Schritt 5

BETTINA BENNIES
Shine Coach

In Schritt 5 geht es darum, deine sabotierenden **Glaubenssätze** aufzudecken. Diese Glaubenssätze – oder Überzeugungen – sind tief verwurzelte Ansichten über dich selbst, andere Menschen und die Welt um dich herum. Sie sind im Unterbewusstsein verankert und beeinflussen, wie du die Welt wahrnimmst. Meist bestätigen sich diese Überzeugungen selbst, auch wenn sie dir im Weg stehen. Ein typisches Beispiel: Nach einem Misserfolg denkst du vielleicht: „Ich hab's doch gewusst, dass ich es nicht schaffe.". Solche Glaubenssätze wirken wie sich selbst erfüllende Prophezeiungen.

Glaubenssätze können positiv oder negativ sein. Positive Überzeugungen unterstützen deine Ziele, reduzieren Stress und geben dir das Selbstvertrauen, Herausforderungen zu meistern. Sie fördern emotionale Stabilität und Resilienz, was bedeutet, dass du Rückschläge besser verkraften kannst. Ein bekanntes Beispiel für die Kraft positiver Glaubenssätze ist der Placebo-Effekt: Menschen fühlen sich besser, weil sie daran glauben, dass eine Behandlung wirkt – auch wenn das Mittel keinen Wirkstoff enthält. Diese positive Erwartung aktiviert im Gehirn Mechanismen, die körperliche oder emotionale Besserung bewirken.

Wie entstehen Glaubenssätze?
Die meisten Glaubenssätze entwickeln wir in der Kindheit. Wir lernen von unseren Eltern, Lehrern und anderen Bezugspersonen, wie die Welt funktioniert. Auch Erlebnisse mit Freunden und Medien beeinflussen unser Denken. Es gibt zwei Hauptwege, auf denen Glaubenssätze entstehen:

1. Eine Vertrauensperson wiederholt immer wieder eine bestimmte Überzeugung, bis wir sie übernehmen.
2. Wir machen eine starke emotionale Erfahrung und ziehen daraus unsere eigenen Schlüsse.

Mit der Zeit werden diese Überzeugungen zur Grundlage unseres Verhaltens. Wenn wir bestimmte Gedanken und Handlungen oft wiederholen – besonders, wenn starke Gefühle im Spiel sind – verfestigen sich unsere Glaubenssätze und prägen unsere Identität. Sie steuern, wie wir die Welt wahrnehmen und mit ihr umgehen. Unsere selektive Wahrnehmung sucht dann ständig nach Bestätigungen für diese Überzeugungen.

Glaubenssätze und (Über-)Gewicht:

Negative Glaubenssätze über Gewicht und Abnehmen sind oft eine unsichtbare Barriere, die eine Gewichtsreduktion erschwert. Übergewichtige Menschen haben ihre Glaubenssätze oft so tief verinnerlicht, dass sie sich nicht vorstellen können, jemals schlank zu sein. Diese negativen Überzeugungen rauben Energie, mindern die Motivation und zerstören langfristig das Selbstvertrauen. Häufige Grundüberzeugungen sind Gefühle von Minderwertigkeit, Unfähigkeit oder Schuld. Sie führen zu einem Teufelskreis: die emotionale Belastung dieser Überzeugungen kostet Kraft, und Essen wird zum Mittel, diese Leere zu füllen.

Viele dieser Glaubenssätze wirken unbewusst, was es schwierig macht, sie zu erkennen und zu verändern. Sie steuern unsere Handlungen, als ob wir ferngesteuert wären. Negative Glaubenssätze können sich in Form von Selbstsabotage, Heißhungerattacken, Stimmungsschwankungen und Selbstabwertung äußern.

Wie kannst du deine Glaubenssätze verändern?

Glaubenssätze, die tief verwurzelt sind, lassen sich nicht von heute auf morgen ändern. Doch mit der richtigen Strategie und etwas Geduld kannst du sie umprogrammieren:

1. **Bewusstsein schaffen:** der erste Schritt ist, dir deiner Glaubenssätze bewusst zu werden. Du kannst nur ändern, was du erkennst.
2. **Deinem Ziel entsprechend leben und denken:** um Glaubenssätze zu verändern, musst du dir vorstellen, wie dein zukünftiges Ich aussieht. Frage dich:
   - Wer möchte ich sein?
   - Wie möchte ich leben?
   - Wie denkt, fühlt und handelt mein zukünftiges Ich?
   - Und wie muss ich mich heute verhalten, um dieses Ziel zu erreichen?

Stell dir vor, du hast bereits dein Wunschgewicht erreicht. Wie würde sich das anfühlen? Wie würdest du dich verhalten? Indem du dieses Bild immer wieder in deinem Kopf abspielst, veränderst du nach und nach deine Glaubenssätze. Wiederholung ist der Schlüssel – genau wie bei negativen Überzeugungen. Schritt für Schritt wirst du feststellen, dass du nicht nur anders denkst, sondern auch anders handelst.

Durch diese bewusste Arbeit an deinen Glaubenssätzen nimmst du direkten Einfluss auf deine Gedanken, dein Verhalten und letztlich auf dein gesamtes Abnehmvorhaben. Es ist nicht leicht, aber der Weg lohnt sich, denn am Ende steht nicht nur ein gesünderes Gewicht, sondern auch ein positives, gestärktes Selbstbild.

Auf den nachfolgenden Seiten stelle ich dir die meistverbreiteten Irrtümer und Mythen vor.

1. Mein Übergewicht ist genetisch bedingt!

Studien zufolge begünstigt eine bestimmte genetische Disposition Übergewicht. Verantwortlich sei das so genannte FTO-Gen. Wissenschaftler fanden jedoch auch heraus, dass Menschen mit dem FTO-Gen lediglich zwei bis drei Kilogramm mehr auf die Waage bringen, als Menschen, die dieses Gen nicht aufweisen.

Das ist jedoch nicht die Menge an Gewicht, welches über Übergewicht entscheidet!

Weitere Studien befassten sich damit wie stark das FTO-Gen den Prozess des Abnehmens beeinflusst. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass Menschen mit diesem Gen genauso gut abnehmen konnten wie Menschen ohne dieses Gen.

Was bedeutet das nun für dich?

Du solltest die genetische Disposition nicht überbewerten. Schon gar nicht sollte sie dazu führen, die Motivation zu verlieren. Selbst wenn du genetisch betroffen sein solltest, sind es maximal 2-3 Kilogramm, auf die du keinen vollen Einfluss hast. Alles andere liegt in deiner Hand! Du hast die gleichen Voraussetzungen wie jeder andere Mensch und du kannst genauso schlank sein, wie jede schlanke Person, die du kennst.

Du musst es nur wollen und vor allem und am wichtigsten ist, dass du an dich glaubst. Abnehmen ist kein so großes Hexenwerk, wie es oft dargestellt wird. Kalorienärmer essen und ein bisschen mehr Bewegung und schon verlierst du an Körpergewicht.

Die viel **größere Hürde** ist dein eigenes **Denken**, deine **Glaubenssätze**, die dichdavon abhalten, es überhaupt erst zu probieren. Der Gedanke, dass du genetisch vorbelastet bist, blockiert dich in deinem Vorhaben abzunehmen.

Wenn du an dich glaubst und einen neuen Lifestyle für möglich hältst, entstehen in deinem Gehirn neue neuronale Prägungen, die dich letztlich zu deinem neuen Lifestyle führen werden.

2. Der Stoffwechsel ist schuld!

Im Volksmund heißt es, wenn du Kalorien aus deiner Ernährung streichst, glaubt dein Körper zu verhungern und **verlangsamt den Stoffwechsel** um Energie zu bewahren.

Um diesen Mythos zu verstehen, versuche ich dir so kurz und verständlich wie möglich zu erklären, wie dein Stoffwechsel funktioniert. Unter dem Begriff versteht man alle biochemischen Vorgänge, bei denen aus Nahrung Energie gewonnen wird. Jeder Körper braucht Energie, um funktionieren zu können.

Komplizierter wird es bei der Frage "wie viel"?

Unser Energiebedarf hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel dem Alter, Geschlecht, Arbeits- und Freizeitbetätigungen, Stresslevel etc. Maßgeblich hängt der Energiebedarf jedoch von unserer Körpermasse und deren Zusammensetzung ab. Muskelmasse braucht zum Beispiel mehr Energie als Fettmasse. Eine kleinere und leichtere Person braucht weniger Energie, um ihre Masse zu versorgen, als eine größere

und schwerere Person. Letzteres ist auch der Grund, warum sich der Energieverbrauch beim Abnehmen verringert.

Sobald du an Körpermasse verlierst, verbraucht dein Körper im Ruhezustand weniger Kalorien, weil er weniger Masse zu versorgen hat. Der Stoffwechsel ist dadurch aber nicht beschädigt oder wird langsamer, er passt sich nur den neuen Gegebenheiten an. Erst bei sehr starkem Untergewicht, wenn die Fettreserven so gering sind, dass akute Lebensgefahr droht, fängt dein Körper an, den Energieverbrauch zu reduzieren.

Der einzige Grund, warum der Stoffwechsel über dem Maße absinken könnte, auch ohne dass du an Untergewicht leidest, wäre, wenn dein Körper ein Defizit an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Proteinen aufweist.

Dies kann aber auch bei Menschen passieren, die nicht kalorienreduziert essen. Teil deines neuen Lifestyles sollte aus diesem Grund natürlich auch die Ausgewogenheit deiner Ernährung sein, ungeachtet dessen wie viele Kalorien du am Tag zu dir nimmst.

Ein weiterer Volksglaube ist, dass im Alter der **Stoffwechsel langsamer** wird.
Der Verbrauch sinkt aber nicht einfach des Alters wegen, sondern, wenn überhaupt, weil viele ältere Menschen nicht mehr so aktiv sind. Das führt dazu, dass sie Muskel abbauen, was dann dazu führt, dass sich der Grundumsatz reduziert.

Auch für den Jo-Jo-Effekt wird der durch die Diät **"ruinierte Stoffwechsel"** oft verantwortlich gemacht. Es wird behauptet, dass der Körper nach einer kalorienreduzierten Ernährung plötzlich alles einlagert, was er kriegen kann. Auch ein Mythos!

Wenn du nach einer Diät wieder isst, wie du davor gegessen hast, nimmst du zu, weil die Mengen und/oder die Qualität deiner Nahrung, die du früher zu dir genommen hast, einfach zu Übergewicht führen. Wegen dieser Art zu Essen bist du überhaupt erst übergewichtig geworden. Wenn du also wieder so isst, wirst du wieder übergewichtig werden.

Auch **Wundermittel**, die den Stoffwechsel ankurbeln sollen, sind ein Mythos. Unser Stoffwechsel reguliert unsere wichtigsten Körperfunktionen. Wenn du ihn durch ein Mittel ankurbeln würdest, in dem Maß, dass dies auch nennenswerte Auswirkungen auf dein Gewicht haben könnte, würdest du gleichzeitig deinen Herzschlag, deine Organfunktionen und deine Körpertemperatur ankurbeln. Dann würdest du unter Herzrasen, erhöhter Körpertemperatur, Unruhe, Erbrechen, Nervosität und im Extremfall sogar an Organversagen leiden.

Wäre das wirklich erstrebenswert?

Durch die gefährlichen körperlichen Nebenwirkungen bewegen sich die "Stoffwechselwundermittel" in einem so kleinen Rahmen, dass sie wortwörtlich kaum ins Gewicht fallen.

<u>Was bedeutet das nun für dich?</u>

Was denkst du bedeutet es für dich und deine Taten, wenn du glaubst, dass du nur abnimmst, wenn du eine Mindestmenge an Kalorien zu dir nimmst? Auch wenn ich mir sicher bin, dass du die Antwort kennst, wiederhole ich sie hier noch einmal.

Es bedeutet, dass du eine "Ausrede" hast, ein Minimum an Kalorien zu dir zu nehmen und das auch tun wirst, weil du ja sonst nicht abnimmst.

In Wirklichkeit macht es dir dieser Glaube jedoch schwerer, dein Ziel zu erreichen.

Die Wahrheit ist, dass du nur dann abnimmst, wenn du weniger Kalorien zu dir nimmst, als dein täglicher Gesamtumsatz erfordert. Dabei solltest du auch darauf achten, dass dein Gesamtumsatz sich ändern kann, wenn deine Lebensumstände sich ändern.

Wenn du zum Beispiel aus der Gastronomie in einen Bürojob wechselst, vom Dachgeschoss ins Erdgeschoss ziehst oder allgemein weniger Sport treibst, wird sich dein Grundumsatz verändern.

Und was würde passieren, wenn du glauben würdest durch ein Wundermittel deinen Stoffwechsel anzutreiben?

Es würde dafür sorgen, dass du notwendige Veränderungen, wie die Umstellung deiner Ernährung oder mehr Bewegung, nicht oder nur teilweise in Angriff nimmst, weil du glaubst, dass ein Wundermittel, das für dich regeln wird.

Die einzige Methode, die dir zur Verfügung steht, um deinen Gesamtumsatz zu erhöhen, ist Bewegung. Aber auch hier gilt, Vorsicht!

3. Solange ich Sport mache, kann ich essen, was ich will!

"Wenn man Muskeln aufbaut, verbrennt man im Schlaf Fett". Schon mal gehört?

Diese Aussage ist auch nicht falsch!

Denn Muskelmasse erhöht den Grundumsatz. Jedoch steigert 1 kg aufgebaute Muskelmasse deinen Grundumsatz um lediglich ca. 13 kcal pro Tag. Zum Vergleich: 1 kg Fettmasse verbraucht ca. 4,5 kcal pro Tag. Selbst, wenn du 10 kg Muskelmasse aufgebaut hättest, würde sich dein Grundumsatz um lediglich 130 kcal am Tag steigern.
Das ist natürlich nicht gar nichts, aber eben auch nicht genug dafür, dass sich die Fettverbrennung zum Selbstläufer entwickelt. Zum Vergleich: eine halbe Tafel Milchschokolade hat schon etwa 270 kcal.

Natürlich verbrauchst du nicht nur Kalorien durch den durch Muskelmasse gesteigerten Grundumsatz, sondern auch durch die Bewegung selbst. Aber auch hier gilt Vorsicht! Bei einer Studie ließ man 81 Frauen für 12 Wochen dreimal wöchentlich 30 Minuten auf dem Laufband trainieren. 55 dieser Frauen nahm in dieser Zeit zu. Jedoch nicht wie erwartet an Muskelmasse, sondern an Fett.

Du kannst dir bestimmt mittlerweile denken, woran das liegt? Richtig! Diese Frauen haben überschätzt, wie viele Kalorien sie durch den Sport verbrennen. Diese Überschätzung hat dann zu dem Glauben geführt, mehr oder ungesünderes Essen zu sich nehmen zu dürfen, ohne dass dies eine Auswirkung auf ihr Gewicht hat. Leider ist das eben ein Trugschluss!

Zusätzlich regt Sport bei vielen Menschen den Appetit an, was ebenfalls dazu führen kann, dass diese am Ende mehr Kalorien zu sich nehmen, als wenn sie keinen Sport

gemacht hätten.

Was bedeutet das nun für dich?

Versteh mich nicht falsch, ich möchte dich auf keinen Fall demotivieren, Sport zu treiben. Sport ist sogar oft eine Schlüsselgewohnheit. Damit meine ich, dass Sport eine Art Kettenreaktion an Verhaltensänderungen auslösen kann.

Viele Menschen, die anfangen regelmäßig Sport zu treiben, werden gleichzeitig auch z.B. produktiver bei der Arbeit, rauchen weniger, ernähren sich gesünder, ihr Gemütszustand verbessert sich und sie bauen Stress ab.

Ich möchte dich also nicht demotivieren Sport zu treiben, sondern dir nur noch einmal ganz deutlich vor Augen führen, dass Sport kein Freischein ist, zu viel oder die falschen Dinge zu essen. Wenn du glaubst, dass dein Grundumsatz sich durch deinen Muskelzuwachs soweit erhöht, dass dein Körper zu einer reinen Fettverbrennungsmaschine wird, dann wird das sehr wahrscheinlich dazu führen, dass du weniger auf deine Ernährung achten wirst.

Und wenn du glaubst, an Tagen, an denen du Sport gemacht hast, Essen zu können was und wie viel du willst, weil du es ja mit dem Sport sowieso wieder verbrennst, wirst du sehr wahrscheinlich genau an diesen Tagen zunehmen.

Du solltest Sport als eine Chance sehen, etwas Neues in deinem Leben zu entdecken, etwas, was dir Spaß macht und dich erfüllt.

Zusätzlich kann dich Sport dabei unterstützen, dein Wunschgewicht zu erreichen, aber eben nur, wenn du weiter darauf achtest, deinem neuen Lifestyle entsprechend zu essen und durch den Sport zusätzliche Kalorien verbrennst.

Wenn du merkst, dass Sport deinen Appetit anregt, dann plane den Sport so ein, dass du eine Mahlzeit, die du sowieso zu dir nehmen würdest, nach dem Sport einnimmst.

4. Gesundes Essen macht nicht dick

Für diesen Trugschluss gibt es tolle Beispiele:

- Für mich bitte eine Gemüse-Pizza. Ich bin nämlich auf Diät.
- Ich süße meine Speisen jetzt nur noch mit Agavendicksaft, der macht nämlich nicht dick.
- Ich esse nur Bio-Brot. Daran kann mein Übergewicht also nicht liegen.
- Zwischendurch esse ich nur mal einen Müsliriegel, aber keine Schokolade oder so.
- Vor dem Fernseher esse ich nur Obst und Joghurt abends, das ist ja gesund und macht nicht dick.

Ich könnte noch etliche Beispiele aufzählen, denke aber, dass die Quintessenz schon klar geworden ist. Gesund bedeutet nicht automatisch kalorienarm!

Auch gesunde Nahrung hat Kalorien und das oft nicht zu wenig. 100 ml Agavendicksaft haben z.B. 300 kcal, das sind zwar 100 kcal weniger als Zucker, aber immer noch genug,

um davon zuzunehmen.

Ein Corny Müsliriegel der Sorte Schoko-Banane hat z.B. 111 kcal, ein Kinderschoko-Riegel hingegen "nur" 70 kcal. Bio-Brot hat genauso viele Kohlenhydrate, wie andere Brote. Obst enthält Fruchtzucker (Fruktose). Fruktose ist wie Glukose ein Einfachzucker und enthält genauso viele Kalorien, wie unser herkömmlicher Haushaltszucker. Natürlich nehmen wir durch Obst noch viele andere wichtige Nährstoffe zu uns, z.B. Vitamine und Ballaststoffe. Aber hier geht es ja darum, was zu Übergewicht führen kann. Und auch Obst im Übermaß kann zu deinem Übergewicht beitragen.

Was bedeutet das nun für dich?

Es bedeutet, dass du dir bewusst machen solltest, dass gesund nicht dasselbe ist, wie kalorienarm.

Das Entscheidende beim Abnehmen ist also nicht, was du isst, sondern wie viele Kalorien es hat. Es gilt immer noch, dass wenn du weniger Kalorien zu dir nimmst, als dein täglicher Grundumsatz, wirst du abnehmen. Du kannst mit 1000 kcal Milchschnitte am Tag genauso abnehmen wie mit 1000 kcal Gemüse. Wie bereits besprochen, solltest du jedoch immer auf die Ausgewogenheit deiner Ernährung achten!

Meiner persönlichen Meinung nach, ist alles, was in ein Extrem ausartet, schädlich. Dabei kann extrem viel Zucker genauso schädlich sein wie extrem viel Wasser. Abwechslung und ein gesundes Maß in allem ist hier der Schlüssel zum Erfolg.

5. Wenn ich nicht so viel essen kann, wie ich will, verliere ich an Lebensqualität

Dieser Glaubenssatz existiert sehr häufig. Aber überlege doch mal:

- Verlierst du auch an Lebensqualität, wenn du nicht so viel Urlaub nehmen kannst, wie du willst?
- Oder wenn du nicht so viel shoppen kannst, wie du willst?
- Oder unter der Woche arbeiten musst?
- Oder dir nicht so viele Autos kaufen kannst, wie du gerne hättest?

Die Antwort lautet meistens „Nein!“, man kann einfach nicht alles haben, was man will. So ist eben das Leben. GENAU!

Und leider kann man auch nicht so viel Essen wie man will, ohne dass es Konsequenzen hat.

Warum es für uns normal ist, uns in allen Lebensbereichen einzuschränken und anzupassen und wir beim Thema Essen den Anspruch haben, uns ohne Einschränkungen gehen lassen zu dürfen, weil wir scheinbar sonst an Lebensqualität verlieren, ist wirklich rätselhaft.

Frage dich auch einmal: Was bedeutet Lebensqualität für mich?

- Bedeutet gesund sein und sich in seiner Haut wohlfühlen nicht auch Lebensqualität?
- Oder umgekehrt, bedeutet es nicht einen viel größeren Verlust an Lebensqualität, sich unwohl, krank und unattraktiv zu fühlen?

Was bedeutet das nun für dich?

Was denkst du, wie groß deine Motivation abzunehmen noch ist, wenn du wirklich glaubst dadurch an Lebensqualität zu verlieren? Wer möchte schon an Lebensqualität verlieren?

Du solltest dich stattdessen fragen: Was bedeutet Lebensqualität für mich? Ist Lebensqualität wirklich nur auf maßloses Essen beschränkt? Was sonst beeinflusst die Qualität meines Lebens? Und kann ich das Essen nicht weiterhin zelebrieren und genießen, auch wenn es in Zukunft aus anderen Bestandteilen oder Mengen besteht?

6. Ich muss meinem Körper geben, was er will.

Dieser Glaubenssatz entsteht oft durch Halbwissen über das Thema "Intuitives Essen".

Bei diesem Ansatz wird statt Diät zu halten auf die Signale des Körpers gehört. Die Anhänger dieser Form der Ernährung gehen davon aus, dass der Körper genau weiß, was und wie viel Essen er braucht.

Eigentlich eine sehr schöne Idee, die jedoch, wenn man sich nicht ausreichend mit ihr befasst, viele Gefahren birgt. Wenn dein Körper dir einfach so sagen würde, was und wie viel er braucht, dann würdest du sehr wahrscheinlich nicht gerade dieses Programm machen.

Leider ist dein Körper vielen Einflussfaktoren ausgesetzt, die dein natürliches Hungergefühl beeinflussen. Wir leben zum Beispiel in einer Zeit, in der Essen rund um die Uhr und überall zu geringen Preisen verfügbar ist. Zusätzlich wird an jeder Ecke mit tollen bunten Bildern für Essen geworben. Wir werden also ständig Reizen ausgesetzt, die es uns erschweren, intuitiv zu handeln.

Außerdem enthalten sehr viele Nahrungsmittel chemische Zusatzstoffe wie Mononatriumglutamat, hydrierte Öle, raffiniertes Salz oder hochkonzentrierten Fruktose-Sirup. Diesen Zusatzstoffen wird nachgesagt, massiv in die Appetitregulation einzugreifen. Man könnte sie als "Suchtstoffe" bezeichnen, die ebenfalls das intuitive Essen sehr erschweren.

Die größte Herausforderung am intuitiven Essen ist allerdings das emotionale Essen.

Für jemanden, der schon in jungen Jahren gelernt hat, seine Emotionen mit dem Essen zu kompensieren, ist es schier unmöglich zu unterscheiden, ob der Hunger nun körperlicher oder psychischer Natur ist.

Was bedeutet das nun für dich?

Du solltest dir bewusst machen, dass dein Körper dich aufgrund der oben genannten Faktoren sehr leicht in die Irre führen kann.

Wenn du glaubst ihm alles geben zu müssen, was er verlangt, dann wirst du nicht abnehmen. Fakt ist, dass es eine gewisse Kalorienmenge gibt, die dein Körper benötigt, um dich am Leben zu halten.

Welche Kalorienmenge das genau ist, hast du ja bereits berechnet.

Unsere Vorfahren zum Beispiel hatten, anders als wir, nicht kontinuierlich und uneingeschränkt Zugang zu Nahrung. Im Winter, wenn es wenige Vorräte gab, haben sie sogar ganze Hungerperioden überstanden. Übersetzt heißt das, so wohlgenährt wie wir sind, verhungern wir nicht, selbst wenn wir einmal bei echtem Hunger nichts zu essen bekommen.

Intuitives Essen könnte dein langfristiges Ziel sein. Dieses kann meiner Erfahrung nach jedoch erst erfolgen, wenn die Kopfarbeit geleistet ist. Aber selbst dann ist das intuitive Essen nicht für jedermann. So wie nicht jeder Raucher zum Gelegenheitsrauche werden kann und die meisten Alkoholiker nicht zu Gelegenheitstrinkern, so kann auch nicht jeder der Übergewichtige zu einem intuitiven Esser werden.

Viele Menschen brauchen einfach eine Struktur, Vorgabe oder einen Plan, an dem sie sich festhalten können. Auch diese Neigung gilt es zu erkunden, bevor du einfach sagst, ich ernähre mich jetzt intuitiv.

7. Ich kann nicht abnehmen, ich habe schon alles probiert!

Diesen Glaubenssatz nenne ich bewusst am Ende, denn er ist das Resultat von anderen Glaubenssätzen.

Auch du kannst abnehmen, das verspreche ich Dir! Jeder kann abnehmen!

Das Einzige, was dich davon abhalten kann abzunehmen, bist du selbst und deine Glaubenssätze. Wer glaubt, dass er sowieso keine Chance hat abzunehmen, weil bspw. sein Stoffwechsel kaputt ist, er genetisch dazu veranlagt ist oder er seine Lebensqualität dadurch verliert, wird nicht die richtigen Schritte einleiten, um sein Vorhaben konsequent durchzusetzen.

Wer glaubt, dass gesunde Ernährung nicht dick macht oder Sport machen dazu befähigt, alles essen zu können, wird auch nicht abnehmen.

Dies sind nur einige wenige Beispiele dafür, welche Glaubenssätze dich dazu bringen können zu glauben, dass du einfach nicht abnehmen kannst, obwohl du schon alles probiert hast.

Was bedeutet das nun für dich?

Den Glauben an sich und seine Fähigkeiten zu verlieren, ist einer der fatalsten Glaubenssätze. **Denn was immer du glaubst, du hast immer recht!**

Wenn du also nicht daran glaubst, es schaffen zu können, wirst du es nicht schaffen!

Ein neuer Glaubenssatz, den du in deinem Leben aufnehmen solltest, lautet daher:

Die Vergangenheit ist nicht die Zukunft!

Es ist egal, was in der Vergangenheit war. Du kannst ab heute etwas anderes tun und damit ganz andere Ergebnisse erreichen und somit deine Zukunft neu gestalten.

Vielleicht hast du schon viel versucht. Vielleicht sogar schon sehr viel. Mit Sicherheit hast du aber **noch nicht alles** versucht.

Am Anfang dieses Kapitels hast du erfahren, wie Glaubenssätze entstehen und dass dabei die eigenen Erfahrungen und Erlebnisse eine große Rolle spielen. Du hast aber auch gelernt, dass es immer darauf ankommt, wie man diese Erfahrungen und Erlebnisse interpretiert.

Denn: **nichts hat eine Bedeutung außer der Bedeutung, die wir ihr geben.**

Eine Möglichkeit deine bisherigen Misserfolge zu interpretieren wäre eben "ich habe schon alles versucht, aber ich kann es einfach nicht". Nur was würde dir dies Interpretation bringen? Wohin würde sie dich führen? Zu welchem Handeln würde sie dich ermutigen?

Sie würde dich dazu ermutigen, zu resignieren und dich mit deinem Übergewicht abzufinden.

Bringt dich das weiter oder deinem Ziel näher? Nein!

Also warum deine bisherigen Erfahrungen nicht dahingehend interpretieren, dass du bisher einfach noch nicht den richtigen Weg gefunden hast? Dass du ja auch nur ein Mensch bist und Fehler dazu gehören. Und dass du auf Grund von deinen Fehlern gelernt hast und dieses Mal dein Ziel erreichen wirst.

Denke immer daran: das Einzige, was dich davon abhalten kann, bist du selbst mit deinen Glaubenssätzen!

Damit das nicht passiert, wirst du in der nächsten Übung deine persönlichen sabotierenden Glaubenssätze erkunden und erfahren, welche Auswirkungen diese auf dein Leben und deine Zukunft haben, wenn du diese nicht änderst.

Du wirst dir außerdem überlegen, was du anstatt dessen glauben müsstest, um deine Ziele zu erreichen und welche Auswirkungen diese motivierenden Glaubenssätze auf dein Leben haben würden.

© Julia Sahm 2022