

DEEPAK CHOPRA



Wonach wir  
**WIRKLICH**  
hungern

*Mit der Chopra-Methode  
Erfüllung finden  
und dauerhaft abnehmen*

**G|U**

Der  
**New York  
Times**  
Bestseller

zu interpretieren. Hunger ist eine der stärksten chemischen Botschaften, die der Körper an das Gehirn sendet. Es sollte eigentlich nicht passieren, dass man direkt nach einer Mahlzeit wieder Hunger verspürt oder dass eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag eine zweite oder dritte nach sich zieht. Trotzdem ist mir das schon passiert - ebenso wie Millionen anderen Menschen -, was bedeutet, dass das *Hungergefühl* da sein kann, auch wenn kein tatsächlicher Bedarf an Nahrung besteht.

Es ist dieses Hungergefühl, das Sie beeinflussen müssen, wenn Sie feststellen, dass Sie übermäßig essen. Gelüste und scheinbarer Hunger sind

etwas anderes als die Versorgung Ihres Körpers mit dem nötigen Brennstoff. Ihr Körper ist viel komplexer als ein spritfressendes Auto, er ist die äußere Form, die erzeugt wird von unzähligen Botschaften, die zwischen ihm und Ihrem Gehirn hin- und hergehen. Im Akt des Essens spielen Ihr Selbstbild, Ihre Gewohnheiten, Ihre Konditionierung und Ihre Erinnerungen eine Rolle. Der Geist ist der Schlüssel zum Gewichtsverlust, denn wenn der Geist zufrieden ist, verlangt der Körper nicht nach zu viel Essen.

Ein Ansatz, der Geist *und* Körper einbezieht, wird deshalb funktionieren, weil er nur eines von Ihnen verlangt: *Finden Sie Ihre Erfüllung.* Essen allein

kann dafür nicht sorgen, denn um Erfüllung zu finden, müssen Sie vieles nähren:

- Ihren Körper mit gesundem Essen,
- Ihr Herz mit Freude, Mitgefühl und Liebe,
- Ihren Geist mit Wissen,
- Ihre Seele mit Gelassenheit und Selbst-Bewusstheit.

Das Bewusstsein macht diese vielfältige Erfüllung möglich. Wenn Sie sie jedoch vernachlässigen, dann wird sie mit der Zeit unerreichbar.

Auch wenn es paradox klingt: Um Gewicht zu verlieren, müssen Sie Ihr Selbst füllen. Wenn Sie erfüllt sind von anderen Formen der Befriedigung, dann

wird Essen für Sie nicht länger ein Problem sein. Dass Essen glücklich macht, ist eigentlich ganz natürlich. Übermäßiges Essen ist es jedoch nicht. Seit Urzeiten feiern wir das Leben in Form von Festessen; manche dieser Feiern, zum Beispiel zur Hochzeit oder Pensionierung, können zum Höhepunkt im Leben eines Menschen werden. Und welches Kind strahlt nicht, wenn man ihm den Geburtstagskuchen überreicht? Aber die Freude, die Essen vermittelt, macht übermäßiges Essen zu einem ganz speziellen Problem. Ein Glücksgefühl, das eigentlich guttut, kann sich auch in etwas Schädliches verwandeln, wenn der Pfad zwischen Essen und Glück auf Abwege führt:

*Normales Essverhalten → Übermäßiges Essen → Fressattacken → Esssucht*

- **Normales Essverhalten** fühlt sich ohne Einschränkungen gut an.
- **Übermäßiges Essen** fühlt sich nur kurzfristig gut an, hat aber langfristig schädliche Folgen.
- **Fressattacken** fühlen sich überhaupt nicht gut an, weil Reue, Schuldgefühle und Frustration sofort einsetzen.
- **Esssucht** verursacht Leiden, ruiniert die Gesundheit und zerstört das Selbstwertgefühl.

Der Abweg, der zum Übergewicht führt, beginnt mit etwas eigentlich Positivem: der Eigenschaft unserer Nahrung, uns