aber Muskeln aufbauen; zudem kann sogar Ihr Blutvolumen zunehmen. Ihre Haut wird straffer und genug Feuchtigkeit haben, wenn Sie alles verstanden haben und in die Praxis umsetzen. Was vielleicht zunächst fantastisch klingt, ist zum einen zwar ganz natürlich und (bio-)logisch, hat aber auch einen Nachteil. Wenn Sie sich nach einer Weile wiegen, kann es sein, dass die Waage nicht so viel an Verlust anzeigt, wie tatsächlich an Körperfett abgebaut wurde; schließlich misst die Waage Ihr Gesamtkörpergewicht und nicht nur Ihr Fett. Doch Sie brauchen ohnehin nicht täglich Ihr Gewicht zu kontrollieren, wie Sie noch erfahren werden.

Es spielt übrigens keine Rolle, wie viel Sie essen, wie oft Sie sich bewegen oder wie alt Sie sind! Abnehmen kann jeder! Doch warum sollten Sie das eigentlich wollen?

## **WARUM WOLLEN SIE EIGENTLICH ABNEHMEN?**

Immer, bevor Sie ein wichtiges Ziel anstreben, empfiehlt es sich, dass Sie sich zunächst genau darüber klarwerden, warum Sie es überhaupt erreichen möchten. Das gilt für jedes Ziel, insbesondere für diejenigen Ziele, die Sie für schwer erreichbar halten. Denken Sie also bitte darüber nach: Was haben Sie für einen Vorteil vom Abnehmen und Schlankwerden? Warum ist Ihnen die Gewichtsreduktion so wichtig, dass Sie diese ab jetzt für die nächsten zehn Tage zur obersten Priorität machen wollen?

Die Frage: Warum wollen Sie abnehmen?

## Live aus der Praxis: Mit Fett gegen den großen Bruder konkurrieren

Die 44-jährige Jutta M. hatte in ihrem Leben schon viele Diäten gemacht. Der Figur-Terror ließ sie kaum noch schlafen. In ihren nächtlichen Albträumen stand sie vor einem Richter auf einer Waage und musste zur Strafe für ihre Essgewohnheiten Kalorien und Fettpunkte zählen. Der Gedanke ans Abnehmen verfolgte sie unaufhörlich. Zeitweise gelang ihr eine Reduzierung, aber nie dauerhaft. Den größten Gewichtsverlust konnte die 85-Kilo-Frau im Jahre 1992 verzeichnen. Damals hatte sie 16 Kilo innerhalb von acht Monaten abgenommen. Doch das Gewicht kam zurück wie die Flut nach der Ebbe. Mitte 2005 fand sich die Fabrikarbeiterin zu einem Coaching-Termin bei mir ein.

In Polen aufgewachsen, wirkte Jutta äußerlich fast wie das Klischee einer pommerschen Landwirtin. Tüchtig, robust, hilfsbereit, aber weder feminin noch attraktiv. Zum Zeitpunkt unseres Coachings war ihre Ehe stabil, aber leidenschaftslos. Eine „Sicherheitsgemeinschaft ohne Entwicklung“, wie ich es nenne. Ihren Mann Martin beschrieb Jutta als genügsam, zurückhaltend und lieb. Die Ehe verlief ohne nennenswerte Höhen und Tiefen – bis auf eine Ausnahme: Vor ein paar Jahren verliebte sich Ehemann Martin in eine andere Frau. Die attraktive, aber etwas einfach gestrickte Nachbarin Bettina wurde zur echten Bedrohung für die Ehe. Damals war Jutta verzweifelt und wusste weder ein noch aus. In unserem Gespräch ging ich der Frage nach, warum Jutta ein solch schwaches Selbstwertgefühl hatte, und befragte sie nach ihrer Kindheit in der Herkunftsfamilie. Hierbei wurde immer deutlicher, wie sehr Jutta darunter litt, dass ihr großer Bruder Peter vom Vater bevorzugt wurde. Der Fall gestaltete sich einfach: Peter wurde für das Mädchen durch das väterliche Verhalten zur Erfolgsvorlage. Groß, stark und männlich, das waren die Garanten für väterliche Gunst. Mangels nachahmenswerter femininer Vorbilder entwi-

ckelte sich Jutta zu einer Art „Sohn zweiter Klasse“. Ihre femininen Eigenschaften wurden zu lästigen Begleiterscheinungen, mit denen man keinen Blumentopf gewinnen konnte. Empathie, Kommunikationsfähigkeit, Regierungsfähigkeit, Bejahung und Spiegelung – all das, was das weibliche Yin-Prinzip ausmacht, wirkte eher störend für die gebürtige Polin. Voller Selbsthärte und unter dem Druck, stark sein zu müssen, nahm sie zu. Als Jutta jedoch 1992 in die Ehekrise rauschte, spürte sie, dass Kämpfen nicht half. Je mehr sie sich beschwerte, beklagte und wütete, desto mehr würde sie ihren Mann in die Arme der attraktiven Nachbarin treiben. Der Wunsch, für ihren Martin wieder die Nummer eins zu werden, legte ihren Schalter vorübergehend auf Femininität um – und damit auf Abnehmen. Die unterbewusste Konkurrenz zum Bruder hatte während dieser Zeit keine Zweckerfüllung – Jutta war monatelang ganz auf Frau-Sein eingestellt.

Die Eheleute überwandten zwar die Krise, aber nur um dort anzuknüpfen, wo ihre leidenschaftslose Beziehung unterbrochen wurde: im Sicherheitsdenken.

In unserem Coaching machte ich mit Jutta eine intensive Traumreise, um ihrem Unterbewusstsein die Möglichkeit zu bieten, die Stärken der Femininität, die „Magie der Weiblichkeit“ wieder zu entdecken. Denn genau dadurch hatte Jutta ja schon einmal mühelos und ohne Diät abgenommen.

**Tagestipp:** In meinem Online-Forum unter [www.mankauverlag.de/forum](http://www.mankauverlag.de/forum) bat ich im Januar 2010 die Leser, in maximal drei Sätzen zu beschreiben, was sie für den ultimativen Tipp halten, um mühelos in zwei Wochen mindestens vier Kilo abzunehmen und dieses erreichte Gewicht danach dauerhaft nicht zu überschreiten. Die besten Antworten lauteten:

(Luisa):

- Iss, wenn du hungrig bist.

- Iss, was du willst.
- Iss nicht aus Frust, Ärger oder Langeweile.

(Insi):

- Iss nicht, damit du Ruhe hast, sondern wenn du Ruhe hast.
- Tue etwas, von dem du denkst, es ist gut für dich.

(Candle):

- Erst wohlfühlen, und dann essen.
- Der erste Grund zu essen muss immer sein, den Körper ernähren zu wollen.

## Fragen:

(Und wieder: Spontan und selbstherrlich antworten!)

Wem wollen Sie mit Ihrem Übergewicht zeigen, wie verletzt und missverstanden Sie sind?

---

---

---

---

---

---

---

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).