

Evelyne Laye

Schlank ohne Diät

dank EFT

Wie Sie
ganz ohne Diät
mit EFT-Klopfen
Ihr Idealgewicht
finden und
halten

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Mit EFT werden erstaunliche Erfolge erzielt. Allerdings bedeutet dies nicht, dass sie sich bei Ihnen immer auf Anheb einstellen. Manche Probleme sind sehr vielschichtig und brauchen eine detaillierte Ansprache. In solchen Fällen sollten Sie einen erfahrenen EFT-Spezialisten aufsuchen. EFT ist sehr sanft und bei den meisten Menschen sicher in der Anwendung. Es muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass sich Menschen mit schweren emotionalen Störungen keinesfalls einer Selbstbehandlung unterziehen, sondern immer professionelle Begleitung suchen sollten. EFT und die Beschreibungen in diesem Buch ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Psychotherapeuten. Wenn Sie EFT bei sich selbst anwenden, liegt die Verantwortung für Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden vollständig bei Ihnen.

Copyright © 2009 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt

Gesamtherstellung Steinmeier, Nördlingen

ISBN 978-3-88755-262-6

www.param-verlag.de

Ein Spaziergang	7
Warum Diäten nicht funktionieren	9
Abnehmen kann auch Spaß machen	14
EFT – ein neuer Ansatz	17
Wie ist EFT entstanden?	17
Wie funktioniert EFT?	19
Die Klopfsequenz	21
Die Neun-Gamut-Sequenz	28
Die Klopfsequenz im Überblick	29
Den Einstimmungssatz variieren	30
Flexible Wortwahl	30
Positive Sätze und Affirmationen	32
Ein Praxis-Beispiel	33
Wenn es mal nicht funktioniert	37
Die psychologische Umkehr	38
Die inneren Muster erforschen	43
Auf Entdeckungstour	45
Klopfsequenzen für alle Fälle	53
Den Stoffwechsel anregen	54
Wunschgewicht	56
Sucht und Verlangen nach Essen	58
Angst vor Veränderung	60
Schuld und Scham	61
Selbsthass	63
Frustration und Ungeduld	65

Heißhunger	67
Negative Gefühle 1	69
Negative Gefühle 2	71
Dicksein als Schutz	73
Angst vor Beziehungen	75
Widerstand gegen das Schlanksein	77
Zweifel am Gelingen	79
Tipps für die Praxis	83
Schlank essen!	84
Essen Sie, was Sie wollen	87
Genießen Sie Ihr Essen	89
Wasser	92
Bewegung	92
Widerstand gegen Sport	97
Sich beim Sport schämen	98
Wie fange ich nun an?	102
Der Umgang mit Gefühlen	104
Durch Dick zu Dünn	107
Energiespiele und Wohlfühlübungen	112
Anhang	123
Die Klopfsequenz im Überblick	124
Die Neun-Gamut-Sequenz	125
Die acht Klopfpunkte	127

Ein Spaziergang

Warum schaffe ich es nicht abzunehmen? Nach mehr oder weniger verzweifelten Versuchen, überzählige Pfunde loszuwerden, hört man immer wieder diesen Stoßseufzer. Kennen Sie das aus eigener Erfahrung? Mit viel Schwung und großer Anstrengung nimmt man vielleicht ein bisschen ab, aber meist bald auch wieder zu. Die Diät zu wechseln, hilft da auch nicht, denn dieses Jojo genannte Phänomen ist von der Art der Diät unabhängig.

Weil klassische Diäten nicht wirklich zu helfen scheinen, möchte ich Ihnen einen anderen Ansatz vorstellen, mit dem Sie der Jojo-Falle für immer entkommen. Sie müssen keine neue Diät studieren, die Sie dann doch nur mit Mühe und Frust ein paar Tage oder Wochen durchhalten. Sie müssen auch keine konstruierten und alltagsfremden Esspläne mit Leidensmiene befolgen, bevor Sie doch wieder in alte Gewohnheiten und Bequemlichkeiten zurückfallen.

Ich werde Sie mit einer einfachen Strategie vertraut machen, wie Sie ganz natürlich und entspannt abnehmen, sich dabei richtig gut fühlen und auch nicht wieder zunehmen. Bei dieser innovativen Strategie wird etwas tiefer geschaut, um Ursachen und Hintergründe von Gewichtsproblemen und Essverhalten aufspüren. Und das ist gar nicht so schwierig, wie Sie jetzt vielleicht denken.

Die Blockaden, die wir bei dieser Vorgehensweise aufstöbern, sind das eigentliche Problem, das zwischen Ihnen und Ihrer Idealfigur steht. Wenn wir die Blockaden aufgespürt haben, werden wir sie mit einer Technik aus der Energetischen Psychologie auflösen. Diese Technik heißt

EFT (Emotional Freedom Techniques) und ist sehr leicht zu erlernen und anzuwenden. Und sie hat sich in Zig-Tausenden von Fällen als schnell, effektiv und nachhaltig wirksam erwiesen. Sind die Blockaden aufgelöst, ist es erstaunlich einfach, zum persönlichen Idealgewicht zu finden, ein Spaziergang sozusagen, gemütlich und erfrischend.

Dass es funktioniert, kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Jahrelang hatte ich beträchtliches Übergewicht und bekam es trotz vieler Versuche einfach nicht in den Griff. Nach Versuchen mit vielen, vielen Diäten war ich schließlich sogar deutlich dicker als zuvor.

Dann lernte ich EFT kennen. Statt immer nur ans Essen bzw. Nicht-Essen zu denken, fand ich erstmals Zugang zur Ursache meiner Probleme und konnte sie mit EFT lösen. Da schmolz das Fett nur so dahin. Gleich im ersten Monat verlor ich sechs Kilo. Danach ging es zwar langsamer, aber nach 14 Monaten hatte ich stolze 28 Kilo abgenommen. Und das ging fast von selbst. Ich musste mich nicht verbiegen und fühlte mich die ganze Zeit fantastisch.

Das können Sie auch! Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Ihre unbewussten Muster ausfindig machen, die Sie am Schlanksein hindern, und wie sie mit EFT Schritt für Schritt umgewandelt werden können. Dabei werden wir ganz unterschiedliche Themen ansprechen, und bei der Anwendung von EFT werden Sie sich auch über andere Bereiche in Ihrem Leben klarer werden, die im Zusammenhang mit dem Übergewicht stehen. Zusätzlich helfen Ihnen Energieübungen, sich auf Ihr ›schlankes Ich‹ einzustimmen und sich richtig wohl zu fühlen, während Sie sich auf Ihr Idealgewicht zu bewegen.

Warum Diäten nicht funktionieren

Nichts leichter als Abnehmen! Jeder weiß, wie es geht: weniger essen. Doch ganz so einfach scheint es leider nicht zu sein. Weniger und auch anders zu essen, ist für die meisten eine so große Herausforderung, dass sie bei diesem Vorhaben früher oder später scheitern.

Wie läuft es denn normalerweise? Irgendwann merken Sie, hoppla, der Zeiger der Waage wandert immer weiter nach oben. Oder Sie passen nicht mehr in Ihre Lieblingsjeans. Also müssen Gegenmaßnahmen getroffen werden. Sie wollen abnehmen, machen sich kundig, was es für Möglichkeiten gibt, und beginnen mehr oder weniger zusehends eine Diät. Je nach Temperament entscheiden Sie sich vielleicht für eine ausgewogene nährstoffreiche Diät oder eine Crash-Diät, weil Sie möglichst schnell Resultate sehen wollen.

Wenn Sie Glück haben, bleiben Sie als Teenager noch von Diätversuchen verschont und kommen erst in fortgeschrittenerem Alter dazu. Aber ganz gleich in welchem Alter, es wird in der Regel nicht bei einer Diät bleiben. Warum? War die erste Diät nicht erfolgreich? Doch, gerade beim ersten Diätversuch verliert man gewöhnlich rasch Gewicht. So lange man es schafft, sich an die Regeln der jeweiligen Diät zu halten, nimmt man ab. Manche erreichen damit auch ihr Wunschgewicht. Und manche bleiben sogar auf Dauer schlank, wozu ich ganz herzlich gratuliere.

Die allermeisten, die eine Diät beginnen, erreichen ihr Wunschgewicht aber nicht. Zunächst geht das Gewicht zurück und kann auch eine Zeit lang auf dem niedrigen Niveau

gehalten werden. Manche erreichen sogar ihr Zielgewicht, aber irgendwann schleicht sich unmerklich eine Wende ein. Das Gewicht steigt wieder. Die Diätkarriere beginnt. So zeigt die Erfahrung, dass die meisten Menschen innerhalb von ein bis zwei Jahren wieder zunehmen, fast zwei Drittel davon sogar weit über ihr Ausgangsgewicht hinaus.

Im Internet gibt es viele Foren zum Thema Abnehmen. Dort können Sie Sätze wie: »Hilfe, ich habe letztes Jahr zwölf Kilo abgenommen und jetzt habe ich 18 Kilo wieder drauf. Was soll ich tun?«, in endlosen Variationen lesen.

Die Fakten sind an sich ganz einfach: Wenn Sie Ihrem Körper weniger Energie (Kalorien) zuführen, als er zum Erwärmen und Bewegen der Muskeln verbraucht, muss er von seiner Substanz zehren und Sie nehmen ab. Man muss also nur die Nahrungsaufnahme reduzieren oder einstellen, um Gewicht zu verlieren.

Doch da kommt man mit Willenskraft nur sehr schwer weiter. Oft scheint es, als gäbe es tief im Innersten ein kleines Teufelchen, das nichts anderes im Sinn hat, als die hehren Vorsätze platzen zu lassen. Es quengelt und schmeichelt und argumentiert so lange, bis wir wieder die Hand am Griff des Kühlschranks haben.

Was ist das für ein Teufelchen? Wir haben ein »inneres Gewichtsprogramm«, das unser Essverhalten größtenteils unbewusst steuert. Sie können deshalb noch so oft denken, dass Sie weniger essen wollen, wenn Ihr inneres Programm nicht auf Schlanksein eingestellt ist, werden Sie letztlich anders handeln.

Ihr Verstand sagt: »Du willst doch abnehmen, du darfst diese Schokolade nicht essen.« Aber das Teufelchen in Ih-

rem Ohr flüstert Ihnen zu: »Dieses eine Stückchen macht doch nichts, nimm es dir, das wird dir gut tun nach all dem Stress heute.« Gegen diese »zarteste Versuchung« kommt Ihre Willenskraft nicht an und Sie essen die Schokolade. Natürlich ist Ihnen nicht wirklich bewusst, was in Ihnen vorgeht und warum Sie dieser Schokolade nicht widerstehen können, aber Ihr inneres Programm lässt Sie sie essen, und so lange dieses Programm aktiv ist, können Sie auch nicht wirklich etwas dagegen ausrichten. Vermutlich haben Sie das auch schon irgendwie geahnt.

Diese »inneren Programme« setzen sich aus vielerlei Faktoren zusammen. Dazu gehören anerlernte Überzeugungen, verinnerlichte Glaubenssätze, gewohnheitsmäßige Gefühle und energetisch gespeicherte Erfahrungen, die uns, meist in früher Kindheit, beeindruckt haben. Nicht alles davon ist unbewusst, wie Sie später noch sehen werden, wenn wir Ihre Überzeugungs- und Gefühlsmuster näher untersuchen. Manches liegt knapp unter der Oberfläche, und vieles ist offensichtlich, wenn man sich erst einmal näher damit beschäftigt. Aber dieses Konglomerat aus mehr oder weniger bewussten und unbewussten Überzeugungen, Gefühlen und gespeicherten Erfahrungen ist die eigentliche Ursache Ihrer Gewichtsprobleme und verantwortlich dafür, wie Sie mit Ihrem Körper umgehen.

Übrigens, dieses innere Programm steuert nicht nur das Essverhalten und damit das Gewicht. Alles, wirklich alles in unserem Leben wird durch unsere Überzeugungen und Gefühle geprägt. Wir können uns noch so lange den Kopf über eine Sache zerbrechen, Analysen erstellen und kluge Gedanken wälzen, wenn wir uns entscheiden, ist das Gefühl,

der ›Bauch‹ immer das Zünglein an der Waage. Und wir treffen Tausende Entscheidungen jeden Tag – bei den meisten merken wir nicht einmal, dass wir sie treffen, wir handeln einfach wie gewohnt, wie es uns das innere Programm von Kindheit an vorgegeben hat.

Deshalb kann man durchaus kurzzeitig beim Abnehmen Erfolg haben, wenn man mit Willenskraft und Vernunft gegen dieses unbewusste innere Programm ankämpft. Doch jede Kraft ist irgendwann erschöpft, das innere Programm aber läuft immer weiter, bis wir es ändern. Wenn also jemand auf dick gepolt ist, wird der innere Schweinehund, wie man so schön sagt, irgendwann wieder die Oberhand gewinnen und die Pfunde wuchern erneut.

Diese Information wirkt im ersten Augenblick vielleicht erschütternd, weil es so aussieht, als seien wir unbewussten Vorgängen hilflos ausgeliefert. Doch im Gegenteil liegt hier die große Chance, denn wenn wir das innere Programm verändern, dann verändert sich automatisch auch unser Verhalten und damit alles, was wir im Außen bewirken. Genau an diesem Punkt setzt die Energiearbeit mit EFT an. EFT ist die Methode, mit der wir unser inneres Programm umwandeln können, um das Leben zu leben, das wir uns wünschen.

Ein weiterer Grund, warum Diäten meist nicht funktionieren, liegt auf der körperlichen Ebene. Das Tückische ist nämlich, dass Ihr Körper bei jedem neuen Diätversuch lernt, mit weniger Energie auszukommen.

Wenn wir bei einer Diät deutlich weniger Energie zu uns nehmen, als wir brauchen, geht der Körper erst einmal an die Zuckerreserven und wenn diese nach wenigen Tagen aufgebraucht sind, an das gespeicherte Fett. Genau das

wollen wir ja auch. Wenn wir unserem Körper aber nicht die Botschaft schicken: »Hallo, meine Muskeln brauche ich noch«, indem wir uns genügend bewegen, fängt er an, auch Muskeln abzubauen.

Am Ende der Diät haben Sie vielleicht ein paar Kilo abgenommen, aber der Körper hat auch seinen Grundumsatz verringert, das ist die Energiemenge, die er im Ruhezustand verbrennt. Wenn Sie jetzt wieder so essen, wie es vor der Diät für Sie normal war, dann ist der Überhang von zugeführter zu benötigter Energie noch größer. Und weil der Körper gelernt hat, dass es Notzeiten (Diät) gibt, legt er diesen Überschuss auf Reserve (Fettzellen). Deshalb werden Sie nach jeder weiteren Diät immer schneller und immer mehr zunehmen. Das ist der Jojo-Effekt und die Erfahrung vieler Leidtragender: Diäten machen dick. Und je mehr Diäten wir machen, umso dicker werden wir. Und weil während der Unterernährung durch die Diät auch Muskelmasse abgebaut wird, werden Sie auf Dauer auch schlapp und lethargisch. Deshalb gibt es nur einen gesunden und Erfolg versprechenden Weg zur Idealfigur. Das Essverhalten muss so normalisiert werden, dass fortgesetzt und ganz natürlich immer nur so viel Energie aufgenommen wird, wie der Körper tatsächlich verbraucht.

Wenn Sie mit EFT die emotionalen Ursachen des Übergewichts auflösen, können Sie endlich die Diäten mit all ihrem Stress verabschieden. Sie werden feststellen, dass sich Ihr Essverhalten ganz von alleine verändert. Sie werden wahrscheinlich nicht in einem Monat zehn Kilo verlieren, aber Sie können sicher sein, dass sich Ihr Essverhalten und damit Ihr Gewichtsproblem dauerhaft ändert und das

leidige Thema Essen und Gewicht, das Sie jetzt ständig beschäftigt und so viel Energie bindet, einfach von der Tagesordnung verschwindet. Wenn Sie auf diesem Weg Erfolge sehen, dann sind ein paar Wochen mehr oder weniger zum Idealgewicht nicht von Belang.

Abnehmen kann auch Spaß machen

Woran denken Sie bei Abnehmen? An Mangel, Verzicht, Disziplin, Leiden; eine richtig harte Zeit, die man durchstehen muss, weil danach der Lohn winkt? So oder ähnlich denken wohl die meisten, besonders die, die schon einmal eine Diät gemacht haben. Es ist so belastend, weil Sie dabei in dem Konflikt stehen, dass Sie einerseits die Diät machen wollen, andererseits aber Ihr inneres Programm dagegen spricht. Von diesen widerstrebenden Kräften werden Sie gestresst und zerrissen, was einen großen Teil Ihrer Lebensenergie bindet, die Ihnen deshalb in anderen Bereichen fehlt. Das führt leicht zu Unzufriedenheit, Gereiztheit und mancherlei Problemen im alltäglichen Leben.

Wenn sich Ihre Wünsche mit Ihren inneren Mustern decken, ist es nicht nur ein Leichtes abzunehmen, dann macht es sogar richtig Spaß, weil Sie merken, dass Ihre Entscheidungen etwas bewirken und Sie schnell Erfolge sehen. Wenn die inneren Muster gegen Ihre Wünsche arbeiten, verschleißt sich Ihre Willenskraft und Sie sind unzufrieden und missgelaunt.

Deshalb macht es keinen Sinn, gegen das innere Programm anzukämpfen. Fangen Sie lieber an, es zu erfor-

Die inneren Muster erforschen

Jetzt beginnt das Abenteuer. Sie kennen die Klopf-routine, wissen, wie Sie Einstimmungssätze formulieren, Aspekte aufstöbern und mit psychologischen Umkehrungen umgehen. Das ist das Handwerkszeug des EFT. Jetzt wird es konkret, jetzt ist der Punkt erreicht, wo Sie herausfinden, was wirklich zwischen Ihnen und Ihrer Wunschfigur steht.

Übergewichtigen Menschen wird oft empfohlen, sich im Spiegel zu betrachten, am besten unbekleidet. Jeder, der mit seiner Figur nicht zufrieden ist, weiß, was das für eine Herausforderung ist. Mit unbewussten Vorgängen ist das nicht anders. Sie sind ja genau deswegen unbewusst, weil wir sie nicht anschauen mögen. Wir haben Angst davor, und die Angst nimmt uns die Kraft. Aber das gilt umgekehrt genauso: Wenn wir den Mut aufbringen, der Angst ins Gesicht zu schauen, dann verliert sie ihre Macht über uns und schwindet dahin.

Wenn Sie also bei der Vorstellung, Ihre inneren Muster zu erforschen, ein mulmiges Gefühl beschleicht, dann ist jetzt der richtige Augenblick, das Gelernte anzuwenden. Gehen Sie in dieses mulmige Gefühl ganz bewusst hinein und lassen es frei auf sich wirken. Schätzen Sie es auf der Stress-Skala ein und dann formulieren Sie einen Einstimmungssatz, zum Beispiel: »Auch wenn mir mulmig ist, meine inneren Muster anzuschauen, liebe und akzeptiere

ich mich von ganzem Herzen.« Während Sie den Satz laut sprechen, klopfen Sie den Handkantenpunkt oder massieren den sensiblen Punkt. Dann klopfen Sie mit einer Kurzform wie: »Meine Angst vor meinen inneren Mustern«, so viele Runden, bis der Stresswert auf 0 oder dicht daran ist.

Jetzt sind Sie gut gerüstet. Vermutlich haben Sie schon einiges versucht abzunehmen, bevor Sie dieses Buch in die Hände bekommen haben. Und vermutlich ist es Ihnen wie ein Kampf gegen Windmühlen vorgekommen. Jetzt wissen Sie, woran das liegt. In Ihrem Energiesystem gibt es Blockaden, die sich in mehr oder weniger unbewussten Überzeugungen ausdrücken. Dieses Konglomerat bezeichnen wir als inneres Programm. Während Ihr Wille konkrete Ziele verfolgt, zum Beispiel also ein bestimmtes Gewicht und die damit verbundene Figur zu erreichen, läuft dieses innere Programm Ihren Absichten zuwider und das heißt, ohne es wirklich zu bemerken, sabotieren Sie sich selbst und am Ende stellen Sie fest, dass alles sowieso keinen Sinn hat.

Aber jetzt wissen Sie: Das muss nicht sein. Es geht auch anders. Sie können wieder selbstbestimmt werden. Doch dazu ist es unumgänglich, dass Sie zunächst eine Bestandsaufnahme machen, also die inneren Muster und Blockaden aufspüren und anschauen. Alles, was Sie unglücklich, unzufrieden und unausgeglichen sein lässt, geht auf eine Blockade zurück. Alles, was sich weniger gut als richtig gut anfühlt, beruht auf einem Mangel an Energie, also auf einer energetischen Blockade. Wenn Sie gelangweilt, frustriert, angespannt, ängstlich sind oder von irgendeinem anderen negativen Gefühl beherrscht werden,

wenn Sie negative Überzeugungen oder Erwartungen niederdrücken oder wenn Sie von schlechten Gedanken wie Hass, Neid, Verzweiflung und so weiter entmutigt werden, steckt eine Blockade dahinter. Und jetzt haben Sie das Werkzeug in der Hand, alle Blockaden zu lösen, die Ihr Leben überschatten.

Wenn Sie also jetzt Ihre inneren Muster untersuchen, um sie später mit EFT aufzulösen, dann übernehmen Sie die Verantwortung für sich und Ihren Körper, dann sind Sie wieder selbstbestimmt. Statt sich hilflos Ihren Problemen ausgeliefert zu fühlen, ermächtigen Sie sich selbst und beginnen, Ihr Leben zu ändern und nach Ihren Wünschen zu gestalten.

Auf Entdeckungstour

Nehmen Sie Papier und Schreibzeug, um alles zu notieren, was Ihnen zu den folgenden Fragen in den Sinn kommt. Beschönigen Sie nichts, wenn Sie Ihre Gedanken und Gefühle aufschreiben. Je ehrlicher Sie sich jetzt anschauen, um so wirksamer und schneller können Sie danach Ihre Probleme mit EFT auflösen. Lassen Sie sich Zeit für diesen Schritt, denn je detaillierter und genauer diese Sammlung wird, um so leichter haben Sie es danach bei der Umsetzung mit EFT.

1 Warum wollen Sie abnehmen?

Finden Sie sich hässlich oder geht es Ihnen um Ihre Gesundheit? Gibt es jemanden, der Sie drängt, schlanker zu

werden? Wollen Sie attraktiver aussehen, um einen Partner oder eine Partnerin zu finden, oder werden Sie vom allgemeinen Schönheitsideal beeinflusst? Wie viel möchten Sie abnehmen? Haben Sie ein Traumgewicht? Wie sehr sind Sie motiviert abzunehmen?

Viele Übergewichtige denken, wenn sie erst einmal schlank sind, würden sie keine Probleme mehr haben. Sie verbinden Schlanksein mit einem paradiesischen Zustand: »Wenn ich erst einmal schlank bin, dann...« Schlanke Menschen haben natürlich auch alle möglichen Herausforderungen im Leben, aber das Dicksein ist ein bequemer Sündenbock, der für alle Probleme herhalten muss.

Wenn Sie nicht von sich aus abnehmen wollen, sondern um jemandem zu gefallen – was Ihnen nicht unbedingt bewusst sein muss –, kann das Klopfen auch einen anderen, überraschenden Effekt haben. Sie fühlen sich danach wohl mit sich selbst, genau so, wie Sie sind. Und Sie sind nicht mehr bereit, sich dem Druck zu beugen, den jemand auf Sie ausübt.

② Was denken Sie über dicke und dünne Menschen?

Was halten Sie von dicken Menschen? Wie denken Sie über eine dicke Frau? Wie denken Sie über einen dicken Mann? Was halten Sie von schlanken Menschen? Was denken Sie von sich selbst bezüglich Ihres Übergewichts und Ihrer Figur? Welche Eigenschaften haben, Ihrer Meinung nach, dicke Menschen? Wie unterscheiden sich Dicke und Schlanke charakterlich? Verhalten Sie sich mit Ihrem heutigen Gewicht und der Figur anders als damals, als Sie noch schlank waren?

Selbst dicke Menschen verbinden Übergewicht oft mit Maßlosigkeit und glauben, dass Dicke faul und disziplinos seien. Damit werten sie sich selbst ab. Ihr Selbstwert sinkt und ihre Lebensfreude ist beeinträchtigt.

Im hawaiianischen Schamanismus wird ausdrücklich betont, dass dick oder dünn sein an sich mit keiner Wertung verbunden ist, solange eine bestimmte Grenze nicht über- bzw. unterschritten wird. Wesentlich ist die eigene Einstellung und wie man mit seinem Körpergewicht umgeht. Wenn man sich nicht daran hindern lässt, zu tun, was man möchte, ist dick sein neutral.

Wenn wir gegen das Übergewicht ankämpfen, trägt dieser Widerstand dazu bei, dass uns das Fett erhalten bleibt. Um etwas loslassen zu können, muss man Frieden damit schließen.

③ Was halten Sie von sich und Ihrem Körper?

Mögen Sie sich? Was gefällt Ihnen an Ihrem Körper? Was mögen Sie nicht? Was finden Sie hässlich an sich? Welche Eigenschaften lieben Sie an sich? Würde sich daran etwas ändern, wenn Sie schlanker wären? Bewegen Sie sich gerne oder treiben Sie Sport? Was für Kleidung tragen Sie? Was würden Sie gerne tragen, wenn Sie schlanker wären? Vernachlässigen Sie Ihre Kleidung, weil Sie sich zu dick finden?

Hier möchte ich Sie zu einer kleinen Übung ermuntern. Schauen Sie sich unbekleidet im Spiegel an und beobachten, was das in Ihnen auslöst. Schreiben Sie alle diese Bewertungen und Gefühle auf, Sie können später mit EFT daran arbeiten.

4 Wie ist Ihr Essverhalten?

Was essen und trinken Sie regelmäßig? Wie fühlen Sie sich dabei? Was verbieten Sie sich zu essen? Was verbieten Sie sich, essen es aber trotzdem? Auf was haben Sie Gelüste? Ohne welche Nahrungsmittel können Sie nicht sein? Wie oft essen Sie? Essen Sie, wenn Sie hungrig sind, oder was treibt Sie zum Essen? Können Sie auch etwas stehen lassen oder müssen Sie immer alles aufessen? Was für ein Essverhalten haben Sie als Kind gelernt?

In der Kindheit bekommen Kinder bestimmte Gewohnheiten vermittelt, die noch lange wirksam sein können, wie den Teller immer aufessen zu müssen oder bei den Mahlzeiten essen zu müssen, auch wenn man nicht hungrig ist. Auch wenn man einem Kind immer Schokolade gibt, wenn es sich wehgetan hat oder traurig ist, lernt es im Laufe der Zeit, sich mit Süßigkeiten zu trösten und wird das auch später unbewusst tun (ein inneres Muster). Solche Gewohnheiten können recht hartnäckig sein, aber mit EFT lassen sie sich gut auflösen. Auf das Essverhalten gehe ich im Kapitel »Schlank essen« noch ausführlich ein.

5 Warum sind Sie übergewichtig?

Was denken Sie, warum Sie zu dick sind? Was hat dazu geführt, dass Sie zugenommen haben? Haben Sie früher schon einmal zugenommen und wieder abgenommen? Haben Sie das Gefühl, sich vor etwas schützen zu müssen? Haben Sie das Gefühl, dass Sie das Essen brauchen, wenn Sie wütend oder traurig sind? Haben Sie das Gefühl, dass Sie dick sein müssen?

Durch Dick zu Dünn

Doris ist 48 Jahre alt, verheiratet und hat fünf Kinder. Außerdem macht sie noch die Büroarbeit für ihren Mann, der ein Malergeschäft hat. Mit jedem Kind, sei sie mehr »auseinander gegangen«, wie sie selbst sagt, bis sie am Ende 125 Kilo wog. Abgesehen von den Problemen mit den Gelenken und dass sie schnell erschöpft war, litt sie ganz besonders unter Selbstzweifeln.

Sie berichtete, dass sie einen randvollen Tagesablauf hätte, denn ganz nebenbei half sie auch noch bei der Pflege des Schwiegervaters. Ihr blieb praktisch keine Zeit für sich selbst. Das Einzige, mit dem sie sich selbst »etwas Gutes« tun konnte, war essen. Also naschte sie immer wieder tagsüber und vor allem am Abend Schokolade, Kuchen und Süßspeisen. Wir entwickelten für das Klopfen folgende Einstimmungssätze:

- » Auch wenn ich mich mit Essen belohnen muss, weil ich sonst keine Zeit für etwas Schönes habe, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.«
- » Auch wenn ich Schokolade und Süßes essen muss, weil es das Einzige ist, auf das ich mich tagsüber freuen kann, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.«
- » Auch wenn ich so viel Stress habe und unbedingt Essen brauche, um mich zu belohnen, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.«
- » Auch wenn ich mich überlastet fühle, und mir nur Süßes helfen kann, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.«

Ich fragte sie, ob sie sich vorstellen könne abzunehmen. Sie antwortete, dass sie abnehmen wolle, sich aber nicht wirklich vorstellen könne, den Alltag mit weniger Gewicht zu bewältigen. Sie bräuchte ihr Gewicht, weil es ihr Stabilität und Kraft verleihen würde. Ohne Gewicht würde sie sich wie ein Blatt im Wind fühlen. Also klopfen wir weiter:

- » Auch wenn ich dieses viele Fett brauche, weil ich sonst meinen Alltag nicht bestehen kann, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.«
- » Auch wenn ich nicht schlank werden darf, weil ich sonst nicht gut funktionieren kann, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.«
- » Auch wenn ich dick bleiben muss, weil es mich stabil und fest sein lässt, und ich das brauche, um alles auszuhalten, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.«

Sie wurde sehr traurig dabei und weinte. Also beklopfen wir die Traurigkeit und auch die Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Wertlosigkeit und Scham, die hochkamen, bis sie sich deutlich erleichtert fühlte.

Daraufhin hatte Doris neue Ideen, wie sie ihren Alltag umgestalten könnte, so dass etwas mehr Zeit für sie bliebe und sie sich mit anderen Dingen als Essen belohnen könnte.

Ich bat sie, jeden Tag die Sequenzen für die Anregung des Stoffwechsels und gegen Heißhunger zu klopfen. Außerdem sollte sie alle unangenehmen Gefühle, die auftauchten, aufgreifen und mit EFT auflösen.

Als Doris nach zwei Wochen wiederkam, hatte sie schon dreieinhalb Kilo abgenommen. Sie hatte jeden Tag geklopft und ihr Heißhunger hatte nachgelassen, doch es waren auch neue Themen hochgekommen, die mit ihrer Frustration und dem Stress in ihrem Alltag zu tun hatten. Besonders belastete sie, dass alles an ihr hängen blieb, weil die Kinder nicht im Haushalt mithalfen. Außerdem löste die Pflege des demenzkranken Schwiegervaters immer das Bedürfnis zu essen bei ihr aus. Sie hatte auch noch immer die Angst, ihren Alltag schlank nicht bewältigen zu können. Wie klopften unter anderem:

- » Auch wenn ich immer noch etwas Angst habe, dass ich das alles nicht schaffe, wenn ich schlanker bin, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.«
- » Auch wenn ich sauer und gestresst bin und dann essen muss, damit es mir besser geht, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.«
- » Auch wenn ich frustriert und wütend bin, dass alles an mir hängen bleibt, und dann alles in mich hinein fresse, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen und vertraue darauf, dass ich Wege finde, meinen Alltag einfacher zu machen.«

Doris wurde sich ihrer Essmuster zunehmend bewusst. So lernte sie, ihre Gefühle auszudrücken, statt automatisch nach Süßem zu greifen.

In den folgenden Sitzungen beklopften wir ausführlich ihre Selbstwertprobleme und Minderwertigkeitsgefühle. Sie klopfte auch jeden Tag daheim Sätze, die ich ihr mitgab.

Bei der fünften und letzten Sitzung nach dreieinhalb Monaten hatte sie bereits fünfzehn Kilo abgenommen und ihre Gelenkschmerzen waren geringer geworden. Sie war fröhlicher, fühlte sich wohler und hatte mehr Energie. Zehn Monate nachdem wir mit EFT begonnen hatten, rief sie mich an und berichtete, dass sie nur noch 87 Kilo wog, also schon 33 Kilo abgenommen hätte. Das war ein ganz neues Lebensgefühl für sie. Sie sagte, dass sie zunächst noch sieben Kilo abnehmen wolle, weil sich derzeit 80 Kilo für sie gut anfühlen würden. Sie hatte auch keine Zweifel daran, dass sie dieses Ziel erreichen würde.

Melina berichtet über ihren Weg zum Schlanksein

Als Kind war ich immer schlank, aber als ich 16 war, ging ich ein Jahr zum Austausch in die USA. Dort habe ich ständig Fastfood gegessen und insgesamt 16 Kilo zugenommen, habe das aber gar nicht richtig gemerkt. Ich dachte, es seien höchstens fünf Kilo.

Als ich wieder in Deutschland war, erschrak ich, weil ich plötzlich »eine Dicke« war. Ich fing sofort eine Diät an, hielt aber keine drei Tage durch. Ich war so frustriert, dass ich so dick zurückgekommen war, dass ich im Laufe des nächsten Jahres mehrere Diätversuche unternahm, doch am Ende hatte ich sogar noch drei Kilo zugenommen.

In den folgenden Jahren versuchte ich noch einiges, um abzunehmen, aber ich kam nie wieder auf mein Idealgewicht zurück. Oft verspürte ich sogar einen Drang zuzunehmen, und zwar immer, wenn ein Beziehung zu Ende gegangen war. Damals hatte ich innerhalb weniger Jahren mehre-

re Partnerschaften und immer spielte sich das Gleiche ab. Ich hatte es gerade geschafft, ein paar Kilo abzunehmen und fand einen neuen Freund. Sowie aber irgendein Stress aufkam oder ich mich vernachlässigt fühlte, fing ich an, unkontrolliert zu essen und nahm schnell wieder einige Kilo zu. Dann trennten wir uns und ich nahm wieder ab.

Mein Idealgewicht erreichte ich nie wieder. Weil ich mich plump und dick fühlte, trieb ich auch kaum noch Sport. Ich bin 1,76 groß. Vor meinem Aufenthalt in den USA habe ich 66 Kilo gewogen, danach war mein höchstes Gewicht 85 Kilo. Das ist nicht so viel, aber ich kämpfte ständig gegen meinen Körper und gegen das Essen an.

Wegen einer leichten Phobie lernte ich EFT kennen. Nebenbei erfuhr ich, dass man es auch zum Abnehmen anwenden kann. Ich las alles darüber, was ich finden konnte, und versuchte es zunächst selbst. Es klappte aber nicht. Ich klopfte gegen Heißhunger und meine Gelüste, aber es half kaum. Ein erster Erfolg war allerdings, dass ich mich mit meinem Körper etwas besser fühlte.

Den Durchbruch brachte es, als ich mich fragte, warum ich in bestimmten Situationen zunehme. Ich fand heraus, dass ich mich dann allein gelassen und einsam fühlte und deshalb versuchte, die Leere mit Essen zu füllen. Ich versuchte unbewusst, mir einen gewissen Schutz vor der Einsamkeit anzuessen.

Als ich das bearbeitete, musste ich während des Klopfens oft seufzen und gähnen. Das zeigte mir, wie beladen dieses Thema war. Ich klopfte auch all die früheren Situationen, in denen ich mich alleine gefühlt und deswegen zugenommen hatte.

Ganz wichtig war für mich das Thema Selbstakzeptanz. Das bearbeitete ich zwei Wochen fast jeden Tag unter anderem mit dem Einstimmungssatz:

- » Auch wenn ich mich so hässlich finde und so fett bin, dass mich niemand anschauen möchte, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.«

Nachdem ich die Problematik des Allein- und Einsamseins mit EFT bearbeitet hatte, fing ich sofort an abzunehmen. Mein Essverhalten veränderte sich ganz spontan, und ich fühlte mich besser und besser. Ich überlegte wieder wie früher, als ich noch schlank war, worauf ich wirklich Lust hatte, wenn ich Hunger hatte, und fing auch wieder an zu joggen. Nach drei Monaten hatte ich 16 Kilo abgenommen und habe bis heute nicht wieder zugenommen. Ich wiege jetzt um die 68 Kilo und fühle mich wohl mit meinem Körper.

Energiespiele und Wohlfühlübungen

1 Meditation

Setzen Sie sich in den Schneidersitz oder auf einen Stuhl mit geradem Rücken und schließen die Augen. Stille. Ruhe. Nehmen Sie sich die Zeit, um alle Zwänge, Erwartungen, Widerstände und das alltägliche Gedankenwirrwarr loszulassen. Wenn Gedanken auftauchen, lassen Sie sie einfach vorbeigehen, so wie Wolken am Himmel vorüberziehen.