

Nuria Pape-Hoffmann



ACHTSAM SCHLANK

Wie du aus dem Diätkarussell aussteigst und
mit Leichtigkeit in ein neues Leben startest

riva

Das 6-Wochen-Programm



Nuria Pape-Hoffmann

ACHTSAM SCHLANK

Wie du aus dem Diätkarussell aussteigst und
mit Leichtigkeit in ein neues Leben startest

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Lucie Greiner; Shutterstock.com: Chipolla

Illustrationen: Shutterstock.com: S. 213: Elena3567; S. 232: Sazhniewa Oksana,

S.189: Ponsysaurus, Mallinka1, SofiaV, Victoruler, R-DESIGN

Satz und Layout: Christiane Schuster, www.kapazunder.de

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1827-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1532-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1533-2



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung: Abnehmen mit Achtsamkeit	5
Kapitel 1: Bye, bye, Diät-Karussell! Warum Diäten auf Dauer nicht funktionieren – und warum dies kein üblicher Diätatgeber ist	6
Kapitel 2: Die größten Abnehmhindernisse: Die wahren Gründe, warum du dein Wunschgewicht noch nicht erreicht hast	10
Kapitel 3: Was bedeutet »Achtsamkeit«?	14
Kapitel 4: Bevor du dich auf deine Reise machst: Wie dieses Buch aufgebaut ist und was du erwarten darfst	20
 Das »Achtsam schlank«-Sechs-Wochen-Programm	 25
Woche 1: Los geht's! Starte die Reise in ein diätfreies Leben	26
Woche 2: Erforsche dein Hunger- und dein Sättigungsgefühl	54
Woche 3: Hole dir den Genuss beim Essen zurück	96
Woche 4: Entdecke deine Wohlfühl-Ernährung	128
Woche 5: Befreie dich von emotionalem Essen	195
Woche 6: Stoppe die Selbstsabotage deiner Gedanken	236
 Kapitel 5: Der Beginn von etwas Neuem	 263
 Danksagung	 266
Literatur	268
Endnoten	271

EINLEITUNG: ABNEHMEN MIT ACHTSAMKEIT



Kapitel 1:

Bye, bye, Diät-Karussell

Warum Diäten auf Dauer nicht funktionieren – und warum dies kein üblicher Diätratgeber ist

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann wünschst du dir abzunehmen.

Vielleicht hast du schon einiges versucht, um dein Wunschgewicht zu erreichen: Du hast Kalorien oder Kohlenhydrate gezählt. Du hast Süßigkeiten von deinem Speiseplan gestrichen. Du hast Light-Produkte gekauft und Fett gemieden. Vielleicht hast du gefastet und dich nur von Brühe und Brottrunk ernährt. Oder Diät-Shakes getrunken, die den Geschmack von feuchter Pappe hatten und mehr an Astronautennahrung erinnern als an frische Lebensmittel. Manche Menschen quälen sich in ihrer Verzweiflung sogar mit Darmspülungen oder probieren Abnehmpillen. Und trotzdem: Obwohl wir Hunger und Verzicht in Kauf nehmen und tapfer keinen Diättrend unversucht lassen – dauerhaft abzunehmen fällt den meisten von uns unheimlich schwer.

Mittlerweile gibt es laut Weltgesundheitsorganisation (WHO)¹ auf der Welt fast zwei Milliarden Menschen mit Übergewicht – Tendenz steigend. Allein in Deutschland hat heute jeder Vierte² einen BMI³ über 25 – und gilt damit als präadipös.

Aber wie kann das sein? Warum kämpfen so viele Menschen mit ihrem Gewicht? Mangelt es uns etwa an Wissen über gesunde Ernährung? Brauchen wir jemanden, der uns erklärt, wie Abnehmen funktioniert? Oder fehlt uns im Abnehmpuzzle nur noch das letzte Teil: die ultimative Super-Diät, die endlich all unsere Gewichtsprobleme für immer lösen wird?

Nein – wir haben sicher kein Wissensproblem. Wir brauchen nur googeln und das Internet spuckt uns innerhalb von Sekunden fünf verschiedene Ernährungspläne und noch mehr Tipps zum Abnehmen aus. Frauenzeitschriften präsentieren jede Woche eine

neue Wunderdiät. Und auch in den Buchhandlungen stapeln sich die Ratgeber zu gesunder Ernährung. Aber mal ehrlich: Was nutzen uns all die schlaun Ratschläge? Wir wissen schon selbst, dass Obst und Gemüse gesund sind. Uns ist klar – Pellkartoffeln mit Kräuterquark sind figurfreundlicher als Pommes rot-weiß. Und nein, danke, wir brauchen niemanden, der uns mit erhobenem Zeigefinger und strenger Miene erklärt, dass unsere Lieblings-Nuss-Schokolade viele Kalorien hat. So schlau sind wir schon selbst.

Aber wenn mangelndes Wissen nicht das Problem ist, warum setzen wir das Wissen nicht einfach um und nehmen ab? Sind wir etwa zu willensschwach? Fehlt es uns an Motivation? An Durchhaltevermögen?

Auch hier ein klares Nein! Die meisten Diäthaltenden sind außerordentlich willensstarke und motivierte Menschen. Nur so ist zu erklären, dass wir selbst nach dem x-ten gescheiterten Diätversuch nicht aufgeben: Wenn wir eine Diät nicht durchhalten, probieren wir die nächste. Und die übernächste. Und die überübernächste. So geht das oft jahrelang. Wir bleiben gefangen im Diäten-Hamsterrad. Wir rennen und rennen und rennen – und kommen doch niemals ans Ziel.

Vielleicht ist dies ein guter Zeitpunkt, um dir von meiner eigenen Diät-Vergangenheit zu erzählen. Denn auch ich kämpfte jahrelang mit Diäten. Meine erste Diät machte ich mit 16 Jahren. Während eines Schüleraustauschs in Ecuador hatte ich etwas zugenommen. Also beschloss ich, für einen Monat auf Schokolade zu verzichten und ein bisschen mehr Sport zu machen. Und hey – damals reichte das. Ich nahm ab. Und war zufrieden. Dann brachte mich eine Freundin auf die Idee, eine Woche lang nur Diät-Shakes zu trinken. Damit sollte das Abnehmen noch schneller funktionieren. Wir würden abnehmen – quasi im Turbo-Gang. »Cool«, dachte ich und war sofort dabei. So nahm ich weiter ab und fühlte mich super. Ich war jetzt nicht nur schlanker – ich wusste auch: Mein Kopf war stärker als mein Körper! Damals war ich stolz auf mich: Andere mochten vielleicht Probleme mit

dem Abnehmen haben – ich hingegen hatte meinen Körper voll unter Kontrolle!

Was ich in meiner Naivheit nicht wusste: Nichts war gut. Nichts war unter Kontrolle. Denn es war jetzt nur noch mein Sturkopf, der beim Essen bestimmen durfte. Mein Körper hatte nichts mehr zu melden. So begann ein jahrelanger Kampf zwischen meinem Kopf und meinem Körper. Ich begann, mich beim Essen immer mehr zu reglementieren. Wenn ich ein paar Kilos zunahm, dann verkniff ich mir nicht mehr nur die Schokolade – ich wählte den Komplettverzicht. Ich aß kein Brot mehr, obwohl ich Brot liebe. Ich strich Butter, Käse und Soßen von meinem Speiseplan. Ich stocherte im Salat herum, wenn andere im Restaurant in köstlich nach Käse duftende Pizza bissen. Ich lernte Kalorientabellen quasi auswendig. Irgendwann drehte sich in meinem Kopf alles nur noch ums Essen. Um Abnehmen und Zunehmen. Dürfen und Müssen. Gute und böse Nahrungsmittel.

Und es kam noch schlimmer: Ich verlor nicht nur den Genuss beim Essen. Ich verlor auch den Glauben an mich selbst. Denn während ich mich zu Beginn meiner Diät-Karriere noch stark und selbstbewusst gefühlt hatte, hielt ich mich nun für willensschwach und für eine Versagerin – zumindest in Bezug auf Essen. Denn es fiel mir immer schwerer, mich an die strengen Diät-Regeln zu halten. Es war, als ob mein Körper und meine Psyche sich gegen meinen Verstand verschworen hätten. Da war ein Anteil in mir, der rebellierte, sobald er das Wort »Diät« nur hörte. Jetzt war es nicht mehr mein Kopf, der stärker war als mein Körper. Nach all den Diät-Jahren gewann letztlich mein Körper doch die Oberhand über meinen Kopf. Und der wollte eines ganz klar: Essen!

Es war so frustrierend. Denn in allen anderen Lebensbereichen war ich glücklich und erfolgreich. Ich war umgeben von wunderbaren, liebevollen Menschen. Ich studierte in meiner Traumstadt. Ich fand einen Job, der mich erfüllte. Und ich erreichte so ziemlich jedes Ziel, das ich mir setzte. Nur eines wollte mir nicht gelingen: Ich schaffte es einfach nicht abzunehmen!

Rückblickend weiß ich: An Willenskraft hat es mir in all den Jahren nie gemangelt. Im Gegenteil. Es war mein willensstarker Dickkopf, der mir zum Verhängnis wurde. Denn gerade weil ich willensstark war, hielt ich so stur an meinen Diäten fest. Ich versuchte es wieder und wieder und wieder. Dabei war ich viel zu hart mit mir selbst. Und so war ich über 15 Jahre lang im Diäten-Teufelskreislauf gefangen, bis ich erkannte: Nicht *ich* war das Problem. Nicht meine fehlende Willenskraft. Und ganz bestimmt nicht meine mangelnde Motivation. Die Diäten selbst waren das Problem.

Als Ernährungsberaterin und Achtsamkeits-Coach weiß ich heute, dass ich mit meinen Herausforderungen nicht alleine war. Wer zu mir ins Coaching kommt, ist in der Regel außerordentlich motiviert und willensstark. Meine Klienten sind Menschen, die in vielen Lebensbereichen erfolgreich sind: Studierende, die diszipliniert über ihren Büchern sitzen und für ihren Traumjob pauken. Mütter, die mit vollem Einsatz für ihre Kinder und den Haushalt da sind – auch dann, wenn sie total übermüdet und erschöpft sind. Ärzte, Schauspieler, Lehrer, Selbstständige und Angestellte, die für ihre Arbeit brennen und ein enormes Engagement zeigen. Keiner dieser Menschen hat ein Problem mit mangelnder Willenskraft. Aber: Sie alle hängen fest im Diät-Karusell. Sie alle kämpfen mit ihrem Gewicht, ihrer Figur, ihrem Essverhalten.

Was ich dir damit sagen möchte: Wenn du in der Vergangenheit vergeblich versucht hast abzunehmen, dann bist du nicht alleine. Du bist ganz bestimmt nicht willensschwach. Du hast enorme Power. Du bist einfach nur ein ganz normaler Mensch.

Tatsache ist: Die allermeisten Menschen, die Diät halten, wiegen mit der Zeit nicht weniger. Im Gegenteil: Sie nehmen zu. Wissenschaftliche Studien belegen dieses Diät-Paradox: In einer US-amerikanischen Studie wurden die Teilnehmer eines Abnehmprogramms drei Jahre nach Abschluss ihrer Diät befragt. Das Ergebnis schockierte selbst den abgebrühtesten Wissenschaftler: Gerade einmal 12 Prozent der Teilnehmenden hatten dauerhaft

abgenommen – während 40 Prozent sogar *mehr* auf die Waage brachten als vor ihrer Diät.⁴ Eine andere Studie kam zu einem ähnlichen Ergebnis: Nach der Teilnahme an einem sechsmonatigen Diätprogramm wogen die Teilnehmerinnen im Durchschnitt 3,6 Kilo *mehr* als vor der Diät.⁵

Besonders gravierend zeigt sich der schädliche Effekt von Diäten bei jugendlichen Frauen. Wer schon in der Pubertät das erste Mal Diät hält, wird später mit doppelt so großer Wahrscheinlichkeit übergewichtig sein – im Vergleich zu Jugendlichen, die die Finger von Diäten lassen.⁶ Zeitgleich steigt bei Jugendlichen auf Diät das Risiko, in Zukunft an einer Essstörung zu erkranken.⁷

ACHTSAME ERKENNTNIS



Diäten zerstören nicht nur den Genuss beim Essen.
Diäten machen dick – und im schlimmsten Fall krank.

Kapitel 2: **Die größten Abnehmhindernisse:** **die wahren Gründe, warum du dein Wunsch-** **gewicht noch nicht erreicht hast**

Du weißt nun: Das größte Hindernis beim Abnehmen liegt nicht darin, dass wir nicht wissen, wie Abnehmen funktioniert. Ebenso wenig fehlt es uns an Willenskraft oder Motivation. Unsere Probleme beim Abnehmen liegen an ganz anderer Stelle. Lass uns gemeinsam auf Spurensuche gehen! Warum fällt uns Abnehmen so schwer? Hier sind die vier größten Hindernisse, die dein Abnehmen

blockieren können. Reflektiere dich selbst: Welcher der folgenden Punkte hält dich davon ab, dein Wunschgewicht zu erreichen?

1. DU HAST DAS GESPÜR FÜR DEINEN KÖRPER VERLOREN

Viele Menschen pendeln beim Essen zwischen zwei Extremen: Mal halten sie Diät und hungern. Dann wiederum schießen sie die Diät in den Wind und überessen sich hemmungslos. Solange du in dem Teufelskreislauf aus Diäten und anschließendem Überessen gefangen bist, wird dir das Abnehmen unheimlich schwerfallen. Was aber noch gravierender ist: Mit der Zeit verlierst du das Gespür für deinen Körper. Bei manchen Menschen führt das ständige Diäthalten dazu, dass sie nicht mehr beurteilen können, wann sie wirklich hungrig und wann sie satt sind. Sie können außerdem kaum noch spüren, welche Lebensmittel ihnen guttun und welche sie belasten. Schließlich bestimmt nicht das Körpergefühl, sondern der Diätplan, was auf dem Teller landet. Für Diäthaltende sind Essen und das Befriedigen des eigenen Hungers nicht mehr eine natürliche und entspannte Selbstverständlichkeit. Essen ist ein kompliziertes Unterfangen, das einschränkt und belastet.

2. DU ISST AUS EMOTIONALEN GRÜNDEN

Viele Menschen haben im Kern kein Problem mit ihrem Essverhalten. Der Hund liegt oft an anderer Stelle begraben: Wir sind oft überfordert mit unseren Gefühlen. Wir suchen nach einem Weg, um unserer Langeweile, unserem Kummer oder unserem Stress zu entfliehen. Vielleicht kennst du das: Kaum ist dir langweilig, landest du vor dem Kühlschrank. Bist du gestresst, knabberst du deine Anspannung mit ein paar Nüssen oder Keksen

weg. Und wenn du einsam bist, tröstest du dich mit Rotwein oder Schokoladeneis.

3. DU SABOTIERST DEIN ABNEHMEN MIT »SCHWEREN« GEDANKEN

Viele Menschen *denken* nicht wie schlanke Menschen. Darum *essen* sie auch nicht wie schlanke Menschen. Wenn du zum Beispiel davon überzeugt bist, dass du ohnehin nicht abnehmen kannst, dann rate mal, was passiert? Na klar: Du behältst Recht – und nimmst *nicht* ab. Denn deine Gedanken deprimieren dich und führen dazu, dass du schon bei der ersten Herausforderung genervt das Handtuch wirfst. Ein Abnehmversuch nach dem anderen scheitert – schlicht und einfach, weil du nicht weißt, wie du die Stimme der Selbstsabotage in deinem Kopf beruhigen kannst.

4. DU REBELLIERST GEGEN VERBOTE BEIM ESSEN

Diäten schreiben dir oft haarklein vor, welche Lebensmittel du essen und welche du tunlichst meiden solltest. In der Theorie klingen all diese Ernährungsregeln zwar plausibel. Aber: In der Praxis funktionieren sie einfach nicht! Solange du dich beim Essen zu stark einschränkst oder mit Verboten belastest, wird ein Anteil in dir dagegen rebellieren. Die Folge: Du überisst dich.

Ist es nicht paradox? Auf lange Sicht führen Diäten oft dazu, dass wir nicht *weniger* essen als zuvor – wir essen *mehr*! Und so kennen viele Menschen das Diät-Dilemma: Sie halten Jahr für Jahr Diät – nehmen aber kein Gramm ab. Das Einzige, das sie verlieren, ist der Genuss beim Essen. Der Glaube an sich selbst. Und das Geld auf dem Konto – weil sie in ihrer Verzweiflung immer mehr Geld für weitere Abmagerungskuren und Detox-Programme ausgeben.

Vielleicht hast du dich in einem der genannten Punkte wiedererkannt? Dann möchte ich dir gratulieren: Wenn du dich selbst reflektierst und deine Hürden erkennst, hast du den ersten Schritt in Richtung deines Wohlfühlgewichts bereits getan. Und du kannst dich freuen: Mit zunehmender Achtsamkeit wirst du all die genannten Hürden aus dem Weg räumen. Du wirst dein Essen endlich wieder entspannt genießen. Anstatt dich mit Gedanken zu plagen wie »Darf ich das jetzt essen – oder nicht?«, greifst du automatisch und gerne zu den Dingen, die dich körperlich und seelisch glücklich machen. Ja, du wirst weiterhin auf gesunde Ernährung achten – aber jetzt kochst du dir das leckere Gemüsegericht nicht mehr, weil du *musst*, sondern weil es dir Spaß macht. Und wenn du mal Lust auf Eis oder Pizza hast? Na, dann erlaubst du dir diese Leckereien! Du lehnst dich zurück, schließt die Augen und genießt Bissen für Bissen. Und zwar ohne schlechtes Gewissen oder dass danach bei dir alle Sicherungen durchbrennen. Und last but not least: Du gehst nicht nur liebevoll und fürsorglich mit deinem Körper um. Du kümmerst dich auch um deine mentale und emotionale Gesundheit. Denn dir ist klar: Nicht nur dein Körper braucht gute Nährstoffe – auch deine Seele verdient wohltuende Nahrung. Die gute Nachricht dieses Buchs ist daher: Achtsamkeit heilt nicht nur die Beziehung zu deinem Essen. Achtsamkeit sorgt dafür, dass du dich in all den anderen Bereichen deines Lebens wohler fühlen wirst. Du findest deinen Frieden: mit deinem Essen. Mit deinem Körper. Mit deinen Gedanken und deinen Gefühlen.

Mache dich also bereit für dein Happy End. Auf dich wartet ein glückliches Ende deiner Diät-Geschichte – so wie ich selbst es erleben durfte. Und wie es auch meine Coaching-Klienten immer wieder erleben – wenn sie die Tools aus diesem Buch entdecken und konsequent für sich anwenden.

Kapitel 3: Was bedeutet »Achtsamkeit«?

Bevor du die achtsame Reise in dein neues, leichtes Leben startest, darfst du noch ein paar Reisevorbereitungen treffen – und dich erst einmal mit dem Begriff »Achtsamkeit« vertraut machen. Schließlich hören wir das Wort »Achtsamkeit« immer öfter. Aber: Was heißt es überhaupt, »achtsam« zu sein? Und wie hilft Achtsamkeit, die Beziehung zu unserem Körper und unserem Essverhalten zu heilen?

Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, in dem wir aufmerksam und wertfrei den gegenwärtigen Moment wahrnehmen. Gleichzeitig ist Achtsamkeit auch eine Methode, um den eigenen Geist zu trainieren. Wenn wir Achtsamkeit praktizieren, tauchen wir ein in das Hier und Jetzt. Mit dem Geist, dem Herzen und dem Körper sind wir bei dem, was wir gerade tun. Was bedeutet das ganz praktisch? Nun, wenn wir atmen, atmen wir. Wenn wir gehen, gehen wir. Und wenn wir essen, essen wir. So erfahren wir den Augenblick, wie er sich gerade zeigt: aufgeschlossen für das, was ist. Und wenn wir in Gedanken abdriften? Dann bringen wir unseren Geist sanft zurück in den Moment. Wir dürfen einfach sein – so wie wir sind, im Hier und Jetzt.

ACHTSAMKEIT – EIN URALTES BEWÄHRTES KONZEPT

Die Ursprünge der Achtsamkeit liegen im Buddhismus. Schon vor über 2500 Jahren übten die buddhistischen Mönche in den Klöstern Asiens während ihrer Meditation, geistige und körperliche Eindrücke ohne Urteil wahrzunehmen. Die Intention der Buddhisten besteht darin, eine wohlwollende, gleichmütige Haltung einzunehmen – die sich letztlich auch auf das Alltagsleben übertragen soll.

In den 1970er-Jahren griff der US-Amerikaner Jon Kabat-Zinn dieses Konzept auf und löste es aus dem spirituellen Kontext des Buddhismus. Kabat-Zinn lehrte an der University of Massachusetts und zeigte seinen Schülern, wie sie mit Achtsamkeitsübungen ihren Stress reduzieren konnten. Sein Programm »MBSR« (»Mindfulness-Based Stress Reduction«, zu Deutsch Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) zeigte dabei solch große Erfolge, dass es sich weltweit verbreitete. MBSR wird auch im deutschsprachigen Raum an vielen Orten unterrichtet.^{8,9}

Bald entdeckten immer mehr Menschen Achtsamkeitstraining – und erschlossen damit auch immer mehr Anwendungsbereiche. Achtsamkeitstraining kann unser Leben auf unterschiedliche Art und Weise bereichern: Wir können lernen, wertschätzender und freundlicher zu kommunizieren und damit die Beziehungen zu unseren Mitmenschen verbessern. Achtsamkeitstraining schult unsere emotionale Intelligenz, macht uns gelassener, konzentrierter und zufriedener. Und ja: Wir können mit Achtsamkeit körperliche Beschwerden mindern und fürsorglicher mit unserem Körper umgehen.

Heutzutage ist Achtsamkeitstraining ein bewährtes Mittel in Psychotherapie und Medizin. Und auch aus dem Berufsleben ist Achtsamkeitstraining nicht mehr wegzudenken. Unternehmen wie Google und SAP bieten ihren Mitarbeitern Mindfulness-Seminare, die Monate im Voraus ausgebucht sind. Kein Wunder: Ausgeglichene und zufriedene Mitarbeiter haben mehr Freude an ihrer Arbeit, sind bessere Teamplayer und finden kreativere Lösungen. Sogar Soldaten und Polizisten lernen heutzutage das achtsame Meditieren. Denn wer achtsam für seine Bedürfnisse ist, kann Stress besser abpuffern und bleibt cool – auch wenn's im Job mal brenzlig wird.

Eines ist klar: Achtsamkeit kann unser Leben auf vielfältige Art und Weise bereichern. Auch du kannst Achtsamkeit für unterschiedliche Belange einsetzen – zum Beispiel, um endlich stressfrei abzunehmen. Es gibt mehrere klinische Studien, die belegen, wie gut Abnehmen mit Achtsamkeit funktioniert. Du kannst alte, schädliche Ernährungsmuster erkennen und loslassen. Du isst bewusster und genussvoller. Du greifst bei Stress und Kummer nicht mehr zu Schokolade, sondern

findest deinen inneren Frieden auf dem Meditationskissen oder in der schriftlichen Reflexion deiner selbst. Ja: Achtsamkeit funktioniert. Achtsamkeit heilt. Achtsamkeit macht glücklich – und sie macht dich schlank.^{10 11 12 13}

ACHTSAMKEIT – NICHT NUR FÜR DEN KÖRPER, SONDERN AUCH FÜR DEN GEIST

Einfach präsent sein im Hier und Jetzt – das mag auf den ersten Blick simpel erscheinen. Für die allermeisten ist aber genau das eine riesige Herausforderung.

Schuld daran ist unser menschliches Gehirn: Zum Homo sapiens entwickelten wir uns in einer gefährlichen Welt. Unsere Ahnen mussten um ihr Überleben kämpfen. Und wer waren die Gewinner dieses Überlebenskampfes? Tja – es waren nicht die entspannten Optimisten, die fröhlich pfeifend den Moment genossen. Nein: Es waren jene, die auf der Hut waren. Nur wer mit wilden Tieren und feindlichen Kriegern rechnete, brachte sich schnell genug in Sicherheit, wenn ein Angriff erfolgte. Nur wer im erntereichen Herbst schon an den harten Winter dachte und Vorräte anlegte, hatte eine Chance, in Notzeiten zu überleben. Unsere Vorfahren waren keine fröhlichen Müßiggänger. Sie waren zäh. Sie waren vorsichtig. Und sie machten sich ziemlich oft Sorgen um die Zukunft.

Glücklicherweise werden wir in der westlichen Welt heute nicht mehr von Hungersnot und wilden Tieren bedroht. Aber: Unser Verstand erfüllt noch immer denselben Job wie vor 300 000 Jahren. Das heißt: Wir scannen unsere Welt nach potenziellen Gefahren ab. Und wenn gar keine unmittelbare Bedrohung vorliegt?

Dann suchen wir die Gefahr eben in Gedanken: Wir grübeln über Dinge, die bereits vergangen sind – und die wir eh nicht mehr ändern können. Wir machen uns Sorgen über die Zukunft – anstatt den Moment zu genießen. Zudem neigt unser menschlicher Geist

dazu, alles Erleben bewerten zu wollen. Wir teilen Dinge in »gut« und »schlecht« und Menschen in »Freund« und »Feind« ein. Gerne ziehen wir auch Vergleiche – bei denen wir selbst nicht immer gut abschneiden.

Ob wir das wollen oder nicht – unser Verstand ist wie der schlechteste Motivationsredner der Welt. Ständig kommentiert er unser Tun und zieht dabei gerne alles ins Negative. Tatsache ist: Wir Menschen sind die einzigen Lebewesen, die sich selbst dann noch Sorgen machen, wenn all ihre Grundbedürfnisse erfüllt sind. Ein Hund, der mit vollem Bauch in seinem warmen Körbchen liegt und keine Schmerzen hat, ist glücklich und zufrieden. Ein Mensch kann im schönsten Haus der Welt leben, über genug Geld für sich und seine Familie verfügen, er kann einen liebevollen Partner haben und kerngesund sein – und doch unter immenser Spannung stehen und darunter leiden. Denn sein Glücksempfinden hängt ja nicht nur von seiner körperlichen Unversehrtheit ab. Viel wichtiger für die innere Zufriedenheit ist, wo der Mensch mit seinen Gedanken ist.

Es ist eine Tatsache: Ohne Achtsamkeit stehen wir Menschen oft unter enormem Stress. Wir sind nicht im Moment. Wir driften ab – mit unseren Gedanken. Mit unseren Gefühlen. Und in unseren Taten. Das zeigt sich auch im Essverhalten. Wenn wir unachtsam sind, dann essen wir hastig und unbewusst. Wir schauen beim Essen Fernsehen oder scrollen durch unsere E-Mails. Dabei schmecken wir unser Essen nicht richtig und genießen es kaum. Kein Wunder, dass wir immer größere Mengen brauchen, um satt zu werden. Und kein Wunder, dass wir unser Essen immer stärker mit Salz, Zucker und Geschmacksverstärkern würzen, um überhaupt noch etwas zu schmecken und uns befriedigt zu fühlen. Wir sehnen uns so sehr nach Erfüllung. Und entfernen uns gleichzeitig immer mehr von unserem Glück.

Auch unser Selbstbild leidet durch die fehlende Achtsamkeit. Wenn wir nicht achtsam für unsere Gedanken sind, dann kann es passieren, dass wir uns permanent selbst schlecht machen. Wir schauen in den Spiegel und ärgern uns über unseren »dicken

Bauch« oder die »schwabbeligen Oberschenkel«. Wir scrollen durch perfekt inszenierte Instagram-Accounts und finden uns im Vergleich zu all den Hochglanz-Schönheiten langweilig, farblos und minderwertig. Wir beißen in ein Schokocroissant und beschimpfen uns noch im selben Moment als »disziplinlos« und »verfressen«. Wir sind voller Zweifel, Ängste und Selbstkritik. Wir reden uns klein und machen uns damit furchtbar unglücklich.

Wenn du achtsam bist, wirst du dir deiner Gedanken, Gefühle und Empfindungen bewusst. Du beobachtest sie – gleichmütig, zugewandt, freundlich-interessiert. Du hast Verständnis für deinen menschlichen Geist. Auch wenn du weiterhin Dinge bewertest, so schaffst du es gleichzeitig, dich immer mehr von deinem »inneren Kritiker« in deinem Kopf zu lösen – und dafür den »inneren Beobachter« zu aktivieren. Das bedeutet: Du nimmst wieder vorurteilsfrei wahr, was ist. Du erlaubst den Dingen zu sein, wie sie sind. Und auch dir selbst gibst du die Freiheit, zu sein. So wie du gerade bist. Du wirst sehen: Dich anzunehmen, so wie du bist, das fühlt sich unheimlich erleichternd an. Denn umso weniger du bewertest, ablehnen oder sogar verdrängen musst, desto mehr erlaubst du dir, dein natürliches Selbst zu leben. Du bist frei. Du schließt Frieden mit dir selbst. Und wenn du auch nicht in jeder Sekunde deines Lebens glücklich bist – so bist du doch erfüllter denn je.

Nachgefragt: Achtsamkeit und Abnehmen – passt das überhaupt zusammen? Sollte ich nicht lieber lernen, mich anzunehmen, so wie ich bin?

Ja, Achtsamkeit hat viel mit Annehmen zu tun. Gleichzeitig bedeutet achtsam zu sein nicht, dass du keine Wünsche und Ziele mehr haben darfst. Das Gegenteil ist der Fall: Achtsamkeit hilft dir, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen und das Leben nach deinen Wünschen zu gestalten.

Frage dich also: *Was im Leben ist mir wichtig? Wofür möchte ich eintreten?*

Und in Bezug auf deinen Körper: *In welchem Körper möchte ich durch dieses Leben gehen?*

Durch diese Fragen wertest du dein jetziges Selbst nicht ab. Im Gegenteil: Du nimmst dich und deine Wünsche endlich wahr – und wertschätzt sie! Und auch deinen Körper respektierst du *mehr* und nicht weniger, indem du dir diese Fragen ehrlich beantwortest. Sieh es mal so: Dein Körper ist das Gefährt, das dich durch dein Leben trägt. Durch deinen Körper erfährst du die Welt: Du siehst, hörst, schmeckst, riechst, ertastest die Schönheit dieses Lebens. Mit deinem Körper erfährst du Berührung. Und du kannst berühren. Was in deinem Leben könnte also kostbarer sein als dieser wunderbare Körper?

Betrachte dieses Buch darum als Einladung, dich gut um deinen Körper und deine Gesundheit zu kümmern. Dein Körper ist ein Geschenk. Gehe fürsorglich mit diesem Geschenk um. Verwöhne deinen Körper. Gönn dir frische, wohltuende Nahrung. Gönn dir Bewegung, die dir guttut. Erlaube dir Pausen, wenn dein Körper Pausen braucht. Und wenn das für dich wichtig ist: Gönn dir Leichtigkeit. Ja, du kannst lernen, dich anzunehmen, so wie du bist – und gleichzeitig darfst du dich verändern und abnehmen.

Aber nimm nicht ab, weil du dich mit anderen vergleichst und dich daraufhin selbst ablehnst. Nimm nicht ab, weil du deinen Körper in eine gesellschaftlich propagierte, wahnwitzige Schönheitsschablone pressen willst. Sondern nimm ab, weil du die Liebe zu dir neu entdeckst. Weil du Lust hast aufzublühen. Innerlich und äußerlich. Du bist wertvoll, wunderschön und liebenswert – mit jeder Form, die dein Körper annimmt. Das galt gestern. Das gilt hier und heute. Und es gilt für immer und ewig – bis zum letzten Atemzug, den dein Körper auf dieser Welt nimmt.

Achte deine Wünsche. Achte deinen Körper. Achte dich selbst. Das ist gelebte Achtsamkeit.

Kapitel 4:

Bevor du dich auf deine Reise machst: Wie dieses Buch aufgebaut ist und was du erwarten darfst

Dieses Buch ist als Sechs-Wochen-Programm aufgebaut. Jede Woche widmet sich einem speziellen Thema. Jeden Tag bekommst du eine Übung, die dich dabei unterstützt, die Beziehung zu deinem Körper und deinem Essverhalten zu erforschen. Du setzt dich also intensiv mit dir auseinander – und wirst bemerken, dass sich in deinem Inneren einiges in Bewegung setzt! Stück für Stück lässt du hinderliche Überzeugungen, Gefühle oder Verhaltensweisen hinter dir, die dich momentan noch davon abhalten, dein Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Möchtest du das Programm in sechs Wochen absolvieren, plane pro Tag etwa 30 Minuten Zeit für dich ein – zum Lesen, Reflektieren und Üben.

Sind dir 30 Minuten am Tag zu viel? Keine Sorge – du darfst dein Tempo selbst wählen. Bedenke: Dies ist dein Weg und du gestaltest ihn so, wie er dir guttut. Bist du gerade beruflich oder privat sehr eingespannt, gönne dir ruhig etwas mehr Zeit. Und wenn du dir für eine Tagesaufgabe eine Woche oder sogar einen Monat Zeit nehmen möchtest, dann tu genau das!

Sieh es mal so: Deine Reise zum Wohlfühlkörper ist kein Sprint. Vielmehr gleicht der Weg zu deinem natürlich schlanken Körper einer Bergbesteigung. Bist du schon einmal einen Berg hoch gewandert? Dann weißt du selbst: Am schönsten ist die Wanderung, wenn du dich voll und ganz darauf einlassen kannst. Du setzt einen Schritt vor den anderen. Du bemerkst die Anstrengung in deinen Muskeln, deinen schnelleren Atem, deinen festen Herzschlag – und du genießt all das, denn du bist lebendig und spürst dich und deinen Körper. Du tauchst ein in die Natur, du atmest die frische Waldluft, riechst den Geruch von Laub und Erde, hörst

das Zwitschern der Vögel. Manchmal hast du Energie und Lust auf eine kleine Herausforderung. Dann nimmst du einen Aufstieg in flottem Tempo und freust dich über deine eigene Kraft. Manchmal brauchst du Zeit, um eine Hürde zu meistern – und gehst es etwas ruhiger an. Solltest du stürzen, atmest du tief durch und stehst wieder auf. Und natürlich legst du hin und wieder eine kleine Pause ein. Warum solltest du dich hetzen? Die Sonne scheint, die Bergluft ist frisch und du kannst jederzeit innehalten und die Aussicht genießen.

Vor dir liegt dein persönlicher Berg: Es erwarten dich sechs Wochen voller Achtsamkeit und Inspirationen für dein Leben in Leichtigkeit. Du wirst schmecken, riechen, tasten und sinnliche Erfahrungen machen. Du wirst unbekannte Pfade entdecken und den Zauber des Neuen erleben. Manchmal wirst du dich anstrengen dürfen. Genieße es: Genauso spürst du deine Kraft und Lebendigkeit. Wenn du strauchelst, dann wisse: Auch dies ist Teil deiner Bergbesteigung. Atme durch, steh wieder auf und klopfe dir den Staub von den Knien. Wenn du eine Pause brauchst, leg eine Pause ein. Genieße den Weg – in deinem Tempo. Dies ist dein Leben – und deine persönliche Reise. Sei achtsam mit dir und gestalte deinen Lernweg so, wie er dir guttut.

PACKE DEN RUCKSACK FÜR DEINE ACHTSAME REISE

Um von diesem Buch maximal zu profitieren, darfst du nicht nur lesen, sondern praktisch mitmachen! Dazu wirst du jede Woche mehrere Achtsamkeitsübungen kennenlernen. Mal handelt es sich dabei um eine Meditation, mal um eine Schreibübung. Alle Übungen haben nur ein Ziel: Sie unterstützen dich dabei, das Gespür für dich und deinen Körper zu stärken. Du lernst dich selbst besser kennen. Dir wird klar, wie du dich in der Vergangenheit beim Abnehmen selbst sabotiert hast – und wie du die Selbstsabotage stoppen kannst. Und du findest

in dir selbst die Quelle deiner Weisheit. So coachst du dich selbst schlank – und fühlst dich mit zunehmender Übung immer wohler und selbstbewusster.

Um die Übungen durchzuführen, brauchst du nicht viel. Für die Meditationen reicht **ein Ort, an dem du dich entspannen kannst**. Das kann eine schöne Sitzcke, dein Sofa oder auch dein Bett sein. Natürlich kannst du auch im Park, im Wald oder sogar in deinem geparkten Auto meditieren. Hauptsache, du bist für eine Weile ungestört, und weder ein krakeelendes Kind, ein hibbeliges Haustier oder das Piepen der fertigen Spülmaschine drängen dich aus deiner verdienten Pause. Du möchtest deine Augen schließen können. Du möchtest tief durchatmen und ganz bei dir sein.

Für die Schreibübungen benötigst du ein **Achtsamkeitsjournal**. Dabei handelt es sich um ein Notizbuch oder ein schlichtes Heft, in dem du deine Beobachtungen notierst. Übrigens: Auch wenn du glaubst, ein reines Nachdenken über diese Fragen sei ausreichend – gönne dir bitte ein paar Minuten mehr und halte deine Gedanken schriftlich fest. Schon ein paar Stichworte reichen vollkommen! Mit zunehmender Übung wird dir das Schreiben immer leichter fallen, und du wirst merken, wie sehr du davon profitierst: Schreiben bringt Klarheit in deine Gedanken. Außerdem kannst du dich im Verlauf der nächsten Wochen immer wieder an deine eigenen Worte erinnern und dich selbst coachen und motivieren. Und wer weiß? Vielleicht wirst du mit der Zeit sogar feststellen, dass das Notieren deiner Gedanken wie ein Ventil ist, mit dem du Druck ablässt und dich erleicherst.

Ab der vierten Woche brauchst du noch ein zweites Notizbuch oder Schreibheft – dann wirst du ein **Food-Journal** anlegen. Auch hier reicht ein einfaches Schreibheft. Mehr dazu erfährst du, wenn du so weit bist!

ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK

Du brauchst beim Essen keinen Zwang. Keine Verbote. Und auch keinen Diätplan. Die meisten Menschen wissen schon selbst, welches Essen gesund ist und welches nicht. Darum findest du in diesem Buch keinen vorgefertigten Diätplan, keine Abnehmrezepte und keine Vorgaben, was du wann in welchen Mengen essen solltest.

Vielmehr ist dieses Buch eine Einladung an dich, deine *eigenen* Antworten zu finden. Lerne deinen Körper neu kennen – erforsche deinen Hunger, deine Sättigung, deine Bedürfnisse. Gib dir, was *dir* guttut. Sag »Nein« zu dem, was *dir* schadet und *dich* belastet. Dieses Buch gibt dir die Werkzeuge an die Hand, um dich wieder mit dir und deiner Körperweisheit zu verbinden.

Entwickle ein Bewusstsein für deine Gefühls- und Gedankenwelt. So lernst du, fürsorglich mit dir umzugehen und deine wahren Bedürfnisse zu befriedigen – ganz ohne dabei essen zu müssen.

Achtsam mit dir zu sein bedeutet, dich selbst jeden Tag neu zu entdecken und zu erforschen. Es bedeutet, dir zu geben, was du brauchst. Höre wieder auf deine innere Stimme. Übernimm Verantwortung für dein Leben. Erkenne, welche Ernährung dir guttut und dich aufblühen lässt. Sei dir selbst dein eigener Coach – und der beste Freund, den du nur haben kannst.

Du hast nur einen Körper. Du hast nur ein Leben. Es wird Zeit, dich darin wohlfühlen.

DAS »ACHTSAM SCHLANK«- SECHS-WOCHEN- PROGRAMM



Woche 1: Los geht's! Starte die Reise in ein diätfreies Leben

TAG 1: VERABSCHIEDE DICH VON DIÄT-MÄRCHEN

Zu Beginn deiner Reise hin zu deinem achtsam schlanken Wohlfühlgewicht möchte ich dir eine Geschichte erzählen:

Es war einmal ein junger Schneider namens Simon, der sich nichts mehr wünschte, als ein wohlhabender Mann zu sein. Während Simon in seiner einfachen Hütte saß und die Kleider der reicheren Leute flickte, gab er sich seinen Tagträumen von einem anderen Leben hin. Ach, wie herrlich müsste es sein, wie ein König inmitten von glitzerndem Gold zu leben! Und wie glücklich er doch wäre, wenn er einen solchen Schatz fände!

Eines Tages wurde die Sehnsucht des jungen Mannes so groß, dass er beschloss, seine Heimat zu verlassen, um sich auf die Suche nach dem Schatz seiner Fantasie zu machen. Simon wanderte Tage, Wochen und Monate. Er nahm die beschwerlichsten Wege auf sich – doch nirgendwo fand er seinen Schatz. Manchmal begegnete Simon auf seiner Reise anderen Menschen. Dann fragte er nach dem Weg zu seinem Schatz. Doch von anderen Menschen erntete Simon nur Kopfschütteln oder wirre Wegbeschreibungen. So irrte Simon umher, ohne jemals fündig zu werden. Bis Simon eines Tages einer weisen Frau begegnete – und auch sie nach dem Weg zu seinem Schatz fragte. Zu seiner großen Überraschung wusste die weise Frau, von welchem Schatz Simon sprach. Mehr noch: Sie konnte ihm sogar eine genaue Wegbeschreibung zu dem Ort geben, an dem der Schatz vergraben war!

Voller Vorfreude machte Simon sich auf den Weg. Diesmal fiel ihm das Laufen leicht, beschwingt setzte er einen Fuß vor den anderen. Jeder Baum, jeder Strauch schien ihm vertraut. Endlich