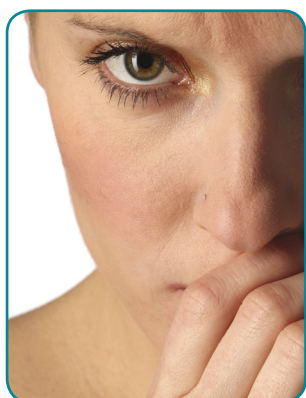


06. Angst beim Abnehmen

Angst ist der Grund, weshalb wir



- uns so sehr an die fachlichen Dinge wie Lebensmittel, Trinken, Essen, Diätpläne etc. klammern,
- keine automatische Abnahme erleben,
- Widerstand gegen so gut wie alles aufbauen und halten,
- der Meinung sind, uns unbedingt wiegen zu müssen,
- gern alles Mögliche kontrollieren wollen, nicht nur das Gewicht.

Angst, Angst und nochmals Angst ist der Grund.

Gehen wir die Punkte im Einzelnen durch:

...weil wir uns an fachliche Dinge klammern ...

Da steckt die versteckte Angst vor einer Zunahme dahinter. Wir bzw. unser Verstand ist immer noch der Meinung, nur durch ständige Kontrolle dessen, was wir wovon und wie viel essen, das Gewicht irgendwie zumindest in „Schach“ halten zu können.

Unser Verstand will nicht hören und nicht wahrhaben, dass es nicht auf diese Dinge ankommt. Unser Verstand hat teilweise seit Jahren oder Jahrzehnten zu hören bekommen, dass es angeblich auf diese Dinge ankommt. Er klammert sich aus lauter Angst vor Zunahme daran fest.

Sie klammern sich an fachliche Dinge, wenn:

- Sie ständig schauen, dass Sie genügend trinken,
- Sie sich unter Druck setzen, um ja regelmäßig zu essen,
- Sie sich Sorgen machen, ob Sie auch genügend gegessen haben,
- Sie der Meinung sind, Sie machen doch alles richtig und nehmen nicht ab,
- Sie sich die Frage stellen, ob nun Gouda zum Abnehmen besser ist als Butterkäse (Beispiel),
- Sie der Meinung sind, dass Ihre schlechte Verdauung Sie an Ihrer Abnahme hindert,
- Sie der Meinung sind, dass die Medikamente, die Sie nehmen, Sie an Ihrer Abnahme hindern usw.

Dies sind alles Beispiele. Sie können ebenso viele andere Dinge dafür einsetzen. Die Auswahl ist zu groß, als dass ich hier alles aufführen könnte.

Sie richten hier mit Ihrer Angst die Aufmerksamkeit auf die Nicht-Abnahme, auf Nicht-Schlank-Sein. Auf Übergewicht. Auf Zunahme. Sie erhalten dann genau das: nicht abnehmen. Nicht schlank sein. Übergewicht. Zunahme.

... weil wir keine automatische Abnahme erleben ...

steckt hier auch die Angst dahinter:

Wir haben Angst vor einer Zunahme. Durch die Angst vor einer Zunahme, nehmen wir erst gar nicht ab. Denn bei Angst vor Zunahme richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Zunahme, und nicht auf Abnahme. Die Folge: Zunahme – aber keine Abnahme!

... weil wir Widerstand gegen so gut wie alles leisten ...

Das tun wir natürlich auch nur aus Angst. Widerstand ist die größte Form der Aufmerksamkeit. Auch für den Fall, dass ich mich hier wiederhole, so ist dies ein wichtiger Aspekt. Wenn hier bei Ihnen der „Groschen fällt“, brauchen Sie Wissen ist Macht nicht mehr fertig zu lesen.

Sobald Sie Widerstand leisten (das tun Sie, indem Sie etwas nicht wollen, etwas ablehnen, nicht akzeptieren, Angst haben vor ..., nicht wahrhaben wollen, ignorieren ...), richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas, was Sie ja ... nicht wollen ...

Sie verwenden also Ihre Energie auf das, was Sie nicht wollen.

Sie beschäftigen sich also mit dem, was Sie nicht wollen.

Sie wissen: wie innen – so außen.

Sie erhalten nun jetzt (oder weiterhin) das, was Sie nicht wollen.

Machen Sie sich das bewusst: Das, was Sie nicht wollen, werden Sie so lange bekommen, bis Sie

JA

sagen zu der Situation. Das ist Annehmen, das ist Wollen, das ist Wahrhaben, das ist Loslassen.

Im Annehmen steckt automatisch bereits das Loslassen.

*Sie werden den Umstand, den Sie ignorieren,
so lange erleiden, bis Sie ihn annehmen.
Sie werden den Umstand, den Sie ablehnen,
so lange erleiden, bis Sie ihn nicht mehr ablehnen.
Sie werden den Umstand, den Sie nicht akzeptieren,
so lange erleiden, bis Sie ihn akzeptieren.
Sie werden den Umstand, vor dem Sie Angst haben,
so lange erleiden, bis Sie keine Angst mehr davor haben usw.*

... der Meinung sind ... uns wiegen zu müssen ...

... gern alles kontrollieren möchten, nicht nur das Gewicht ...

Hinter dem Wunsch „ich muss mich wiegen“ steckt der Wunsch nach Kontrolle. Der Wunsch nach Kontrolle entspringt unserem Verstand. Ihr Verstand will sich da mal wieder festklammern, das festhalten, wovon er meint, dass es Ihnen helfen würde.

Der Wunsch nach Kontrolle ist stets (!) mit Angst verbunden.

Wenn wir keine Angst vor irgendetwas hätten, müssten wir auch nichts kontrollieren. Logisch?

Hinter dem Wunsch „ich muss mich wiegen“ steckt nun welche Angst?

Hinter diesem Wunsch steckt die Angst vor Zunahme/Nicht-Abnahme.

Angst vor Zunahme/Nicht-Abnahme zieht jedoch genau Zunahme/Nicht-Abnahme an. Sie richten nämlich darauf Ihre Aufmerksamkeit. **Angst bedeutet die größte Form von Widerstand.**

Solange Sie diesen Kontroll-Wunsch nicht von Herzen (von Herzen, nicht „einfach nur so) loslassen, werden Sie weiterhin Nicht-Abnahme bzw. Zunahme erfahren.

Wenn Sie keine Angst mehr vor Zunahmen/Nicht-Abnahme haben, haben Sie auch keinen Wunsch mehr, das durch eine Waage kontrollieren zu müssen.

Jegliche Kontrolle ist mit Angst verbunden. Ohne Angst benötigen wir keine Kontrolle. Egal in welcher Situation.

Beispiel:

Wir müssen unseren Partner nicht kontrollieren, wenn wir keine Angst vor etwas haben. Wir kontrollieren nur seine/ihre Jackentaschen nach fremden Telefonnummern, wenn wir Angst haben, betrogen zu werden. Allerdings verhält es sich hier genauso: Die Angst vor „betrogen werden“ zieht Betrug an.

Wie innen – so außen.

Über kurz oder lang wird das Leben gar nicht anders können, als uns Betrug erfahren zu lassen – ob nun Betrug im Sinne von Fremdgehen unseres Partners/unserer Partnerin oder Betrug in anderer Art und Weise (wir sind zufällig einem Betrüger „auf den Leim gegangen“ oder Ähnliches, die Auswahl ist vielfältig).

- **Warum haben wir Angst?**

Einerseits, weil wir uns von unserem Umfeld so haben erziehen lassen, dass wir wenig Selbstwertgefühl/Wertschätzung für uns haben.

Wenn wenig davon da ist, haben wir Angst vor allen möglichen Dingen, nicht nur im Hinblick auf die Abnahme.

Andererseits haben wir Angst vor Dingen, die jedoch nicht wirklich da sind, nur in unserem Verstand – der uns ständig vorgaukelt, dass es doch so wäre.



Die meisten Menschen fühlen sich, als würden Sie ganz oben auf dem Dach eines 50-stöckigen Wolkenkratzers stehen. Und zwar in der Art und Weise, dass das Gefühl da ist, man steht nicht nur oben auf dem Dach, sondern sogar mit seinen Füßen ganz, ganz vorne am Sims, also wenige Millimeter vor dem elendig tiefen Abgrund.

Es ist das Gefühl, wenn man sich also nur ein paar Millimeter bewegt, dass der sofortige tiefe Fall verbunden mit einem schrecklichen Tod lauert.

Aus diesem Grund verfallen die meisten Menschen sofort in Panik, die gewohnte Position ganz oben auf dem Sims des scheinbaren (!) Wolkenkratzers aufzugeben – da die Angst riesengroß ist, sofort etwas Schlimmes, Schreckliches zu erleben.

Es wird daher nur sehr, sehr selten ausprobiert, sich auf dem scheinbaren Wolkenkratzer zu bewegen.

Tatsache ist: Wir befinden uns jedoch niemals oben auf dem besagten Sims des Wolkenkratzers. Wir stehen sicher, mit beiden Füßen auf festem Boden, allerdings benutzen wir seit Jahren/Jahrzehnten immer nur einen Raum von vielleicht 30 x 15 cm, wo uns aber eigentlich ein Raum von Milliarden von Kilometern zur Verfügung stehen würde! Geschweige denn, dass uns dabei etwas passieren würde – im Gegenteil: Wir würden entdecken, wie schön die Welt/das Leben außerhalb dieser 30 x 15 cm ist!

Wenn wir es einmal geschafft haben, die oben genannten Ängste völlig loszulassen, werden wir umgehend und sofort merken, dass

- wir nicht fallen,
- wir uns auch nicht weh tun dabei,
- wir nie auf einem hohen Wolkenkratzer gestanden haben,
- sich jetzt alles ganz im Gegenteil viel sicherer als vorher anfühlt,
- wir eine 10.000%ige Steigerung der Lebensqualität erreicht haben,

auf einmal das ganze Leben in Fluss kommt und „Altes, Unerwünschtes“ wie von Geisterhand aus unserem Leben verschwindet ... sogar „schwerwiegende, scheinbar unheilbare“ Krankheiten sich verabschieden und das Übergewicht auch!

Kaum zu glauben aber wahr:



Tatsache ist,

Ende Leseprobe "Wissen ist Macht".

Weiterlesen: [Hier klicken](#)