

# *„Vom Über-Gewicht zum Gleich-Gewicht“*



LEBEN    ERFÜLLUNG FINDEN    HEILEN    GLÜCKLICH SEIN    LEBENSFREUDE    GLEICHGEWICHT

**Dr. Wolf Barth**

## **Gliederung**

1. Geistige und seelische Ursachen für körperliches Über-Gewicht
2. Ihr Programm zum Abnehmen
3. LIEBE ist das Sich-Öffnen und Hereinnehmen.
4. Sein Lebensglück kann man nur in sich selbst finden.
5. Durchbrechen Sie den Teufelskreis der Abhängigkeit!
6. Verstehen Sie Ihr Übergewicht als Zeichen (Symbol)
7. Prüfen Sie ehrlich, welche geistig-seelischen Ursachen für Sie zutreffen:
8. Klopfen Sie Ihre Sucht frei
9. Behandeln Sie eine psychologisch-energetische Umkehrung
10. Akzeptieren und lieben Sie sich so, wie Sie (im Moment) sind
11. Ermitteln Sie die Vorteile und Nachteile des körperlichen Abnehmens
12. Entscheiden Sie sich
13. Entwickeln Sie sich weiter
14. Atmen Sie sich schlank
15. Trinken Sie ausreichend
16. Hören Sie auf die Hungersignale Ihres Körpers
17. Genießen Sie in Ruhe das Essen und Trinken
18. Essen Sie natürliche und gesunde Nahrung
19. Bewegen Sie sich mehr
20. Schlafen Sie sich schlank
21. Programmieren Sie Ihr Gehirn
22. Trainieren Sie sich mental
23. Belohnen Sie sich
24. Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst
25. Seien Sie geduldig und halten Sie durch

## 26. Zusammenfassung

### **Anhänge:**

Mein 60-tägiges Energo-Mind-Training zur Gewichtsreduktion

Vorteile und Nachteile der Gewichtsabnahme

Veränderungen in meinem Leben

Aktivitäten-Prüfliste

Protokoll meines täglichen Energo-Mind-Gewichtstrainings

Mein VERTRAG mit mir selbst

## 1. Geistige und seelische Ursachen für körperliches Über-Gewicht

Körperlich übergewichtig wird ein Mensch dann, wenn er mehr Energie aufnimmt und speichert, als er verbraucht.

Diese Schwierigkeit hängt nicht allein mit falscher **Ernährung und Eßgewohnheit** sowie ungenügender **körperlicher Bewegung** zusammen (*stoffliche* Energieaufnahme und Stoffwechselprozeß). Denn der Mensch lebt nicht „vom Brot allein“, sondern viel mehr von „Luft und Liebe“. Unseren Energiebedarf decken wir zu etwa 75 % aus Strahlungsenergie von Raumwellen, hauptsächlich von der Sonne, und zu nur etwa 25 % aus flüssiger und fester Nahrung. Wir nehmen also mit jedem Atemzug geistig-feinstoffliche „Lichtnahrung“ bzw. kosmische Energie auf.

Die Energiebilanz des Menschen bei einer Kerntemperatur von 37 <sup>0</sup> C		
Energie-Aufnahme		Energie-Abgabe
Strahlungsenergie: 21.000 - 29.000 kJ	Stofflicher Energiebedarf für Grundumsatz: 5.900 - 6.900 kJ	Strahlungsenergie: 26.900 - 35.900 kJ

*„Nicht vom Brot allein lebt der Mensch, sondern von jedem Wort, das aus dem Munde Gottes kommt.“* (Mt. 4,4) Das Wort BROT meint sicher jede positive physische Nahrung für den materiellen Körper als Träger der Geist-Seele. AUS DEM MUNDE GOTTES heißt: Göttliche Gedanken, Eingebungen, Einfälle usw., die uns geistig wachsen lassen, die geistige Liebe vermehren und uns SELBST (als göttliche Wesen, Kinder Gottes usw.) näher bringen. Deshalb heißt es im Deutschen **„ER-Nahrung“**. Und deshalb sagte wohl Hippokrates:

*"Eure Nahrung soll Eure Medizin sein, Eure Medizin soll Eure Nahrung sein!"*

### Der Glückliche lebt im Gleichgewicht von Geist, Seele und Körper

Übergewichtig wird ein Mensch vor allem dann, wenn er geistig-seelische Energien blockiert und speichert. Diese, im physischen Körper manifestierten Lebensenergien stammen aus

- *vergangenen* negativen Erlebnissen (Trauma, schlechte Erfahrungen),

- *gegenwärtigen* Selbst-Überforderungen und zwischenmenschlichen Spannungen sowie
- erwarteten *künftigen* Erfahrungen (Befürchtungen).

Diese Gedanken und Gefühle werden energetisch als „Be-**LAST**-ungen“ festgehalten und gespeichert, als unerlöste zwischenmenschliche und innere Konflikte, ungelöste Lebens-Probleme und Spannungen nicht ausgelebt bzw. entladen, sondern weiter mit durch das Leben getragen.

So kann die Lebensenergie nicht frei durch den Körper fließen, sondern sie bleibt als Zuviel an Körpergewicht sichtbar angehäuft. Die geistig-seelischen Probleme werden nicht ehrlich erkannt und selbstverantwortlich zur Erschaffung eines glücklichen Lebens gelöst. Stattdessen werden sie mit verschiedenen psychischen Selbstschutz-mechanismen destruktiv behandelt (z.B. Verdrängung, Projektion) und oftmals, um die auftretenden unangenehmen Selbst-Gefühle besser ertragen zu können, auf der Körperebene durch Essen und Trägheit kompensiert und unterdrückt.

**Wenn ein Mensch in bedingungsloser Liebe und in seinem Glück lebt,  
dann ist er auch körperlich schlank.**



Sich selbst zu lieben bedeutet,  
sich so zu akzeptieren, anzuerkennen und anzunehmen, wie man wirklich ist  
– mit all seinen Stärken und guten Seiten,  
wie auch mit seinen Fehlern, Schwächen und Schattenseiten.

## 2. Ihr Programm zum Abnehmen

Ein individuelles Programm für Ihren optimalen Weg zum Abnehmen sollte folgende Aspekte beinhalten:

**1. Lieben:** *Annehmen Ihrer Lebens-Situation und Ihres Übergewichts,*

- Geistig-seelische Hintergründe und Zusammenhänge des Gewichts verstehen
- Ziele entwickeln

**2. Lösen:** *De-Programmieren ungesunder Einstellungen*

- Lösen destruktiver Glaubens- und Erziehungssätze
- Lösen von Gefühls-Blockaden und unerlösten seelischen Konflikten
- Lösen von körperlichen Giften

**3. Denken:** *(geistige Ernährung): Neu-Programmieren des Denkens und Glaubens,*

- Selbstverantwortung übernehmen
- positives Denken

**4. Atmen** *(fluide Ernährung): Verbesserung der Aufnahme heilender Lebensenergie*

- Atmung zur Unterstützung programmieren
- mehr Bauch-Atmung
- Zuviel Körperfett „wegatmen“

**5. Trinken** *(flüssige Ernährung): Verbesserung des Trinkverhaltens*

- mehr trinken
- lebendiges Wasser trinken

**6. Essen** *(feste Ernährung): Verbesserung der stofflichen Ernährung und des Eßverhaltens:*

- Ernährung nach Stoffwechselltyp
- Hunger-, Appetit-, Sättigungs-Signale des Körpers wahrnehmen
- weniger essen
- lebendige und natürliche Nahrung
- Essen und Trinken entspannt, zielgerichtet und mit Freude

**7. Bewegen:** *Körperlich-sportliches Aktivität zur Verbesserung von*

- Beweglichkeit
- Kraft
- Ausdauer

**8. Leben** *(neue Gewohnheiten im Leben und bei der Arbeit):*

Faktoren des Lebens-Erfolgs:

- Gesundheit (Energie-Vitalität)
- Finanzielle Unabhängigkeit
- Seelenfrieden (frei von Angst)
- Enge Freundschaften (liebevolle Beziehungen)
- Erstrebenswerte Ideale und Ziele
- Selbsterkenntnis / Selbstbewußtsein
- Gefühl persönlicher Erfüllung

### 3. LIEBE ist das Sich-Öffnen und Hereinnehmen

Übergewicht entsteht aus einer SUCHT heraus. Der Eß- oder Freß-Süchtige sucht nach LIEBE, nach Zuwendung, nach Bestätigung, nach Belohnung, nach Frieden – leider auf der falschen Ebene. Der Eß- oder Freß-Süchtige lebt die Liebe nur im Körper, da er es im Bewußtsein nicht schafft. Er sehnt sich nach Liebe, öffnet jedoch nicht seine Ich-Grenze, sondern nur seinen Mund, und frißt alles in sich hinein. Das nennt man häufig „Frustessen“ und das Resultat „Kummerspeck“.

**Fest steht, daß Menschen mit Eß-/Freß-Sucht *SICH SELBST NIE RICHTIG LIEBEN, sondern sich selbst eher verachten und die Liebe von anderen Menschen suchen.*** Viele erkranken bereits in früher Kindheit, hervorgerufen durch Mangel an Liebe, Zuwendung, Zuspruch und Bestätigung im Elternhaus oder in der Gemeinschaft. Durch Essen ***suchten und suchen*** sie Trost und Befriedigung. Doch Übergewicht widerspiegelt einen ***gestörten Versuch***, zur eigenen Göttlichkeit zurückzufinden, wieder im Licht und in der Liebe leben zu wollen.

### 4. Sein Lebensglück kann man nur in sich selbst finden

Die meisten Menschen suchen Orientierungen, Ordnungen und Normen, nach denen sie sich im Leben richten können, nach denen sie dann auch ihre Wertungen aufbauen. Leider suchen viele diese nicht in sich selbst, sondern außerhalb von sich, dort draußen bei anderen.

So suggerieren heute die Massenmedien und die allgegenwärtige Werbung (u. a. die Vermarktungsmächte von McDonalds, Milka & Co.) pausenlos Idealkörper, Schönheitsideale und Lebensstile, die zum erstrebenswerten Vorbild werden und den Verkauf entsprechender Produkte und Leistungen fördern. Und so wurde es zur gesellschaftlichen Norm, nach diesen Konsum-Vorgaben zu leben. *Erstens* möchte fast jeder dazugehören und auch so leben. *Zweitens* hat fast jeder das Gefühl, daß er sich selbst nicht akzeptiert und annimmt, wenn er der gewünschten sozialen Norm nicht entspricht. Als Übergewichtiger erlebt er dann zusätzlich häufig noch eine Diskriminierung, denn er wird als häßlich („unästhetisch“) angesehen, als willensschwach abgewertet oder als unfähig betrachtet, sein Gewicht unter Kontrolle zu halten. Gerade diese **Anpassung an andere, dieses Sich-nach-anderen-richten**, scheint eine wesentliche Wurzel des Übels der übergewichtigen Menschen zu sein.

## 5. Durchbrechen Sie den Teufelskreis der Abhängigkeit!

Für das Übergewicht bzw. die Eß-Störung ist der *Teufelskreis der Abhängigkeit* von Bedeutung, der meist aus folgenden sechs Komponenten besteht:

1. Emotionale Leere, seelischer Hunger bzw. Hunger nach (Selbst-)Liebe führt
2. zu einem tiefen emotionalen Leid (Unglücklichsein, Seelenschmerz, Minderwertigkeitsgefühl),
3. weshalb der Betroffene zur Schmerzstillung zum ESSEN als persönlichem Betäubungsmittel greift,
4. welches auf lange Sicht körperliche Probleme (Übergewicht, Krankheiten) heraufbeschwört,
5. und damit Schuld- und Schamgefühle sowie schlechtes Gewissen verursacht,
6. was letztlich in Selbstkritik und Selbsthaß mündet, womit der Kreislauf (verstärkt) wieder von vorne beginnt.

## 6. Verstehen Sie Ihr Übergewicht als Zeichen (Symbol)

Der Körper stellt das Spiegelbild der Seele dar. Deshalb liegt die eigentliche Ursache für körperliches Übergewicht im Inneren und kann daher nicht durch äußerliche Methoden (Ernährungsumstellung, Diät o. ä.) behoben werden.

Körperliche Krankheit allgemein oder körperliches Übergewicht hat eine Signalfunktion und stellt eine Bemühung zur Wiederherstellung der Ganzheit, zur Selbstheilung dar. Dieser Sinn von Krankheit bzw. Übergewicht ist für unseren Lebensweg förderlich, denn die Auflösung des Nicht-Wohlbefindens bringt uns in unserem menschlichen Entwicklungsprozeß voran. Es ist ein **Weg zur Erkenntnis unserer wahren Natur** und der wahren Natur unseres Geistes.

Die Entwicklung von Übergewicht ist ein **SUCHEN** („Eß-**Sucht**“, „Fett-**Sucht**“) nach etwas Wichtigem, das im Leben fehlt: **Ein liebevolles, glückliches Sein**. Diese Menschen vermögen es (noch) nicht bzw. warten darauf, **SICH selbst auszudrücken, SICH zu lieben, SICH selbst zu leben**. Es geht um den „seelischen Hunger“, um „Hunger nach Liebe“, um die **Sehn-Sucht nach sich SELBST**. **Es ist das ver-zwei-felte Suchen nach seiner Identität und dem persönlichen Sinn im Leben**.

**Wer zu viel Körpergewicht hat,  
der ist nicht im natürlichen Gleichgewicht,  
der ist nicht in Harmonie von Geist, Seele und Körper,  
der ist nicht im Fluß seines Lebens.**

## **7. Prüfen Sie ehrlich, welche geistig-seelischen Ursachen für Sie zutreffen**

Versuchen Sie Ihren übergewichtigen Körper zu verstehen. Er hat Sie vor etwas **geschützt** oder wollte für Sie etwas **erreichen**.

Finden Sie heraus, welche **positive Absicht** in Ihrer Eßsucht bzw. Fettspeicherung steckt.

### **O Übergewicht aus fehlender Liebe**

Können Sie sich nicht selbst lieben - ohne jede Erwartung und Bedingung? Fehlt Ihnen Aufmerksamkeit, Anerkennung, Geborgenheit, Zärtlichkeit, Liebe von anderen Menschen? Dann werden Sie wahrscheinlich die fehlende Liebes-Energie durch Essens-Energie ersetzen.

### **O Übergewicht aus innerer Leere**

Haben Sie Gefühle der inneren Leere und des emotionalen Mangels? Diese sind Antriebe für Eßsucht. Dadurch entsteht das Gefühl, ETWAS zu bekommen und die Leere zu füllen – was durch Nahrung allerdings nicht wirklich geschehen kann. Äußere körperliche Fülle ersetzt dann innere seelische Erfüllung.

### **O Übergewicht aus Hunger nach Leben**

Hinter dem Übergewicht steckt Hunger nach Leben und zugleich Angst vor dem Leben (fehlendes Trauen in das Leben). Seelischer Hunger wird deshalb oft mit körperlichem Hunger verwechselt bzw. es wird irrtümlicherweise ver-sucht, den seelischen Hunger nach (glücklichem) Leben durch stoffliche Nahrungsaufnahme auszugleichen.

### O Übergewicht aus **Heimweh**

Fehlt Ihnen innere Geborgenheit und Zugehörigkeit, Vertrauen in die eigenen Gefühle? Haben Sie Ihre innere Mitte noch nicht gefunden? Spüren Sie öfter ein tiefes Heimweh, eine Sehnsucht nach dem „zu Hause“ (in der geistig-göttlichen Sphäre)? Ertragen Sie es schwer, eingeeengt (in diesem Körper) zu sein?

### O Übergewicht aus **Ablenkung**.

Lenken Sie sich durch Essen davon ab, sich mit wichtigen Dingen auseinander zu setzen - der Einsamkeit, der Leere in Ihrem Alltag, dem Sinn Ihres Lebens und Ihres Arbeitens? Fehlt Ihnen eine Lebens-Vision? Haben Sie nicht genügend Mut zum glücklichen Leben? Lassen Sie sich orientierungslos durchs Leben treiben und sind darüber unzufrieden?

### O Übergewicht aus **Selbstleugnung** („*Dicke sind oft lustig.*“)

Haben Sie sich eine Fettschicht zugelegt und ignorieren die eigenen Bedürfnisse und Gefühle, um die Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen? Spielen Sie den „**Unterhalter**“ für andere?

### O Übergewicht aus **Frust** (*Frust-Essen*)

Wenn Sie aus Enttäuschung, Einsamkeit, Verzweiflung oder anderen **negativen** Gefühlen essen, dann bekommt Essen eine Ersatzfunktion, die weder die Ursachen beseitigt noch die Probleme löst. Im Gegenteil, häufig dreht man sich bei diesem Ersatz im Kreis: Man ißt, weil man (vielleicht figurmäßig) nicht zu seinem Körper stehen kann, sich zu dick und unansehnlich findet, wird dabei noch dicker, ist noch frustrierter und ißt noch mehr.

### O Übergewicht aus **Schutz** („*Schutz-Panzer*“)

Wollen Sie sich mit einer Speckschicht andere Menschen oder unangenehme Situationen vom Leibe halten, sich vor ihnen schützen, um nicht (wieder) verletzt zu werden?

Viele Menschen legen sich unbewußt einen „Kokon“ (eine Schutzhülle) an: Während die Reichen durch ihr privilegiertes Leben einen *psychologischen* Puffer haben, müssen die Armen sich ins schützende *Fett* retten. Der äußere „Schutzwall“ ersetzt die fehlende innere Sicherheit.

### O Übergewicht aus **Lust (Lust-Essen)**

Wenn Sie Essen als einen Hochgenuß empfinden, dann sind Sie ein "Lustesser" oder Feinschmecker. Sie genießen Essen und Trinken bewußt und legen Wert auf appetitliche Zubereitung und erlesenen Geschmack. Mit dem „rechten Maß" wäre dies eine sehr gute Einstellung. Sie spüren jedoch nicht mehr, wenn es genug für Ihren Körper ist, denn wenn es am besten schmeckt, soll man aufhören.

### O Übergewicht aus **Streß (Essen als Streß-Killer)**

Haben Sie so viel zu tun, daß Sie gar nicht richtig merken, was Sie unkontrolliert und hastig tagsüber in sich hineinstopfen?

### O Übergewicht als **Bekräftigung (Essen als Belohnung)**

Benutzen Sie Nahrung als Belohnung oder gar zur Bestrafung? Essen Sie besonders viel oder gern, wenn Sie etwas Schwieriges geschafft oder noch vor sich haben? War es bei Ihnen schon in der Familie Tradition, den Kindern mit Essen Liebe und Zuneigung zu demonstrieren, ihnen mit Essen etwas Gutes zu tun (vor allem mit Süßigkeiten, Schokolade).

### O Übergewicht aus **Schwäche („dickes Fell“)**

Wollen Sie aus mangelndem Selbstvertrauen einen gewichtigen Körper einsetzen und stärker erscheinen, als Sie im inneren wirklich sind? Um gegen andere und die Stürme des Lebens zu bestehen, wollen Sie dick und stabil wie ein „Fels in der Brandung“ sein und legen sich ein „dickes Fell“ zu. Können Sie sich nicht genügend durchsetzen und auch einmal NEIN sagen.

### O Übergewicht aus **Gewohnheiten („Freß- und Trink-Gelage“)**

Wirken bei Ihnen traditionelle Gewohnheiten bezüglich des Essens, Trinkens, Bewegens? Viele gesellschaftliche Eß- und Trink-Rituale sowie Geschenke (z.B. zu Geburtstagen, Konfirmationen oder Weihnachten) sind schön dekorierte Eß- und Trink-Produkte. Oftmals verlaufen solche Feste immer noch als traditionelle „Freß- und Trink-Gelage“.

O Übergewicht aus **Sorgen und Ängsten („Kummer-Speck“)**

Können Sie eingetroffene Schicksalsschläge, Nöte, Verluste (von Menschen und anderem Wertvollen) schwer verarbeiten (verdauen) sowie Zukunftsängste, Besorgnisse und Befürchtungen schlecht ertragen?

O Übergewicht aus **Belastung (sich beLASTen)**

Belasten Sie sich mit allem Möglichen und können sich schwer von bestimmten Ereignissen des Lebens lösen (z.B. durch Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, Verantwortungsgefühle)? Kümmern und sorgen Sie sich (überwiegend) um andere und übernehmen die Verantwortung für andere?

O Übergewicht aus **Festhalten** (Nicht Loslassen-Können)

Fällt es Ihnen schwer, bestimmte Erlebnisse und alte Erinnerungen, Menschen und Dinge, Gedanken und Gefühle (wie Sorgen und Ängste) loszulassen? Ihre Gewichtszunahme und Ihr übergewichtiger Körper machen das Festhalten sichtbar. Auch Verstopfungen machen Ihre Weigerung deutlich, alte Vorstellungen loszulassen und weiter in der Vergangenheit hängen zu bleiben. Durch LOSLASSEN dieser Probleme nehmen Sie ab.

O Übergewicht aus **Anpassung**

Richten Sie sich im Leben und speziell bei Ernährung und Bewegung sehr stark **nach anderen** (Eltern, Partner, Freunden, Werbung, Marken, Filme)? Essen Sie aufgrund mangelnden Selbst-Bewußtseins über ER-Nahrung und LEBENS-Mittel industriell gefertigte, tote, kalorienhaltige (fettige, süße, salzige) Fast Food-Nahrung und entsprechende Snacks und Drinks (z.B. Cola)?

## 8. Klopfen Sie Ihre Sucht frei

Ordnen Sie auf einer 10 Punkte-Skala die Stärke Ihres Dranges (Ihrer Eßsucht) ein. Während der Behandlung denken Sie an Ihre Sucht und sogar daran, wie gut es wäre, dem starken Drang und Verlangen (zu Essen) nachzugeben.



Gleichzeitig klopfen Sie mit dem Mittelfinger auf die drei Stellen an Ihrem Auge (siehe Bild).

Klopfen Sie dabei fest und kräftig, ohne daß es wehtut.

Klopfen sie 7 bis 10 mal.

Ein deutliches Nachlassen des Suchtverlangens (Absinken des Punktes auf der Einschätzungsskala von 0 bis 10) sollte

dann zu spüren sein.

Wenn dies nicht der Fall sein sollte, dann liegt wahrscheinlich eine psychologisch-energetische Umkehrung bzw. Blockierung vor.

## 9. Behandeln Sie eine psychologisch-energetische Umkehrung

Sie ist besonders dann notwendig, wenn eigene Schwächen und Fehler das Unbewußte in Oppositionsstellung gebracht haben. Diese bestehen vor allem in Unzufriedenheit mit sich selbst, im **Mangel an Selbstbejahung, Selbstvertrauen** bzw. **Selbstliebe** oder gar in der Selbstablehnung. Oft besteht eine Selbstablehnung nur in ganz bestimmten Lebensbereichen, in denen man schon ein oder mehrere Male ein Mißlingen erlebt hat (z.B. Körpergewicht), wenn bewußt oder unbewußt solche Einstellungen wie *"Das kann ich nicht!", „Das schaffe ich (wieder) nicht!", "Das geht bei mir schief!", "In der Hinsicht bin ich ein Versager!"* vorhanden sind. Diese Selbst-ablehnung heißt **"psychologische Umkehrung"** (nach R.J. Callahan).

Man nennt diese Situation auch **Energetische Polaritätsumkehr** oder **psychologische Umkehrung**. Die Energie bzw. elektrische Spannung im Körper ist dann „in Aufruhr“ bzw. fließt in die falsche Richtung. Deswegen ist die Polarität umgekehrt.

Erfreulicherweise gelingt bei den allermeisten Fällen der Beweis, daß schon nach wenigen Minuten des richtigen **Klopfens des Handkantenpunktes** bei **gleichzeitigem Sprechen einer Autosuggestion** die psychologische Umkehrung aufgehoben wird. Dadurch gelangt das Unbewußte wieder in die Bereitschaft, positive Autosuggestionen richtig anzunehmen und zu verwirklichen.

Im Falle einer ausgeprägten psychologischen Umkehrung ist dieses Handkanten-Klopfen in den ersten 2-3 Wochen möglichst oft durchzuführen, etwa alle 1-2 Stunden. Das Resultat ist meist sehr gut, oft verblüffend positiv und hilfreich.

Es ist möglich, daß die Wirkung der erstmaligen Anwendung nur kurze Zeit anhält, weil das Verhaltensmuster der Selbstablehnung bereits zu tief eingepreßt ist. Daher ist die Autosuggestion Plus schon zu wiederholen, bevor der Rückfall in die psychologische Umkehrung eingetreten ist.

Mit der Zeit genügt aber eine 2-3malige Anwendung pro Tag.

Sollten Sie im Verlaufe des Tages ängstliche, zweifelnde oder sonstige negative Gedanken überfallen, dann führen Sie sofort die „Autosuggestion Plus“ durch. Zu jeder Zeit, zu der Sie merken, daß Sie wieder in die psychologische Umkehrung abzufallen drohen (oder gar schon abgefallen sind - was Sie leicht durch ängstliche, selbst ablehnende, selbst anzweifelnde oder sonstige negative Gedanken oder Empfindungen feststellen können) ist möglichst sofort die Klopf-Akupressur mit Affirmation durchzuführen. In den meisten Fällen genügen dazu 2-3 Minuten an jeder Hand.



#### **Die Durchführung der Klopf-Akupressur mit Affirmation:**

1. Lokalisieren Sie den Akupunktur-Punkt Dünndarm + Herzmeridian. Ballen Sie die rechte Hand leicht zur Faust und ertasten sie an der Kleinfingerseite der Hand, also seitlich, kurz hinter dem Knöchel des Kleinfingers eine leichte Grube. Das ist der Punkt.
2. Öffnen Sie die Faust wieder und klopfen Sie mit den Fingerspitzen der anderen Hand kräftig oftmals auf diesen Punkt.
3. Dabei sprechen Sie wiederholt die Selbstbejahungs-formel (Affirmation):

***„Ich bejahe mich von ganzem Herzen,  
mit all meinen Fehlern, Schwächen und Schmerzen.“***

Dabei ist es günstig, wenn Sie den Buchstaben a, der in drei Worten vorkommt, besonders betonen. Ansonsten sprechen Sie monoton, während Sie gleichzeitig den Punkt ständig beklopfen. Sie können auch die verschiedenen Worte oder Wortgruppen (ICH, BEJAHE, MICH, VON GANZEM HERZEN) besonders betonen.

4. Nach 2-3 Minuten wiederholen Sie den Vorgang an der anderen Hand ebensolang. Mit der Zeit spüren Sie selbst, wie lange Sie sprechen und klopfen müssen, um die Harmonisierung des Unbewußten erreicht zu haben.

5. Als letztes sprechen Sie nun die Zentralformel und eine andere Formel zu Ihrem Thema Körpergewicht bei gleichzeitig weiterem Beklopfen beider Hände.

**„Ich liebe mich so wie ich bin.“**

**„Auch wenn ich übergewichtig bin, liebe ich mich so wie ich bin.“**

## **10. Akzeptieren und lieben Sie sich so, wie Sie (im Moment) sind**

Wichtigste Voraussetzung für eine Veränderung Ihres Lebens und Ihres Körpers ist es, daß Sie sich selbst und Ihren Körper so annehmen, wie sie (jetzt bzw. eigentlich) sind. Wenn Sie sich und Ihren jetzigen Körper ablehnen oder hassen, dann verstärkt sich die Situation nur noch.

- Kümmern Sie sich nicht um die von außen suggerierten körperlichen Schönheitsideale.
- Würdigen Sie besser Ihren genialen Körper, der Ihnen jahrlang zu Diensten war.
- **Schauen Sie in einen Spiegel, schauen Sie sich in die Augen, lächeln Sie sich zu und sagen aus ganzem Herzen zu sich:**

**"Ich liebe mich so wie ich bin."**

Menschen, die sich annehmen, mögen und lieben, verspüren ein gutes Gefühl bei dieser Übung und ihnen gefällt, was sie sehen und spüren.

Sie wissen, daß sie nicht perfekt sind,  
trotzdem nehmen sie sich an  
und sind sich selbst ein guter Freund.

Und sie fragen sich immer tiefer:

**Wer und wie bin ich (wirklich)?**

-----  
**„Wir schauen uns in die Augen und sehen  
und berühren unsere Buddha-Natur.**

**So viel Liebe und Licht!“**

*Pratibha*



## 11. Ermitteln Sie die Vorteile und Nachteile des körperlichen Abnehmens

Um entscheiden zu können, ob Sie wirklich körperlich abnehmen möchten, d.h. Ihr Gleichgewicht von Geist-Seele-Körper wieder herstellen wollen, versuchen Sie, sich die Vor- und Nachteile einer Gewichtsreduktion vorzustellen. Je nach Gegebenheit können die Vorteile oder die Nachteile überwiegen. Wenn Sie wirklich ETWAS in Ihrem Leben ändern wollen, dann sollten Sie Ihre Vorteile gegenüber dem heutigen körperlichen Übergewicht benennen können und es sollten mehr Vorteile als Nachteile für Sie sein.

<b>Beispiele für Vorteile:</b>	<b>Beispiele für Nachteile:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- mehr Energie verfügbar</li><li>- bessere Gesundheit</li><li>- besseres Körpergefühl</li><li>- attraktiveres Aussehen</li><li>- Partner ist zufrieden</li><li>- bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt</li><li>- mehr Auswahl bei Kleidern</li><li>- Ich nehme mein Leben selbst in die Hand.</li><li>- Ich lebe mein Leben so, wie ich es mir vorstelle.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Ich muß mein Leben ändern.</li><li>– es ist harte Arbeit (an mir selbst)</li><li>– bedeutet andauernde Anstrengungen</li><li>– Ich muß auf Liebessessen verzichten.</li><li>– Ich muß Alkoholkonsum einschränken.</li><li>– Ich muß mich bewegen.</li><li>– Ich muß neue Kleidung kaufen.</li></ul>

## 12. Entscheiden Sie sich

Nehmen Sie sich selbst ernst und wichtig. Seien Sie konsequent. Lassen Sie sich durch nichts und niemanden abbringen vom Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht und Ihrer Wohlfühlfigur.

**Konzentrieren Sie sich auf die Vorteile Ihres Lebens im Wohlfühlgewicht.**

Machen Sie sich nichts vor: Wenn Sie sich wirklich endgültig entschieden haben, abzunehmen, dann müssen Sie in Ihrem Leben einiges ändern.

**Unterstützen Sie durch ein selbst-bewußtes Leben die Beeinflussung Ihres Unterbewußtseins in der Gewichts-Hypnose und dem anschließenden**

**Mentaltraining. Wenn Sie sich allein auf die Hypnose und das Mentaltraining verlassen, dann wird es keinen Erfolg geben.**

***„Wer nicht bereit ist, sein Leben zu ändern,  
dem kann nicht geholfen werden.“***

Hippokrates, um 460 vor Chr.

### **13. Entwickeln Sie sich weiter**

Stellen Sie sich bei der Gewichtsreduzierung mit Hypnosetherapie auf eine **Veränderung Ihrer Persönlichkeit** ein. Es wird eine Veränderung im weitesten Sinne sein, nicht nur Ihres körperlichen Gewichts und der Figur.

- Seien Sie ehrlich zu sich selbst und finden Sie heraus, welchen seelischen Hunger Sie haben, was in Ihrem Leben unbefriedigend ist.
- Werfen Sie die seelischen Lasten ab, lassen Sie die Wunden der Vergangenheit los, damit sie endlich heilen können.
- Werden Sie sich Ihrer tief liegenden Gefühle, Herzenswünsche, Wunschträume, Begierden, Neigungen, Interessen usw. bewußt.
- Drücken Sie sich aus.
- Zeigen Sie, wie Sie denken und fühlen.
- Setzen Sie Ihre Sehnsüchte im Leben um.
- Lehnen Sie unpassende Forderungen anderer ab und setzen Sie Ihre Wünsche durch.
- Leben Sie Ihr Leben – ohne anderen zu schaden.
- Arbeiten Sie aktiv an sich, entwickeln Sie sich weiter.
- Entdecken und fördern Sie Ihre Vorzüge und Stärken.
- Lernen Sie, sich selbst zu achten, wertzuschätzen und zu lieben.
- Ändern Sie Ihre unpassenden Denkmuster und Glaubenssätze.
- Lösen Sie Ihre Konflikte mit anderen Menschen.
- Genießen Sie das Leben in Freude.

## 14. Atmen Sie sich schlank

Atmen Sie viel frischen Sauerstoff und Energie ein, die Ihr Stoffwechsel benötigt, um Fett zu verbrennen. Bewegen Sie sich deshalb oft und länger im Freien. Denken Sie beim Einatmen innerlich das Code-Wort **FÜHRUNG**.

Achten Sie darauf, **den Bauch** beim Einatmen voll zu atmen und vorzustrecken.

**Denken Sie beim Ausatmen an das Code-Wort *Loslassen* und an all das, wovon Sie sich lösen und erleichtern möchten.**

Trainieren Sie Ihre (Bauch-)Atmung mindestens **10 x hintereinander und 3 x am Tag**, am besten im Freien oder vor dem Fenster und in lockerer Kleidung.

1. Atmen Sie durch die Nase lang und tief in den Bauch hinein. Zählen Sie dabei bis 5.
2. Halten Sie den Atem in Ihrem Körper. Zählen Sie bis 15
3. Atmen Sie langsam durch den Mund aus. Zählen Sie bis 10.

## 15. Trinken Sie ausreichend

Unser Körper besteht zu 60 bis 70 % aus Wasser. Leider trinken viele Menschen zu wenig. 1,5 bis ca. 3 Liter sollten es am Tag sein. Trinken Sie vor allem stilles Wasser (Kräuter- und Früchtetees, Gemüsesäfte, naturreine Obstsäfte. Bohnenkaffee und schwarzen Tee sollten Sie nur in kleinen Mengen genießen.

## 16. Hören Sie auf die Hungersignale Ihres Körpers

Ihr Körper weiß ganz genau, was er braucht. Er vermittelt Ihnen ein entsprechendes Hunger- und Durstsignal. Hören Sie genau auf Ihren Körper, der Ihnen sagt, wann er wieviel Hunger und Durst hat und auf welche Speisen und Getränke er einen inneren Appetit hat. Reagieren Sie spontan auf dieses „innere Summen“ und fühlen Sie sich sehr wohl dabei. Lernen Sie immer mehr und immer besser, Ihre inneren Bedürfnisse von den äußeren Verlockungen, die Ihnen schaden, gut zu unterscheiden.

## 17. Genießen Sie in Ruhe das Essen und Trinken

„Das Auge ißt mit.“ Richten Sie deshalb die Mahlzeiten besonders appetitlich an. Nehmen Sie nicht zu große Teller (Die Portionen sehen dann größer aus).

Nehmen Sie sich Zeit für das Essen und lassen Sie sich dabei nicht ablenken. Schieben Sie alle belastenden Dinge „vom Tisch“. Je unbeschwerter Sie essen, desto besser schmeckt und bekommt es Ihnen.

Essen Sie ruhiger und langsamer. Kauen Sie die Speisen länger. Genießen Sie das Essen.

Gönnen Sie sich durchaus ab und zu etwas „Gutes“. Meist schmecken solche Leckereien dann auch viel besser.

Zwischen den Einzelmahlzeiten sollten Sie **mindestens 4 Stunden Pause** einhalten, damit die aufgenommene Nahrung vollständig verwertet werden kann.

## 18. Essen Sie natürliche und gesunde Nahrung

Die bewußte Reduzierung der Menge der Nahrung bzw. speziell der Kalorien ist zunächst wichtig. Eine alte Formel lautet „FdH“, das heißt „**Friß die Hälfte**“. Wenn Sie von allem, was Sie bisher gegessen haben, nur noch die Hälfte essen, wären Sie bereist auf einem guten Wege zum Erfolg.

- Essen Sie wenigstens immer ein Stück weniger als sonst.
- Begnügen Sie sich mit einer Portion beim Abendessen oder lassen Sie Abendessen ganz weg.
- Halbieren Sie den Konsum von Süßigkeiten und andere Leckereien

Noch wichtiger ist die **Qualität** der aufgenommenen Nahrungsmittel, die sich in den letzten Jahrzehnten enorm verschlechterte.

Ernähren Sie sich natürlich:

- Reduzieren Sie Ihren Verbrauch an fetten und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln. Die Einschränkung von Fett ist wesentlich, weil Fett sehr stark dazu neigt, sich anzusammeln. Es ist besonders energiedicht und hat in einem kleinen Volumen Platz.
- Vermeiden Sie Chips, öl- oder mayonaisehaltige Dressings, viel Alkohol und kalorienreiche Zwischenmahlzeiten.

- Essen Sie bewußt weniger künstlichen raffinierten Zucker, raffiniertes Salz, raffiniertes (Weiß-)Mehl sowie Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker und Süßstoffe in der Nahrung.

Ernähren Sie sich ausgewogen:

- Kompensieren Sie bewußt einen Mangel an bestimmten Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien, Enzymen, Ballaststoffen aus.
- Essen Sie viel frisches (einheimisches) Obst, (grünes) Gemüse, Kräuter, Butterfett, Kokosnußöl.
- Essen Sie weniger Fleisch, da die meisten Tiere aus der grausamen Massenaufzucht, Fütterung mit unnatürlicher Nahrung und durch Vollstopfen mit Medikamenten, Antibiotika und Hormonen nicht mehr gesund sind und auch Ihre Körperfunktionen darunter leiden.

## **19. Bewegen Sie sich mehr**

Treiben Sie Sport, um übermäßig gespeicherte Energie zu verbrauchen. Wählen Sie gelenk- und körperschonende Sportarten bzw. Körperübungen: Gehen Sie spazieren (Walking) oder schwimmen (Aqua-Jogging). Fahren Sie Rad. Üben Sie Gymnastik, Yoga oder Isometrie.

Es gibt auch genügend einfache Möglichkeiten, sich zu bewegen und ein wenig ins Schwitzen zu kommen:

- Benutzen Sie die Treppen anstelle eines Aufzugs.
- Steigen Sie aus dem Bus eine Haltestelle früher aus und gehen Sie das letzte Stück zu Fuß
- Benutzen Sie die Werbepausen im Fernsehen, um aufzustehen und sich zu recken und strecken.
- Gehen Sie ins Freie vor die Tür und schnappen Sie frische Luft.
- Falls Sie einen Hund haben, gehen Sie oft mit ihm spazieren.
- Fahren Sie kurze Strecken mit dem Fahrrad statt mit dem Auto.

## 20. Schlafen Sie sich schlank

Forschungen bestätigen inzwischen die Volksweisheit, daß ein gesunder und längerer Schlaf nicht nur der Erholung und Selbstheilung dient, sondern auch beim Abnehmen hilft. Es besteht ein Zusammenhang zwischen zu wenig Schlaf und Übergewicht, da ungenügender Schlaf die Bildung des Hormons Ghrelin fördert, das den Appetit anregt. Genügend langer Schlaf erhöht den Spiegel des Hormons Leptin, das den Stoffwechsel anregt und Hungergefühle unterdrückt.

## 21. Programmieren Sie Ihr Gehirn

Nutzen Sie die mitgegebene CD/Audiodatei mit dem Titel zur **Neuro-Programmierung**. Nutzen Sie dieses Programm, um sich zu helfen, alle möglichen Süchte und Abhängigkeiten aufzulösen, die Sie haben. Dieses Programm verringert den speziellen Drang/die Sucht auf „Selbstmedikation“ durch die chemischen Stoffe in der Nahrung (z.B. Schokolade) und durch das wiederkehrende Ritual des Essens (Ihre Eßgewohnheiten).

Die Ton-Folgen dieser Neuro-Programmierung verändern bei Ihnen als Hörer zunehmend diejenigen spezifischen *Alpha- und Theta-Wellen* im Gehirn, die häufige Bestandteile bei Einnahme von Suchtstoffen in der Nahrung, Drogen, Zigaretten-Substanzen und Alkohol sind, und aktiviert die selbständig Bildung natürlicher Gehirnwellenmuster.

Dieses Programm bewirkt auch, einen spezifischen Mangel an Gehirnwellen zu beheben, der allgemein bei süchtigen Personen festzustellen ist.

### *Anwendung:*

Hören Sie mindestens 1 x täglich die CD, die neben einer Hypnose auch eine Reduzierung Ihrer Suchtmuster mittels Neuro-Programmierung bewirkt. Seien Sie dabei in ungestörter Situation und in entspannter Körperhaltung. Nutzen Sie Kopfhörer und schließen Sie die Augen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und lassen Sie einfach geschehen.

## 22. Trainieren Sie sich mental

Bei der Einregulierung Ihres Wohlfühl-Gewichts und der Wohlfühl-Figur ist eine mentale Unterstützung des Körpers durch Beeinflussung Ihres Unterbewußtseins sehr wichtig und wirksam.



### a) Nehmen Sie sich selbst zum Vor-Bild

Nehmen Sie ein älteres Foto, auf dem Sie mit Ihrem damaligen Wohlfühlkörper abgelichtet wurden. Schauen Sie solange auf das Foto, bis Sie mit geschlossenen Augen das Bild immer noch sehen. Wenn das Bild im Inneren verlischt, dann „tanken“ Sie dies neu auf, indem Sie wieder auf das Foto sehen. Üben Sie dies so lange, bis Sie das Foto draußen nicht mehr benötigen. Sie haben jetzt in Ihrem Inneren das Bild von Ihrem gewünschten

Ich werde,  
was ich mir vorstelle

Körper, d.h. Sie erinnern sich jetzt und Sie nehmen sich selbst zum Vorbild.

Entspannen Sie sich vor dem Essen oder in drohenden „Rückfall-Momenten“, indem Sie 3 x einatmen und ganz langsam ausatmen. Legen Sie die linke Hand auf Ihren Bauch und sprechen Sie innerlich „**Wohlfühl-Gewicht von ... kg und Wohlfühl-Figur mit Kleidergröße ...**“ Zugleich stellen Sie sich möglichst bildlich Ihre angestrebte Wohlfühlfigur vor.

### b) Führen Sie das 60-tägige Energie-Mentaltraining durch (*siehe weiter unten*)

### c) Führen Sie täglich mindestens 1 x die Selbst-Hypnose mit Hilfe der CD durch

Nur in Hypnose (in einem bestimmten Bewußtseinszustand zwischen Schlafen und Wachen) haben Sie einen direkten Zugang zu Ihrem Unterbewußtsein. Auf diese Weise können Sie neue und bessere Empfehlungen (Suggestionen) unmittelbar Ihrem Unterbewußtsein geben und echte zielgerichtete Veränderungen herbeiführen. Durch die neue Orientierung Ihrer unbewußten geistig-seelischen Programme werden Ihre **Potentiale freigelegt**, mit denen Sie Ihren seelischen Hunger stillen, ins innere Gleichgewicht kommen, Ihr Leben gelassener, zufriedener und glücklicher gestalten und dadurch keinen Ersatz durch Essen oder Fettspeicherung mehr brauchen.

Zugleich wird der Körper auf das klare **Ziel Ihres Wohlfühl-Gewichts** und Ihrer Wohlfühl-Figur umprogrammiert. Ihr Eß- und Bewegungsverhalten wird dadurch geändert, Ihr Stoffwechsel wird verbessert und Ihre Fettzellen werden abgebaut. Sie bestimmen dabei selbst das Tempo Ihrer geistigen, seelischen und körperlichen Veränderungen.

*Anwendung:*

Nutzen Sie für die Selbst-Hypnose bei gleichzeitiger Neuroprogrammierung die CD – idealerweise unmittelbar vor dem Einschlafen zur Nachtruhe.

#### **d) Bemerken Sie alle positive Veränderungen**

Konzentrieren Sie sich auf die angestrebten Vorteile Ihres Wohlfühlgewichts und beobachten Sie alle positiven Seiten in Ihrem Leben, die mit dem Abnehmen und dem Wohlfühlgewicht zusammenhängen.

### **23. Belohnen Sie sich**

Nach jedem verlorenem Pfund sollten Sie sich belohnen. Das bringt zusätzliche Motivation und Durchhaltevermögen.

Gönnen Sie sich einen Kinobesuch, ein ausgiebiges Bad, eine neue CD oder ein neues Buch. Teilen Sie Ihren Freuden den tollen Erfolg mit. Deren Unterstützung und Bewunderung wird Sie weiter motivieren.

### **24. Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst**

Vereinbaren Sie mit sich selbst, den Weg des Abnehmens zu Ihrem Wohlfühlgewicht und Ihrer Wohlfühlfigur konsequent zu gehen (*siehe Anlage*)

### **25. Seien Sie geduldig und halten Sie durch**

Erwarten Sie nicht zu schnell Erfolge. Eine deutliche Gewichtsabnahme dauert ihre Zeit. Die ersten Resultate werden Sie nach rund zwei Wochen bemerken können.

Sichtbar wird der Erfolg erst nach einem Monat. Aber nach und nach wird Ihre Disziplin durch ein besseres Aussehen und eine bessere Gesundheit belohnt werden. Sie sollten nun nicht den Fehler machen, in alte Lebens- und Eßgewohnheiten zurückzufallen. Beweisen Sie Ausdauer. Langsam, aber sicher! – so lautet Ihre richtige Devise. Seien Sie nicht unzufrieden, wenn Sie nicht so schnell abnehmen, wie Sie es gerne möchten. Denken Sie daran, daß das Ergebnis immer besser wird, je länger sie durchhalten. Und: Jedes Mal, wenn Sie sich mehr als sonst bewegen, verbrennen Sie Kalorien und damit auch Fett.

**Stellen Sie sich 1 Monat nach dieser Behandlung nicht auf eine Waage.**

## **26. Zusammenfassung**

Wichtige Voraussetzungen, um mit diesem Programm erfolgreich ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen, sind:

- Ihre bewußte und absolut klare Entscheidung zum Abnehmen.
- Ihren jetzigen Körper so anzunehmen, wie er ist.
- Ihr genaues Körperziel: Wohlfühlgewicht (in kg) und Ihre Wohlfühlfigur (in Kleidergröße) sowie ein Bild von Ihrem Wohlfühlkörper
- Ihre persönlichen Vorstellungen von einem gesunden, glücklichen und zufriedenen Leben – mit Ihrem Wohlfühlkörper.
- Ihre ernste Bereitschaft, Ihr Unbewußtes in einem schlafähnlichen Zustand mit wachem Geist (Hypnose) sowie mit dem EnergoMind-Training über 2 Monate neu zu programmieren
- Ihre ernste Absicht, die vermittelten Informationen und Hinweise für sich und Ihre Situation zu „übersetzen“ und zu nutzen sowie die gegebenen Übungen aktiv zu realisieren.

## Mein 60-tägiges Energo-Mind-Training zur Gewichtsreduktion

### 1. ATMEN (Einstimmung):

**Im Stehen** die Fingerspitzen beider Hände zusammenbringen und vor den Bauch halten.

3 ruhige, tiefe Atemzüge:

EINATMEN mit Nase = Aufmerksamkeit auf Kopf / Schädeldecke

AUSATMEN mit Mund = Aufmerksamkeit auf Füße richten

### 2. LIEBEN (in Kontakt mit dem Herzen kommen):



Die rechte Hand ans Herz legen und volle Aufmerksamkeit in die Herzensqualität geben. Bewußt sein, daß dort das Zentrum wahrer, bedingungsloser Liebe ist, einer Liebe, die nur um ihrer selbst willen da ist, die man nicht haben oder verlieren kann. Sich innerlich anlächeln und von



ganzem Herzen und Bewußtsein zu sich sprechen:

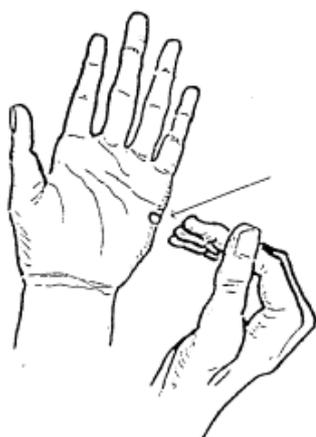
- *Ich liebe mich so wie ich bin!*
- *Ich liebe mein Leben so wie es ist!*

### 3. KONZENTRIEREN (auf das Problem):

Die Aufmerksamkeit nach innen bringen und sich ausschließlich auf das Gewichtsproblem konzentrieren.

### 4. HINEINSPÜREN (in die Qualität des Problems):

Was fühle ich, wenn ich jetzt an das Körper-Problem denke? (Beispiele: Angst, Unglücklichsein, Enttäuschung, Ärger, Wut, Bedauern, Scham, Streß, Zweifel)  
Wo genau am oder im Körper spüre ich das Problem (z.B. sog. Problemzonen)?



### 5. LÖSEN (von möglichen Blockaden)

#### 5.1. Lösen einer „energetischen Umkehr“:

- Lokalisieren des **Karatepunktes** (Akupunktur-Punkt für Dünndarm + Herz - die leichte Grube kurz hinter dem Knöchel des Kleinfingers an der Handseite).
- Mit den Fingerspitzen der anderen Hand kräftig oftmals auf diesen Punkt klopfen.

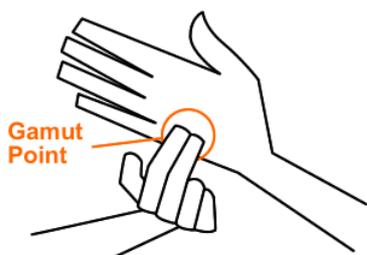
- Dabei aus ganzem Herzen die Selbstbejahungsformeln (Affirmationen) sprechen:

***Ich bejahe mich von ganzem Herzen,  
mit all meinen Fehlern, Schwächen und Schmerzen.***

***Auch wenn ich übergewichtig bin,  
liebe ich mich so wie ich bin.***

- Dabei ist es günstig, den Buchstaben **a**, der in drei Worten vorkommt, besonders zu betonen. Monoton sprechen, während gleichzeitig der Punkt ständig beklopft wird.  
- Mindestens **3 x** diese Affirmationen mit dem Klopfen auf den Handkantenpunkt wiederholen oder nach Gefühl solange klopfen, bis eine **Harmonisierung des Unbewußten** gespürt wird.

## 5.2. Lösen eines Selbstsabotage-Programms:



Den **Gamut-Punkt** auf dem **Handrücken** (Punkt in der Rille zwischen Kleinem - und Ringfinger) ununterbrochen klopfen und dabei an das Problem **Übergewicht** denken:

- Während des Klopfens die **Augen schließen**,
- dann die Augen wieder öffnen und
- (ohne den Kopf zu bewegen) ganz scharf nach **links unten** schauen,
- dann nach **rechts unten** und
- danach die Augen **im Uhrzeigersinn 2 x rollen** und
- dann **2 x gegen den Uhrzeigersinn** (dabei nicht vergessen, den Handrückenpunkt immer weiter zu klopfen!)
- Nun wieder geradeaus schauen,
- jetzt ein paar Töne **singen** (zum Beispiel von „Happy Birthday to you ...“)
- danach von **7 rückwärts bis 1 zählen**
- und nochmals ein paar Töne **singen oder summen**.
- dann 3 x tief ein- und langsam **ausatmen**.

## 6. WORTE SPRECHEN (akustische Impulse setzen):

Die folgenden Worte im Herzen fühlen und *gefühlte deutlich aussprechen*.

**a) den Ist-Zustand benennen:**

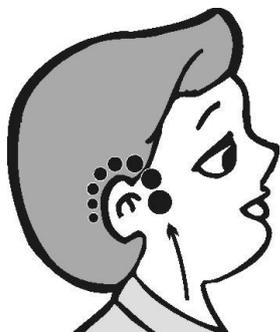
***Ich akzeptiere meinen Körper, so wie er ist,  
aber mein körperliches Übergewicht stört mich.***

**b) sich für Veränderung öffnen:**

*Und das will und kann ich ändern.*

**c) Willen / Absicht / Ziel benennen:**

Fortwährend entlang der Ohrspitze klopfen, während die Affirmationen gesprochen werden.



*Ich LIEBE und akzeptiere mich so wie ich bin.*

*ICH WILL mich von allen BeLASTungen, BeSCHWERnissen und Über-GEWICHTungen in meinem Leben lösen und befreien.*

*UNTER-BEWUßTSEIN, immer wenn du den Code LOSLASSEN von mir hörst, reagierst du sofort und entfernst jede einzelne geistige, emotionale oder körperliche Ursache meines Übergewichts.*

*ÜBER-BEWUßTSEIN, immer wenn du den Code FÜHRUNG von mir hörst, bitte ich Dich um weise Führung in mein glückliches Leben.*

*ICH WILL mein Wohlfühl-Gewicht von .... kg und meine Wohlfühl-Figur mit Kleidergröße ..... erreichen.*

*Ich habe in mir ein genaues Bild davon.*

*Ich drücke aus, was ich im Innern denke und fühle.*

*Ich bin ruhig, zufrieden und satt.*

*Ich ernähre mich bewußt gesund.*

*Ich esse und trinke in Ruhe und mit Genuß.*

*Ich bewege mich bewußt viel.*

*Ich wiege ..... kg*

*Ich trage Kleidergröße .....*

*Ich fühle mich wohl in meinem Leben.*

**7. BILDER VORSTELLEN (visuelle Impulse setzen):**

**Jetzt hinsetzen**, die Augen schließen, entspannen.



Sich das Bild vom angestrebten Wohlfühlkörper und Szenen des Alltags oder für das Körpererleben kritische Situationen innerlich so genau wie möglich vorstellen und eventuell mit allen Sinnen positiv erleben. Diese Visualisierung sollte etwa 3 Minuten dauern.

## 8. BERÜHREN (dem Impuls vertrauen. Kontrolle loslassen):

**Im Stehen** jetzt restliche Spannungsschichten im Körper dynamisch lösen - dazu je 7mal leicht auf diese Stellen klopfen:

- Brustmitte (Thymus-Drüse)
- Linke Hand: Muskel im Winkel von Zeigefinger/Daumen (Dickdarm 4 - Meridianpunkt)
- Rechte Hand: Muskel im Winkel von Zeigefinger/Daumen (Dickdarm 4 - Meridianpunkt)
- Siebter Nackenwirbel (Wirbel C7, deutlich spürbar, Zugang Stammhirn).

## 9. ATMEN und BEWEGEN (Klärung):

- **EINATMEN** = Durch die Nase lang einatmen und zugleich Arme nach oben hinten beugen, Blick nach oben hinten in den Himmel richten, dabei die Worte **FÜHRUNG** innerlich sprechen
- **ANHALTEN** = Atem 3 Sekunden anhalten und dabei Arme oben halten
- **AUSATMEN** = Durch den Mund (Lippen leicht geschlossen) ausatmen und zugleich die Arme nach unten führen, dabei in die Hocke gehen, die Arme rechts und links am Körper auspendeln, dabei die Worte **LOSLASSEN** innerlich sprechen, ... bis alle Luft restlos ausgeatmet ist, den Drang einzuatmen etwas aushalten, dann 3 bis 5 x Übung wiederholen.

## 10. DANKEN (Ritual abschließen):

**Dank** (an sich selbst, den Körper, die geistige Führung, das Unterbewußtsein) aussprechen, als ob alles tatsächlich schon Realität geworden ist: „**Danke!**“

## Vorteile und Nachteile der Gewichtsabnahme

Ermitteln Sie die Vor- und Nachteile der Gewichtsabnahme und eines Körpers, in dem Sie sich wohlfühlen (körperlich, seelisch, geistig, Partnerschaft, Beruf, finanziell u. a.). Günstigerweise sollte es für Sie in der Summe mehr Vorteile bringen, wenn Sie mit Ihrem Wohlfühlgewicht leben.

<b><i>Vorteile des Wohlfühl-Gewichts:</i></b>	<b><i>Nachteile des Wohlfühl-Gewichts:</i></b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

## Veränderungen in meinem Leben

<b>Geistig-seelische Ursache des körperlichen Übergewichts:</b>	<b>Das will ich in mir und in meinem Leben ändern:</b>
1. Übergewicht aus <b>fehlender Liebe</b>	
2. Übergewicht aus <b>Heimweh</b>	
3. Übergewicht aus <b>Ablenkung.</b>	
4. Übergewicht aus <b>Selbstleugnung</b> („ <b>Dicke sind oft lustig.</b> “)	
5. Übergewicht aus <b>Frust</b> ( <b>Frust-Essen</b> )	
6. Übergewicht aus <b>Schutz</b> („ <b>Schutz-Panzer</b> “, „ <b>Rettungsringe</b> “)	
7. Übergewicht aus <b>Lust</b> ( <b>Lust-Essen</b> )	
8. Übergewicht aus <b>Streß</b> ( <b>Essen als Streß-Killer</b> )	
9. Übergewicht als <b>Bekräftigung</b> ( <b>Essen als Belohnung</b> )	
10. Übergewicht aus <b>Schwäche</b> („ <b>dickes Fell</b> “)	
11. Übergewicht aus <b>Gewohnheiten</b> („ <b>Freß- und Trink-Gelage</b> “)	
12. Übergewicht aus <b>Sorgen und Ängsten</b> („ <b>Kummer-Speck</b> “)	
13. Übergewicht aus <b>Belastung</b> ( <b>sich beLASTen</b> )	
14. Übergewicht aus <b>Festhalten</b>	
15. Übergewicht aus <b>Anpassung</b>	
16. Übergewicht aus <b>seelischer Leere</b>	
17. Weiteres:	

## Aktivitäten-Prüfliste

<i>Was?</i>	<i>Bemerkungen</i>
- Übung: Ich liebe mich so, wie ich bin.	
- Übung: Atmung (mind. 3 x tgl.)	
- Übung: Entspannung	
- Übung: Hypnose + Neuro-Programmierung hören (CD)	
- Übung: Energie-Mental-Training, 60 Tage	
- Aufgabe: Gründe für mein Übergewicht?	
- Aufgabe: Wonach suche ich in meinem Leben? (Sucht)	
- Aufgabe: Liste persönlicher Vorteile des Wohlfühlgewichts	
- Übung: Gedanken positiv ändern	
- Trinken ändern	
- Essen ändern	
- Bewegung ändern	
- mich selbst zum Vor-Bild nehmen (Bild vom früheren Wohlfühlkörper)	
- Positives notieren	

## Protokoll meines täglichen Energo-Mind-Gewichtstrainings

Nach täglichem Üben unterschreiben / Kopie des Protokolls nach 60 Tagen an Dr. Barth schicken.

1. EnergoMind-Training, 2. CD Hypnose + Neuroprogrammierung, 3. Atem- oder Entspannungs-Übung

Tag	Aktivitäten	drei Erfolge / positive Erfahrungen stickpunktartig notieren!
1.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
2.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
4.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
5.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
6.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
7.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
8.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
9.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

10.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
11.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
12.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
13.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
14.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
15.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
16.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
17.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
18.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
19.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
20.	1. 2.	1. 2.

	3.	3.
21.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
22.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
23.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
24.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
25.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
26.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
27.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
28.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
29.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
30.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

31.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
32.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
33.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
34.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
35.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
36.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
37.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
38.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
39.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
40.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
41.	1. 2.	1. 2.

	3.	3.
42.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
43.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
44.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
45.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
46.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
47.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
48.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
49.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
50.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
51.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

52.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
53.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
54.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
55.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
56.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
57.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
58.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
59.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
60.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

# *Mein VERTRAG mit mir selbst*

Vorname:

Nachname:

Adresse:

## **§ A: Meine Verpflichtung**

Ich will in den nächsten ... Monaten mein Wohlfühlgewicht von .....kg und meine Wohlfühlfigur mit Kleidergröße ..... erreichen und dauerhaft erhalten.

## **§ B: Mein Versprechen**

Ich verspreche mir selbst gegenüber:

1. daß ich mein Ziel so lange verfolge, bis ich es erreicht habe,
2. daß ich die gegebenen Übungen realisieren werde,
3. daß ich wirklich mein Bestes dafür tun werde, mein Ziel zu erreichen,
4. daß ich selbst die volle Verantwortung für mein Ziel übernehmen werde,
5. daß ich ehrlich zu mir bin und keine Ausreden erfinden werde,
6. daß ich auch nach Rückschlägen und Ausrutschern mein Ziel weiter verfolge, so lange, bis ich es erreicht habe.
7. daß ich mir Beratung und Betreuung von kompetenten Gesundheitsberatern hole, damit ich mit ihrer Unterstützung sicherer mein Ziel erreichen kann.

Ich verspreche mir das selbst, bei allem, was mir wichtig und teuer ist.

Ich bin es mir selbst und meiner Selbstachtung schuldig, mein Versprechen mir gegenüber einzuhalten.

## **§ C: Meine Belohnung**

Wenn ich mein oben genanntes Ziel erreicht habe, dann gebe ich mir folgende Belohnung:

Ort:

Datum:

Unterschrift:

**Impressum:**

Autor: Dr. Wolf Barth

Titel: Vom Übergewicht zum Gleichgewicht

Format: eBook

Verlag: Selbstverlag Lux-Coaching

Veröffentlichungsjahr: 2008, 2010

2. überarbeitete Auflage

L-9155 Grosbous

Rue d` Arlon 37

Fon: +352-26914392

email: [info@luxcoaching.lu](mailto:info@luxcoaching.lu)

Internet: [www.luxcoaching.lu](http://www.luxcoaching.lu)