

Doris Wolf

Abnehmen und dabei genießen

Ohne Diäten, Kalorienzählen
und Verzicht zum Wunschgewicht



PAL

Essen worauf man Lust hat
und trotzdem abnehmen?

Das geht?

Ja, das ist leichter,
als Sie denken.

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare
Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeuten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie,
abrufbar im Internet über <http://dnb.d-nb.de>

© PAL Verlagsgesellschaft, Mannheim

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-60-8

8. Auflage 2016

Alle Rechte vorbehalten

Bild Umschlag: © Eleonora Ivanova - Fotolia.com

Dr. Doris Wolf arbeitet zusammen mit Ihrem Partner
und Kollegen Dr. Rolf Merkle seit 30 Jahren als
Psychotherapeutin in eigener Praxis.

Die Internetseite der Autorin

www.doriswolf.de

Die Ratschläge dieses Buches sind von der Autorin und
vom Verlag sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag
können jedoch keine Garantie geben und schließen jede
Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden
aus.

Inhalt

Einleitung	7
1 Diäten - der sichere Weg zum Übergewicht	13
2 Mein Ziel: Natürlich schlank - wann und was ich esse	32
3 Mein Ziel: Natürlich schlank - wie ich esse und wann ich aufhöre	63
4 Wie ich mir Gewohnheiten und Phantasien zu Verbündeten mache	90
5 Wie ich mein bester Freund werde	116
6 Wie ich Angst vor Ablehnung und Langeweile überwinde	147
7 Wie ich Ärger- und Schuldgefühle abbaue	172
8 Wie ich meinen Genuss steigern und mein Verlangen stoppe	201
9 Wie ich meinen Körper optimal unterstütze	240
10 Wie ich mit einem Rückfall umgehe und welche Ziele ich habe	261
Anhang: Die wichtigsten Schritte des Natural Weight Program auf einen Blick	292
Weiterführende Literatur	

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen beim Natural Weight Program. «Abnehmen mit Genuss und natürlich schlank bleiben», heißt die Devise dieses Programms. Es basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen, denen meiner Klienten sowie anerkannten psychologischen und medizinischen Erkenntnissen.

Dieses neu entwickelte Programm - im Folgenden werde ich nur noch vom NWP sprechen - kann Ihr Leben verändern. Sie erfahren, wie Sie ohne lästiges Zählen der Kalorien oder ‚Fettaugen‘ wieder mit Genuss essen und trotzdem Ihr Gewichtsproblem in den Griff bekommen können. Sie lernen die Gründe kennen, warum Sie nach Herzenslust fett- und kalorienreiche Nahrungsmittel essen und vor allem genießen können und dennoch nicht zunehmen werden. Und Sie erfahren, warum Sie auf teure und geschmacklose Diät- und Light-Produkte verzichten können. All das ist möglich, weil dieses Programm auf die Ursachen Ihres Übergewichts eingeht. Das NWP eröffnet Ihnen (wieder) völlig neue Perspektiven: Weg von der Waage, weg von der Konzentration auf Ihr Gewicht zu dem, was es für Sie sonst noch Schönes und Spannendes im Leben geben kann.

Sie lernen das Geheimnis jener beneidenswerten Menschen kennen, die sich keine Gedanken um Low-Fat- oder Diätprodukte machen, die keinen Unterschied zwischen „Du-darfst“- und „Du-darfst-nicht“-Nahrungsmitteln machen, die im Gegenteil alles essen, worauf sie Lust haben, und dennoch schlank bleiben. Die Rede ist von den natürlich schlanken Menschen. Die Lebens- und Ernährungsweise natürlich schlanker Menschen ist ein Schlüssel zur Lösung Ihres Übergewichtsproblems.

Wann ist das Natural Weight Program für Sie geeignet?

Eine Antwort auf diese Frage erhalten Sie, wenn Sie mehrere der folgenden Feststellungen bejahen können:

- Ich habe schon eine oder mehrere Diäten hinter mir.
- Nach jeder Diät habe ich wieder mein altes Gewicht erreicht bzw. noch mehr zugenommen.
- Ich mache mir sehr viele Gedanken um das Essen; was ich essen darf und was nicht.
- Ich esse heimlich.
- Ich kontrolliere mein Essverhalten.
- Wenn es mir schlecht geht, dann gönne ich mir etwas zum Essen.
- Ich habe schon Abführmittel und Appetitzügler genommen, um abzunehmen.
- Ich kaufe und esse Nahrungsmittel, die fett- oder kalorienreduziert sind.
- Ich kontrolliere mein Gewicht (fast) täglich.
- Ich verkneife mir die meiste Zeit viele Speisen, die ich eigentlich mag.
- Ich habe immer wieder Heißhungerattacken.
- Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich esse, worauf ich Lust habe.
- Ich beschäftige mich häufig mit der Frage, ob das, was ich esse, dick macht.
- Ich esse auch, wenn ich frustriert, unzufrieden, unausgefüllt, ärgerlich, ängstlich, einsam oder wütend bin; dann fühle ich mich etwas besser.
- Ich halte mich für zu dick und mag meinen Körper nicht.
- Ich beneide all die Schlanken, die alles essen können, worauf sie gerade Lust haben, ohne sich um die Kalorien zu kümmern, und dennoch nicht zunehmen.
- Ich hasse mich, wenn ich wieder mal mehr gegessen habe, als ich mir vorgenommen habe.
- Ich schäme mich wegen meines Gewichts.

- Ich möchte mein Essen genießen und mir deshalb keine Schuldgefühle machen.
- Ich möchte nie mehr eine Diät machen.
- Ich möchte mein Verlangen besiegen.
- Ich möchte mich in meinem Körper wohl fühlen.
- Ich möchte ausgeglichener und selbstbewusster sein.
- Ich möchte genau das essen, worauf und wann immer ich Lust habe.
- Ich möchte abnehmen und dann mein Gewicht halten.

Haben Sie mehrere Feststellungen mit Ja beantwortet? Dann ist dieses Programm genau das Richtige für Sie. Was Sie nämlich getrost in Zukunft durch die Teilnahme am NWP vergessen können, sind:

- Ihre Waage
- Ihre Kalorien- und Jouletabellen
- teure und nach nichts schmeckende Diät-Produkte
- Appetitzügler und Abführmittel
- neue und vermeintlich revolutionäre Diäten
- Ihr schlechtes Gewissen, weil Sie gesündigt haben
- Inhaltsangaben über Fett-, Zucker- und Kaloriengehalt
- das lästige und zeitraubende Abzählen und Abwiegen von Nahrungsmitteln
- den verkrampften Umgang mit vermeintlich dickmachenden und deshalb von vielen als ungesund eingestuften Nahrungsmitteln
- das Gefühl, nicht satt zu sein, und daher unbefriedigt vom Tisch aufzustehen
- Heißhungerattacken
- die Einteilung in „Du-darfst“- und „Du-darfst-nicht“-Nahrungsmittel

Die wichtigsten Vorteile des Natural Weight Program

Diäten und Diät-Produkte gehören für Sie der Vergangenheit an.

Diäten sind nicht nur ungesund, sie sind auch der sichere Weg zu einem noch größeren Übergewicht. Das bedeutet für Sie fortan: Keine Selbstkasteiung mehr, keine Verbote mehr. Sie können abnehmen ohne Diät.

Sie dürfen, ja, sollen alles essen, worauf Sie Lust haben.

Schluss mit der Selbstkasteiung durch Diätmargarine oder Light-Produkte. Wenn Ihnen der langweilige und nach nichts schmeckende Magerquark, der Tofu oder das Müsli zum Hals heraushängen und Sie Appetit auf Pasta mit Champignon-Sahnesauce oder einen Käse mit 75% Fett haben, dann genießen Sie diese Speisen ohne schlechtes Gewissen und ohne Angst, gleich eine Kleidergröße mehr zu benötigen. Sie dürfen, ja, Sie sollen alles essen, worauf Sie Lust und Appetit haben. Alle Nahrungsmittel und Speisen sind von heute an „Du-darfst“-Nahrungsmittel.

Sie können essen, bis Sie satt sind.

Hungergefühle und das Gefühl, zu kurz zu kommen, gehören der Vergangenheit an. Sie werden fortan zufrieden und befriedigt vom Tisch aufstehen.

Sie haben wieder Spaß am Essen und genießen es.

Die Zeiten, in denen Sie mit einem schlechten Gewissen oder heimlich gegessen haben, gehören der Vergangenheit an. Im Gegenteil: Sie werden Spaß am Genuss haben und sich auf ein leckeres Essen freuen.

Sie sind nicht mehr Opfer Ihres Verlangens.

Ihr Verlangen nach Essen, sofern es nicht auf körperlichem Hunger beruht, können Sie beeinflussen, sodass es sich auflöst, ohne dass Sie es mit Essen befriedigen müssen.

Negative Gefühle, die Sie bisher zum Essen verleitet haben, werden Sie nun mittels einfacher psychologischer Strategien bewältigen.

Sie lernen, sich selbst auf natürliche Weise zu trösten, zu entspannen und es sich emotional gut gehen zu lassen: Das Essen als Seelentröster hat ausgedient.

Sie fühlen sich wohl in Ihrem Körper und behandeln ihn liebevoll.

Verachtung und Hass auf Ihren Körper werden Sie überwinden, und Sie werden Ihren Körper als Ihre Heimat betrachten, die Sie liebevoll umsorgen.

Das Thema Abnehmen können Sie abhaken.

Wie ein Drogensüchtiger permanent an seine Drogen denkt, denken Sie Tag für Tag an Ihr Gewicht und an das, was Sie essen dürfen und was nicht. Sie sind ständig mit Abwiegen, Zählen und Kontrollieren beschäftigt. Wenn Sie sich die Strategien der natürlich schlanken Menschen aneignen, können Sie endlich wieder leben und Ihre Energie in lohnenswertere und genussvollere Aktivitäten stecken. Und Sie können sich gleich von Anfang an in Ihrem Körper wohl fühlen - nicht erst, wenn Sie abgenommen haben.

Sie werden sehr viel Geld sparen.

Das Geld für teure Diätprodukte, Abführmittel, Wunderpillen oder Bücher können Sie jetzt für die Dinge ausgeben, die Sie sich schon immer gewünscht haben, aber bisher kein Geld dafür übrig hatten.

Wie Sie am meisten vom Natural Weight Program profitieren

1. Lesen Sie das NWP erst einmal in einem Rutsch durch, um Ihre Neugier zu befriedigen.

2. Arbeiten Sie danach Kapitel für Kapitel durch. Markieren Sie die für Sie wichtigen Erkenntnisse mit einem farbigen Marker. Je häufiger Sie sich diese in Erinnerung rufen, desto mehr werden sie Ihnen nützen.
3. Die Kapitel sind so angelegt, dass Sie aufeinander aufbauen. Beantworten Sie bitte in jedem Kapitel die Fragen und machen Sie die Übungen, bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen.
4. Am besten kommen Sie voran, wenn Sie die Übungen des jeweiligen Kapitels zunächst mindestens 1 Woche, besser noch 14 Tage, umsetzen, bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen.
5. Wenn Sie möchten, legen Sie sich ein Schlankheits-Tagebuch an, in dem Sie wichtige Erkenntnisse notieren und in dem Sie auch die schriftlichen Übungen aus den einzelnen Kapiteln machen können.
6. Sie werden in den einzelnen Kapiteln viele hilfreiche Strategien finden. Nicht alle werden auf Sie zutreffen oder Sie ansprechen. Wählen Sie die Strategien aus, die Sie in Ihrem Leben anwenden möchten.
7. Erzählen Sie anderen von Ihrem Vorsatz, ein natürlich schlanker Mensch werden zu wollen. Dies stärkt Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen.

Ich habe der Einfachheit halber und der besseren Lesbarkeit wegen im gesamten Programm die männliche Form gewählt: „der Übergewichtige“, „der natürlich Schlanke“, „der andere“. Bitte verzeihen Sie mir das. Selbstverständlich spreche ich auch, bzw. insbesondere uns Frauen an.