

Ich denk' mich schlank! Mentaltraining für meine Wohlfühl-Figur

von Simone Lücke



Schlank sein und Gewicht verlieren hat das ganze Jahr über „Saison“. Ganz besonders aber im Frühjahr. Die Kleidung wird lockerer und enthüllt nun das eine oder andere Kilo zu viel.

Grundsätzlich ist es wichtig abklären zu lassen, ob Erkrankungen vorliegen, die eine Gewichtszunahme herbeiführen können. Wie z.B. Schilddrüsenfehlfunktionen. Oder solche, bei denen Medikamente (Cortison etc.) genommen werden müssen.

Oft höre ich, dass sich Frauen und Männer täglich wiegen. Das verursacht Stress, erhöht die Unzufriedenheit mit sich selbst und ist kontraproduktiv. Gerade bei uns Frauen ist eine Gewichtserhöhung durch Wassereinlagerungen im monatlichen Zyklus normal.

Positive Rückmeldungen bestätigen mir, dass eine Gewichtskontrolle im 14-tägigen Rhythmus ausreichend ist und mehr Entspannung in den Alltag bringt.

Dann gibt es auch noch die Medien, die uns schlanke und schöne Menschen zeigen, die gesund und fit aussehen. Oft genug wurde geschrieben, dass diese Fotos bearbeitet wurden. Wenn man/frau diese Menschen jedoch „in Natura“ sieht, sehen sie aus wie Du und Ich.

Und dann gibt es noch die Sätze (negative Selbstsuggestionen), die immer wieder gesagt oder gedacht werden:

„Puh, bin ich dick!“
„Ich fühle mich so unwohl!“

„Meine Waage zeigt immer noch zu viel an!“
**„Hätte ich bloß die Schokolade, Chips...
nicht gegessen!“**

Wie wäre es stattdessen mit einer Innenschau zu diesen Fragen:

Habe ich ein positives Selbstbild von mir?

Was ist mein Wohlfühlgewicht? (Ich meine nicht das Wunschgewicht!)

Ernähre ich mich so, dass es gut und gesund ist für mich? Und, macht mir essen Spaß?

Gibt es Stressfaktoren in meinem Leben, die verändert werden sollten?

Sind in meiner Vergangenheit Situationen, die angeschaut und bearbeitet werden dürfen?

Und nun drehen wir das Ganze ins Positive – mit positiven Selbstsuggestionen.

Die Ich-denk-mich-schlank-und- fühl-mich-wohl-Übung

So, wie du dich selber siehst, wirst du aussehen. Diesen Umstand kannst du dir zu Nutze machen, indem du ein Foto von dir an einen Ort stellst, wo du täglich mehrmals vorbei kommst. Auf diesem Foto solltest du zu sehen sein, wie du früher vielleicht einmal ausgesehen hast und wieder aussehen möchtest.

Wenn es so ein Foto nicht gibt, findest du sicherlich ein Bild von einer Frau/einem Mann, das deinem Ziel nahe kommt. Oder du malst dich selber – in den schönsten Farben! Zusätzlich kommen jetzt die positiven Selbstsuggestionen ins Spiel:
(weiter geht's auf der nächsten Seite!)

Positive Selbstsuggestionen



Schreibt mir, wie es euch mit diesen Vorschlägen geht. Ich freue mich auf eure Rückmeldungen!

Über Simone

Simone Lücke ist Heilpraktikerin und Sport-Hypnose-Coach im Rhein-Main-Gebiet und darüber hinaus. Sie ist Referentin und Seminarleiterin, Läuferin und Mutter von drei sportlichen Töchtern.

Seit 2010 ist Simone in eigener Praxis tätig. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Sport-Hypnose-Coaching für Sportler/-innen vom Freizeit- bis Profibereich und Schmerztherapie.

Kontakt:

Adolf-Göbel-Str. 24 - 64521 Groß-G e r a u - + 4 9
(0) 1 7 7 - 7 3 8 6 2 4 9 praxis@heilpraktikerin-luecke.de - www.heilpraktikerin-luecke.de

Zum Nachdenken im Februar

von Judith Riemer

Das positive Selbstbild

Hin und wieder erinnere ich mich an meine Anfänge als Läuferin zurück. Die Startbedingungen war alles andere als positiv. Mehr als 30 Kilo Übergewicht, Kurzatmigkeit, Müdigkeit, null Kondition und doch entschied ich mich, von einem Tag auf den anderen, jemand anderes zu sein.

Vom 1. April 2012 weg, als ich mein Zielbild im Traum sah - jubelnd, fit und sportlich über eine Ziellinie laufend - war ich in meinem Kopf eine Läuferin, eine Sportlerin. Gut, ich sah vielleicht noch nicht so aus, aber von dem Tag an verhielt ich mich wie eine Sportlerin, so gut es mir möglich war. Kamen Zweifel oder Fragen, überlegte ich mir, wie sich wohl eine Sportlerin entscheiden würde und dann tat ich genau das.

Deswegen ging ich mit knapp 100 Kilogramm zur Leistungsdiagnostik, deswegen meldete ich mich - völlig untrainiert - zu einem Wettkampf an, deswegen hörte ich auf zu rauchen, von heute auf morgen. Die Möwe Jonathan aus dem gleichnamigen Buch bringt es auf den Punkt:

**„Man muss schon da sein,
bevor man angekommen ist.“**

Impressum „A Turtlerunners Life“

Herausgeber & Redaktion: Judith Riemer, Weienried 122, 6900 Möggers (A)

Leserfragen, Rezeptideen & Themenvorschläge schickt bitte an:
redaktion@turtlerunner.at

An Ausgabe 02/2015 mitgearbeitet haben: Petra Schmitt, Simone Lücke, Alexandra Baumann, Daniela Barthel, Tobias Schneider, Claudia Brockmeier, Ramona Sailer, Götz Grammerstorff und Lisa Marie Willms.

Bilder: soweit nicht anders angegeben von Judith Riemer