

JAN BECKER

Du kannst
schlank sein,
wenn du willst

Mit Selbsthypnose zum
Wunschgewicht

Sättigungsgefühl nicht verpassen. Und so befriedigend, dass Sie wahrscheinlich mit einer viel kleineren Portion auskommen und trotzdem ein Gefühl von »satt und zufrieden« haben. Und dieses Gefühl, sich etwas Außergewöhnliches gegönnt zu haben, hält lange vor. Ganz nebenbei üben Sie hier die Fokussierung auf das, was Sie tun – Sie meditieren. Probieren Sie es aus!



4. Problem: Es gibt ein Leben nach der Diät

Viele Diäten postulieren ein ehrgeiziges Ziel: Sie wollen den Abnehmwilligen eine dauerhaft gesunde Ernährung beibringen, die er auch nach der Diät fortführen kann. Um das zu erreichen, werden gesunde und figurfreundliche Nahrungsmittel und Rezepte in den Diätplan integriert. Das klingt lobenswert, oder etwa nicht? Und natürlich ist es auch toll, wenn jemand, der sich bisher immer nur von Cheeseburgern und Pommes frites mit Mayonnaise ernährt hat, zum ersten Mal im Leben einen Apfel probiert und ein Aha-Erlebnis hat, weil der gar nicht so übel schmeckt ...

Aber mal ehrlich: Die meisten von uns haben bereits eine relativ genaue Vorstellung davon, was gesund und figurfreundlich ist. Wenn wir nicht die letzten Jahrzehnte auf dem Mond verbracht haben, wissen wir doch, dass Äpfel, Salat, Hähnchenfilet, Gemüse-Joghurt-Dipps und Mineralwasser besser für unsere Figur sind als Buttercremetorte, Fast Food, Chips und Piña Colada. Wir haben auch nahezu alle schon erlebt, dass gesundes Essen, das nicht dick macht, hervorragend schmecken kann. Trotzdem – und da liegt fast immer das wahre Problem! – haben wir im Alltag Schwierigkeiten, hochkalorischen, schnell zu habenden und oft sehr praktischen Verlockungen zu widerstehen oder sie nur in Maßen zu essen. Jedenfalls dann, wenn wir uns nicht an Rezeptplänen und Tabellen festhalten können.

Irgendwann ist aber auch die umfangreichste Diät mit ihren Plänen und Tabellen zu Ende. Vielleicht haben wir tatsächlich unser Wunschgewicht erreicht – aber jetzt wird es ernst, denn nun zeigt sich, ob der Erfolg von Dauer ist. Keine genauen Rezeptvorschriften nehmen uns mehr die Verantwortung darüber ab, was wir wann in welcher Menge zu uns nehmen.

Egal, was wir uns vornehmen: Früher oder später, sofort oder ganz sachte, gleitet der Großteil der Diätjünger zurück in die Ernährungsweise von vor der Diät. Das belegen zahlreiche Studien. Die zeigen zudem, dass das Ende einer Diät fast immer auch der Zeitpunkt ist, an dem das Körpergewicht wieder kontinuierlich zu steigen beginnt. Entweder langsam und zunächst unmerklich oder ganz schnell. Das führt mich zum nächsten Punkt ...

5. Problem: Der Jo-Jo-Effekt

Der Jo-Jo-Effekt heißt so, weil als Folge von Diäten das Gewicht zunächst wie bei einem Jo-Jo nach unten schnellen, aber anschließend genauso schnell wieder ganz nach oben flitzen kann.

Er beruht darauf, dass unserem Körper bei einer Diät weniger Energie zugeführt wird, als er benötigen würde, um den Status quo – also das aktuelle Körpergewicht – aufrechtzuerhalten. Nur so lässt sich schließlich eine Gewichtsreduktion erzielen. Blöderweise interpretiert unser Körper plötzliche Energieverknappung als Hungersnot und versucht darum ab sofort, aus jedem zugeführten Bissen das Maximum an Energie herauszuholen. Je abrupter wir die Energieaufnahme herunterschrauben, umso stärker ist dieser Effekt. Gleichzeitig will der Körper die vorhandenen Depots schützen und drosselt den Energieverbrauch. Alles, was nicht überlebenswichtig ist, wird schlechter versorgt. Darum haben wir bei einer Diät auch oft kalte Hände und Füße und fühlen uns merkwürdig energielos. Also bewegen wir uns weniger. Das ist so ähnlich, als führe man mit einem Auto extra langsam und möglichst ohne benzinzehrende Manöver, weil die Nadel der Tankanzeige sich gefährlich der Null zuneigt, aber keine Tankstelle in Sicht ist: Besonders spritzig fährt man so nicht, aber das Benzin im Tank hält deutlich länger vor.

Hören wir dann mit der Diät auf, wird es haarig. Selbst wenn man genauso viel isst wie vorher, besteht die Gefahr, dass deutlich mehr der zugeführten Energie in den Fettdepots gebunkert wird als zuvor. Besser durchdachte Diäten steigern darum gegen Ende peu à peu die Energiemenge, damit wir uns ganz langsam wieder an normale Portionen gewöhnen und der Stoffwechsel sich anpassen kann. Wer dann noch gleichzeitig den Verbrauch erhöht, indem er vermehrt Sport macht, hat die Chance, den Jo-Jo-Effekt einigermaßen im Zaum zu halten.

Nun sind aber nur wenige Diäten so vorausschauend angelegt. Insbesondere Crash-Kuren, die innerhalb von ein paar Tagen gigantischen Gewichtsverlust versprechen, ziehen den Jo-Jo-Effekt an wie das Licht die Motten. Wenn die Selbstkasteiung doch wenigstens was bringen würde! Stattdessen ist der bei solchen Kuren tatsächlich schnell eintretende Gewichtsverlust eine reine Mogelpackung, weil hauptsächlich Wasser ausgeschieden wird – das Fett bleibt, wo es ist. Hinzu kommt, dass keine andere Diät so schlapp macht und solch einen Heißhunger auf »endlich wieder was Leckeres« erzeugt wie eine, die auf nur einem einzigen Nahrungsmittel basiert, wie das bei Ananas-, Kartoffel- oder Kohlsuppen-Diäten nun mal der Fall ist. Ein kräftiger Jo-Jo-Effekt ist unvermeidlich, und schwuppdiwupp ist man nicht nur nicht schlanker, sondern sogar deutlich dicker als zuvor.

6. Problem: Der mentale Set Point

Selbst wenn man es schafft, den Jo-Jo-Effekt auszutricksen, gibt es noch ein kniffliges Problem, und das ist der mentale Set Point – und der ist normalerweise nicht so einfach in den Griff zu kriegen.

Dabei ist der mentale Set Point nicht zu verwechseln mit dem physischen (auch wenn er begrifflich daran angelehnt ist): Nach der umstrittenen Theorie eines physischen Set Points ist unser Körpergewicht im Erwachsenenalter genetisch festgelegt. Das bedeutet, egal, wie sehr wir uns anstrengen, früher oder später werden wir uns wieder auf dem gleichen Gewicht einpendeln. Man hat diese Theorie entwickelt, nachdem man beobachtet hatte, dass Versuchspersonen bei gleicher Energiezufuhr und gleicher körperlicher Aktivität in sehr unterschiedlichem Maße zu- und abnahmen. Also nahm man an, dass die Stoffwechselaktivität nach Maßgabe des individuellen Set Points gesteuert wurde.

Bevor wir uns missverstehen: Ich halte nur wenig von dieser Idee eines fixen Sollgewichts. Dafür habe ich schon oft genug erlebt, dass eine Gewichtsveränderung tatsächlich dauerhaft sein kann – wenn man es richtig angeht. Allerdings bin ich davon überzeugt, dass es einen gedanklichen Set Point gibt, also eine im Unterbewusstsein gespeicherte Idee, wie unser »normales« Ich aussieht und wie es sich in bestimmten Situationen »normalerweise« verhält. Dazu gehören auch ein »normales« Gewicht, eine für uns »normale« Kleidergröße und ein für uns »normales« Essverhalten.

Je schneller man nun an Gewicht verliert, umso eher registriert unser Unterbewusstsein die plötzliche Veränderung als Abweichung von diesem Norm-Ich und setzt alles daran, wieder das Spiegelbild herzustellen, das es seit Jahren kennt. Also stiftet es uns an, wieder all die Dinge zu tun, die vor der Diät dazu geführt haben, dass wir runder geworden sind, als wir eigentlich sein wollen.

Warum unser Unterbewusstsein das tut? Ganz einfach: Weil wir es ihm beigebracht haben. Ist unser Selbstbild seit vielen Jahren das eines unспортlichen, aber gemütlichen Dickerchens mit Schwäche für Süßkram, dann wird es unserem Unterbewusstsein nicht plötzlich einfallen, uns Lust auf Joggingtouren und grüne Smoothies einzutrichern, nur weil wir auf einmal im Spiegel merkwürdig anders aussehen. Stattdessen setzt es alles daran, das Dickerchen-Bild, mit dem wir es seit Jahren füttern, (wieder) wahr werden zu lassen. In diesem Zusammenhang ist es fürs Unterbewusstsein ausgesprochen praktisch, dass es zu seinen Aufgabengebieten gehört, unsere Gewohnheiten zu hegen und zu pflegen. Alles, was wir eine gewisse Zeit lang regelmäßig tun, wird automatisiert, damit wir den Kopf frei haben und keine unnötige Zeit mit Grübeleien über Kleinigkeiten verplempern. Diesen eigentlich sehr segensreichen Mechanismus nennt man auch Lernen. Ihm haben wir es zum Beispiel zu verdanken, dass wir Auto fahren können, ohne uns vor jedem Schaltvorgang fragen zu müssen, was nun eigentlich der nächste Schritt ist – so, wie es einst der Fall war, als wir zum ersten Mal im Fahrschulauto saßen.

Wenn wir nun die vergangenen zwanzig Jahre jeden Morgen zum Frühstück ein weich gekochtes Ei und ein paar dick gebutterte Toasts mit Erdbeermarmelade zum Kaffee gegessen haben, dann hat das entsprechende Verhalten eine stabile neuronale Schleife in unserem Gehirn hinterlassen. Man könnte auch sagen, dass wir da ein für Störungen recht unanfälliges Programm im Kopf haben, das nach dem Aufstehen aktiviert wird. Unser

ganzes System, so nenne ich die Einheit aus Körper und Geist, hat gelernt: Das ist es, was man tut, nachdem man das Bett verlassen hat. Ohne groß drüber nachzudenken, tapen wir in die Küche, platzieren das Ei im Eierkocher, setzen das Kaffeewasser auf, bereiten den Filter mit dem Kaffee vor, werfen die Brotscheiben in den Toaster und stellen Butter und Marmelade auf den Tisch.

Selbst wenn wir dieses Verhalten während einer Diät mittels Willensanstrengung unterbrochen haben, heißt das nicht, dass das ursprüngliche Programm gelöscht wäre. Gewohnheiten sind ziemlich hartnäckig, und um sie zu verändern, muss man sie im Normalfall relativ lange bewusst durch ein anderes Verhalten ersetzen. Hypnose kann diesen Prozess enorm vereinfachen, weil sie neue Verhaltensweisen direkt im Unterbewusstsein platzieren kann. Allerdings funktioniert hier kein x-beliebiges Verhalten: Es muss uns exakt die gleichen Vorteile und die gleiche Befriedigung verschaffen wie das zu ersetzende.

Anders gesagt: Wenn Sie in drei Wochen Diät jeden Morgen mit Widerwillen eine Portion Haferbrei in sich hineingelöffelt haben, weil das so im Diätplan stand, werden Sie dadurch nicht automatisch zu einem Haferbrei-Fan. Hat Ihnen also die Diät nicht zufällig eine großartige Alternative zu Ihrem unkomplizierten (Vorteil eins) und schnell zubereiteten (Vorteil zwei), leckeren (Vorteil drei) und obendrein preiswerten (Vorteil vier) Erdbeertoast mit einfach zu beschaffenden Zutaten (Vorteil fünf) präsentiert, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die alte Gewohnheit unmittelbar nach Diätende wieder zum Einsatz kommt. Ähnlich verhält es sich natürlich mit Angewohnheiten wie dem täglichen Törtchen am Nachmittag, der Flasche Bier vor den Fernsehnachrichten, dem Griff ins Lakritzschälchen beim Telefonieren ...

Und die Moral von der Geschichte? Diäten helfen wirklich nicht!

Alles deutet darauf hin: Diäten können keinen langfristigen Erfolg haben. Ganz im Gegenteil. Diäten machen, auf einen längeren Zeitraum gesehen, sogar dick. Untersuchungen zeigen außerdem, dass es mit jeder weiteren Diät schwerer wird, wieder an Gewicht zu verlieren. Die Folgen sind Frust und ein angeschlagenes Selbstwertgefühl – einmal, weil man immer noch nicht die Figur hat, die man sich wünscht, zum anderen, weil da diese Zweifel an der Seele nagen, die flüstern: »Wahrscheinlich liegt es doch irgendwie an mir.«

Ich versichere Ihnen nochmals: Es liegt nicht an Ihnen. Ziehen Sie die einzige logische Konsequenz aus all dem Frust: Werfen Sie Ihre Diätpläne in den Müll. Sie brauchen sie nicht. Wenn Sie mit dauerhaftem Effekt abnehmen wollen, ist das Letzte, was Sie brauchen, eine Diät. Stattdessen benötigen Sie eine unkomplizierte Methode, die langfristig alltagstauglich ist und zu Ihnen passt wie eine maßgeschneiderte Garderobe. Eine Methode,

die ohne Verbote und komplizierte Pläne auskommt und die Sie darum auch nicht zum gesellschaftlichen Außenseiter werden lässt. Eine Methode, mit der Sie ganz entspannt auf jede Party und zu jeder Essenseinladung gehen können. Eine Methode, bei der der Jo-Jo-Effekt keine Chance hat.

Eine Abnehmethode muss sich ihrem Nutzer anpassen – nicht umgekehrt

Wie so eine wundersame Methode aussieht? Sie muss uns helfen, eine bildhafte Vorstellung davon zu entwickeln, wie wir überhaupt aussehen und uns fühlen möchten. Denn nur dann können wir unserem Unterbewusstsein glaubhaft vermitteln, dass genau *dieses* schlanke, attraktive Ich unser »normales« Ich ist.

Sobald wir das geschafft haben, ist der mentale Set Point geknackt: Er hängt nicht mehr unveränderlich auf der Einstellung »mollig« fest. Stattdessen wandelt er sich zu einem fantastischen Instrument, mit dessen Hilfe uns unser Unterbewusstsein automatisch immer wieder zu unserem schlanken Wunsch-Ich zurückbringt, sobald wir anfangen, uns davon zu entfernen. Damit das nun aber funktionieren kann, müssen unserem Unterbewusstsein die richtigen Werkzeuge zur Verfügung stehen: Automatisierte Verhaltensweisen, die uns helfen, mühelos schlank zu werden und schlank zu bleiben.

Bevor wir die entwickeln und anschließend mithilfe von Selbsthypnose und hypnotisch wirksamen Übungen implementieren können, müssen wir die individuellen Gewohnheiten verstehen, die uns überhaupt haben dick werden lassen. Dabei ist es leider nicht damit getan, festzustellen, dass der tägliche Karamellriegel am Nachmittag und die halbe Tüte Chips vor dem Schlafengehen unsere Figur gefährden – und den Karamellriegel dann pauschal durch eine Möhre und die Chips durch ein paar Gurkenscheiben mit Schnittlauchquark zu ersetzen. Das kann für einige Menschen zwar gut funktionieren, weil sie Möhren und Schnittlauchgurken super finden. Anderen kommt das so vor, als wolle man einen Urlaub zu den Lavendelfeldern in Südfrankreich mit einem Ausflug an den nächsten Baggersee ersetzen. Solche wiederkehrenden Verhaltensweisen sind nämlich nicht einfach schlechte Angewohnheiten, die man durch »irgendwas Gesundes« austauschen kann, wie das in Diäten immer wieder versucht wird. Manches lässt sich unter Umständen auch gar nicht ersetzen – zum Beispiel Ihre absolute Lieblingsleckerei.

Einer der wichtigsten Schritte zu dauerhaftem Gewichtsverlust muss es also sein, zu entschlüsseln, welche geheimen Intentionen unser Unterbewusstsein mit unseren »dicken« Gewohnheiten eigentlich verfolgt. Spannende Detektivaufgaben also, die Sie schon bald lösen werden!

Doch bevor Sie sich Ihre Sherlock-Holmes-Mütze aufsetzen, habe ich noch ein kleines Ritual für Sie, mit dem Sie tatsächlich jetzt schon spüren können, wie erleichtert und frei