

CORA BESSER-SIEGMUND

# Easy Weight



Der mentale Weg zum  
natürlichen Schlanksein oder:  
Abnehmen beginnt im Kopf

Cora Besser-Siegmund

**Easy Weight**

Der mentale Weg zum natürlichen Schlanksein  
oder: Abnehmen beginnt im Kopf

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de). Dort können Sie auch unseren kostenlosen Mail-**Newsletter** abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das **JUNFERMANN**-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform [www.active-books.de](http://www.active-books.de) – sämtliche angebotenen Titel jetzt kostenlos!

**Cora Besser-Siegmund**

unter Mitarbeit von Dipl.oec.troph. Cornelia Ludwig

# **EASY WEIGHT**

**Der mentale Weg  
zum natürlichen Schlanksein  
oder: Abnehmen beginnt im Kopf**



Junfermann Verlag • Paderborn  
2009

Copyright © Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2002

2. Auflage 2009

Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: etherial.de – Peter Marwitz, Kiel

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

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

EASY WEIGHT® ist ein eingetragenes Warenzeichen. Bei allen weiteren Nennungen innerhalb des Buches wird bei diesem Begriff auf das Warenzeichensymbol verzichtet.

ISBN 978-3-95571-117-7

*Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-512-8).*

# Inhalt

<b>Vorwort zur Neuerscheinung</b> .....	9
<b>Vorwort</b> .....	11
<b>1. Zur Einführung</b> .....	13
1.1 Die Diätkrankheit .....	16
1.1.1 Dick durch Diät .....	16
1.1.2 Krank durch Diät .....	20
1.1.3 Depressiv durch Diät .....	24
1.1.4 Unfruchtbar durch Diät .....	26
1.1.5 Unnatürlich durch Diät .....	27
1.2 Wie kann eine richtige Ernährung aussehen? .....	28
1.3 Die ideale Vorstellung vom richtigen Gewicht entwickeln .....	31
1.4 Die Methoden von EASY WEIGHT .....	34
1.5 Anleitung zu einer Kurzentspannung .....	37
1.5.1 Kurzentspannung: Meine fünf Sinne .....	37
<b>2. Schlanksein will gelernt sein</b> .....	39
2.1 Gewicht und Gehirn – das Erlernen des „wahren Gewichts“ .....	41
2.1.1 <i>Wahrnehmungsübung 1: Vor dem Spiegel</i> .....	51
2.1.2 <i>Wahrnehmungsübung 2: Sich bewegen wie ein Schlanker</i> .....	52
2.2 Denken Sie nicht an ein Krokodil .....	54
2.2.1 <i>Wahrnehmungsübung 3: „Denken Sie nicht an ein Krokodil!“</i> .....	56
2.3 Der Umgang mit den Eßphantasien .....	58
2.3.1 <i>Aktive Einflußnahme auf die innere Bildqualität</i> .....	58
2.3.2 <i>Wahrnehmungsübung 4: Der Umgang mit den Eßphantasien</i> .....	66
2.4 In den schlanken Körper schlüpfen .....	68
2.4.1 <i>Wahrnehmungsübung 5: Aus dem dicken Körper raus- und in den schlanken Körper reinschlüpfen</i> .....	69

2.5	Wie motiviere ich mich optimal? .....	72
2.5.1	<i>Wahrnehmungsübung 6: Wie motiviere ich mich optimal?</i> .....	75
2.6	Unsere fünf Sinne .....	78
2.6.1	<i>Wahrnehmungsübung 7: Reise durch die Sinne</i> .....	79
<b>3.</b>	<b>Die seelischen Ursachen erarbeiten</b> .....	81
3.1	Das Persönlichkeitsmodell .....	83
3.1.1	<i>Häufig genannte Persönlichkeitsteile</i> .....	85
3.2	Der Kontakt zum „Zuviel-Eß-Teil“ .....	88
	<i>Zusammenfassung: Kontaktaufnahme zum „Zuviel-Eß-Teil“</i> .....	93
3.3	Die gute Absicht .....	94
	<i>Zusammenfassung: Die gute Absicht</i> .....	102
3.4	Veränderung durch die eigene Kreativität .....	104
	<i>Zusammenfassung: Veränderung durch die eigene Kreativität</i> .....	110
3.5	Die neuen Wege und das seelische Gleichgewicht .....	112
	<i>Zusammenfassung: Die neuen Wege und das seelische Gleichgewicht</i> .....	114
3.6	Die Teile unter sich .....	116
	<i>Zusammenfassung: Verhandlung – Die Teile unter sich</i> .....	118
3.6.1	Ein Märchen: Die Prinzessin und das Krokodil .....	120
<b>4.</b>	<b>Die Geschichte von unserem „inneren Gewichtstechniker“</b> .....	123
	<i>Zusammenfassung: Kontakt zum Gewichtstechniker</i> .....	125
<b>5.</b>	<b>EASY WEIGHT und Menschen, die gerne zunehmen möchten</b> .....	127
<b>6.</b>	<b>EASY WEIGHT und Magersucht</b> .....	129
<b>7.</b>	<b>EASY WEIGHT und Bulimie</b> .....	131
<b>8.</b>	<b>EASY WEIGHT und Menschen, die von Kindheit an dick sind</b> .....	133
	<i>Zusammenfassung: Eine schlanke Kindheit erleben</i> .....	134
<b>9.</b>	<b>EASY WEIGHT und Kindererziehung</b> .....	137
<b>10.</b>	<b>Schlußwort</b> .....	139
<b>Anhang:</b>	<b>Die Easy-Weight-Übungs-CD</b> .....	141
	Ausbildung zum Easy-Weight-Kursleiter .....	141

Weitere Angebote des Besser-Siegmund-Instituts .....	142
<i>Literatur</i> .....	144
<i>Sachwortverzeichnis</i> .....	146



Dank an Harry, Conny und an meine Tochter Lola

---

## ***Vorwort zur Neuerscheinung***

**A**ls ich vor über fünfzehn Jahren die ersten Zeilen dieses Buches schrieb, war das Thema „Abnehmen beginnt im Kopf“ ein völlig neuer Ansatz zur Bewältigung von Gewichts- und Eßproblemen. Um so mehr freut es mich, daß dieser Ansatz inzwischen eine breite Bestätigung durch die Erfahrung vieler Betroffener und durch die Forschung erhalten hat. Weltweit gibt es bis heute immer noch kein Patentrezept zum garantierten und dauerhaften Abnehmen. Kalorienreduzierte Diäten zeigen nur „magere“ Langzeiterfolge. Es wird immer deutlicher, wie wichtig die innere Einstellung, die Denkmuster und Verhaltensweisen eines Menschen für das Thema gesundes Abnehmen und Gewichthalten sind.

Der ursprüngliche Easy-Weight-Ansatz wurde bis heute durch eine Reihe von wichtigen Erfahrungswerten fortlaufend ergänzt. Ich danke den vielen Easy-Weight-Kursleitern und den Kursteilnehmern für die wertvollen Rückmeldungen und Impulse. Unter Mitwirkung aller konnte beispielsweise eine Studie der Universität Bielefeld zeigen, daß die meisten Teilnehmer des Easy-Weight-Programms nach dem Erlernen der Übungen keine Probleme mehr mit Heißhungerattacken hatten. Sie dachten insgesamt weniger zwanghaft an das Thema Essen und profitierten von einem gesteigerten Selbstwertgefühl. Ein Drittel der Teilnehmer nahm langfristig bis zum erwünschten Gewicht ab. Ein weiteres Drittel korrigierte auch die Zielsetzung beim Abnehmen, nahm weniger ab, entdeckte aber neue, glückverheißendere Themen im Leben statt des ewigen Strebens nach einem veränderten Körper. Die übrigen Teilnehmer nahmen nicht ab, fanden aber in der Regel heraus, welche Ziele sie vor einem erfolgreichen Abnehmen erreichen müssen: mehr Bewegung, weniger Streß, eine Neudefinition der Beziehung zum Lebenspartner usw.

Alle Rückmeldungen laufen darauf hinaus, daß mit diesem Ansatz das Thema Abnehmen leichtgemacht wird. „Dabei muß man auch hier konsequent üben, aber Quälerei wird durch Know-how ersetzt, und das bewirkt eine Leichtigkeit im Denken und Handeln“ – brachte es eine Teilnehmerin auf den Punkt. Der Begriff Easy Weight bedeutet übrigens auch nicht etwa „Leichtgewicht“, sondern sinngemäß: „Abnehmen mit Leichtigkeit im Denken und Handeln“, in Anlehnung an den bekannten Slogan: „Take it easy.“

Inzwischen hat sich gezeigt, daß die besten Abnehmerfolge bei Easy Weight in Kombination mit gesundem Sporttreiben und der Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung erzielt werden. In diese Richtung werden wir – die Easy-Weight-Kursleiter und ich – in den nächsten Jahren weiterarbeiten und -forschen. Auch auf diesem Gebiet gehört die Zukunft offensichtlich einem sinnvollen Kombinationsansatz – so wie es inzwischen auch bei anderen Gesundheitsthemen, wie etwa bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen und in der Schmerztherapie, der Fall ist.

Da Easy Weight von mir aus dem NLP-Ansatz heraus entwickelt wurde, freut es mich ganz besonders, daß diese Methode in den letzten fünfzehn Jahren ebenfalls nicht nur eine große Verbreitung, sondern auch weitreichende wissenschaftliche Bestätigung erfahren hat. Die Neurolinguistische Psychotherapie (NLPt) wurde inzwischen aufgrund ihrer guten Forschungsergebnisse von der Europäischen Psychotherapie-Gesellschaft EAP (European Association for Psychotherapy) in die Liste der europaweit zu empfehlenden Psychotherapien aufgenommen.

Daher freut es mich weiterhin, daß dieses Buch jetzt beim Junfermann Verlag, dem angesehensten Fachverlag für NLP-Literatur, veröffentlicht wird.

Ich schließe dieses Vorwort mit dem mir unvergeßlichen Reim eines Kollegen und Freundes:

***It's never too late  
for Easy Weight***

Haben Sie viel Erfolg und auch Spaß mit diesem Buch!

---

## **Vorwort**

**G**ern komme ich dem Wunsch von Cora Besser-Siegmund nach, zu diesem interessanten Buch das Vorwort zu verfassen.

In gemeinsamer psychotherapeutischer Ausbildung zur Anwendung des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) habe ich die Autorin und ihren Mann als lebendige, flexible und kreative Therapeuten kennen und schätzen gelernt. Nichts ist beiden neben therapeutischer Effizienz so wichtig wie die Achtung vor der Individualität und Würde des Patienten. Getreu Nietzsches Wort, daß man einem Lehrer schlecht vergilt, wenn man nur der Schüler bleibt und nicht von seinem Kranze rupft, hat die Autorin nicht nur die erlernten Strategien und Techniken verschiedener psychotherapeutischer Richtungen in ihre Praxis integriert, sondern sie in bezug auf Schmerztherapie und Gewichtsreduktion noch ausgebaut.

Es ist an der Zeit, Psychotherapie von ideologischem Ballast zu befreien und sich auf das menschliche Organ zu besinnen, das sowohl Probleme als auch deren Veränderung organisiert, nämlich das Gehirn. Das Großhirn kann nur denken, indem es Bilder (visuell), Geräusche, Klänge und Wörter (akustisch), Körperempfindungen (kinästhetisch), Gerüche (olfaktorisch) und Geschmackserlebnisse (gustatorisch) verarbeitet. Daher führt die Autorin den Leser immer wieder in die Welt der Vorstellungen, wobei sämtliche Repräsentationssysteme einbezogen werden.

Easy Weight geht von der Annahme aus, daß im systemischen Zusammenhang zwischen Geist, Seele, Körper und Gesellschaft unbewußte Organisatoren unser (Problem-)Verhalten völlig automatisch regulieren. Da diese organisierenden Teile unserer Persönlichkeit frei von moralischen Einschränkungen und hocheffektiv arbeiten, wählen sie manchmal Lösungen, die vom Bewußtsein als krank, schädlich oder störend bewertet werden. Aber dennoch ist es sinnvoll, hinter jedem konkreten Verhalten eine positive Absicht anzunehmen. Unsere rechte Hirnhälfte, das Unbewußte, kann nur positiv funktionieren in Reaktion auf Freundlichkeit und positive Anregungen, wie

neuere Forschungen gezeigt haben. Wenn es auch manchmal schwerfällt, hinter bewußt bekämpftem äußerem Verhalten unbewußte freundliche Absichten zu identifizieren, so können gerade für diese sinnvollen Tendenzen der organisierenden Teile mit Hilfe der in jedem Menschen vorhandenen kreativen Quellen neue Lösungswege auf der bewußten und unbewußten Ebene kreierte werden. Nur wer innerlich umdenkt, kann sich äußerlich sinnvoller verhalten.

Erst die Nutzung dieser kreativen menschlichen Potentiale läßt Psychotherapie wirklich wirksam werden. Wenn dann aber die neuen Lösungen Verhaltensrealität werden, müssen andere unbewußte Bereiche häufig ebenfalls umorganisiert werden, um ihrer positiven Absicht für den Patienten gerecht werden zu können. Ein Außerachtlassen dieser ökologischen Überlegungen hat bei vielen der gängigen Therapien schon zum Scheitern geführt. Weiterhin muß sichergestellt werden, daß die neuen Lösungen auch im gewünschten Lebenskontext zur Verfügung stehen. Bei Außerachtlassung einer solchen Überbrückung in die Zukunft kann es leicht geschehen, daß die neuen Lösungen im Therapiezimmer und somit ohne Einfluß auf das Alltagsleben des Patienten bleiben.

Das Easy-Weight-Programm ist insofern innovativ, als es – und nun auch in der vorliegenden Buchform – endlich eine verständliche und zugleich auch nach neuesten psychologischen Erkenntnissen gut durchdachte Antwort auf die langfristig unbefriedigenden Diätsysteme gibt. Auf kreative und elegante Weise führt Easy Weight aus dem Teufelskreis des Jo-Jo-Effekts heraus. Wer mit dem eigenen Körpergewicht Probleme hatte oder hat, wird bei dieser Lektüre schnell beurteilen können, wie natürlich leicht dieser Weg zur ganz persönlichen Lösung ist.

Diesem Buch wünsche ich eine weite Verbreitung, weil es gründlich mit überkommenen Diätvorschriften und Diätkonzepten aufräumt. Da die Autorin an viele Referenzerfahrungen des Lesers anknüpft, habe ich es von der ersten bis zur letzten Seite mit Spannung gelesen. Wem es nicht möglich ist, die Autorin in ihren vielfältigen Möglichkeiten live in ihren Kursen in Hamburg zu erleben, der hat hiermit die beste Chance an der Hand, sich selbst und anderen den Weg zu einem Leben ohne Gewichtsprobleme zu weisen.

*Gustav Kalb*  
Professor für Psychologie  
Hannover, Herbst 1987

## 1. Zur Einführung

Es hat sich inzwischen herumgesprochen, wie ungesund Übergewicht ist. Presse und Fachliteratur bieten ausführliche Auskünfte über die Rolle der Ernährung für die Gesundheit, über verschiedene Arten der Diät und den Kaloriengehalt einzelner Nahrungsmittel. In meiner beruflichen Praxis habe ich festgestellt, daß nahezu jeder Übergewichtige über die relevanten Kenntnisse verfügt – und doch scheinen diese Informationen beim Abnehmen und Gewichthalten als Hilfestellung nicht auszureichen. Ganz im Gegenteil – viele Patienten berichten, daß gerade das Bewußtsein, eine Diät einhalten zu müssen, die Eßprobleme nur noch verschlimmert. Oft sind sie schon seit Jahren in einem Teufelskreis von Diät- und Freißphasen gefangen. So passiert es immer wieder, daß sie trotz ihrer Einsicht in ihr eigenes Verhalten sich selbst hilflos dabei zusehen müssen, wie sie zum Beispiel plötzlich drei Tafeln Schokolade hintereinander verdrücken. Das empfinden die Betroffenen als peinlich vor sich selbst und ihren Mitmenschen, was dazu führt, daß sie ihre Eß- oder besser Freißanfälle vor anderen verheimlichen und mit ihren Problemen meist auf sich allein gestellt sind.

Wenn ich mit übergewichtigen Patienten arbeite, erteile ich zunächst ein regelrechtes Diätverbot. Die meisten sind darüber sehr verwundert – aber ich mache sie dann darauf aufmerksam, wie lange sie sich schon vergeblich mit Diätversuchen abgemüht haben und daß es auf ein paar Wochen oder auch Monate ohne eine bestimmte Diät nun auch nicht mehr ankommt.

Heutzutage versteht fast jeder spontan unter dem Begriff „Diät“ ein kalorienreduziertes Nahrungsprogramm mit dem Ziel der Gewichtsabnahme. Im Duden-Fremdwörterbuch steht zu dem Begriff „diätisch“: *die Ernährung betreffend*. Ich halte die Vorstellung einer Diät für angebracht, soweit es um die Qualität der Nahrung geht – jedoch nicht in Hinblick auf die Menge der aufgenommenen Nahrung. Jeder Mensch – und zwar gleichgültig, welches Gewicht er hat – sollte darüber informiert sein, daß es nicht besonders gesund ist, Schokolade zum Hauptbestandteil des Speiseplans zu machen. Auch die Gesundheit des Normalgewichtigen oder gar „Dünnen“ ist gefährdet, wenn er sich nur von Süßigkeiten, Weißbrot oder geräuchertem Fleisch ernährt.

Die Menge (beziehungsweise Kalorienmenge) der aufgenommenen Nahrung einem festen Plan zu unterwerfen kommt ja letzten Endes dem Versuch gleich, den körpereigenen Regulator der Nahrungsmenge durch Kontrolle von außen zu ersetzen. Bei einem normalgewichtigen Menschen, der von sich sagt, er habe keine Probleme mit seinem Körpergewicht, werden Empfindungen wie Hunger- und Sättigungsgefühl vom Körper selbst optimal gesteuert. Appetit, Hunger- und Sättigungsgefühl sind unbewußte, das heißt vegetative Funktionen des Körpers, wie etwa auch das Atmen und der Herzschlag. Nun soll derjenige, der eine Diät zum Abnehmen einhält, sich darauf einlassen, mit dem Essen nicht dann aufzuhören, wenn er satt ist, sondern sobald eine bestimmte Kalorienzahl erreicht wurde. Solche Versuche bringen aber meist auch den letzten Rest von natürlich gesteuertem Hunger- und Sättigungsempfinden völlig durcheinander. Es handelt sich hier um ein Dilemma, das ein Sprichwort treffend wiedergibt: Frag nie einen Tausendfüßler, wie er es eigentlich schafft, seine vielen Füße zu einem wohlgeformten Bewegungsablauf zu koordinieren, sonst stolpert er auf der Stelle!

Wohl jeder Mensch macht – häufig schon als Kind – irgendwann die Erfahrung, daß er plötzlich bewußt den eigenen Atem wahrnimmt und sich Gedanken über die Regelmäßigkeit des Atems macht – und genau dann mit dem Atmen völlig aus dem Takt gerät. Genauso reagiert die komplizierte und fein abgestimmte Einheit von Körper und Seele des Menschen „verstimmt“, wenn der bewußte Verstand in die Menge der Nahrungsaufnahme eingreift und den inneren, vegetativen Plan mißachtet. Viele Patienten bestätigten mir, daß sie erst nach ihren Abnehmversuchen aufgrund der rigorosen Einschränkung der Nahrungs- bzw. Kalorienmenge regelrechte Freßanfälle bekamen. Vorher waren sie „einfach nur“ übergewichtig gewesen oder es allmählich geworden. So sind diese Freßanfälle auch als eine Abwehrreaktion der Körper-Seele-Einheit Mensch gegen das Bewußtmachen von etwas, was von der Natur als unbewußter Ablauf konzipiert ist, zu deuten. Daher ist es sehr problematisch, wenn Personen, die abnehmen möchten, ständig bewußt versuchen, ihre Nahrung zu reduzieren, Diät zu halten und Kalorien zu zählen.

Unser Unbewußtes ist nicht nur der Sitz unserer Geheimnisse vor uns selbst. In erster Linie ist es dazu da, unser Bewußtsein zu entlasten, damit wir uns gezielt auf wesentliche Inhalte beschränken können. Wenn wir zum Beispiel schon seit längerer Zeit Autofahren, übernimmt unser Unbewußtes die Verantwortung für den reibungslosen Ablauf der alltäglichen Funktionen bei dieser Tätigkeit. Die meisten Autofahrer können nach einer Fahrt nicht mehr sagen, wie oft sie in den vierten Gang schalten oder wie viele rote Ampeln sie unterwegs berücksichtigen mußten. Das wird alles durch ihr Unbewußtes geregelt. Die Fähigkeit Autofahren ist ihnen, wie der Volksmund sagt, „in

Fleisch und Blut“ übergegangen, sie ist so selbstverständlich geworden wie unsere vegetativen Körperfunktionen. Wir würden völlig handlungsunfähig werden, wenn wir ständig bewußt und bis ins Detail über all das nachdenken würden, was wir tagtäglich selbstverständlich und automatisch tun.

Deshalb sollte es sich jeder Übergewichtige zum Ziel setzen, nicht nur sein Körpergewicht zu verringern, sondern vor allem – und das ist sehr wichtig – seine innere Wahrnehmung so zu verändern, daß das neue Gewicht ohne krampfhaftige Kontrolle und ständiges Kalorienzählen – also *unbewußt* gesteuert – erhalten bleibt. Dies läßt sich nur mit einem psychologischen Ansatz verwirklichen.

Easy Weight ist ein Trainingsprogramm, das ich in diesem Sinne entwickelt habe und das bereits von vielen anderen Kursleiter/innen und mir auf breiter Basis erfolgreich eingesetzt wurde. Es eignet sich auch, wenn man sich einmal das Grundprinzip zu eigen macht und die einzelnen Übungen eine Zeitlang konsequent durchführt, zur Selbsthilfe.

Easy Weight wurde von mir auf der Grundlage des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) entwickelt, einer äußerst effektiven Kommunikationsmethode aus den USA, die auch im deutschsprachigen Raum breite Beachtung findet.

Easy Weight – Begriff und Verfahren sind urheberrechtlich geschützt – hilft, umdenken zu lernen und durch den gezielten Einsatz bisher brachliegender seelischer Kräfte zu einer natürlichen Selbstregulation des Körpergewichts zu finden. In den folgenden Kapiteln schildere ich zunächst die gesundheitsschädigenden Folgen strenger Diäten. Dann beschreibe ich die grundlegenden Ideen und Methoden von Easy Weight, berichte dann im einzelnen, wie man lernen kann, einerseits sein wahres Gewicht zu erlangen und zu halten, andererseits mit den seelischen Ursachen von Übergewicht konstruktiv umzugehen, und gebe abschließend eine Übersicht über die Anwendung von Easy Weight unter den Aspekten unterschiedlicher Gewichtsprobleme und Lebenssituationen.