

PROF. DR. HEIKE ENGLERT



# Lass los, was dich dick macht

*Der 4-Wochen-Coach:  
Schlank mit der Kraft der Emotionen*

**G|U**

Vorwort ..... 4

## Grundlagen

(Vorbereitungen) Seite 6

Kann man Schlanksein messen? ..... 8  
Körpertypisierung ..... 10  
Die Freude am Loslassen ..... 12  
Essen und Emotionen ..... 14  
Wecke den Coach in dir ..... 16  
Essen mit Genuss ..... 18  
Lebensmittel-Checkliste ..... 22  
Esstypisierung ..... 25  
Bewegung ..... 28  
Stressabbau und Entspannung ..... 31

## Ziele festlegen

(Woche 1) Seite 34

**TAG 1:** Veränderung ist möglich ..... 36  
**TAG 2:** Von wo aus starte ich? ..... 38  
**TAG 3:** Sich selbst annehmen ..... 40  
**TAG 4:** Vom Ist zum Ziel ..... 42  
**TAG 5:** Offenheit für Zielkorrekturen ..... 45  
**TAG 6:** Erhöhen Sie die »innere  
Betriebstemperatur« ..... 47  
**TAG 7:** Energiequelle Bewegung ..... 52

## Ressourcen sehen

(Woche 2) Seite 54

**TAG 8:** Schatzsuche statt  
Fehlerfahndung ..... 56  
**TAG 9:** Achtsamkeit üben ..... 59  
**TAG 10:** Wahrnehmung schärfen ..... 62  
**TAG 11:** Genussfähigkeit steigern ..... 66  
**TAG 12:** Mehr Freiheit durch  
Wahlmöglichkeiten ..... 68  
**TAG 13:** Positive Erfahrungen,  
negative Glaubenssätze ..... 70  
**TAG 14:** Energiequelle Tanzen ..... 74

# Den Sprung wagen

(Woche 3)

Seite 76

<b>TAG 15:</b> Folgen Sie Ihrem Mut .....	78
<b>TAG 16:</b> Nehmen Sie die Herausforderung an .....	80
<b>TAG 17:</b> Übernehmen Sie Eigenverantwortung .....	82
<b>TAG 18:</b> SELBSTDISZIPLIN: Führen Sie sich selbst .....	84
<b>TAG 19:</b> Fokussieren Sie sich auf Ihr Ziel .....	86
<b>TAG 20:</b> Wagen Sie den Sprung aus Ihrer Komfortzone .....	90
<b>TAG 21:</b> Energiequelle Bewegungsmeditation .....	93

# Erfolg festigen

(Woche 4)

Seite 94

<b>TAG 22:</b> In kleinen Schritten weiter voran .....	96
<b>TAG 23:</b> Bringen Sie Ihren Energiehaushalt in Balance .....	98
<b>TAG 24:</b> Schaffen Sie Rituale .....	100
<b>TAG 25:</b> Kurbeln Sie Ihre »Küchenkompetenz« an .....	102
<b>TAG 26:</b> Bleiben Sie auf Ihrem Weg ....	104

**TAG 27:** Zwischenbilanz ziehen .....

106

**TAG 28:** Energiequelle Natur .....

107

# Notfallplan

Seite 108

Heißhunger .....	110
Nagende Selbstzweifel .....	111
Kritische innere Stimmen .....	112
Heftiger Frustanfall .....	114
Fehltritt .....	117
NOTFALLKOFFER: dem Leben in Fülle begegnen .....	118

# Rezepte

Seite 120

Frühstück .....	122
Suppen .....	132
Salate .....	146
Hauptgerichte .....	158
Zum Nachschlagen .....	174
Bücher und DVDs, die weiterhelfen .....	174
Register .....	175
Impressum .....	176

## Die Freude am Loslassen

Krawall auf dem Kinderspielplatz: Eine Gruppe Kinder streitet sich um den letzten Schokoladenkeks. Schreie, Tränen, Schmolzen. Doch plötzlich ruft eines der Kinder: »Kommt, wir gehen schaukeln!« Die Kinder vergessen den Keks schnellstens und wenden sich völlig unbelastet von der kleinen Rangelei wieder ihrem Spiel zu.

Wir Erwachsenen haben diese Fähigkeit oft verloren, knabbern lang an allen möglichen Ereignissen, reden angestrengt darüber, streiten uns oder sind nachtragend. Wir sammeln seelischen und materiellen Ballast, unnötiges Gepäck an, indem wir nicht loslassen. Ballast kann zum Beispiel sein:

- Kleidungsstücke, die Sie seit Jahren nicht mehr getragen haben.
- Bekanntschaften oder regelmäßige Treffs, die Sie nur noch anstrengen.
- Innere Glaubenssätze wie »Ich war schon immer dick« oder »Ich schaffe es nicht«.
- Denkmuster wie »Ich gehe erst schwimmen, wenn ich zehn Kilo leichter bin«.
- Festgefahrene Essgewohnheiten: die Tüte Chips am Abend vor dem Fernseher, die Schokolade zur Beruhigung.
- Gute Vorsätze: »Nach Silvester esse ich nur noch gesund ...«
- Unterschwellige Befürchtungen: »Mein Partner will vielleicht gar nicht, dass ich

abnehme, dann wäre ich ja attraktiver für andere Männer!«

- Fixierung auf Negatives, wie etwa die Cellulite an den Oberschenkeln.
- Verletzungen aus Kindheit und Erwachsenenleben, die das Gefühl zurückgelassen haben: »Ich bin nicht liebenswert.«

### Raum für Neues

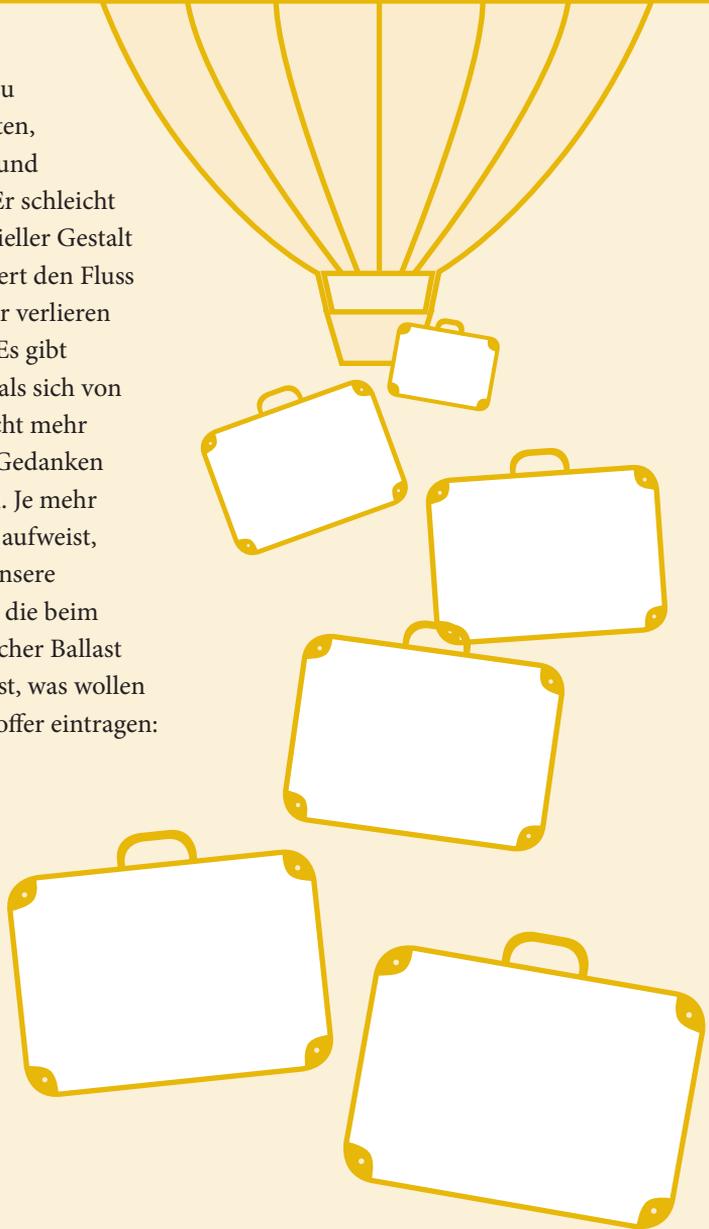
In der chinesischen Bewegungsmeditation Qigong sind Platz und Raum sehr wichtig, damit die Lebensenergie Qi ungehindert durch den Körper strömen kann, der Geist klar und wach ist. Alles, was einengt oder belastet, schneidet uns dagegen vom Qi ab.

**Schaffen Sie sich Raum für mehr Energie und fürs Schlanksein!** Beginnen Sie mit etwas ganz Praktischem: Misten Sie Ihren Kleiderschrank aus oder wahlweise Ihr Bücherregal oder das Kellerabteil. Sicher fällt es Ihnen nicht immer leicht, sich von etwas zu trennen: »Die Bluse ziehe ich vielleicht mal wieder an.« »Irgendwann lese ich dieses Buch.« »Soll ich den kaputten Toaster nicht noch aufheben?« Überlegen Sie aber: Gehört das Kleidungsstück noch zu Ihnen? Haben Sie Lust, das Buch zu lesen? Werden Sie den Toaster zur Reparatur bringen? Vielleicht können Sie ja das eine oder andere gute Stück noch verkaufen und sich für den Erlös eine CD, eine Wellnessmassage oder ein neues Kleidungsstück gönnen.



## Ballast abwerfen

Ballast hindert uns daran, zu wachsen, Neuland zu betreten, die Welt anders zu erleben und unsere Ziele zu erreichen! Er schleicht sich in mentaler und materieller Gestalt in unser Leben und behindert den Fluss unserer Lebensenergie – wir verlieren unsere Lebensperspektive. Es gibt kaum etwas Befreienderes, als sich von alten, unbenutzten oder nicht mehr funktionierenden Dingen, Gedanken und Meinungen zu trennen. Je mehr Klarheit unsere Umgebung aufweist, umso klarer werden auch unsere Gefühle und Motivationen, die beim Schlankwerden helfen. Welcher Ballast ist Ihnen schon jetzt bewusst, was wollen Sie loslassen? Bitte in die Koffer eintragen:



## 11 Genussfähigkeit steigern

In ihrem Roman »Corpus delicti« beschreibt Juli Zeh das Schreckensszenario einer Gesellschaft, die Menschen zwingt, sich gesund zu ernähren, nicht zu rauchen, sich fit zu halten. Schönheit, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Fitness sollen den glücklichen Menschen, den Genießer, den intensiv Empfindenden ablösen. Schließen Genuss und Schlanksein einander aus? **Sie haben genau definiert, was Schlanksein für Sie bedeutet, und festgestellt, dass es nicht nur ums Idealgewicht geht, sondern auch um Wohlbefinden, mehr Fülle und »Satttheit« im Leben.** Für jeden bedeutet Genuss etwas anderes, sei es ein Strandspaziergang, ein schönes Abendessen, eine wohltuende Massage, ein begeisterndes Konzert. Dabei haben die Emotionen, die Wahrnehmung und die Sinne eine große Bedeutung. Genuss stärkt Ihre Widerstandskräfte gegen Stress und emotionale Belastungen. Entscheidend ist, dass Sie sich den Unterschied zwischen Genuss und übermäßigem

Konsum bewusst machen. Nicht jede Lust ist automatisch genießerisch. Auch den Konsum steuert das Lustprinzip: Über Dinge, die uns gefallen, wollen wir möglichst unbegrenzt verfügen. Genuss ist jedoch durch Maßhalten charakterisiert, die Befriedigung der Bedürfnisse ist bewusst gesteuert. So wird das genussvoll verzehrte Stückchen Torte mit Lust gegessen, aber das zweite, dritte ... Stück ist ein Zeichen für den Verlust der Selbstkontrolle. Kennen Sie das Gefühl, Ihren Körper ständig unter Kontrolle halten zu müssen? Wünschen Sie sich, ein Stück Torte mal mit echtem Genuss und ohne schlechtes Gewissen essen zu können? Das Zauberwort heißt angemessene, maßvolle Selbstkontrolle: Zu viel Kontrolle erzeugt Stress und ist fürs Wohlbefinden genauso kontraproduktiv wie fehlende Kontrolle. Viele Übergewichtige pendeln ständig zwischen beiden Extremen hin und her. Dabei kann auch ein Stückchen Torte durchaus zum Wohlbefinden beitragen!

*»Frauen geben dem Essen so viel Macht über sich, sie sitzen da und fürchten sich vor einem Stückchen Kuchen.«*

Sophie Dahl, Model



### Meine Genussmomente

Genuss ist individuell. Welche Tätigkeiten und Situationen verbinden Sie mit Genuss?

- |                                                                |                                                    |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Essen/Trinken                         | <input type="checkbox"/> Draußen in der Natur sein |
| <input type="checkbox"/> Urlaub, freie Zeit                    | <input type="checkbox"/> Sonne und gutes Wetter    |
| <input type="checkbox"/> Ruhe, Entspannung                     | <input type="checkbox"/> Freunde treffen           |
| <input type="checkbox"/> Keine Sorgen haben                    | <input type="checkbox"/> Interessen/Hobbys pflegen |
| <input type="checkbox"/> Mir Zeit für die Familie nehmen       | <input type="checkbox"/> Musik                     |
| <input type="checkbox"/> Guten Gewissens tun, was mir gefällt  | <input type="checkbox"/> Sport                     |
| <input type="checkbox"/> Mir die Erlaubnis zum Nichtstun geben | <input type="checkbox"/> Sonstiges, nämlich ...    |

Erinnern Sie sich an einen besonderen persönlichen Genussmoment in einem der gewählten Bereiche – so farbenfroh und sinnenfreudig wie möglich. Schreiben Sie auch auf, inwieweit Sie sich genug Zeit für den Genussmoment genommen haben, sich das Genießen bewusst erlaubt haben und den richtigen »Stopp-Moment« zum Abschluss fanden. Haben Sie gespürt, dass der Genuss Ihrem Körper und Ihrer Seele gut getan hat?

.....

.....

.....

.....

Abend doch wieder zur Tiefkühlpizza, Sorte »Quattro Formaggi«, gegriffen und danach eine ganze Tafel Schokolade verteilt haben. Am nächsten Tag wollen Sie vielleicht entnervt aufgeben. Nutzen Sie den Ärger! Nehmen Sie schnell Kontakt zu Ihrem inneren Coach auf. Identifizieren Sie mit seiner Hilfe die typischen Muster, nach denen sich Ihre »Rückfälle« richten. Liegt es daran, dass Sie abends immer viel zu lange arbeiten müssen? Besprechen Sie mit Ihrem Coach, wie Sie in Zukunft die Weichen anders stellen können. Um bei unserem Beispiel zu bleiben:

Legen Sie fest, täglich nur noch bis 18 Uhr zu arbeiten – das gibt Ihnen mehr Zeit, den Abend noch aktiv zu gestalten – wenn Sie bis 19:30 Uhr arbeiten, reicht die Zeit eventuell nicht mehr. **Damit das auch wirklich klappt, müssen Sie »Zeitfresser« erkennen und eliminieren, die Sie im Tagesverlauf bremsen. Lassen Sie es sich garantieren, es gibt welche!**

Lassen Sie sich von Ihrem Ziel Schlanksein leiten, auch Ihre Lebensumstände in der Gesamtheit zu verbessern, hin zu mehr Fülle, Lebensfreude, Entspannung, Glückseligkeit und Genuss.

## Notfallkoffer: dem Leben in Fülle begegnen

Vielleicht ist es nur ein kleiner Trost – aber jeder hat mal den »Blues«. **Wenn es mal nicht so läuft, ist es wichtig, einen Notfallkoffer parat zu haben, um aus diesen Situationen heil herauszukommen.** Wenn Sie gerade auf Ihrem Weg nicht weiterkommen, wenn es Ihnen schlecht geht oder Sie gefrustet sind, dann ist es sehr hilfreich, wenn Sie sich Ihre Chancen und Möglichkeiten aufschreiben und bewusst machen, um aus diesem Tal wieder herauszukommen. Es geht beim Inhalt Ihres Notfallkoffers nicht um Vollständigkeit. Es sollte darin vielmehr möglichst viel von allem

enthalten sein, was Ihrem Leben Fülle gibt und Ihnen schon jetzt über schwierige Momente hinweghilft. Sagen Sie es, singen Sie es, entwickeln Sie, probieren Sie, teilen Sie, lieben Sie, genießen Sie, leben Sie – und, ganz wichtig: Schreiben Sie es auf (siehe Übung rechte Seite). Stellen Sie sich eine Liste zusammen für Momente, in denen es Ihnen schlecht geht: wenn Sie versuchen, eine Heißhungerattacke abzuwenden, wenn Sie der Selbstzweifel quält, wenn Ihr inneres Team rebelliert, wenn Sie sich einfach nicht aus dem Hamsterrad befreien können oder einen Misserfolg verdauen müssen.



## Ihr kleines, starkes Notfallset

Schreiben Sie alles in Ihr Coachingtagebuch (siehe Seite 9), mit Ihrem Lieblingsstift, vielleicht einem schönen Füller mit echter Tinte. Bewahren Sie es liebevoll an einem schönen, aber gut erreichbaren Ort in Ihrer Wohnung auf, und nehmen Sie es auf alle Reisen mit. Lassen Sie überall Raum für Notizen, um aufschreiben zu können, ob und wie die »Zutaten« Ihres Koffers Ihnen geholfen haben.

- 1 Drei Aktivitäten, die Ihnen gut tun, wenn es Ihnen schlecht geht (bei Heißhunger, Selbstzweifel, Frust, Wirrwarr der Stimmen, fehlendem Lebensrhythmus, einem Misserfolg).
- 2 Drei Freundinnen oder Freunde, die Ihnen gut tun (mit Telefonnummer).
- 3 Drei Orte in der Nähe, die Ihnen Kraft geben (bitte genau benennen).
- 4 Drei Restaurants in Ihrer Nähe mit gesundem und leckerem Essen (genaue Adresse notieren).
- 5 Fünf Lieblingsfilme (in der Videothek Ihres Stadtteils vorrätig).
- 6 Fünf gesunde Snacks, die Sie immer vorrätig haben, für den Fall, dass sich der Heißhunger langsam ankündigt (wie zum Beispiel Gurkensticks mit würzigem Kräuterjoghurt, ein Smoothie aus frischem Obst oder Erdbeeren).
- 7 Fünf Dinge, die Sie schon immer einmal tun wollten.
- 8 Zehn kleine Einheiten Luxus (wie eine Fußmassage, Besuch im Blumenladen, Spezial-Badezusatz, Lieblings-CD mit Kopfhörer hören ...).
- 9 Zehn Ideen für »größere« Abenteuer (wie eine Studienreise, ein Fallschirmsprung, Reitenlernen, ein Tanzkurs, Karaoke-singen, eine Kanufahrt unternehmen ...).
- 10 Zehn Bücher, die ich gerne lesen möchte (mit der Adresse vom Buchladen).
- 11 Zehn Sachen, die ich mir gerne kaufen möchte.
- 12 Kurztripziele, Wochenendziele (Hotels, Bahnverbindungen ...).
- 13 Fünf CDs, die ich gerne haben möchte (mit der Adresse vom CD-Geschäft).
- 14 Meine zehn schönsten Erinnerungen (eventuell mit Fotos).
- 15 Zehn weitere persönliche Wohlfühl-dinge.
- 16 Ihre Ressourcen aus Phase 2 (siehe ab Seite 55).

# Rezepte



*»Kochen ist eine Kunst und keineswegs die unbedeutendste.«*

Luciano Pavarotti

## *Mit allen Sinnen genießen*



DER DUFT EINER SAFTIGEN, REIFEN MANGO, leuchtend rote Beeren, knackig frischer Salat mit einem würzigen Dressing, zart angebratenes Fleisch, frische, aromatische Kräuter und wertvolle Pflanzenöle ... Schwelgen Sie nach Herzenslust in der schier unendlichen Vielfalt natürlicher Lebensmittel.

Entdecken Sie Ihre Freude am Kochen ganz neu mit den sinnlich-verführerischen Rezepten von **Gourmetkoch Albrecht Fleischer**, dem Inhaber des Café Central in Rheine, in diesem Kapitel. Neben Frühstück, Suppen, Salaten und Hauptgerichten finden Sie hier auch drei Grundrezepte für fast kalorienfreie, schmackhafte Fonds, mit deren Hilfe Sie schnell eine vollwertige Mahlzeit zaubern können. **Wir haben für Sie bei vielen Rezepten auch die wichtigsten Zutaten abgebildet, um Sie zu mehr Genuss beim Umgang mit Lebensmitteln zu »verleiten«.** So fängt das Genießen schon beim Einkaufen und Zubereiten an.

Zu den Abkürzungen: kcal sind Kilokalorien, E ist Eiweiß, F ist Fett, KH sind Kohlenhydrate. ED bezeichnet die Energiedichte des zubereiteten Rezeptes (siehe Seite 19).



# Gemüsecurry

## Zutaten:

- 1 mittelgroße Aubergine
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 kleine Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 4 reife Tomaten
- 60 g Basmatireis
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 kleine Dose Tomatenmark
- 50 ml Kokosmilch
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen oder zerstoßen
- 1 TL Currypulver
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für 2 Personen | 35 Minuten Zubereitung  
Pro Portion 306 kcal, 8 g E, 20 g F, 40 g KH,  
ED 0,8 kcal/g

1 Die Aubergine waschen, putzen, in Würfel schneiden, mit etwas Salz bestreut ziehen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren, längs in Streifen schneiden. Die Möhren abbürsten oder schälen, schräg in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und mit etwas Salz fein zerdrücken.



Die Tomaten blanchieren, von der Haut befreien und das Fruchtfleisch würfeln.

- 2 Den Basmatireis nach Packungsanleitung garen. Inzwischen das Sesamöl in einer schweren Pfanne erhitzen. Nach und nach die Gemüsesorten hinzufügen und anbraten: Zwiebeln, Möhren, Zucchini, Auberginen, Knoblauch, zuletzt die Tomaten. Das Tomatenmark mit 150 ml Wasser, der Kokosmilch, dem Kreuzkümmel und dem Currypulver verrühren und noch kurz miterhitzen. Mit Pfeffer würzen.
- 3 Die Pfanne vom Herd nehmen und das Curry mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Reis anrichten.



# Gefühle als Schlüssel zum Schlanksein

**Befreien Sie sich von hinderlichen Gedanken, eingefahrenen Verhaltensweisen und überschüssigen Kilos. Lernen Sie, sich selbst anzunehmen und wecken Sie Ihren inneren Coach. Nutzen Sie dabei die erneuernde Kraft Ihrer Emotionen.**

- Welcher Körper- und Esstyp sind Sie? Was ist Ihr persönliches (Abnehm-)Ziel? Wie können Sie Achtsamkeit und andere wichtige Ressourcen für sich nutzen?
- Dieses persönliche Coaching-Buch mit vielen Übungen zum Eintragen begleitet Sie vier Wochen lang.
- 35 farbenfrohe Rezepte nach dem Volumetrics-Prinzip laden zum Genuss mit allen Sinnen ein.



**GU**

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-2655-9



9 783833 826559

€ 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)