

**Fit statt fett!**

## ***easy weight* - Der mentale Weg zum natürlichen Schlanksein**



Vielleicht haben Sie es auch schon öfters probiert, mit mehr oder weniger Erfolg abzunehmen? Die Kunst besteht darin, das neue Gewicht zu wahren – ohne dem Jo-Jo-Effekt zu verfallen.

Easy weight ist wie eine gute Reise, die man bucht. Es ist eine Reise zu sich selbst. 4 Tage bieten gut Gelegenheit, sich näher und anders kennenzulernen, wenn es um das eigene Wohlfühlgewicht geht.

Es geht hier nicht um Kalorienzählen, nicht um Sich-Einschränken und Disziplin walten lassen – sondern vielmehr um eine ganzheitliche Arbeit, wo wir auch dem Zuviel-Ess-Teil und seinen Motiven Zeit widmen. Und siehe da – aus dem ehemals feindlichen Kumpel in mir (ein gefräßiges Krokodil Nimmersatt) wurde ein freiheitsliebender Adler, ein Ruhe fördernder Nachtwächter und ein glitzernder Abenteurer. Hinter jedem noch so ungeliebtem Verhaltensmuster steckt ein oder mehrere versteckte Gewinne – sonst würden wir es nicht tun. Lassen Sie sich überraschen, was Sie persönlich antreibt, zu viel zu essen, zu trinken, zu wenig Sport zu machen, etc.

Um neue Wege für sich zu finden und dauerhaft zu gehen, brauchen wir die Integration der versteckten Gewinne in die neuen Lösungen. Es nützt mir gar nichts, wenn ich weniger Pils trinke und dann nicht mehr zur Ruhe komme. Stattdessen brauche ich einen neuen Weg, am Abend abzuschalten, z.B. Spazierengehen an einem schönen Fleck Natur oder ein angenehmes Bad in der Badewanne.

Was bei mir fast „Wunder“ bewirkte ... das Herausfinden meiner inneren Motivationsstimme, damit ich wirklich Sport mache. Bisher sagte ich das mir im militärischen Befehlstone: „Los, auf jetzt! Sei nicht so faul!!!“ Und ich kam dann innerlich in den Kampf „Ich bin eigentlich

viel zu müde ... Ach heute doch nicht ...!“ Im Seminar erarbeitete sich jeder selbst ein passendes Bild mit motivierender Stimme für eine in der Fantasie auftauchende Gestalt/Figur, die in einer bestimmten Situation auftaucht.

Seitdem habe ich eine innere „Personal Trainerin“, die eine super sexy Figur hat und mit einem Lächeln früh morgens zu mir sagt: „Claudia, komm, tue was für Deine sexy Figur! In ein paar Minuten laufen wir los!“ Seitdem gehe ich mindestens einmal die Woche zum Joggen, setze meinen I-Pod mit tollen Musikstücken auf (die ich mir extra fürs Joggen zusammengestellt habe) und sehe meine Personal Trainerin vor mir laufen und mich anfeuern. Damit ich auch regelmäßig an meine neue zukünftig schlanke Figur denke und mich bereits in diesem schlanken Körper bewege, habe ich an markanten Stellen Aufkleber dieser Figur angebracht: am Badspiegel, am Auto-Amaturenbrett, auf meinem Geldbeutel.

Eine andere Teilnehmerin hat für sich innerlich die Stimme von „Dr. Antje Kühnemann“ gefunden, um sich zu motivieren Gesundes zu essen. Ein männlicher Teilnehmer hat einen bekannten Fußballtrainer mit der Stimme gewählt: „Werner lauf, sonst stell ich Dich nicht auf!“

Auch geht es in diesem Kurs darum, nicht Gewicht abzunehmen. Das ist an sich ein Bild in Mangelnde: weniger werden, Gewicht verlieren. Die Sprache ist durchaus die eigene Psyche beeinflussend. Der Ansatz von easy weight spricht von „Gewicht wandeln in Persönlichkeit!“ Wir wurden gefragt, in was wir unser Gewicht wandeln wollen: z.B. in Standfestigkeit, in Leichtigkeit, in Beweglichkeit, in Schönheit, in Kraft ...? Bei einer Aura-Übung spürte ich bereits die neue gewandelte Schicht um meinen Körper. Ich kann durchaus von mir sagen, dass ich leichter und mit mehr Kraft und Standfestigkeit durchs Leben gehe. Ob ich schöner geworden bin, wage ich hier nicht zu beurteilen ☺

Am 4. Tag arbeiteten wir an unserem inneren Gewichtstechniker – ein innerer Teil, der für das persönliche Wohlfühlgewicht zuständig ist und es immer wieder auf ein bestimmtes Maß einstellt. Obwohl er selbständig arbeitet, lässt er mit sich verhandeln ... Bei mir ist der innere Gewichtstechniker eine Servierdame – die natürlich hübsch aussieht. Diese taucht dann auf, wenn ich bereits genug gegessen, getrunken habe und räumt mit einem Lächeln den Teller, das Glas weg. Nach dem Seminar ging ich mit meinem Mann abends griechisch essen. Als er mich nach dem Essen fragte, ob wir noch was trinken, habe ich spontan der Bedienung gesagt, dass wir jetzt zahlen würden. Er schaute mich ungläubig an – und ich erklärte, dass das meine innere Servierdame so entschieden hatte.

Das klingt bestimmt etwas verrückt ... doch diese Methoden sind aus psychologischen Ansätzen als Mental-Training von Cora Besser-Siegmund zusammengestellt worden und haben sich gut in der Praxis seit Jahrzehnten bewährt.



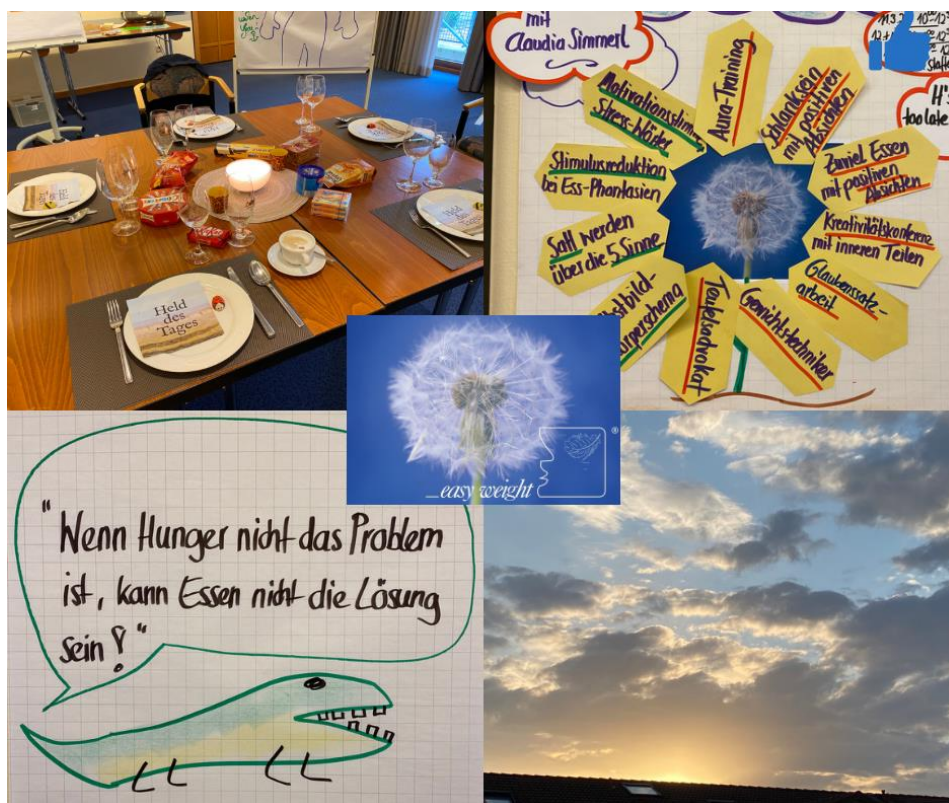
Kommunikationstraining  
**SIMMERL**  
GmbH

Vandalliastraße 7 · 96215 Lichtenfels  
Telefon (09571) 43 33 · Fax (09571) 43 03  
e-mail: kommunikationstraining@simmerl.de  
www.simmerl.de

### Signifikantes Ergebnis für alle Teilnehmer, auch nach ½ Jahr (nach einer Studie der Universität Bielefeld)

- Kaum Probleme mehr mit Heißhungerattacken
- Weniger zwanghaftes Denken an das Thema Essen
- gesteigertes Selbstwertgefühl

Noch ein Schmankerl zum Schluss – wir trainieren auch direkt am „Feind!“, ich meine natürlich am „Freund!“ Jeder bringt etwas mit, wovon er öfters Mal zu viel isst oder trinkt. Dann erfahren wir verschiedene Mental-Techniken, wie wir damit umgehen können, um souverän im Großhirn zu entscheiden, wie viel ich zu mir nehme und wann Schluss ist. Zum Beispiel ekelte ich mich bei der Vorstellung, ein Pils aus einer Kaffeetasse zu trinken. Oder wir schauten uns Rezept-Bilder in Schwarz-Weiss an – fast wie verschimmelt wirkend. Jeder testet für sich, welche Farbe, Größe, Form am besten wirkt, um zu stoppen.



Wenn Sie neugierig geworden sind, easy weight selbst probieren wollen oder sich als easy-weight-Kursleiter ausbilden lassen wollen ...

[www.simmerl.de](http://www.simmerl.de). Tel. 09571/4333, Claudia Simmerl [claudia@simmerl.de](mailto:claudia@simmerl.de)

*“It’s never too late for easy weight“*