

Gewichtsreduktion – Zwei Wege

... ich lade dich jetzt ein, dir die folgenden Beschreibungen so realistisch und bildlich wie möglich vorzustellen. Lass dir die Zeit für deine inneren Wahrnehmungen, deine inneren Bilder, Gefühle und vielleicht auch den ein oder anderen Geschmack.

Stell dir einen Fußweg vor. Vielleicht führt dieser Weg durch eine Hügellandschaft, die mit Pflanzen bewachsen ist. Du spazierst diesen Weg entlang und siehst, wie in der Ferne eine Weggabelung auftaucht. Du gehst weiter... und weiter... und erreichst die Weggabelung. Hier teilt sich der Weg nach links und rechts.

Dreh dich jetzt im Gedanken ein wenig nach links und betrete den Weg, der nach links führt. Dies ist dein Weg des Weiteressens und dicker Werdens. Dieser Weg führt leicht bergab, und du kannst ihn wie ganz von alleine gehen. Gehe nun diesen Weg entlang und betrachte ihn genau. Wie sieht er aus, der Weg des Essens?

Vielleicht ist er sandig oder steinig oder mit Pflanzen bewachsen? Oder betonierte? Wie sieht dein Weg aus? Möglicherweise kommt er Dir sehr vertraut vor. Gehe ihn weiter, immer genau betrachtend und gehe den Weg so lange weiter, bis du ein Jahr in der Zukunft angekommen bist.

Und du kommst hier an: ein Jahr in der Zukunft.

Stell dir bildlich vor, du hast ein Jahr lang weiter so gegessen und es ist nicht weniger oder gesünderes Essen geworden, denn du bist ganz einfach auf dem linken Weg, leicht bergab, weitergegangen.

Dennoch bist Du außer Atem, Du schwitzt und Deine inneren Oberschenkel schmerzen leicht, denn sie sind leicht wundgescheuert vom Laufen, Du hast geschwitzt und Deine Schenkel rieben beim Laufen ständig aneinander.

Alles was du in diesem Jahr in dich hineingestopft hast, vielleicht auch der ganze Alkohol, die viele Schokolade und deftige fettige Speisen, liegen hier nun vor dir als Fett auf dem Weg und am Wegesrand. Wenn du nach unten, an Deinem Bauch vorbei siehst, stehst du bis zu den Knöcheln in deinem eigenen Fett. Es herrscht große Unordnung und es stinkt. Es stinkt nach ranzigem, süßlichem Fett das Du als Essen in Dich hinein gesteckt hast. Alles hier riecht ranzig und leicht nach Schweiß. Du hältst etwas von diesem ungesunden kalorienreichen Essen in der Hand. Es riecht schlecht, ist mit widerlichem Schimmel überzogen und das Fett läuft nur so raus. Willst Du das wirklich Essen?

Schau dir nun den Wegesrand genau an... Wenn du ganz genau schaust, findest du verschiedene Dinge und Symbole: Symbole, die dafür stehen, dass du ein Jahr weiter zuviel und ungesundes gegessen hast. Schmerzhafte Symbole. Welche Symbole sind es? Was siehst du? Vielleicht siehst Du, wie Du Dich wieder unwohl fühlst, im Sommer, in einem figurbetonten Kleid, oder vielleicht siehst Du, wie Du Dich wieder so unsicher fühlst, weil Du viel zu dick bist. Viel zu dick für dein ästhetisches Befinden. So findest Du Dich unsicher und unattraktiv.

Nimm dir jetzt ein wenig Zeit, um darüber nachzudenken und sei neugierig, welche Symbole du vielleicht noch siehst. Symbole, die für Dein Leben stehen, wenn Du einfach im nächsten Jahr so weiter isst, wie bisher.

Schau nun auf deinen Bauch, auf deine Hüften, auf deine Haut, während du etwas Fettiges zu Essen in der Hand hältst. Spannt deine Kleidung? Ich weiß nicht, ob Deine Kleidung Dich z.B. an den Schenkeln beengt ob Dir Deine Oberarme viel zu mächtig vorkommen oder Du einfach nur müde vom Gehen bist.

Steck Dir das Essen rein, schmeckt es überhaupt noch? Riecht es überhaupt noch gut? Hast Du überhaupt Hunger? Muss es so viel sein? Muss es jetzt sein? Wie riecht überhaupt alles hier?

Ich bitte dich darum, diese Szene hier, ein Jahr in der Zukunft auf dem linken Weg, real werden zu lassen. Nimm dir dafür einige Zeit. ..

Zustimmung.

Hast du es getan? Gut! Geh nun weiter auf dem linken Weg, leicht bergab, fünf Jahre in die Zukunft. Schau wieder genau auf den Weg, auch auf den Wegesrand, hier auf dem linken Weg. Wie alt bist du jetzt, fünf Jahre später?

Du bist jetzt nicht nur Dick sondern richtig Fett. Widerlich Fett, wie damals während des Studiums.

Schau dich um.... Du steckst bis zu den Knien in deinem eigenen Fett fest. Kannst du es spüren? Und sieh genau hin: Vielleicht siehst Du Teile von unverdaulichem Essen rumliegen, vergammelt und übel stinkend. Dein Magen schafft die Verdauung schon gar nicht mehr. Alles ist voller Fett, überall verteilt ist Fett. Auch auf deiner Haut, deinem Kopf, deinem Körper. Auch in dir drin, unter der Haut, in den Hüften, im Magen, den Blutgefäßen und erst die Haare. Alles fühlt sich fettig an, so fettig, das es Dir schon davor ekelt. Spürst du es?

Und Deine Kleidung ... alles zwickt und stinkt.

Atme nochmals tief ein und spüre, wie es sich anfühlt, hier, nach weiteren fünf Jahren auf dem Weg des ungesunden, unkontrollierten Essens. Es ist nur dein eigenes Fett, das du in den letzten fünf Jahren selbst zu Dir genommen hast.

Du schwitzt, bist fettig und Fett. Jede Bewegung fällt Dir schwer. Dein Herz pumpt, der Kopf schmerzt und Deine Lunge scheint gar nicht genug Luft einsaugen zu können. Du bist müde und faul geworden, gehst nicht raus, kleidest dich schlampig und willst dich mit niemandem treffen.

Deine Bewegungen sind sehr ... sehr schwerfällig. Es fällt Dir schwer dein eigenes Gewicht zu tragen.

Und auch hier sind Symbole am Wegesrand. Sei neugierig, welche Symbole du hier entdeckst und schau sie dir in aller Ruhe an.

Dreh dich nun kurz nach links um und schau an den Wegesrand. Du siehst dort einen großen Spiegel.

Der Spiegel ist so hoch, wie du groß bist. Du kannst dich ganz darin sehen. Schau dich genau an! Wie siehst du aus, in diesem Spiegel, während du hier in deinem ganzen Fett steckst, mit Essen in der Hand?

Wie sieht dein Gesicht aus? Erkennst Du Dich überhaupt noch? Mit Doppelkinn, fettigen Haaren und dicken Backen. Schau auf deine Augen, die Haut unter den Augen, dann auf deine Figur.... beobachte dich ganz genau, nach weiteren fünf Jahren des ungesunden und unkontrollierten Essens und des vielen Alkohols und lass jedem Gefühl Raum,

das jetzt vielleicht deutlicher wird. Denk daran, dass du es hier auf diesem Weg nicht geschafft hast aufzuhören.

Schau dir im Spiegel in die Augen. Wie sehen deine Augen aus, hier, nach fünf weiteren Jahren des ungesunden und unkontrollierten Essens? Wie hältst du deinen Körper? Stehst du hier in deinem Fett stark, aufrecht und gerade oder bist du gebückt? Wie hältst du deine Schultern?

Und wie sieht deine Kleidung aus? Ist das Schick? Willst Du so unter die Leute? **Wo sind Deine Freunde geblieben... alle weg, alle haben sich abgewandt.**

Der Spiegel, vor dem du jetzt stehst, ist kein normaler Spiegel. Er hat eine ganz besondere Fähigkeit. Wenn du tief hineinsiehst, dann kannst du dort deine innersten und geheimsten Gedanken wahrnehmen, die du über dich selbst hast.

Du wirst in diesem Spiegel sichtbar und fühlbar, so wie unter einer Wasseroberfläche. Fühlst du, wie es in dir aussieht, wenn du hier auf diesem linken Weg an das Thema Dick sein denkst. Wie fühlst du dich in deinem Innersten?

Lass alle Gefühle jetzt zu, lass sie einfach hoch sprudeln, ... jetzt.
Und bleib so lange bei diesen Gefühlen, wie du es aushältst - und dann noch ein klein wenig länger.

Konzentriere dich ganz auf diese Szene. Fühle in deinen Körper. Wo kannst du dieses unangenehme Gefühl in deinem Körper wahrnehmen?

Geh jetzt noch weiter auf dem linken Weg, diesmal zehn Jahre in die Zukunft, abermals leicht bergab, auf dem Weg, den du inzwischen schon so gut kennst. Geh langsam und bedächtig und irgendwann kommst du an, hier, zehn Jahre in der Zukunft. Du hast zehn Jahre weiter zugenommen.

Inzwischen steckst du bis zu den Hüften fest: steckst fest, nur in deinem eigenen Fett, das du in diesen Jahren zugenommen hast. Überall siehst Du Schimmel, Maden und Fett. Einfach widerlich. Du versuchst einzuatmen und stellst fest, dass Du kaum Luft bekommst. Deine Luftröhre ist wie zugeschnürt.

Dein eigenes Gewicht erdrückt dich fast. Jede Bewegung fällt Dir schwer. Sofort fängst Du an zu schwitzen und zu schnaufen. Du bekommst nur schwer Luft. Es tut richtig weh,... in der Lunge, im Magen. Kommt diese Atemnot daher, dass Dein ganzer Körper Fett ist? Fett, dass Du Dir in den 10 Jahren zusätzlich angefressen hast?

Oder hat dies eine schlimmere Ursache? Ich werde dir hier in der Zukunft keine Krankheit suggerieren, denn du weißt selbst ganz genau, was passieren kann. Schau nach den Symbolen am Wegesrand. .. wenn du sie durch das ganze Fett noch erkennen kannst. Du versuchst wieder einzuatmen und spürst einen stechenden Schmerz, nur ist er noch viel stärker als beim letzten Mal. Und sicher hat dieser Schmerz auch eine Farbe... und bestimmt auch ein Geräusch.

Und du weißt: Du hast zehn Jahre lang weiterhin Fett in Form von ungesundem Essen und Alkohol in dich hineingestopft.

Und hier, mitten in dieser Schmerzvollen Situation, mitten in diesem Fett, meldet sich ein bekanntes Gefühl, das auf diesem linken Weg immer da war, wenn du dich schlecht gefühlt so hast, wenn Dir langweilig war oder Du eine Lust verspürt hast: Du musst etwas in dich hineinstopfen, jetzt sofort.

Das Fett ist hier so viel, ... glitschig, dass es nicht mehr leicht ist, das Essen zu greifen aber es gelingt dir. Stell dir das ganz genau vor' Und stell dir vor, wie beim Versuch, dieses viele, fettige, ungesunde Essen zu essen, der Schmerz zurückkommt.

Unerträglich. Überall.

Mach dir die Situation ganz bewusst! Du brauchst es nicht lange zu tun. Nur so lange es geht.

Jetzt!

Komm nun zurück an den Beginn des Weges und an den Ort. An dem sich der Weg verzweigt. Wende dich dem Weg zu, der nach rechts geht.

Dieser Weg geht am Anfang ein Stückchen bergauf, denn du musst einen bewussten Schritt machen, um ihn zu gehen. Wenn du diesen Schritt nicht machen würdest, dann würdest du automatisch den linken Weg gehen.

Du hörst mir zu, um endlich abzunehmen und mit dem vielen, ungesunden Essen aufzuhören, also entscheide dich und gehe in deiner Vorstellung ein paar Schritte auf dem rechten Weg.

Geh auf diesem Weg jetzt ein Jahr in die Zukunft und schau dich wieder um: Wie sieht dieser Weg aus? Gibt es hier Pflanzen am Wegesrand? Wie sehen sie aus, wie riechen sie? Und während du den Weg weitergehst, ein Jahr in die Zukunft der gemäßigten, gesunden Ernährung, wie fühlen sich deinen Schritte an, wenn du weißt: Das Bedürfnis nach viel, ungesundem Essen, zu jeder Tages und Nachtzeit ist

völlig aufgelöst und du bist frei. Wie fühlt es sich an abgenommen zu haben? Stell es dir ganz einfach vor.

Nach einigen Schritten kommst du an, ein Jahr in der Zukunft. Der Weg ist frisch und sauber, gerade so, als wäre er frisch gereinigt worden. Vielleicht siehst du ein paar Steinchen auf dem Weg, doch wenn du genau hinsiehst, sind diese Steinchen poliert, glänzen... und fühlen sich ganz glatt an. Dieser Weg ging ein ganzes Jahr durch eine wunderschöne Natur. Schau dir an, wie die Natur auf deinen persönlichen rechten Weg genau aussieht! Nimm die verschiedenen Grüntöne wahr, den blauen Himmel und all die anderen Farben. Die Sonne scheint genauso, wie du es magst und ein leichter, angenehmer Wind streift sanft über dein Gesicht. Atme.

Atme jetzt tief ein! Ich würde mich nicht wundern, wenn du die frischere Luft hier wirklich spüren kannst, denn während du tief, ganz tief einatmest, weißt du, dass du leichter und Gesünder bist.

Während der leichte Wind und die angenehme Sonne dein Gesicht und deinen Körper umspielen, beginnst du zu spüren, dass dein Körper sich verändert hat... wie genau, glaubst du jetzt, fühlt es sich an, nach einem Jahr auf diesem Weg? Laufe ruhig etwas umher. Es fällt Dir leicht. So leicht wie schon lange nicht mehr. Es macht Dir richtig Spaß.

Schau dir nun deine Haut an, bewundere Dich in Deiner Kleidung. Wie gut sie sitzt. Atme nochmals tief ein und spüre, wie der Atem ganz leicht durch deine Nase in den Körper fließt, sich dort verteilt und Energie mitbringt... eine Energie wie ein Sonnenstrahl, der dich morgens an der Nase kitzelt, sanft und gleichzeitig ungemein stark.

Spüre, wie sich deine körperliche Leistungsfähigkeit gewaltig erhöht hat, denn dein Körper ist in einem Jahr sehr viel leichter geworden und gesünder. Du kannst dich viel besser bewegen. Deine Freude an Bewegung hat zugenommen, denn dein Verhältnis zu deinem eigenen Körper ist geheilt.

Welche Symbole siehst du nun am Wegesrand? Nimm dir jetzt ein wenig Zeit, über die passenden Symbole nachzudenken. Erst dann lässt du die Szene hier, ein Jahr in der Zukunft, auf dem rechten Weg, noch realer werden. Bleib eine Weile in diesem Bild, diesem Gefühl, diesem Geruch und diesem Geschmack und höre mir weiter zu. Geh nun weiter auf deinem rechten Weg, diesmal fünf Jahre in die Zukunft. Spüre, wie es dir immer leichter fällt zu laufen, wie du bei jedem Schritt frische Luft einatmest, die du riechen und sogar schmecken kannst.... frische, klare Luft, die Energie in deinen Körper bringt. Nach einigen schnellen und leichten Schritten kommst du an, fünf Jahre in der Zukunft und atmest tief ein. Die Luft fühlt sich nun noch frischer und klarer an, so als wärest du in den Bergen.

Und es ist tatsächlich so: Diese frische und klare Luft, der ganze Sauerstoff, gelangt nun völlig ungehindert in deinen noch gesünderen Körper. Deine Lungen füllen sich mit spielerischer Leichtigkeit. Rieche den Duft deiner Haut, rieche die Frische deiner neuen Kleidung. Schau dir deinen Weg an.

Deine guten Symbole am Wegesrand: Welche Symbole stehen für diese Station in deinem Leben, nach fünf Jahren aus diesem Weg?

Auch hier findest du einen Spiegel, so hoch wie dein Körper. Schau dich an. Wie hältst du jetzt deinen Körper? Schau dein Gesicht an, deine Augen, die Mundwinkel.... die vielleicht ein bisschen lächeln.

Du verspürt eine Menge Energie. Streiche mit deinen Händen über deinen Bauch ... wie glatt und straff der ist, richtig muskulös. Du strotzt vor Selbstbewusstsein und siehst deutlich jünger aus.... Richtig attraktiv.

Schau dir in die Augen, leicht und locker..... und fühl in diese tiefere Ebene, in deine Gedanken, die du über dich selbst hast, was das Essen betrifft, hier auf deinem

guten Weg. Schau dir so lange in die Augen, wie du möchtest und währenddessen atmest du ruhig weiter und mit jedem Atemzug gelangt die frische, klare, gesunde Luft tiefer in deinen Körper, Mit jedem Atemzug gefällt dir mehr und mehr an dir selbst. Deine Figur, deine Leichtigkeit ... und du schaust dir tiefer in deine entspannten, wohlwollend lächelnden Augen in deinem schlankeren Gesicht das dich ein paar Jahre jünger aussehen lässt. Genieß diesen Anblick!

Nimm dir ein wenig Zeit diese Szene noch viel realer werden zu lassen, hier, fünf Jahre in der Zukunft.

Nun gehst du weiter... nein, du gehst nicht, man könnte fast sagen du hüpfst! Stell dir vor, dass dein Schritt so leicht geworden ist, dass deine Füße vom Boden abfedern.... und geh weiter auf deinem rechten Weg, zehn Jahre in die Zukunft. Wie alt bist du jetzt?

Bemerkst du, dass du dich vielleicht sogar jünger fühlst, als du gedacht hättest, denn die Leichtigkeit und die Bewegung hat deinem Körper gut getan. Dein Körper ist nun wieder durch und durch gesund, schlank, muskulös und gut aussehend, alle Organe sind gut durchblutet und strotzen vor Energie. Denn du bist schlank, schon seit zehn Jahren! Es ist lange her, sehr lange, dass dir das viele ungesunde Essen etwas bedeutet hat. Du bist frei. Du siehst genauso aus, wie es Deinem ästhetischen Empfinden entspricht. Du fühlst Dich attraktiv und sicher, wenn Du auf andere Menschen triffst. Du bist wunderschön und glücklich.

... ich zähle nun gleich von 1 bis 3, bei 3 angelangt bist du wieder hellwach, ganz leicht kannst du deine Augen öffnen und alle Schwere wird aus deinen Gliedern gewichen sein. Wenn ich jedoch das Wort 'Schlaf' zu dir sage wirst du augenblicklich und sofort wieder in diesen wunderschönen Zustand der Entspannung zurückkehren.

1... 2... 3...

Du bist wieder hellwach und fühlst dich vollkommen wohl...