

Von Akupressur bis Verhaltenstherapie

# Abnehmen ohne Diät

**Auf den berühmten KLICK IM KOPF warten viele, die Gewicht verlieren wollen. Lesen Sie, wie Sie den Schalter umlegen können**

Die meisten Betroffenen wissen genau, wie sie ihr Übergewicht verlieren könnten – jedenfalls theoretisch. Die allseits bekannte Zauberformel lautet: weniger essen, mehr bewegen.

Doch sich an diese im Grunde so einfache Regel zu halten, fällt vielen extrem schwer, selbst wenn das Übergewicht schon lebensbedrohliche Ausmaße angenommen hat. Sind Dicke also wirklich verflucht, willensschwach und ohne Disziplin? Nein, sagen Experten, die sich mit der menschlichen Psyche beschäftigen. Gewohnheiten zu

ändern fällt jedem schwer, besonders wenn es ums Essen geht. Denn damit verbinden viele positive Gefühle wie Liebe, Wärme, Geborgenheit.

Die hier genannten Methoden helfen, diese Emotionen in sich selbst zu finden. Mit der EFT-Übung können Sie es sofort versuchen.

(oder Frust, Stress oder dieser großen Langeweile usw.).

**5** Atmen Sie zum Schluss tief ein und wieder aus. Schätzen Sie dann Ihren Heißhunger noch einmal ein. Wie groß ist Ihr Verlangen jetzt? Idealerweise ist er auf der Skala weiter nach unten gerutscht.

**6** Wenn Sie mögen, können Sie wieder ab Punkt 3 dieser Anleitung starten. Und zwar so lange, bis sich der Heißhunger vollständig aufgelöst hat, Sie ihn also mit null bewerten.

**7** Was ist, wenn es auf Anhieb nicht funktioniert hat? Dies ist eine vereinfachte Anleitung. Das Thema Essen und Emotionen ist meist komplexer. Lesen Sie dazu das Interview auf der rechten Seite.

Probieren Sie die Klopfmethode. So geht's

**1** Wenn Sie Heißhunger haben, stufen Sie das Verlangen auf einer Skala von 1 bis 10 ein. 1 bedeutet dabei „kaum“, 10 bedeutet „extrem stark“.

**2** Horchen Sie in sich hinein, wie Sie sich kurz vor dem Heißhunger gefühlt haben. War es Ärger, Stress, Frust, Langeweile oder etwas ganz anderes?

**3** Klopfen Sie nun mit vier Fingerspitzen einer Hand locker auf die Handaußenkante der anderen (Punkt A). Sagen Sie dabei dreimal laut: „Auch wenn ich Heißhunger habe, weil ich mich ärgere (oder gestresst bin, frustriert bin, mich sehr langweile usw.), akzeptiere ich mich, so wie ich bin.“

**4** Klopfen Sie dann nacheinander relativ kurz und schnell jeweils sechs- bis achtmal auf die Punkte 1 bis 8 (siehe Foto). Sprechen Sie an jedem Punkt laut die folgende Formel: „Dieser Heißhunger wegen diesem Ärger“

**BEFREIEND**  
Das Stimulieren der Energiepunkte hilft, negative Gefühle aufzulösen



## Die Reihenfolge der Klopfpunkte im Überblick

**Rechts oder links?** Rechtshänder klopfen zunächst mit der rechten Hand auf die linke Handkante, dann die Punkte 1 bis 7 mit rechts auf der rechten Körperhälfte. Punkt 8 wird auf der linken Seite geklopft. Linkshänder machen alles gespiegelt.

- A Handkante
- 1 Auf dem Kopf
- 2 Augenbraue innen
- 3 Außen neben dem Auge
- 4 Mitte unter dem Auge
- 5 Unter der Nase
- 6 Kinnfalte
- 7 Schlüsselbein innen
- 8 Rumpf unter dem Arm in Brusthöhe

## „Um erfolgreich Pfunde zu verlieren, muss man innere Stärke aufbauen“

### Wieso spielt beim Abnehmen die Psyche so eine große Rolle?

**Thorsten Kominek:** Das Unterbewusstsein versucht, ein unangenehmes Gefühl, z. B. Ärger, Frust, Trauer, mit einem guten auszugleichen, z. B. durch Schokolade essen. Das funktioniert aber leider nicht. Sonst wäre man mit einigen Stücken zufrieden und hört nicht erst auf, wenn einem übel wird. Wichtig ist also, seine Gefühle wahrzunehmen, die den Heißhunger verursachen.

aus, dass im Gehirn ein Muster aktiv wird, wenn wir eine negative Emotion fühlen. Das Klopfen erzeugt ein zweites Aktivitätsmuster, das das erste auflöst. Der östliche Ansatz besagt, dass das Klopfen der Meridianpunkte Energieblockaden löst, die die negative Emotionen hervorgerufen haben.

### Was, wenn dieses Verlangen trotzdem nicht verschwindet?

**Thorsten Kominek:** Unsere Erwartungen an das Schlanksein spielen auch eine enorme Rolle. Es kann sein, dass die Psyche das Abnehmen sabotiert, um eine große Enttäuschung zu vermeiden. Denn mit weniger Gewicht führen wir nicht automatisch ein glücklicheres Leben. Attraktivität und Erfüllung kommen von innen. Hat man das erkannt, zum Beispiel mit EFT, spricht aus Sicht der Psyche nichts mehr gegen das Abnehmen.

### Soll man Heißhunger unterdrücken?

**Thorsten Kominek:** Besser nicht. Das könnte das negative Gefühl noch verstärken. Aber mit EFT (Technik der Emotionalen Freiheit) kann man die Ursache, also die unangenehme Emotion, auflösen. Dann verschwindet in der Regel auch der Heißhunger.

### Woher stammt EFT?

**Thorsten Kominek:** Entwickelt wurde die Methode vor etwa 20 Jahren in den USA von einem Ingenieur namens Gary Craig. Sie ist auch bekannt als Klopfakupressur.

### Wie wirkt sie?

**Thorsten Kominek:** Der westliche Erklärungsansatz geht davon

### Wie hoch ist die Erfolgsquote?

**Thorsten Kominek:** Das hängt davon ab, wie sehr man sich darauf einlässt und sich wirklich verändern möchte. Das bedeutet, schwächende Gefühle aufzugeben und durch innere Stärke zu ersetzen. Die zu entwickeln ist im Grunde ein lebenslanger Prozess.

### Kann man das allein?

**Thorsten Kominek:** Am besten sucht man sich einen erfahrenen Therapeuten, der einen anfangs anleitet und eventuell auch aufhängt, wenn plötzlich tiefe Emotionen hochkommen. Eine Stunde kostet zwischen 50 und 100 Euro.

### Kann ich EFT auch sonst anwenden?

**Thorsten Kominek:** Es wirkt bei allen negativen Gefühlen wie Stress oder Angst, z. B. vorm Fliegen, Zahnarzt, Chef, vor Spinnen oder vor Präsentationen.

Weitere Infos unter [www.kominek.de](http://www.kominek.de) oder [www.eft-dach.org](http://www.eft-dach.org)



**THORSTEN KOMINEK (31)**  
Heilpraktiker für Psychotherapie und Mentaltrainer in Hamburg

## Auch diese Mental-Methoden helfen

### Hypnose

► Bei dieser Behandlung wird man in **Trance** versetzt, in der das Unterbewusstsein positive Suggestionen aufnimmt. Gegen den eigenen Willen passiert jedoch nichts. [www.hypnoseberatung.de](http://www.hypnoseberatung.de)

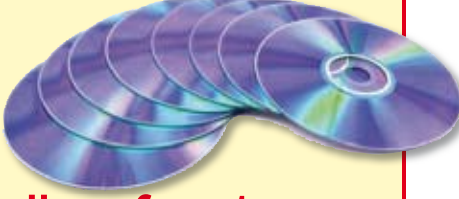


### Psychotherapie

► Ziel dieser Methode ist es, unterdrückte Gefühle aufzudecken und die negative Bewertung bestimmter Situationen zu überprüfen. In den meisten Fällen gelingt das im **Gespräch** mit einem Therapeuten. [www.psychosuchede.de](http://www.psychosuchede.de)

### Akupunktur

► **Nadeln** an bestimmten Punkten – besonders am Ohr – helfen, mit deutlich weniger Nahrung auszukommen. [www.akupunktur.de](http://www.akupunktur.de)



### Herzog Concept

► Durch das **Hören von CDs** wird das Suchtprogramm beim Essen durch gesunde Verhaltensweisen ersetzt. [www.dagmarherzog.de](http://www.dagmarherzog.de)

Fotos: Fotolia (3), iStockphoto, Superbild, privat