LEKTION 1

„Das Annehmen kommt vor dem Abnehmen - Achtsamkeit + Bewusstheit“

Das lernst du in Lektion 1

1. Wie du den Weg frei machst für das Loslassen deiner alten Muster.

2. Wie du eine Beobachterrolle einnimmst und gezielt einsetzt.

3. Wie du die Dinge mit neutralen Augen betrachtest, um die wahren Wurzeln dahinter auch erkennen zu können.

„Gib mir die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

(Friedrich Oettinger)

EINE WICHTIGE EINSTELLUNG

In der ersten Woche hast du noch einmal notiert, mit welchen Problemen du gerade zu kämpfen hast. Was genau dein Leben mit Lipödem belastet und welche negativen Auswirkungen das auf dich hat. Danach hast du aufgeschrieben, wie du es dir stattdessen wünscht.

Wahrscheinlich ist schon klar geworden, dass zwischen dem, wie es sein soll und dem wie es jetzt gerade ist, eine große Lücke besteht. Um diese Lücke und wie du sie Schritt für Schritt schließt, geht es genau in diesem Guppen-Programm.

Es gibt aber noch einen inneren Schalter, den du umlegen darfst, bevor es überhaupt möglich ist, den ersten Schritt machen zu können**. Dieser innere Schalter ist entweder auf ABLEHNEN oder ANNEHMEN gestellt. Also auf JA oder NEIN**.

All das, was du in dieser Woche aufgelistet hast, was sich verändern soll, steht mit großer Wahrscheinlichkeit auf der Position: ABLEHNEN! Denn so, wie es jetzt ist soll es ja nicht sein.

Doch **Ablehnung erzeugt Widerstand**. Ablehnung **bedeutet gegen etwas kämpfen**. Es ist wie ein unsichtbares Band, an dem du zwar unaufhörlich ziehst aber festhängst. Ablehnung **bindet deine ganze Aufmerksamkeit auf das, was du ja eigentlich nicht mehr willst**. Du schaust nur auf das, was nicht sein soll, dein Übergewicht, die dicken Beine, was alles nicht mehr geht, was du nicht essen solltest...und, und, und.

ABLEHNUNG BINDET DEINE AUFMERKSAMKEIT

Was du denkst, wie du dich fühlst, was du entscheidest, all das ist darauf ausgerichtet, was du ablehnst. Nichts anderes hat noch Platz in deinem Blickfeld.

Nichts bleibt neutral, wenn du etwas ablehnst. Damit ist deine Aufmerksamkeit nur auf das gerichtet, was du ja eigentlich nicht mehr willst. Alles, **worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, verstärkst du automatisch,** weil du auf alles achtest, was dazu passt.

Deine Gedanken und Gefühle werden automatisch auf das gelenkt, was du beachtest. So wachst du morgens auf und denkst daran, dass du dringend abnehmen musst. Du fühlst dich frustriert und beim Frühstück ist jeder Bissen schon garniert mit diesen **negativen Gedanken und Gefühlen**.

Und so läuft der Tag dann auch weiter. Du ziehst die Kompressionstrümpfe an und bist genervt. So steckst du in einem **negativen Grundgefühl** fest und verurteilst alles, was du gerne verbessern möchtest.

Jetzt stellt sich die Frage: WIE beendest du diese innere Ablehnung? In dem du z. B. **akzeptierst: Dass dein Körper, diese Fettverteilungsstörung** hat und eine bessere Ernährung braucht. Dass dein Körperzustand mit all den damit verbundenen Symptomen im Moment so ist, wie er ist.

„Etwas nicht mehr abzulehnen ist nicht dasselbe, wie zustimmen und alles so zu belassen. Das innere JA bedeutet nicht, dass man nichts verändern wird. Es bedeutet, dass man einen Kampf in sich selbst beendet, damit mehr Kraft für die Situation im Außen zur Verfügung steht.“

(Ruediger Schache aus: JA und der innere Schalter zum höchsten Glück)

Coaching-Aufgabe: Widerstand auflösen

1. Liste einmal alles auf, was du nicht mehr so haben willst, wie es jetzt ist. (z. B. Übergewicht, Lipödem, Schmerzen, wie du dich fühlst, die Einschränkungen, ...)
2. Erkenne, dass all das zurzeit anwesend ist. Das ist eine Tatsache, egal, wie du darüber denkst.
3. Gib jeder einzelnen Tatsache ein: JA, so ist es gerade (JA ist ein transformierendes Wort)

Beispiele für eine Umwandlung in einen JA-Satz

- **JA**, mein Körper hat diese Fettverteilungsstörung und ich werde das Beste daraus machen.
- **JA**, ich habe Übergewicht und nun werde ich alles tun, um meinen Körper zu unterstützen.
- **JA**, ich werde etwas verändern, auch wenn es mit Aufwand verbunden ist.
- **JA**, das ist der Weg zu mehr Lebensqualität und ich nehme die Aufgabe an.

Wenn dir das noch schwerfällt, gib auch dem ein JA:

- **JA,** ich hätte es, wenn ich ehrlich bin, gerne anders.
- **JA,** der Weg zum gesunden Gewicht braucht so lange, wie es braucht. Das ist in Ordnung.
- **JA**, so ist es gerade und ich werde mich auf den Weg machen, das zu verbessern.

Gehe diese 3 Schritte immer wieder durch, sobald du spürst, dass du wieder an eine Tatsache gelangt bist, die du ablehnst. Bei der du einen inneren Widerstand wahrnimmst

Was ist jetzt der erste Schritt?

Wenn du aus deinem bisherigen unbewussten Programm aussteigen willst, in diesem Automatismus nicht länger feststecken willst, der dich immer wieder das tun lässt, was du eigentlich nicht willst, musst du dir dieses Programms erst einmal bewusstwerden.

Der allerwichtigste erste Schritt ist, deine bisherigen Gedanken, Gefühle und gewohnheitsmäßigen Reaktionen zu erkennen und zu entlarven.

Sobald du dir diese Mühe machst, trittst du schon automatisch aus diesem Programm aus.

Du wirst zur **Beobachterin** und **Erforscherin** dieses Programms. Eine Forscherin in eigener Sache zu werden ist vielleicht kurzfristig unbequemer, als alles so laufen zu lassen.

Langfristig ist es aber der einzige Weg, um deine Verhaltensweisen zu ändern.

Eine Forscherin nimmt immer eine **neutrale Haltung** an. Eine innere Haltung, die interessiert beobachtet aber nicht bewertet, was sie sieht.

Warum ist das so wichtig?

Weil jede Bewertung sofort einteilt in richtig oder falsch - möglich oder nicht möglich...

Wenn ich etwas sofort beurteile, was ich bemerke, wahrnehme oder beobachte, kann ich mir sicher sein, dass sofort mein inneres Programm aktiv ist.

Das ist nämlich die Aufgabe meines Programms, alles einzuteilen in: „Kenne ich schon, habe ich schon erlebt...gehört in die Kategorie schlecht, vermeiden usw. oder gut, hat mal zum Erfolg geführt usw.

Wie gelingt dir nun eine neutrale, bewertungsfreie forschende Beobachterrolle? Denn die ist entscheidend, damit du an die wahren Ursachen deiner Gewohnheiten gelangst.

Das führt uns zu einer wichtigen Lebensfrage:

Wer bist DU, wenn du die Fähigkeit besitz, dich selbst zu beobachten?

Wer bist DU, wenn du dein Verhalten, deine Gefühle, deine Gedanken, deinen Körper wahrnehmen kannst?

Was du wahrnehmen und beobachten kannst, kannst du nicht gleichzeitig sein!

Was du nicht mehr ablehnst, kannst du verändern

Wenn du die Dinge nicht mehr bewertest, bist du frei von diesen Dingen.

Wenn du ablehnst, wie es gerade ist, lehnst du dich und dein Leben ab, das macht unglücklich.

- Es geht also darum, den Körper so anzunehmen, wie er gerade ist und doch seinen Zustand zu verbessern.
- Es geht also darum, mit dem jetzigen Essverhalten Frieden zu schließen und doch Schritt für Schritt in einen schlankeren Lebensstil zu wechseln.
- Es geht also darum, dich so anzuerkennen, wie du heute bist und dich doch persönlich weiterzuentwickeln.
- Es geht also darum, die schmerzlichen Symptome, die das Lipödem mit sich bringt, zu akzeptieren und doch alles dafür zu tun, sie zu lindern.
- Es geht also darum, dein Leben so, wie es gerade ist wertzuschätzen und doch die Lebensqualität deutlich zu erhöhen.

Zwischen DAFÜR SEIN und DAGEGEN SEIN gibt es den neutralen Zustand

Du wirst dich darin üben, alles um dich herum neutral zu beobachten und wahrzunehmen. Achtsam gegenüber deinen eigenen Gedanken, Gefühlen und Reaktionen zu sein.

Erst dann kannst du überhaupt entscheiden, welche du hegen willst, und welche gehen dürfen.

- Du wirst dich darin üben, deine Gedanken bewusst wahrzunehmen, zu beobachten und zu reflektieren.
- Du wirst dich darin üben, negativen Gedanken nicht mehr zu erlauben, negative Gefühle hervorzurufen, die dir nicht guttun.
- Du wirst dich darin üben, deine Gedanken in eine Richtung zu lenken, die neutral oder positiv sind und dich stärken.
- Du wirst lernen, deine Emotionen bewusst zu beobachten, um herauszufinden, welche Gedanken und innere Bilder sie hervorgerufen haben.
- Du wirst lernen, diese Gedanken und inneren Bilder gezielt durch bessere zu ersetzen, die auch Emotionen aktivieren, die du dir wünscht.

Wenn du nicht zur bewussten Beobachterin wirst, identifizierst du dich mit diesen Gedanken und Gefühlen. Du glaubst, du bist diese Gedanken- und Gefühlswellen.

Die Fettzellenflüsterin
Diana Rollke
lipoedem-mental-behandeln

Was bedeutet das?

- Du bist nicht dein Körper – **Du hast einen Körper**.
- Du bist nicht deine Gedanken – **Du hast Gedanken**, die kommen und gehen.
- Du bist nicht deine Gefühle – **Du hast Gefühle**, die kommen und gehen.
- Du bist nicht deine inneren Programme – **Du hast innere Programme**, die ihre Wirkung zeigen.

WER BIST DU ALSO DANN?

Du bist die, die alles bewusst wahrnehmen kann.

Du bist die, die alles beobachten kann.

Wenn du diese neue Sichtweise annehmen kannst, wirst du erkennen:

Dass du dich von allen Gedanken, Bewertungen, Glaubenssätze, Gefühlen, inneren Mustern befreien kannst.

Dass du andere annehmen kannst, die du für hilfreicher ansiehst.

WER BIST DU ALSO WIRKLICH?

Du bist die, die einen Körper mit einer Fettverteilungsstörung hat und dieser Körper reagiert mit Symptomen.

Du bist die, deren Körper zurzeit Übergewicht hat.

Du bist die, die zurzeit undienliche Muster im Unterbewusstsein hat.

Du bist die, die lernen will, den Automatismus von Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen bewusst zu steuern.

Du bist die, die die Fähigkeit hat, Gedanken, Gefühle und innere Bilder dafür zu nutzen, neue Muster im Nervensystem des Körpers aufzubauen.

Spürst du, was sich mit dieser Sichtweise verändert?

Spürst du, dass du mit dieser Sichtweise nicht mehr machtlos, sondern machtvoll bist?

DU kannst so das Kommando in deinem inneren System übernehmen!

Das ist so extrem wichtig zu Beginn des neuen Weges, für den du dich mit diesem Gruppen-Coaching entschieden hast, dich **für diese neue Sichtweise zu öffnen**.

Du wirst im Laufe der nächsten 6 Monate erleben, wie machtvoll du in Wahrheit bist. Dass du an den richtigen Stellen etwas verändern kannst.

Dass du **alles aus deinem bestehenden Programm ausmisten kannst, was nicht zu einem schlankeren und schmerzfreieren Leben führt**.

Dass du die Gedanken, Gefühle, inneren Bilder frei auswählen kannst und somit entscheidest, mit welchen Informationen du den inneren Mechanismus fütterst. **Welche Anweisungen du dem Unterbewusstsein gibst und somit, wofür du es nutzt.**

Dein Unterbewusstsein kann nicht entscheiden, ob die Informationen, die es bekommt, dir dienlich sind oder nicht, es führt einfach nur aus, was das innere Programm vorgibt. Genau das ist seine Aufgabe.

Genau das tut es schon so lange, wie du auf der Welt bist. Nur halt mit Programmen, die nicht du entwickelt hast, sondern die Personen, die in den ersten Lebensjahren um dich herum waren.

Nächster wichtiger Schritt

Dieses innere Programm ist also extrem veraltet und braucht dringend ein Update. Deine Lebensbedingungen als Erwachsene sind ganz andere, als damals in deiner Kindheit. Nur dein inneres Programm, dass dich unbewusst steuert, ist immer noch dasselbe. Das kann ja gar nicht funktionieren.

Der erste wichtige Schritt, um die längst überfällige Programm-Anpassung vornehmen zu können, ist also: **Die Rolle der neutralen Beobachterin einzunehmen**.

Warum?

Weil du nur dann **wertungsfrei erkennen** kannst, **was aus dem alten Programm entsorgt werden darf**. Bist du dabei nicht neutral, sondern beurteilst, was du beobachtest, ist das alte Programm der Entscheider. Also die Person, die sich aus diesem Programm entwickelt hat.

Hört sich vielleicht komplizierter an, als es ist. Versprochen! In diese neutrale Beobachterrolle wirst du im Laufe dieses Mentoring-Programms, Schritt für Schritt immer leichter hineinwachsen.

An dieser Stelle genügt es völlig, wenn du einfach für dich annimmst, dass die, die du wirklich bist, wertungsfrei ist.

DU BIST DIE NEUTRALE BEOBACHTERIN!

Alles, was du nicht neutral betrachtest, sondern bewertest in gut oder schlecht, bist nicht du, sondern dein unbewusstes Programm.

Es ist voll von Beurteilungen, wie:

Das sollte man nicht tun. Das ist falsch. Das ist undiszipliniert. Das macht keinen Sinn. Das ist ungerecht. Das ist besser. So muss es sein. Und, und, und...

Die neutrale Beobachterin nimmt einfach interessiert wahr:

„Ah, interessant, ich denke selber ziemlich schlecht über mich."

„Ah, interessant, ich kontrolliere ständig mein Gewicht und nehme trotzdem weiter zu."

„Ah, interessant, wenn ich schlecht drauf bin greife ich zur Schokolade und danach kommt das schlechte Gewissen."

Die neutrale Beobachterrolle muss eingeübt werden

Du brauchst deine neutrale Beobachterinnenrolle um:

Die wahren Ursachen hinter dem, wie es ist, zu erkennen. Die dahinterliegenden Gedanken-, Gefühls- und Reaktionsmuster und die undienlichen Verknüpfungen zu entlarven.

Den **inneren Mechanismus am gewinnbringendsten zu nutzen**, also so, dass er dich automatisch zu den Ergebnissen führt, die du dir wirklich wünscht.

Das hört sich jetzt vielleicht für dich noch recht abstrakt an, doch das wird sich ändern, sobald du diese neutrale Beobachterrolle gezielt im Alltag anwendest.

Übe dich darin:

Alles um dich herum immer häufiger neutral zu betrachten. - Deine Gedanken, Gefühlen und Reaktionen bewusst wahrzunehmen, zu beobachten und zu reflektieren.

(Ah, interessant...ist dabei sehr hilfreich)

Wir leben gleichzeitig in zwei Welten

Wir sind es zwar gewohnt unsere äußere Welt mehr zu beachten, doch unsere innere Welt, also unsere Gedanken, Gefühle und inneren Bilder bestimmen, wie wir uns verhalten und somit, was wir in der äußeren Welt erreichen.

Das heißt:

Wir leben IMMER von INNEN nach AUSSEN, weil alles, was sich in unserem Innenleben abspielt, entscheidet, was in unserem Außenleben abläuft!

Es ist also nicht egal, wie es in dir aussieht, nur weil es andere nicht sehen können.

Es ist nicht egal, was du über dich und deinen Körper denkst.

Es ist nicht egal, wie du dich fühlst, während du isst.

Es ist nicht egal, welche Befürchtungen du für deine Zukunft hast.

Es ist nicht egal, wie du dich beurteilst, wenn du in den Spiegel schaust.

All das ist von größter Bedeutung!

Wir sind es aber seit Jahren gewohnt, uns in bestimmten Gedanken und Gefühlen zu bewegen. Das fühlt sich für uns so normal an, dass wir nicht erkennen, welche uns schaden.

Erst, wenn wir beginnen, bewusster hinzuhören, hinzuschauen, hinzufühlen, haben wir die Chance, sie zu korrigieren, zu verbessern, zu erneuern.

Deshalb ist es wichtig, dass du deine Aufmerksamkeit nach innen lenkst und in deine Innenwelt eintauchst. Dir hier einen Überblick verschaffst, um zu erkennen, wo du etwas korrigieren solltest.

Die Tagesrückschau am Abend ist dafür eine wunderbare Möglichkeit, den Tag noch einmal bewusst durchzugehen und sich die Fragen zu stellen:

- Wie ist mein Tag verlaufen?
- Wie habe ich mich verhalten?
- Was habe ich dabei gedacht?
- Wie habe ich mich dabei gefühlt?
- Bin ich damit meinem Ziel nähergekommen oder habe ich mich damit von meinem Ziel entfernt?

Die Fettzellenflüsterin
Diana Rollke
lipoedem-mental-behandeln

„Geführte Meditationen können, entsprechende Entspannungstiefen vorausgesetzt, bis auf die Stelle des Unbewussten und damit die Programmierebene vordringen und hier im therapeutischen Sinne für neue Weichenstellungen sorgen.“

(Rüdiger Dahlke aus: Reisen nach Innen)

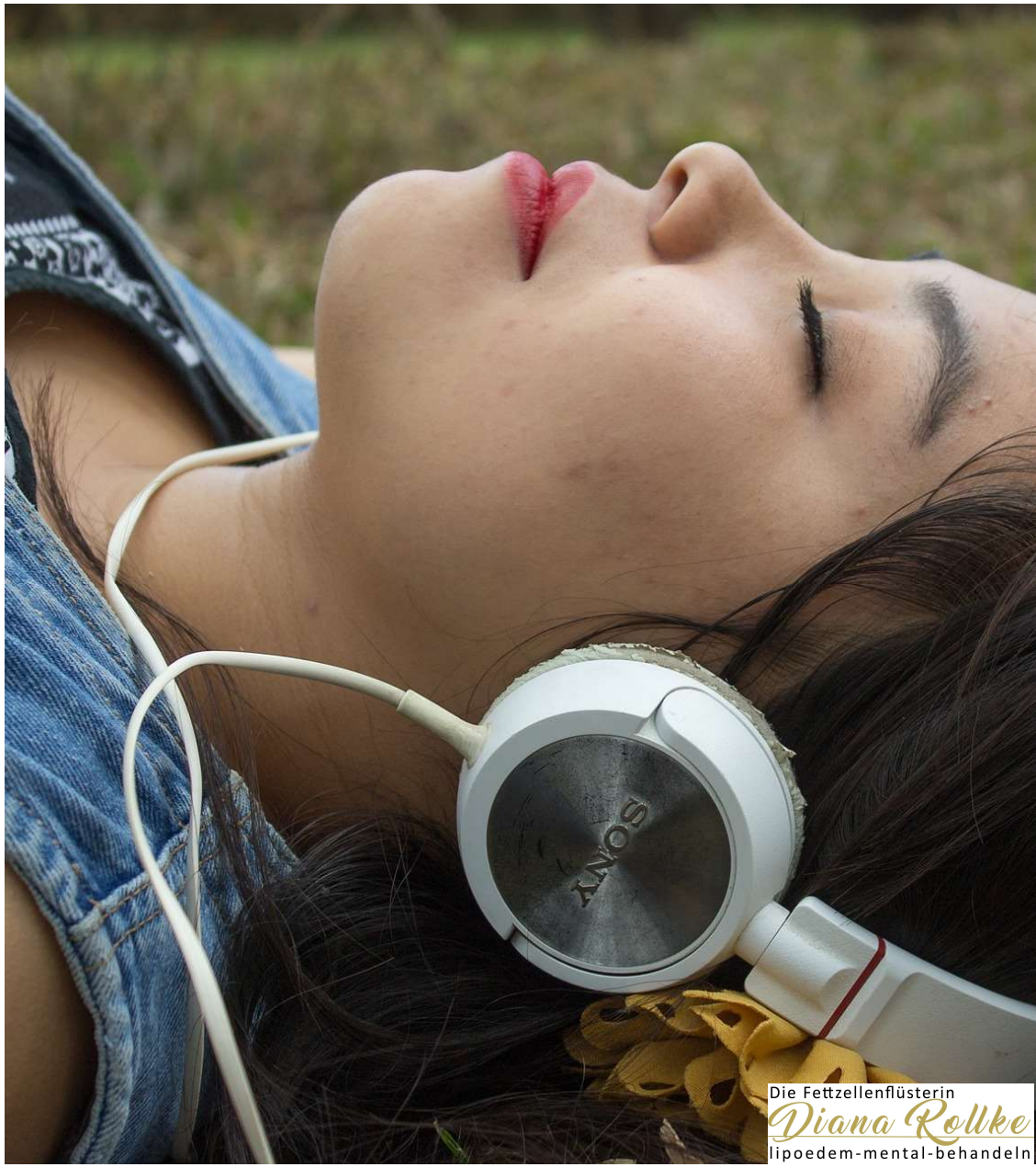
Genau dafür dient dir die Abendmeditation, die ich entwickelt habe

Mache sie bitte direkt vor dem Einschlafen, gerne auch auf dem Bett sitzend, sodass du danach gleich einschlafen kannst.

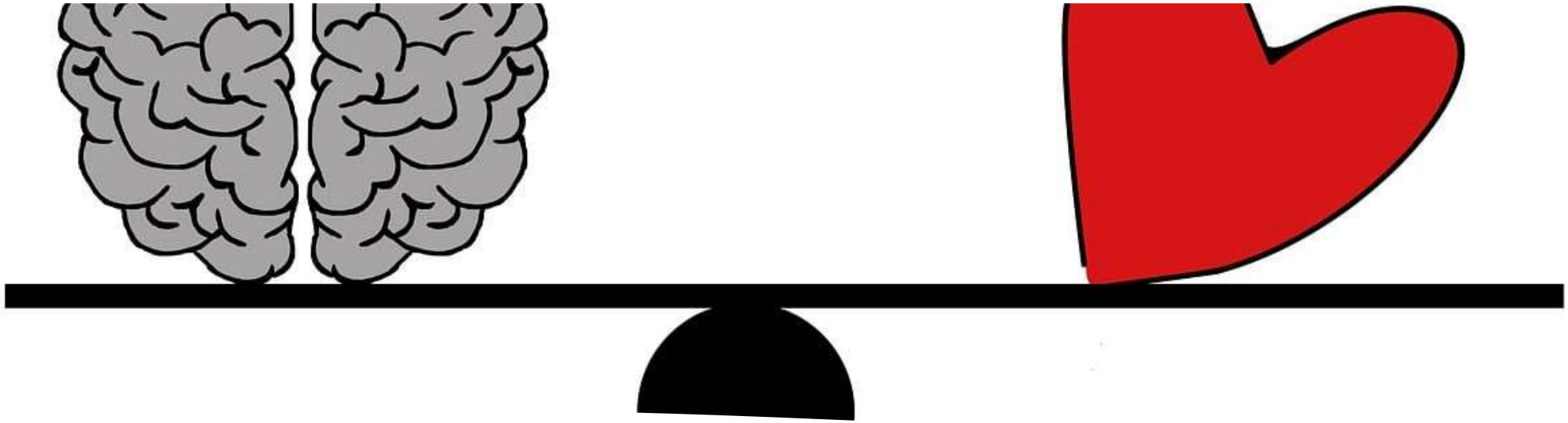
Oder auch im Liegen, wenn du es schaffst, bis zum Ende der Meditation wach zu bleiben.

Dein Gehirn bewegt sich am Abend hin zum unbewussten Zustand, so gelangen die Informationen ganz leicht ins Unterbewusstsein und vertiefen sich während der Schlafphase.

Die Abendmeditation ist bewusst besonders langsam gesprochen.



- Ich werde dich in der Meditation bitten, noch einmal zu reflektieren, wie es dir den Tag über ergangen ist.
- Welche Entscheidungen du getroffen hast.
- Wann du in alte Gewohnheiten gerutscht bist. Wann du etwas getan hast, was du gerne verändern wolltest.
- Dann werde ich dich bitten, dich in deiner Vorstellung in diese Situation hineinzubegeben und von dort aus zu probieren, wie du es hättest lieber getan. Wie du dich besser verhalten hättest.
- Wenn du mental die Situation neu erlebst, besser erlebst, aktivierst du damit dein Gehirn und bereitest es darauf vor. So entwickelst du neue neuronale Muster.
- Du erinnerst dich z. B. daran, dass du beim Essen noch einmal Nachschlag genommen hast, obwohl du schon längst satt warst und danach mit vollem Bauch auf das Sofa gefallen bist. Dann kannst du in der Meditation diese Situation noch einmal mental umerleben, wie sie idealerweise gelaufen wäre.
- So entwickelst du dadurch ein neues Erlebnis für dein Gehirn, als wenn es genauso abgelaufen ist.



Verstärkt mit einem positiven Gefühl von Stolz, dich so gut verhalten zu haben, bringst du das Ganze in dein Zellgedächnis. Das Gefühl von Gewissheit, dass du dich genauso immer verhalten wirst, macht daraus ein neues Muster.

So richtest du dich innerlich auf diese neuen Entscheidungen aus, auf ein besseres Verhalten, auf die damit verbundenen positiven Gefühle und ein gewünschtes Körperempfinden.

Außerdem fordere ich dich in der Meditation dazu auf, dass du dich für all die Entscheidungen des Tages lobst, die du gut getroffen hast. Für all die besseren Reaktionen, an die du dich erinnern kannst, stolz auf dich zu sein.

Für all die guten Gedanken, die guten Gefühle, die du hervorgerufen hast.

Nimm dir wirklich die Zeit, all die Verbesserungen zu feiern, die du geschafft hast.

Noch ein paar Hinweise zum Meditieren:

- Setze dich nicht unter Druck, wenn dir das Konzentrieren noch schwerfällt. Es wird von Mal zu Mal besser. Es ist einfach Übungssache.
- Probiere die für dich beste Haltung aus: Liegend, sitzend, mit Kissen oder ohne.
- Sei geduldig mit dir. Es gibt Tage, da funktioniert es besser und Tage, da fällt es dir schwer, dich darauf einzulassen. Das ist ganz normal.
- Halte durch und bleib dran. Es gibt Tage, da denkst du: „Läuft doch alles gut, ich brauche nicht meditieren.“ Doch schneller, als dir lieb ist, wird sofort das alte Muster wieder die Oberhand übernehmen.