

Andreas Winter

# Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Das 10-Tage-Programm



Andreas Winter

# Abnehmen ist leichter als Zunehmen

Das 10-Tage-Programm  
Kompakt-Ratgeber



... LESEPROBE ...

Haben Sie Fragen an Andreas Winter?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

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

**mankau**

# Impressum

---

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 10-Tage-Programm**

**Kompakt-Ratgeber**

ISBN 978-3-86374-126-6

1. Auflage August 2013

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)

*Redaktion:* Julia Feldbaum, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Traunstein

*Gestaltung Umschlag:* Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Abbildungen/Fotos:* Guter Punkt GmbH & Co. KG (Titelmotiv); Subbotina Anna – fotolia.com (8/9 + Klappe vorn); Elenathewise – fotolia.com (Klappe hinten); Karsten Kuppig (Porträtfoto Andreas Winter)

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

## »Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

## Hinweis für die Leser:

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 vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

Abnehmen ist leichter als Zunehmen?

Das scheint einem im ersten Moment eine gewagte These zu sein, kennen wir doch alle den scheinbar spielend »einfachen« Weg, Kilo um Kilo zuzunehmen; abzunehmen, sprichwörtlich leichter zu werden, stellt dahingegen meist ein nahezu unüberwindliches Problem dar. Die meisten Menschen haben zahllose Diäten hinter sich und jede Menge psychischer und physischer Probleme aufgrund ihres Übergewichts.

Von mir bekommen Sie weder Verhaltensregeln, an die Sie sich halten müssen, noch Ernährungsempfehlungen, sondern Informationen, die Ihr Bewusstsein und somit Ihre Gefühle verändern.

Dieses Buch räumt auf mit dem Diätzwang und zeigt Ihnen Wege auf, über ein verändertes Bewusstsein zu einem neuen Körpergefühl und einer gesunden Ernährungsweise zu kommen!

Nehmen Sie sich zehn Tage Zeit, um das Abnehmen zu erlernen – und das ganz ohne einseitige Ernährung und Hungerkuren!

# Inhalt

Einleitung .....	6
<b>Tag 1: Die Abnehm-Offensive</b>	<b>10</b>
Nützliches Wissen: Wie viel können Sie abnehmen? .....	11
Warum wollen Sie eigentlich abnehmen? .....	12
Live aus der Praxis: Macht macht schlank! .....	15
<b>Tag 2: Die eigenen Gefühle erkennen</b>	<b>20</b>
Nützliches Wissen: Was macht dick, was macht schlank? ..	21
Warum essen Sie? .....	25
Live aus der Praxis: Käsebroten gegen Bevormundung .....	27
<b>Tag 3: Definieren Sie sich neu!</b>	<b>33</b>
Nützliches Wissen: Der Körper folgt den Gedanken .....	37
Wer sind Sie wirklich? .....	38
Live aus der Praxis: Künstler statt Patient .....	39
<b>Tag 4: Nebenwirkungen!</b>	<b>43</b>
Das Leben entrümpeln! .....	44
Nützliches Wissen: Absichtliches Loslassen hilft beim Fettabbau .....	45
Live aus der Praxis: »Inneres Aufräumen« brachte Jugendliebe .....	46
<b>Tag 5: Den Vorteil des Dickseins erkennen</b>	<b>52</b>
Dick ist nicht krank .....	54
Nützliches Wissen: Soziale Rollen .....	55
Live aus der Praxis: »Brummi« wollte ein dicker Brummer bleiben .....	56

<b>Tag 6: Selbstsicherheitstraining</b>	<b>60</b>
Gegen Vergleiche immunisieren .....	60
Nützliches Wissen: Konditionierungen und Symbole erkennen .....	62
Live aus der Praxis: Obrigkeitshörigkeit macht vorübergehend schlank .....	63
<b>Tag 7: Wellness now! Wohlfühlen hilft!</b>	<b>67</b>
Wer (nicht) wiegt, verliert! .....	68
Nützliches Wissen: Wie funktioniert eine Diät? .....	69
Live aus der Praxis: Essen wie ein Kind .....	70
<b>Tag 8: Job und Familie auf dem Weg mitnehmen!</b>	<b>75</b>
Nützliches Wissen: Der wahre Grund zu essen .....	76
Live aus der Praxis: Mit Fett gegen den großen Bruder konkurrieren .....	77
<b>Tag 9: Ein Experiment für Mutige</b>	<b>81</b>
Nützliches Wissen: Muskeln aufbauen .....	82
Live aus der Praxis: Marathontraining ohne Schweiß. ....	83
<b>Tag 10: Kleine Wunder des Alltags</b>	<b>86</b>
Nützliches Wissen: Das Gesetz von Anziehung und Bestätigung .....	89
Live aus der Praxis: Nichtrauchen und Abnehmen .....	90
Schluss .....	93
Register .....	95
Weitere Veröffentlichungen des Autors .....	96

# 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.

Mein Leitspruch lautet: »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. Daher möchte ich Ihnen hier einen umfassenden Plan vorstellen, der sich in der Praxis überzeugend bewährt hat.

Hier 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«. Korrekterweise reden wir von einem stressbedingten Fettanteil.

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.





# Das 10-Tage- Programm

Lernen Sie in nur zehn Tagen einen neuen Weg kennen, wie Sie von Ihrem Übergewicht Abschied nehmen können, frei nach Andreas Winters Motto: »Ohne Happy End geht bei mir keiner nach Hause!«

# TAG 1:

## DIE ABNEHM-OFFENSIVE

Es geht los! 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 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.

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 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. Menschen, die bereits

### WICHTIG

*Wie viel Sie abnehmen, hängt von Ihrem Startgewicht und von Ihren bisherigen Erfahrungen mit Gewichtsreduktion ab.*

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 wieder passen – Hauptsache, es geht Ihnen gut und Sie sind zufrieden. 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!

## Warum wollen Sie eigentlich abnehmen?

Immer, bevor Sie ein wichtiges Ziel anstreben, empfiehlt es sich, dass Sie sich zunächst darüber klarwerden, warum Sie es überhaupt erreichen möchten. 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 für die nächsten zehn Tage zur obersten Priorität machen wollen?

### Wahrscheinlich lauten Ihre Antworten:

- Damit ich mich wieder wohlfühle.
- Damit meine schönen Kleider wieder passen.
- Weil meine Gelenke bereits schmerzen.

Doch ich widerspreche Ihnen und sage, es gibt nur einen einzigen tatsächlichen Grund dafür, abnehmen zu wollen. Es ist der gleiche Grund, der Sie auch in Ihr Übergewicht geführt hat, es ist der tiefere Grund hinter Ihren angeführten Argumenten. Er lautet: Damit Sie sich nicht länger gestresst fühlen!

Dies möchte ich Ihnen erklären. Hierzu sollten Sie zunächst wissen: Ein erhöhter Körperfettanteil ist keine Krankheit oder eine Dummheit, sondern ein kluger biologischer Schutz vor Mangelversorgung. Das übermäßige Einlagern von Fett kann uns vielleicht eines Tages organisch schädigen – allerdings nur, wenn Sie unter dem leiden, was die Medizin »massive Adipositas« nennt. Bis Sie tatsächlich ein solches Gewicht erreichen, äußern Sie mit Sicherheit schon vorher den Wunsch, abzunehmen. Richtig? Immerhin reden wir hier von einem Body-Mass-Index (BMI) von über 40 – Sie müssten also bei 1,80 m Größe mindestens 130 Kilo auf die Waage bringen! Bis dahin ist ein mäßiges Übergewicht aber keinesfalls zwangsläufig eine Gefährdung der Gesundheit. Seelische Belastungen, Schuldgefühle und Bevormundungsempfindungen forderten ihren psychosomatischen Tribut – schon lange, bevor man es Ihnen ansieht. Das Übergewicht geht meist einher mit chronischen Krankheitssymptomen, es erzeugt sie aber nicht zwangsläufig. Ihr Arzt oder Ernährungsberater wird zwar bei dieser Aussage möglicherweise protestieren, weil sie seinem

Glauben (= »derzeitiges medizinisch gesichertes Wissen«) widerspricht, doch weiß er gleichzeitig nicht, wie ein Mensch mühelos und dauerhaft schlank werden kann.

Es geht beim Abnehmen also um das Vermeiden von Stress durch ein selbstwertschädigendes Urteil anderer. Selbst wenn Sie sagen sollten: »Ich kritisiere mich selbst für mein Übergewicht!«, so stimmt dies ebenso nicht. Sie würden das Fett nicht in Kauf nehmen, wenn es für Sie wirklich schlimm wäre. Dass Sie sich für Ihre Kilos schämen, liegt am erworbenen Wertesystem anderer Menschen. Dass dieses Schamgefühl tatsächlich nicht auf Ihrem eigenen Urteil basiert, sehen Sie daran, dass Sie sich für einige andere Dinge nicht schämen: So schämen Sie sich beispielsweise nicht für Ihr Übergewicht, obwohl eine Milliarde Menschen hungert und alle drei Sekunden – rund um die Uhr – ein Mensch an Unterernährung stirbt. Sehen Sie, Glauben hat mit Wissen nichts zu tun. Dass Sie glauben, abnehmen zu müssen, liegt nicht an Ihrem Wissen und Ihren eigenen Wertvorstellungen, sondern an dem, was man Sie glauben gemacht hat. Insofern ist es völlig legitim, von Ihrem »Kritiker im Kopf«, also von Ihrem schlechten Gewissen, einmal Abstand zu nehmen und eine Urteilsbegründung einzufordern. Wenn Sie somit nun den Richter in Ihrem Kopf fragen: »Warum soll ich abnehmen?«, so antwortet das schlechte Gewissen so absurde Dinge wie: »Damit dich dein Partner liebt«, »Damit dich dein Chef nicht für dumm hält«, »Damit

du nicht krank wirst und früh stirbst«! Aber ganz ehrlich, glaubt denn irgendwer, dass ein Mensch, der über Partnerschaftskompetenz verfügt und sich ernsthaft für Sie interessiert, Sie zunächst auf die Waage stellt, Ihre Maße nimmt und erst dann entscheidet, ob er Sie näher kennenlernen möchte? Die Figur an sich ist nicht das Problem, sondern das, weshalb Sie letztlich zugenommen haben. Die Ursache Ihres Übergewichtes kann sich zum ernsthaften Risikofaktor entwickeln.

**WICHTIG**

*Wenn Sie erkannt haben, dass Sie nicht in erster Linie abnehmen, sondern akzeptiert und anerkannt werden wollen – egal wie –, ist ein Teil des Drucks weg. Denn unter Druck abzunehmen, ist so ähnlich, wie unter Druck einschlafen zu wollen – vergessen Sie's!*

**Live aus der Praxis: Macht macht schlank!**

Die 24-jährige Viola T. wurde bereits seit der Grundschule wegen ihres Aussehens gehänselt. Ihre Kleidung suchte die gutbürgerliche Oma aus, und Violas Gesicht verunzierte eine dicke Brille. Das Mädchen war gewohnt, von Mitschülern aufgezogen zu werden, und nahm stetig an Gewicht zu. Als sie im Sommer 2003 zu mir in die Praxis kam, wog sie zwar rund 25 Kilo mehr, als sie wollte, doch das war nicht der Grund ihres Besuches. Das Unternehmen, in dem Viola seit Jahren arbeitete, plante Umstrukturierungen. Es sickerte durch, dass mindestens



50 Menschen entlassen werden sollten. Viola war durch diese berufliche Situation stark verunsichert, zumal sie sich ohnehin als Mobbing-Opfer sah, und buchte ein vierstündiges Persönlichkeitscoaching bei mir. In diesem Termin lösten wir Selbstwertstörungen und die Angst vor Kritik auf. Nachdem ich die biografischen Hintergründe der jungen Frau abgefragt und kennengelernt hatte, ließ ich sie in einer Traumreise erkennen, dass die damaligen Hänseleien ihrer Mitschüler nichts anderes waren als hilflose Kompensationsversuche zu streng erzogener Kinder, die ein Opfer brauchen, um sich selbst einmal überlegen zu fühlen. Hierdurch veränderte sich fast schlagartig das Gefühl in Bezug auf Ärgerer, Unterdrücker und Kritiker, womit die Generalisierung auf andere Menschen aus dem heutigen Alltag sofort aufgehoben wird. »Generalisierung« bedeutet in diesem Zusammenhang, dass uns Menschen unterbewusst an andere, mit denen wir frühere Erfahrungen gemacht haben, erinnern. So ist die Angst vor einem Lehrer, Polizisten oder Vorgesetzten oftmals darauf zurückzuführen, dass hierdurch das autoritäre Verhalten unserer eigenen Eltern erinnert (angetriggert) wird.

Diese neu gewonnene emotionale Freiheit ermöglichte es ihr, auch im Büro zu erkennen, dass die scheinbaren Mobber nichts anderes waren als verunsicherte Mitarbeiter, die ebensolche Angst hatten, den Job zu verlieren, wie Viola selbst. Nach einigen Wochen gelang es der jungen Frau nicht nur, durch ihre neue Selbstsicherheit und

Ausstrahlung Bewunderung und Respekt zu erlangen – durch die beruflichen Umstrukturierungen erhielt sie zudem eine verantwortungsvollere leitende Funktion. Interessant dabei ist, dass Viola nach eigenen Angaben seit dem Coaching rund 15 Kilo in vier Monaten verlor, obwohl sie sich überhaupt nicht weiter um ihr Gewicht gekümmert hatte und wir dieses Thema auch nicht gesondert besprochen hatten. Für mich ein klarer Fall: Ohne Angst kein Fett!

**Übrigens:** Glauben Sie bloß nicht, Sie seien allein mit Ihrer Angst vor Zurückweisung – nahezu alle Menschen aus unserem Kulturkreis teilen dieses lästige Übel in größerer oder kleinerer Ausprägung. Wir werden nämlich fast alle mittels Ablehnung erzogen. Bei dem einen äußert sich die Angst in Nägelkauen, beim anderen in einer leisen oder hohen Stimme, der Nächste hat ein Helfersyndrom, und wieder andere klammern sich bis

**TAGES-  
TIPP**

## INNERE KLÄRUNG

Wer versucht, Sie zu erniedrigen, zeigt, dass er sich von Ihnen dominiert fühlt. Machen Sie sich bewusst, von wem Sie sich kritisiert/abgewertet/bevormundet fühlen und warum. Rechtfertigen Sie sich in Gedanken, bis der Kritiker Sie versteht und Ihnen recht gibt.

zur Absurdität an Konformität und Regeln. Eine versteckte Form der Angst vor Zurückweisung ist Jähzorn. Je wütender und cholerischer sich ein Mensch gebärdet, desto größer ist seine Angst vor Unterlegenheit bei sachlichen Auseinandersetzungen.

Damit ein Choleriker in Befürchtung Ihrer konträren Meinung bei Ihnen nicht auf Granit beißt, versucht er, Sie einzuschüchtern. Ein unterbewusster Trick, den Sie leicht entlarven können: Hunde, die bellen, haben Angst, selbst gebissen zu werden!

## Fragen

*(Bitte denken Sie gründlich über Ihre Antworten nach, und notieren Sie diese direkt im Buch. Die Fragen dienen dazu, dass Sie Ihre gewonnenen Erkenntnisse ganz bewusst machen und damit verfestigen.)*

Warum wollen Sie persönlich abnehmen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was glauben Sie, weshalb Sie zugenommen haben?

---

---

---

---

---

---

Wer aus Ihrer Kernfamilie hat Sie in der Kindheit eingeschüchtert, enttäuscht oder bevormundet?

---

---

---

---

---

---

Wer erinnert Sie heute noch im Alltag an dieses Gefühl?

---

---

---

---

*Eine zusätzliche tägliche Begleitung gibt es vom Autor als Smartphone-App für Windows und iPhone unter dem Namen »Abnehm-Coach«.*

**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).**