

Andreas Winter

## Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Mit Starthilfe-CD

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

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

**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**

ISBN 978-3-938396-12-4

2. Auflage 2008 (1. Auflage 2007)

Mankau Verlag

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

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

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

Lektorat und Endkorrektur: MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Johannes Wiebel, HildenDesign, München

Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio, Regensburg

#### **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, Psychologen oder Heilpraktiker auf.

*Der Inhalt wurde auf Recyclingpapier gedruckt, der Druck erfolgte in Deutschland.*

# Inhalt

Vorbemerkung: Wozu und für wen ist dieses Buch? . . . . .	9
<b>I. Einführung. . . . .</b>	<b>11</b>
Viele Fragen – eine Antwort . . . . .	11
<b>II. Was ist eigentlich das Schlimme am Übergewicht? . . . . .</b>	<b>13</b>
Eine neue Ernährungsberatung ist überfällig . . . . .	15
Angst macht dick! . . . . .	16
Was ist Angst? . . . . .	18
Wie unsere Psyche „tickt“ . . . . .	19
Neurotransmitter – die „stille Post“ im Körper . . . . .	23
<b>III. Drei Gründe für Übergewicht . . . . .</b>	<b>25</b>
Grund Nr. 1: Falsche Glaubenssätze . . . . .	25
Übergewicht ist krankhaft, sucht- oder erblich bedingt. . . . .	27
Mein Stoffwechsel ist nicht normal . . . . .	31
Im Alter wird man dick. . . . .	33

Ich esse zu viel! .....	34
Ich esse zur falschen Zeit .....	41
Das falsche Essen macht dick! .....	42
Abnehmen ist anstrengend! .....	48
<b>Grund Nr. 2: Der falsche Beweggrund zu essen .....</b>	<b>51</b>
<b>Warum Sie nicht essen (streng wissenschaftlich gesehen) .....</b>	<b>51</b>
Langeweile/ Stress .....	53
Dummheit .....	55
Disziplinlosigkeit .....	56
Willensschwäche .....	59
Gewohnheit und Gelegenheit .....	64
<b>Der wahre Grund zu essen .....</b>	<b>67</b>
Essen ist ein Symbol .....	67
<b>Grund Nr. 3: Der Vorteil des Übergewichts .....</b>	<b>75</b>
<b>Sechs Typen des Übergewichtigen .....</b>	<b>75</b>
1. Der lustige Spaßmacher .....	75
2. Der wichtige Chef .....	76
3. Das niedliche Baby .....	76
4. Der Wohlhabende .....	77
5. Der Unberührbare .....	78
6. Der Perfektionist .....	79

<b>IV. Live aus der Praxis</b> .....	<b>81</b>
Beispiele für Grund Nr. 1 .....	81
Dick durch „positives Denken“ .....	81
Rad fahren und zunehmen .....	83
Beispiele für Grund Nr. 2 .....	84
Übergewicht, weil der Bruder starb .....	84
Essen als Liebesbeweis .....	86
Beispiele für Grund Nr. 3 .....	88
Fett als Schutz gegen Ertrinken .....	88
Alexandra wollte Alexander sein .....	90
Lieber Diabetiker als Sexversager .....	91
 <b>V. Und so geht's weiter</b> .....	 <b>95</b>
Angst ist eine ernste Sache! .....	95
Auch du, Brutus? Ein Kater mit Übergewicht .....	97
Wenn Sie bewusst mithelfen möchten, schlank zu werden .....	98
Trinken Sie Wasser! .....	100
Wiegen Sie sich nicht! .....	102
Haben Sie Spaß an Ihrem Körper! .....	104
Warum Nichtraucher sogar schlanker werden können .....	105

<b>Nachwort: Eine echte Gesundheitsreform erfordert Umdenken! . . . . .</b>	<b>107</b>
<b>Danksagung. . . . .</b>	<b>108</b>
<b>Ausbildung zum Gesundheitsberater für Gewichtsreduktion . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>Weitere Bücher aus der Reihe „Der Psychocoach“ . . . . .</b>	<b>109</b>

# Vorbemerkung

## Wozu und für wen ist dieses Buch?

**D**ie Bücher der Reihe „Der Psychocoach“ behandeln Gesundheitsthemen aus tiefenpsychologischer Sicht. Sie zeigen Ihnen Aspekte der Gesundheit, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen. Ich, Andreas Winter, arbeite in meinem Institut Powerscout Wellness Coaching in Dortmund als psychologischer Berater und beschäftige mich mit der Psyche und ihren Auswirkungen auf das Verhalten und den Körper.

Eigentlich ist das nichts Neues: Der Begründer des autogenen Trainings, Prof. Dr. J. H. Schultz (1884 – 1970), forderte bereits Ende der 1920er Jahre Ärzte dazu auf, „das Seelische als biologische Höchstfunktion“ anzuerkennen, und trat damit zugleich für eine „Psychologisierung des Arztes“, sowohl in diagnostischer als auch in therapeutischer Hinsicht, ein. Weiter erklärte er: „Vom Arzt fordert es keine Schulgläubigkeit, sondern Aufgeschlossenheit und die Anerkennung der ganzen anthropologischen (menschlichen, Anm. d. A.) Wirklichkeit.“ Schultz hat damals schon erkannt, dass offenbar die Psyche und der gesamte unterbewusste Bereich ausschlaggebend für verschiedene Krankheitsbilder sind.

Mit der geforderten „Aufgeschlossenheit“ kann dieses Buch Ihr bisheriges Leben verändern. Nicht nur dass Sie ein lästiges Übel loswerden, sondern Sie bekommen auch noch etwas sehr Wertvolles dafür: eine höhere Lebensqualität.

Zwar werden Sie erfahren, dass wir für alles, was wir bekommen, auch einen Preis zu zahlen haben. Doch ist dieser geringer, wenn wir uns selbst davon befreien, als wenn wir aufgrund von Gewichtsproblemen auf Ernährungsberatung oder Abspeckprogramme angewiesen sind.

Das bedeutet: Es ist besser, sich freiwillig von Ihren überflüssigen Pfunden zu verabschieden, als zu warten, bis Sie selbst „am Ende“ sind. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie man ohne Qualen abnimmt.

Und nun stellen Sie sich bitte einmal für einen Moment vor, Sie wären von Ihrem Übergewicht befreit. Was wäre Ihnen das in Euro wert? Vergleichen Sie diese Zahl bitte mit dem Kaufpreis des Buches, den paar Stunden Zeit, die Sie für das Lesen benötigen werden, und Ihren jährlichen Ausgaben für Diäten und der damit verbundenen Disziplin. Nun überlegen Sie bitte, ob es sich für Sie lohnt, weiterzulesen.

Sie lesen weiter? Herzlich willkommen!

Sie werden im Laufe dieses Buches erfahren, warum Sie überhaupt zugenommen haben. Mit diesem Wissen werden Sie Ihr Körpergewicht künftig selbst beeinflussen können. Damit hat die Angst vor unmäßiger Nahrungsaufnahme ebenso keine Macht mehr über Sie. Sie gewinnen die bewusste Kontrolle über Ihr Ernährungsverhalten zurück. Am Ende des Buches finden Sie eine ca. 20-minütige Audio-CD. Hören Sie sich diese bitte erst nach der Lektüre des Buches an.

Machen Sie es sich bequem, wir beginnen ...

# I. Einführung

## Viele Fragen – eine Antwort

**V**ielleicht haben Sie sich eine der folgenden Fragen schon einmal selbst gestellt:

- Weshalb können manche Menschen ständig und viel essen, ohne dick zu werden?
- Warum gibt es so viele Methoden der Gewichtsreduktion, doch keine davon garantiert dauerhaftes Schlanksein?

Vielleicht haben Sie schon von Menschen gehört, die jahrelang übergewichtig waren und von jetzt auf gleich schlank geworden sind, ohne ihr Essverhalten zu ändern. Wie soll das gehen, wenn Essen doch dick macht?

Noch ein paar Fragen gefällig?

- Wieso schmecken bestimmte Speisen (etwa Spinat oder Kohlsuppe) dem einen Menschen, obwohl ein anderer diese verabscheut und davon abnimmt?
- Warum werden erwiesenermaßen Menschen durch Fernsehen dicker als durch Lesen oder Musikhören?
- Wieso nimmt man bei einer Diät ab, obwohl man weiterhin isst?
- Warum nehmen einige Menschen zu, wenn sie nur an Schokolade denken?
- Warum werden sogar Kühe auf einer Weide fett, obwohl sie nur Gras fressen?

- Wie kommt es, dass stark übergewichtige (adipöse) Menschen nach einem etwa zweistündigen Analyse- und Aufklärungsgespräch fortan abnehmen können, ohne weniger zu essen?

Meine Antwort wird Sie überraschen: weil Essen allein gar nicht dick macht.

So erklärt sich plötzlich das Unerklärliche. Alle Paradoxien schmelzen quasi wie Butter in der Sonne dahin – etwa warum die verschiedensten Diäten alle zum selben (nicht dauerhaften) Ergebnis führen, warum die bloße Zufuhr von Nährstoffen (etwa per Magensonde oder Infusion) weder den Appetit befriedigt noch den Fettanteil beeinflusst und auch warum die herkömmlichen Methoden zur Gewichtsreduktion allesamt einen Jo-Jo-Effekt haben.

Der Aufbau von Fett hat sogar bei Tieren Gründe, die im Empfinden liegen und nicht in der Ernährung an sich. Daher kann auch Übergewicht sofort abgebaut werden, obwohl man weiterhin isst – wenn man weiß, warum man zugenommen hat.

Wenn Sie auch wissen möchten, was genau hinter dem Aufbau von Fettpolstern und dem Griff zur Nascherei steckt, wenn Sie Spaß an tiefenpsychologischer Detektivarbeit haben und offen dafür sind, ungewöhnliche Sichtweisen kennenzulernen, dann ist dieses Buch für Sie genau das Richtige. Sie werden staunen, was es noch alles zu entdecken gibt bei unserer Suche nach den wahren Gründen fürs Übergewicht.

## II. Was ist eigentlich das Schlimme am Übergewicht?

An den Folgen des Übergewichts sterben etwa eine Million Menschen weltweit, 80.000 Tote allein in Deutschland im Jahre 2005. Die deutschen Krankenkassen kostet die Adipositasbehandlung jährlich rund 20 Milliarden Euro, Tendenz steigend. Weltweit werden 1,1 Milliarden Erwachsene und 10 Prozent der Kinder als übergewichtig und adipös eingestuft. Davon gelten 312 Millionen Menschen als krankhaft fettstüchtig.

Nun, eigentlich kann Ihnen das egal sein, solange Ihnen das Fett noch keine ernsthaften körperlichen Beschwerden beschert. Sicher ist Ihnen aber nicht egal, dass der Gedanke ans Abnehmen Ihren Alltag dominiert, die Furcht vor Gewichtszunahme Ihre Lebensqualität einschränkt, Sie sich fühlen wie ein Außenseiter – nur weil Ihr Körper Fettzellen aufbaut und Sie sich in genau dem Bereich einschränken sollen, wo das Leben am meisten Spaß macht: beim Genuss.

*Das Schlimme am Übergewicht ist, dass die anderen Ihnen sagen, es wäre schlimm.*

„Die anderen“, das sind nicht nur die Mode-Magazine, die Partner, Freunde, Verwandten und Bekannten, das ist nicht nur der Rest der Gesellschaft – das sind sogar diejenigen, die Ihnen eigentlich da heraushelfen sollten: Ihre Ernährungberater. Doch was tun die? Die sagen Ihnen, dass Sie bewusst essen

sollen, damit Sie schlank werden. Wirklich begründet hat das aber nie jemand, und dauerhaft funktionieren tut's auch nicht.

## **Eine neue Ernährungsberatung ist überfällig**

**D**amit Sie Ihre Lebensqualität, Ihren inneren Frieden und vor allem Ihr Selbstwertgefühl wieder zurückbekommen – dafür lohnt es sich abzunehmen. Aber übertreiben Sie es damit nicht! Denn sonst fallen Sie von einem Extrem ins andere und haben nichts gewonnen.

Damit Sie dieses Ziel mühelos und in realistischer Zeit erreichen, gehen wir hier einmal einen ganz anderen Weg, als Sie es gewohnt sind.

Wir widmen uns also der Frage, warum ein Mensch übergewichtig ist und wie er wieder abnehmen kann. Sie werden vielleicht etwas verblüfft sein, dass dieses Buch nicht besonders dick ist. Aber es bedarf nun mal nicht sehr vieler Worte, sondern nur einer Erkenntnis, um schlank zu werden.

Ich will es auch gar nicht so spannend machen:

## Angst macht dick!

**Ü**bergewicht entsteht durch Angst. „Angst“ ist der Faktor, der bei allen Abspeckprogrammen, bei allen Ernährungsberatungen, bei Fitnessübungen und bei allen guten Ratschlägen zum Abnehmen immer unberücksichtigt bleibt. Daher gibt es ja auch den berühmten Jo-Jo-Effekt bei Diäten: Das Gewicht schwindet, die Angst bleibt, das Gewicht kommt wieder. Den alles erklärenden Faktor Angst haben wir deshalb jahrelang übersehen, weil wir ständig auf die Materie, das Essen, achten und weniger darauf, wie wir uns beim Essen fühlen und warum.

Nun ist Angst eine recht komplexe Angelegenheit. In der Hauptsache ist es beim Menschen die Angst vor Mangel, die zum Aufbau und hartnäckigen Festhalten von Fett führt. Was man darunter versteht, wie sich dies körperlich niederschlägt und wie man diese Angst wieder loswird, erfahren Sie in diesem Buch. Das ist alles, was Sie wissen müssen, um für immer auf Diäten, Sportprogramme oder Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion sowie disziplinierte Nahrungsdosierung verzichten zu können. Ohne Angst ist Abnehmen leichter als Zunehmen!

Überlegen Sie selbst: Kennen Sie jemanden, dem eine Ernährungsberatung oder ein medizinisches Abnehmprogramm dazu verholfen hat, sich innerhalb weniger Wochen vom Übergewicht zu befreien, ohne sich ständig die Ernährungs- oder Bewegungsvorschriften ins Gedächtnis zu rufen, und anschließend auch noch schlank zu bleiben, ohne auch nur im Geringsten darauf zu achten, was er isst oder wie viel er sich bewegt?

Dennoch gibt es zahlreiche Menschen, die nach einem einzigen therapeutischen Gespräch über die psychologischen Ursachen der Fettpolster abgenommen haben, ohne sich bewusst einzuschränken, zu disziplinieren oder gar mehr Sport zu treiben. Ich persönlich kenne einige hundert von ihnen – meine Kunden –, die einfach abnehmen, weil sie nach einer speziellen Behandlung plötzlich angstfrei sind.

Diese Therapiesitzung ist allerdings kein „Zuckerschlecken“, denn wir reden, wie oben erwähnt, über tiefsitzende Ängste. Ängste, die derart massiv sind, dass ein Mensch lieber übergewichtig wird und bleibt, ja sogar an den Folgen zu sterben bereit ist, als diesen Angstauslösern erneut zu begegnen. Wir reden über Ängste in der frühen Kindheit, über Traumatisierungen, Schockerlebnisse und gravierende Enttäuschungen. Doch wenn all diese in ihrem Zusammenhang mit dem Übergewicht erkannt und reflektiert sind, dann haben sie nicht nur keinen Einfluss mehr auf den Körper, nein, die Ängste sind dann sogar vollständig aufgelöst.

## Was ist Angst?

**H**aben Sie sich diese Frage jemals gestellt? Jeder kennt Angst, doch was ist Angst denn eigentlich genau?

Meine Definition:

*Angst ist ein unreflektierter Schutz gegen empfundene Bedrohung.*

Damit ist Angst eine unterbewusste Taktik des Vermeidens, die dafür sorgen soll, dass ein Mensch sich nicht in eine Situation begibt, die er für existenzbedrohend hält. Diese Bedrohung muss er zuvor selbst erfahren haben oder zumindest ihre Bedeutung kennen. Beispielsweise haben Sie auch keine Angst vor „Schnirx“. Warum nicht? Weil sie nicht wissen, was „Schnirx“ ist, und daher damit auch keine Bedrohung verknüpft haben.

Sie brauchen sich für Ihre Angst übrigens nicht zu schämen: Ob Helmut Kohl oder Buddha, Hella von Sinnen oder Oliver Hardy – sie alle haben in ihrem Leben genau jene tiefsitzende Angst verankert, die verhindern soll, dass eine bestimmte im Unterbewusstsein verborgene Bedrohung erneut zuschlagen kann.

Angst sorgt im Körper für die Ausschüttung einer Kaskade von Botenstoffen, den Neurotransmittern, die allesamt nur die eine Aufgabe haben: den Menschen in die Lage zu versetzen, der bedrohlichen Situation wieder Herr zu werden. Dies wäre eigentlich sogar sinnvoll, wenn Angst in ihrer Eigenschaft als Blockade nicht nur den Misserfolg, sondern auch leider den potenziellen Erfolg verhindern würde. Um dies richtig verstehen zu können, ist an dieser Stelle eine ausführlichere Erklärung nötig:

## Wie unsere Psyche „tickt“

**P**sychisch“ bedeutet: ursächlich und in der Wirkungsweise auf psychische „Prozesse (Empfindungen) bezogen, im Gegensatz zu körperlichen Prozessen, wie etwa einem Unfall, Feuer oder chemischen Einflüssen von außen. Ich möchte der Anschaulichkeit halber vorschlagen, die Psyche als „Steuerung“ des Körpers zu sehen, analog zu einem Computerprogramm. Dieses „Programm“ kann als ein Informationskomplex verstanden werden.

Ein psychischer Prozess kann somit ein Empfinden oder Verhalten auslösen, ohne dass hierfür äußere körperliche Einflüsse notwendig sind. In weiterer Folge sind natürlich an diesem hirneurologischen Ablauf Transmitterstoffe beteiligt, obwohl die Kausalität einer Substanzgabe oder -ausschüttung nicht gegeben ist!

Die Psyche des Menschen hat nur ein einziges Bestreben, das ich den „Algorithmus der Psyche“ nenne. Der Begriff Algorithmus entstammt der Mathematik und bezeichnet *eine Berechnungsvorschrift zur Lösung eines Problems*.

Dieses Bestreben der Psyche lautet:

*maximale körperliche und psychische Entfaltung bei minimalem Leid.*

Damit neigt die Psyche, wie jedes Programm, dazu, sich in der Realität niederzuschlagen (zu manifestieren). Eine subjektiv empfundene „Machtlosigkeits-erfahrung“ hindert die Psyche an der Entfaltung und ist somit das Letzte, was sie hinnimmt.

Nun gibt es drei verschiedene Möglichkeiten, auf Machtlosigkeit, also auf von außen gesetzte Grenzen, zu reagieren:

1. Defensive (Rückzug)
2. Offensive (Jähzorn)
3. Akzeptanz (Verständnis)

Eine Rückzugstaktik ist Angst. Dazu gehören auch Depression, Introversion, Anpassung oder einfach Feigheit. Man bewegt sich nur noch im vorhandenen Freiraum und vermeidet damit, an die empfundene Grenze zu stoßen. Emotionale Erpressung, also das Zurschaustellen der eigenen Verletztheit, ist ein oft benutztes Mittel, um seine Mitmenschen dazu zu zwingen, keine weiteren Beschränkungen auszuüben. Unter diesen Menschen finden wir sehr viele Übergewichtige mit so genanntem „Kummerspeck“, aber auch deren Gegenteil: die Kachektiker, das sind extrem abgemagerte Menschen, die sich buchstäblich „dünn machen“. Bei Zoo-Tieren, die hospitalisiert von einer Käfigecke in die andere schleichen, finden wir ebenso diese Vermeidenstaktik. Das Tier bewegt sich nur innerhalb seines geringen Freiraums und hat es aufgegeben, seine Grenze zu erweitern (was durch die Gitterstäbe meist ja auch sicher verhindert wird). Das Ganze ist selbstverständlich, wie bei Menschen, die Folge einer enormen Traumatisierung, aber im Sinne der Psyche, die sich vor Beschränkungen schützen möchte, eine durchaus sinnvolle Verhaltensweise.

Für das Gefühl der Selbstbestimmtheit nehmen Menschen auch körperliche Einbußen in Kauf. Ist doch klar: Ein Selbstmörder versucht natürlich nicht, diese „schöne Welt“ vor „sich Bösewicht“ zu bewahren, sondern genau umgekehrt – er bringt sich um, damit die „böse Welt“ ihm nicht den „letzten Rest“ gibt.

Somit bewahrt sich seine Psyche die Entfaltungsfähigkeit, indem sie weitere potenzielle Machtlosigkeitserfahrungen, das sind Einschränkungen von außen, vermeidet. Wer sich selbst tötet, tut das, um anderen damit zuvorzukommen. Falls Sie durch das Wort „Macht“ abgeschreckt sein sollten: Ich meine damit die Macht im Sinne von Entfaltung und Verwirklichung. Diese zu erreichen oder das Erreichte zu erhalten, danach trachten alle Lebewesen von Geburt an – wir können gar nicht anders. Deswegen reagieren wir ja auch so empfindlich auf Einschränkungen.

Zu Möglichkeit zwei, der Offensive, muss ich Ihnen ebenfalls nicht viel erzählen. Ein Jähzorniger ist jemand, der versucht, seine empfundenen Grenzen auszuweiten. Strategien hierfür finden wir beispielsweise bei allen kriegführenden Politikern sowie grundsätzlich bei allen Menschen, die uns einschüchtern wollen. Auch diese Menschen neigen oftmals (nicht zwingend!) zu Übergewicht. Wütende Menschen fühlen sich machtlos (hilflos). Je cholerischer ein Mensch auf Sie reagiert, desto mehr zeigt er Ihnen damit, dass er sich von Ihnen unterworfen fühlt (führen Sie sich dies bitte einmal vor Augen, falls Ihr Chef oder Ihr Partner Sie wieder einmal anschreit). Einem solchen Menschen, der Sie anschreit oder verprügeln will, begegnen Sie ganz einfach damit, dass Sie ihm den geforderten Freiraum lassen. Geben Sie nach, so wie Sie es im Matthäus-Evangelium lesen können: „Ihr habt gehört, dass gesagt ist ‚Auge um Auge, Zahn um Zahn‘ (2. Mose 21,24). Ich aber sage euch, dass ihr nicht widerstreben sollt dem Übel, sondern: Wenn dich jemand auf deine rechte Backe schlägt, dem biete die andere auch dar“ (Mt 5,38 – 39).

Wenn Sie das nämlich bewusst und absichtlich tun, ist dies für Sie keine Einschränkung Ihrer Freiheit mehr, sondern gewollt und damit die einzige Möglichkeit, mit von außen gesetzten Grenzen konfliktfrei umzugehen, nämlich sie zu

akzeptieren und damit zu integrieren. So wird die Beschränkung nicht länger als Machtlosigkeitserfahrung wahrgenommen, sondern als freie Entscheidung. Konkret heißt das: Spüren Sie in die Bedürfnisse Ihres Mitmenschen hinein und geben Sie ihm absichtlich genau das, was er wirklich begehrt. Dafür bekommen Sie von ihm alles, was Sie sich wünschen. Probieren Sie es aus: Gehen Sie zum Bäcker und geben Sie ihm 3,- Euro. Sie werden wahrscheinlich genau die Anzahl Brötchen dafür bekommen, die Sie dafür erwarten. Gehen Sie arbeiten und leisten Sie das, was Ihr Chef oder Kunde *wirklich* will. Sie werden aller Wahrscheinlichkeit nach nicht beschimpft, sondern angemessen bezahlt.

Akzeptanz, Möglichkeit drei, ist damit der Königsweg: Um eine Grenze zu akzeptieren, muss man sie allerdings verstehen und den Sinn darin erkennen, nur dann kann sie von der anderen Seite her aufgehoben werden. Doch es lohnt sich: Menschen, denen das gelungen ist, wie etwa Mahatma Gandhi oder Mutter Teresa, sind schlank, weil sie nach diesem Prinzip lebten. Wenn Sie möchten, können bald auch Sie dazugehören.

Warum diese Strategien so entscheidend für unsere Figur sind, habe ich oben schon angedeutet: Neurotransmitter, die Botenstoffe, die aus Gedanken Realität machen (also elektromagnetische Impulse in Form von chemischen Reaktionen weitertragen), sind für alle körperlichen Prozesse zuständig. Sie werden „durch Gedanken“ aktiviert.

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).