

Die 3 Geheimnisse über dein Gewicht

Die 3 Geheimnisse über dein Gewicht

Und warum sie
dir keiner erzählt

Wie auch du deinen Körper
und auch dein Leben einfach
erleichtern kannst!

von Tobias Born

von Tobias Born

Impressum

born-to-be-yourself Coaching

Tobias Born Fichtenstrasse 16 65439 Flörsheim

Mobil: +49 176 4779070 <https://www.born-to-be-yourself.de> info@born-to-be-yourself.de

Die 3 Geheimnisse über dein Gewicht und warum sie dir keiner erzählt

Wie auch du deinen Körper und dein Leben einfach erleichtern kannst!

Hallo lieber Leser, schön, dass du da bist!

Mein Name ist Tobias Born und ich bin Gesundheits- Coach.

Ich weiß selbstverständlich auch, dass das Thema Gewicht, also meistens das Abnehmen, inzwischen mehr als durchgekaut ist.

Es gibt Hunderte von unterschiedlichen Methoden, die entweder die Ernährung oder die Art und Weise, zu trainieren, beleuchten.

Eine Diät oder Ernährungsform folgt auf die nächste, und jeder glaubt, das einzig richtige Rezept zu haben.

Doch nur wenige stellen sich die folgenden Fragen:

Warum funktionieren fast alle Methoden zu Beginn, und danach lässt der Erfolg wieder nach?

Warum funktionieren alle am Anfang, obwohl sie doch sehr unterschiedlich sind?

Wie kann es sein, dass Menschen, die gut essen und keinen Sport machen ihr Leben lang schlank sind?

Wie kann es sein, dass Menschen, die wenig essen und ständig Sport machen ihr Leben lang mit Übergewicht kämpfen?

Hast du dir diese Fragen auch schon einmal gestellt?

Um eines klar zu sagen: Es ist für unsere Gesundheit natürlich enorm wichtig, gesunde Nahrungsmittel zu uns zu nehmen und uns körperlich zu betätigen.

Das ist aber nicht entscheidend für unser Gewicht!

Willst du wissen, was die entscheidenden Punkte sind?

Dann lade ich dich ein, im Folgenden die **3 Geheimnisse** kennenzulernen!

Viel Spaß dabei!

Tobias



Was soll denn nun so geheim sein, was man uns nicht sagt, wirst du dich fragen?

Es ist nicht entscheidend, was du isst, wieviel du isst, wann du isst oder wieviel Sport du machst.

Sondern es geht bei jedem dieser 3 Geheimnisse um ein und dasselbe.... Es geht um Stress!

Bei Stress wird Cortisol ausgeschüttet und dieses Hormon veranlasst deinen Körper, vereinfacht gesagt, Wasser in unseren Zellen einzulagern. Denn das, was wir als Fett und Übergewicht bezeichnen, ist nichts anderes als in unseren Zellen eingelagertes Wasser und Kohlenstoff.

Stress macht dick, und nichts anderes!

Geheimnis #1:

Warum isst du? Na, weil ich Hunger habe, ist bestimmt deine Antwort. Doch das ist natürlich nicht gemeint.

Es geht darum, was du unterbewusst mit „Essen“ verbindest.

Wenn es für dich einfach und allein um die Nahrungsaufnahme geht, ist dieser Punkt für dich uninteressant.

Doch so ist es meistens nicht.

Was ist aber, wenn du unterbewusst das „Essen“ mit Geselligkeit, Ruhe, Entspannung, Belohnung, familiärem Beisammensein oder sonstigem Positivem verknüpfst?

Dann sieht die ganze Sache anders aus. Genauso kann es sein, dass du bestimmte Lebensmittel mit bestimmten Gefühlen verknüpfst hast. Wer kennt hier nicht die Gummibärchen als Belohnung für Kinder, das Eis oder die Schokolade als Trost, oder die üppige Hausmannskost als Lohn für harte Arbeit? Oder wurden wir früher immer mit einem Schnuller beruhigt, und haben so wir gelernt, uns oral mit Essen zu beruhigen?

Was haben alle diese Gefühlszustände gemeinsam?

Es sind schöne Zustände, und schöne Dinge sind in unserem heutigen Leben selten. Und jetzt kommt der entscheidende Punkt.

Was für uns selten ist, das will unser Unterbewusstsein festhalten. Genau deshalb speichert unser Körper alles, was für uns als „rar“ angesehen wird.

Wir wollen also unterbewusst aus stressigen Situationen entfliehen, indem wir essen! Wir glauben, das Essen gibt uns die Gefühle, die wir damit verbinden. Und da diese für uns wichtig und selten sind, werden sie gespeichert.

Und das macht dick!

Geheimnis #2:

Was zusätzlich von enormer Bedeutung ist, ist, was wir über das Essen und die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, denken. Glauben wir, dass etwas schlecht für uns ist, so stressen wir uns selbst, und somit wird es auch nicht gut für uns sein. Essen mit Stresshormonen wird zu Fett!

Das ist auch einer der Gründe, dass so gut wie jede Diät zunächst erfolgreich ist. Eine „spezialisierte Experten- Person“ sagt uns, dass alles, was wir laut ihm essen dürfen, gut für uns ist. Somit haben wir keinen Stress und nehmen ab. Sobald wir aber, aus welchen Grund auch immer, von der Diät abweichen, kommt das schlechte Gewissen mit dem Cortisol um so heftiger zurück.

Wer kennt ihn nicht, den berühmten Jojo- Effekt.

Das erklärt auch, warum es Menschen gibt, die sich nur von ungesunden Dingen ernähren, aber weil sie kein schlechtes Gefühl dabei haben, auch nicht zunehmen.

Wird uns nun von unserer Umwelt noch mehr Druck gemacht, dass wir abnehmen müssen, wird daraus, wen wundert es noch, noch mehr Stress.

Auch hier, wie auch bei dem ersten Punkt, kommt es sehr viel darauf an, was wir in unserer Jugend oder im Kindesalter gelernt haben. Je strenger unsere Eltern in Bezug auf das Essen waren, desto höher wird unser Stress sein.

Solange du also Dinge isst, von denen du überzeugt bist, dass sie gut für dich sind, wirst du abnehmen.

Denn unser Körper ist immer daran interessiert, dass wir unser optimales Gewicht haben. Wir müssen ihn aber auch lassen. Stress jeglicher Art hindert ihn daran.

Geheimnis #3:

Wie auch bei den beiden ersten Geheimnissen geht es hierbei um das, was wir unterbewusst denken und gelernt haben. Wir können uns also hunderte Male sagen, dass etwas uns nicht stresst, aber solange wir unterbewusst vom Gegenteil überzeugt sind, wird sich nichts daran ändern.

Bei diesem Punkt geht es weniger darum, wie wir über das Essen denken, als vielmehr darum, welchen unbewussten Vorteil wir aus dem „Dicksein“ haben.

Ja, du hast richtig gelesen. Wieso sollte jemand einen Vorteil im „Dicksein“ sehen?

Die Vorteile können durchaus vielfältig sein. Bei Frauen kann der Vorteil zum Beispiel darin liegen, Männer unterbewusst „abzuschrecken“. Gerade bei Frauen, die ihr Geschlecht als „Gefahr“ für sich selbst sehen oder womöglich bereits übergriffige Erfahrungen gemacht haben, ist dies nicht selten. Viele Jugendliche in der Pubertät tragen weite Sachen, um ihre weiblichen Formen zu kaschieren.

Wird man „dick“ ist die „Idee“ darin nichts anderes.

Bei Männern ist es oft anders geartet. Hier wird versucht, einen Panzer nach außen aufzubauen, und so, ähnlich einem Sumoring, stärker und somit weniger angreifbar zu werden. Selbstverständlich gibt es diese „Schutzmechanismen“ auch bei Frauen.

Es kann aber auch durchaus vorkommen, dass durch die an bestimmten Regionen angesetzten Fettpolster etwas anders unbewusst symbolisiert werden soll. Es wäre beispielsweise möglich, dass eine Frau, die überproportional viel Fett am Po ansetzt, darauf hinweisen will, wie fleißig sie sich immer „auf ihre vier Buchstaben“ setzt. Genauso könnte ein überproportionaler Bauch thematisch in Verbindung mit einer gewollten Schwangerschaft stehen. Die Möglichkeiten sind hier weitreichend und sehr unterschiedlich.

Die Frage stellt sich immer, was haben wir wann unterbewusst gelernt, um etwas anders nicht wieder erleben zu müssen.

Wenn man sich diese 3 Punkte ansieht, wird schnell klar, warum Diäten, eine Ernährungsumstellung, Fasten oder übermäßiger Sport oft nicht von Erfolg gekrönt sein können. Vielmehr ist es nötig, diese unbewussten Stressoren in einem Coaching ans Licht zu holen, um mit der emotionalen Erkenntnis eine Kehrtwende einleiten zu können.

Man kann es sich kaum vorstellen, aber teilweise kann nur ein Coaching bahnbrechende Auswirkungen auf das Leben eines Menschen haben.

Wichtig ist aber zu betonen, dass es bei unseren unterbewussten Programmierungen nie um Dummheit oder fehlende Intelligenz geht, ganz im Gegenteil. Je intelligenter jemand ist, umso komplizierter sind die Vermeidungsmechanismen.

Sollte dich dies ansprechen, bist du herzlich eingeladen, ein Coaching mit mir zu vereinbaren.

Da ich mich allerdings hiermit nicht mit fremden Federn schmücken will, sei erwähnt, dass diese Art des Coachings von Andreas Winter entwickelt und perfektioniert wurde. Ich habe bei ihm persönlich gelernt und arbeite nach seinen Ansätzen.

Ich möchte allerdings nochmals betonen, dass ich eine gesunde Ernährung, das Wissen über nötige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien, sowie über unsere Hormone, und natürlich körperliche Betätigung für besonders wichtig halte.

Ein guter und kompetenter Trainer kann hierbei sehr hilfreich sein.

Gerade in der aktuellen Zeit bietet sich ein online- gesteuertes Fitnesstraining, ein individueller Trainingsaufbau und die Vermittlung des nötigen Wissens über Videos absolut an. So ist man unabhängig und kann sogar von zu Hause effizient Erfolge generieren.

Der für mich persönlich beste hierfür geeignete Coach ist Coach Cecil, mit seinem erfolgreichen Maximumprinzip.

Schau es dir doch einfach einmal unverbindlich an unter...



www.maximumprinzip.com

Dir alles Gute und viel Erfolg

Lieben Gruß

Tobias