

INHALT

VORWORT UND EINLEITUNG

Ein Freund an deiner Seite 9

TEIL I

WIE DU MIT DEN VIER GRUNDELEMENTEN DEINER MENTAL-POWER DEINEN KÖRPER ERSCHAFFST

1

Element eins: Deine Gedanken

Oder: Wie du mit deiner Vorstellungskraft sofort die
Kontrolle über deinen Körper übernimmst 15

Je mehr Sinne du in die Vorstellung einbeziehst,
umso deutlicher reagiert dein Körper 18

Du kannst deinen Körper mit deinen Gedanken trainieren 22

Deine unbewussten Überzeugungen bestimmen mit,
was du erlebst 26

2

Element zwei: Deine innere Einstellung

Oder: Wie das, was du insgeheim über deinen Körper
und über dein Essen zu wissen glaubst, dessen Realität
mitbestimmt 31

Schlechtes Gewissen beim Essen ist eine Drama-Queen 32

Genuss hilft beim Abnehmen 34

Was du über dich denkst, baut an deinem Körper mit 38

Du selbst legst deinen körperlichen Normalzustand fest 42

3

Element drei: Deine Neugier

Oder: Wie sie zu einer Superkraft (nicht nur) beim Abnehmen wird und du nur Lust auf etwas bekommen kannst, das du kennst

	49
Das Alltags-Ich als Spaßbremse	50
Dein Unterbewusstsein merkt sich, wenn deiner Seele etwas guttut	54
Warum Gesundes oft weniger beliebt ist	59
Auch eine Vorliebe für Gesundes und Kalorienarmes ist erlernt	60
Aktiviere deine Superkraft – die Neugier	61

4

Element vier: Dein Körper

Wie er direkt deine Mental-Power stärken und dir effektiv beim Abnehmen helfen kann

	69
Lachen ist Trance – es holt dich ins Jetzt	72
Körper und Geist, das untrennbare Dream-Team	74
Der Vagusnerv ist dein Freund – besonders beim Abnehmen	75
Body Feedback – so, wie du deinen Körper benutzt, so fühlst du dich	87

TEIL II

DIE FÜNF PFEILER DES ERFOLGS: WIE DU DEINE MENTAL-POWER SO EINSETZT, DASS DU JEDES ABNEHMPROGRAMM MIT ERFOLG DURCHHÄLTST

5

Pfeiler eins: Die sichere Basis

Oder: Wie du deinen persönlichen Sinn findest, der dir dein Ziel präsentiert – und dich bis dorthin trägt

	97
Das Baumaterial deiner sicheren Basis ist Sinn	100
These – Antithese oder: Was wäre, wenn?	106

Ein Sinn wirkt Wunder und gibt deinem Vorhaben seine Richtung	111
Erschaffe gedanklich und gefühlt deinen Traumkörper	113

6

Pfeiler zwei: Der richtige Rahmen

**Oder: Warum es das Abnehmen beflügelt, jede Umstellung
der Lebensweise als Spiel zu betrachten, dessen Regeln
du bestimmst**

Der Weg ist das Spiel	120
Kein Spiel ist endlos – bestimme, wann deines aus ist	122
Großer Rahmen, kleine Rahmen – warum du ein Fernziel und W.U.N.D.E.R.-Ziele brauchst	125
Feiere deinen Fortschritt	135
Genieße das Spiel voller Staunen und Neugier	136
Mache dir bewusst: Das ist dein Spiel. Du bestimmst die Regeln!	138
Du hast die Lizenz, das Spiel zu wechseln oder zu beenden – jederzeit!	140

7

Pfeiler drei: Loslassen

**Oder: Wie du hinderliche Überzeugungen durch
konstruktive ersetzt und mit Schwung in ein neues,
leichtes Leben startest**

Du bist so frei: Ändere, was du willst, du kannst dich dabei nicht verlieren	146
Wer du wirklich bist: der Beobachter	151
Dein Körper baut an gelingenden Suggestionen mit	158

8

Pfeiler vier: Engagement

**Oder: Wie dein Abnehmprojekt ein spannendes Abenteuer
bleibt und du Hürden auf dem Weg zum Ziel überwindest**

Vom toten Punkt zur zweiten Luft	164
Selbstvertrauen on demand	167

Das Geheimnis der Ping- und der Pong-Momente:	
Welche Art äußerer Unterstützung wirklich was bringt	174
Erzähle anderen von deinem Vorhaben – und schließe einen Vertrag mit dir selbst	177
Viele Wege führen ans Abnehmziel – Neues probieren ist absolut erlaubt	179
Stress lass nach – immer ganz entspannt bleiben	180
WOOP, WOOP: knifflige Situationen im Vorfeld entschärfen	182
9	
Pfeiler fünf: Den Erfolg sichern	
Oder: Wie du auch nach der Umstellung deiner Lebensweise dein Wunschgewicht behältst und nicht in alte Muster zurückfällst	185
Engagiert zu bleiben ist das A und O	185
Der Sinn der Gewohnheiten – und wie du ungünstige entschärfst	189
NACHWORT	
Kinderleicht in die Zukunft	197
Literaturverzeichnis	199
Verzeichnis der Übungen	205
Anmerkungen	207