

Pierre Franckh

Wünsch dich schlank

11 Schlüssel zum idealen Wunschgewicht



Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

3. Auflage 2012

Lektorat: Anna Cavelius

Umschlag: HildenDesign, München

Autorenfoto: Susie Knoll

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: CPI, Moravia

ISBN 978-3-86728-114-0

Inhalt

Feedback	9
Abnehmen beginnt im Kopf und zeigt sich dann im Körper	11
<i>Die Wandlung aus biologischer Sicht</i>	22
<i>Nutze die Kraft von Affirmationen</i>	32
Schlüssel 1: Wandle deine Wünsche in Ziele	45
<i>Abnehmen ist eine Frage der richtigen Ziele</i>	45
<i>Finde den richtigen Zeitpunkt</i>	53
Schlüssel 2: Mach dir bewusst, was du isst	55
<i>Bring den Verstand auf deine Seite</i>	55
<i>Notiere alles, was du isst</i>	59
Schlüssel 3: Transformiere deine alten, negativen Überzeugungen	66
<i>Ohne die richtigen, positiven</i> <i>Überzeugungen bleibt alles beim Alten</i>	66
<i>Transformiere deine alten Überzeugungen</i>	76
<i>Welche Überzeugungen hast du über das</i> <i>»Abnehmen«?</i>	91
Schlüssel 4: Denk dich schlank	94
<i>Identifiziere dich mit deiner Traumfigur</i>	94

<i>Male dein ganz persönliches Wunschbild</i>	96
<i>Tu so, als ob</i>	104
<i>Erzeuge Vorfreude in dir</i>	114
<i>Entdecke in jedem schlanken Menschen dich selbst</i>	120
<i>Alles ist mit allem verbunden</i>	123
 Schlüssel 5: Transformiere deine alten, negativen Gewohnheiten	129
<i>Leg Pausen beim Essen ein</i>	134
 Schlüssel 6: Betrachte dich mit den Augen der Liebe	148
<i>Der Wunsch nach Schönheit</i>	148
<i>Übung zur Schönheit – Die Spiegelmeditation</i>	153
 Schlüssel 7: Rede mit deinem Körper nur positiv	174
<i>Kommuniziere mit deinem Körper</i>	174
<i>Sätze, die dir schwerfallen, sind deine Schlüsselsätze</i>	183
<i>Regelrecht erzogen zur falschen Ernährung</i>	192
 Schlüssel 8: Nutze die Drei-Fragen-Technik	199
<i>Frage 1: Habe ich Hunger?</i>	199

<i>Frage 2: Warum esse ich?</i>	200
<i>Frage 3: Bin ich schon satt?</i>	202
Schlüssel 9: Schaffe dir essfreie Zonen	204
Schlüssel 10: Mach dein Umfeld schlanker	212
<i>Wie innen, so außen</i>	212
<i>Mach deine Wohnung schlanker</i>	214
Schlüssel 11: Bewerte andere nicht wegen ihres Gewichts	226
Wenn die Seele hungert, isst der Körper	231
24 Punkte, um Erfolg beim Abnehmen zu haben	238
Ich freue mich über jede neue Wunschgeschichte von euch!	242
Quellennachweise	249

Feedback

»Ich bin total happy mit drei Kleidergrößen weniger.«

»Nach vier Monaten wog ich 17 Kilo weniger!«

»Ich brach in totalen Jubel aus und hüpfte nackt durchs Badezimmer.«

»Der Gewichtsverlust setzte sehr schnell und kontinuierlich ein.«

»Ich begann mir mein Traumgewicht zu wünschen. Von da an ging das Abnehmen fast wie von selbst.«

»Mein Wunsch ging in Erfüllung. 44 Pfund weniger!«

»Manchmal ist es so einfach, dass man schon verrückt werden könnte.«

»Einfach nur danke. Weil ich so glücklich bin.«

»Von da an purzelten die Pfunde. Kilo für Kilo.
Ich fühlte mich unendlich befreit.«

»*Erfolgreich wünschen* hat funktioniert!«

Abnehmen beginnt im Kopf und zeigt
sich dann im Körper

Wir alle haben feste Vorstellungen davon, wie gewisse Dinge ablaufen sollen. Wir sind sogar überzeugt davon, dass sie nur so, auf diese Weise ablaufen können, ja sogar müssen. Und weil wir so felsenfeste Vorstellungen haben, schaffen wir es meist nicht, von eingefahrenen Gleisen abzuweichen.

Feste Vorstellungen sind nichts anderes als Überzeugungen. Überzeugungen wiederum sind die wahren Schöpfer unseres Lebens.

**Durch unsere Überzeugungen
erschaffen wir unsere Realität.**

Was aber, wenn du nun die falschen Überzeugungen über deinen Körper, das Essen und das Abnehmen hast?

Seit vielen Jahren berichte ich nun in meinen Vorträgen und Seminaren, wie man allein durch Gedankenkraft auf sehr leichte und äußerst effektive Weise abnehmen kann. Seit ebenso vielen

Jahren erreichen ganz viele Menschen auf diese Weise ihr Wunschgewicht. Und was noch wesentlich bedeutender ist: Sie halten ihr Traumgewicht auch. Und das langfristig. Der gefürchtete Jo-Jo-Effekt bleibt aus.

Und da nichts überzeugender ist als der Erfolg anderer, werde ich auch immer wieder einige von diesen Menschen mit *erfolgreich gewünschten* Traumfiguren zu Wort kommen lassen.

Lieber Pierre,

herzlichen Dank. Ich war fest davon überzeugt, dass auch ich es schaffe, mein »angesammeltes« Übergewicht loszuwerden.

Nach knapp einem Jahr habe ich 25 Kilo weniger, die ich nicht mehr mit mir herumschleppen muss! In der Zwischenzeit habe ich all Ihre Bücher gelesen und weiß, dass ich noch weitere fünf Kilo schaffe. Dann habe ich mein Ziel erreicht! Ich fühle mich fit und munter und rundum gesund!
Liebe Grüße aus der Schweiz,
Irène

**Auch du kannst abnehmen,
spielerisch und leicht.**

Das glaubst du nicht? Vielleicht bist du im Moment davon überzeugt, dass Abnehmen allein durch Gedankenkraft unmöglich ist. Dann ist das deine Überzeugung. Daran ist nichts falsch oder richtig, nichts gut oder schlecht. Es ist einfach deine Überzeugung. Diese feste Überzeugung hat allerdings Konsequenzen, denn genau danach wird sich dein Leben ausrichten und entwickeln. Denn alles, alles geschieht nach deiner Überzeugung.

**Was aber, wenn deine Überzeugungen
auf falschen Tatsachen und Informationen basieren?**

Mit Sicherheit wirst du beim Lesen des Buches öfter feststellen, dass dein Verstand mit Gegenwehr reagiert. Kein Wunder. Dein Verstand kennt es nicht anders. Bisher ist er von einem völlig anderen Aufbau der Wirklichkeit ausgegangen. Sei also nicht überrascht, wenn er anfangs auf Abwehr geht.

Das erkennst du daran, dass du so einiges in diesem Buch entweder nicht verstehst, nicht glaubst, es ignorierst oder vielleicht sogar ins Lächerliche ziehst.

Was immer dein Verstand dir weismachen will, es ist längst wissenschaftlich bewiesen:

**Wir können allein
durch unsere Überzeugungskraft abnehmen
und unser Traumgewicht erreichen.**

Natürlich können wir durch unsere Überzeugungen auch gewaltig an Gewicht zulegen. Darin sind die meisten von uns übrigens sehr erfolgreich.

Die Frage ist also einzig und allein: Was sind deine Überzeugungen? Und wie kannst du sie beeinflussen?

Deswegen werden wir in diesem Buch vieles anders machen, als du vielleicht erwartest, und dabei wirst du wahrscheinlich viele irreführende Überzeugungen loslassen.

Denn richtiges Abnehmen beginnt immer zuerst im Kopf und zeigt sich dann im Körper. Nicht umgekehrt.

Die meisten Diäten wollen uns weismachen, dass wir das Falsche essen und wir nur unser Essverhalten zu ändern brauchen, und schon werden wir schlank. Leider stimmt das nicht.

Denn es gibt Gründe, warum wir im Lauf der Zeit so viele Pfunde zugelegt haben. Gewichtige

Gründe. Wenn wir uns diese Gründe nicht ansehen und die alten Programme nicht ändern und transformieren, dann können wir uns so lange quälen, wie wir wollen, und unendlich viele Kilos verlieren – wir werden schon bald wieder wesentlich mehr auf die Waage bringen.

Untersuchungen besagen, dass inzwischen fast jeder dritte Deutsche bereits eine oder mehrere Diäten hinter sich hat. Ohne Erfolg. Meist sind die Abnehmwilligen anschließend gewichtiger als vorher. Und auch frustrierter. Sie fühlen sich nun auch noch als willensschwache Versager.

**Diäten machen uns nicht nur dicker,
sondern rauben uns auch noch unser
Selbstwertgefühl.**

Wie oft kamen in den letzten Jahren Freunde und Bekannte auf mich zu und erzählten strahlend, dass sie jetzt die absolute Superduper-Diät gefunden hätten. Nach sechs Monaten hatten sie meist mehr Kilos auf den Hüften als zuvor.

**Es ist fast so, als gäbe es ein
geheimes Programm in uns, das etwas anderes will.**

Dieses Programm gibt es wirklich!

Der Hinweis so mancher Diät, doch einfach weniger zu essen, ist deshalb nicht sehr hilfreich, da wir ja gerade das gerne tun würden, – wenn wir nur könnten. Wir können aber nicht. Wir haben Heißhunger, essen unbewusst oder völlig gedankenlos und schaffen es einfach nicht, uns zurückzuhalten. Auch das ist kein Wunder. Wir reagieren auf Impulse unseres Gehirns.

Unser Essverhalten wird durch das Gehirn gesteuert.

Der Vorschlag, weniger zu essen, greift daher viel zu kurz, da wir an die Impulse unseres Verstandes gebunden sind.

**Dicksein ist kein Ausdruck mangelnder Willenskraft,
sondern eines falschen Programms
in unserem Gehirn.**

Wir können uns vornehmen, was wir wollen. Solange unser Verstand all unsere Vorhaben wieder außer Kraft setzt, haben wir keine Chance, unseren Körper nach unseren Wünschen zu verändern.

Die einzig wirklich wichtige Frage, die uns beschäftigen sollte, ist die, warum unser Verstand

uns zwingt, mehr zu essen, als wir eigentlich benötigen.

**Vergiss alle Diäten und all das,
was du bisher über das Abnehmen geglaubt hast.**

Abnehmen kostet jedenfalls kein Geld, du musst auch keine speziellen Medikamente zu dir nehmen, keine überteuerten Tabletten kaufen, die nur den Hersteller reich machen, keine Präparate schlucken und keine Online-Kurse besuchen. Du musst dich auch nicht auf Mangelernährung einstellen, nicht mit 500 Kalorien am Tag auskommen und nicht fünf Liter Wasser am Tag trinken. Nichts davon. Schluss mit all den Abmagerungskuren! Du brauchst keine faden Diäten mit langweiligen Gerichten zu dir zu nehmen, dich nicht einseitig nur mit Ananas, Reis oder Molkeprodukten zu ernähren.

Seit vielen Jahren nehmen nun Menschen nach dem »Wünsch-dich-schlank-Prinzip« ab. Und das Beste: Sie halten ihr Gewicht. Deswegen ist alles, was du in diesem Buch lesen wirst, keine reine Theorie, sondern etwas, das bei vielen Menschen bereits bestens funktioniert hat. Genau genommen entstand dieses Buch auf Drängen dieser Menschen, die mich baten, dieses Wissen nicht nur in

meinen Seminaren, sondern auch in einem Buch mitzuteilen.

Ganz gleich, welche Überzeugung du also jetzt im Moment hast, dieses Buch wird »neue«, andere Erfahrungen in dir reifen lassen, obwohl sie in Wahrheit gar nicht so neu sind. Denn alles, was ich hier schreibe, kennst du bereits. Du hast es nur vergessen, so wie ich es vergessen hatte.

Vielleicht hast du in der Vergangenheit auch nur die falschen Annahmen für richtig gehalten.

Hallo, lieber Pierre,

ich bin sooo froh und dankbar. Ich habe Sie im November in Bad Pyrmont erleben dürfen! Und da habe ich fleißig mitgeschrieben und die Anregungen von Ihnen umgesetzt. Nun bin ich nicht nur glücklich und gesund, sondern habe in drei Monaten 13 Kilo abgenommen, ohne Mühe.

Danke, danke, danke!

Ihre Tatje

Abnehmen ist einfach.

Genau genommen die leichteste Sache der Welt.

Man muss nur wissen wie.

Die Vorstellung, dass wir uns beim Abnehmen quälen müssten, ist eigentlich belustigend.

Schließlich müssen wir uns ja auch nicht quälen, wenn wir unseren Körper überfordern und ihn künstlich mästen und aufblähen.

Wenn also dick werden so einfach ist – uns also etwas völlig Unnatürliches und Ungesundes leichtfällt –, ist schlank werden – also etwas, auf das wir uns jetzt schon freuen können – wesentlich einfacher und leichter.

Das glaubst du nicht?

Genau das ist bereits eine feste althergebrachte Überzeugung. Und wie wir noch erfahren werden, geschieht alles einzig und allein nach unseren Überzeugungen.

Allerdings: Die meisten Überzeugungen sind unbewusst.

Lieber Pierre!

Vor zwei Jahren wurde ich gegen eine schwere Infektion monatelang mit Medikamenten behandelt, die unter anderem Übelkeit und Muskelabbau zur Folge hatten. Ich nahm zehn Kilo ab. Da ich grundsätzlich meine Ernährungsgewohnheiten nicht geändert hatte, befürchtete ich, dass ich nach der Genesung das verlorene Gewicht schnell wieder zulegen würde. Das wollte ich verhindern. Mein Ziel war, jetzt so schlank zu bleiben, aber die verlorene Muskelmasse wieder aufzubauen.

Kaum wieder gesund, achtete ich penibel auf meine Ernährung. Das nahm bald ziemlich neurotische Formen an, und in meinem Umfeld begann man, über meine Bemühungen den Kopf zu schütteln.

Das war aber nicht alles: Trotz Ernährungsplan und Training nahm ich zu! Ich wurde ganz panisch. Ich war total verunsichert und gefangen im Stress rund ums Kalorienzählen, Trainieren, Kontrollieren.

Ich wollte endlich wieder mit Genuss essen, ein gesundes Gefühl dafür haben, was mir guttut und was nicht, die Mengen einschätzen können, damit das Kalorienzählen und die ewigen Aufzeichnungen ein Ende hätten.

Schließlich bat ich das Universum um Unterstützung. Ich formulierte folgenden Wunsch:

»Ich bin jetzt immer wohlgeformt, schlank und gesund und genieße alles, was ich esse.«

Zusätzlich visualisierte ich, wie gut ich aussehe in meinen schicken neuen Kleidern, und brachte mich dabei stets in freudige Stimmung.

Trotz anfänglicher Schwierigkeiten gelang es mir jeden Tag besser, meine Befürchtungen loszulassen und meinem Körpergefühl zu vertrauen.

Ich habe zehn Kilo abgenommen und halte seit einem Jahr nun stressfrei mein Gewicht.

Die Entscheidung, mich an mein höheres Ich zu wenden, war das einzig Richtige; so habe ich wieder zu mir gefunden.

Danke, Universum, für mein neu gewonnenes Körpergefühl!

Liebe Grüße

Silvia

All das, was du in diesem Buch zu lesen bekommst, hat bereits vielen Menschen geholfen abzunehmen. Und zwar dauerhaft. Mich eingeschlossen.

**Wie wäre es, wenn zur Abwechslung
einmal du an die Reihe kommen würdest?**

Was wir in diesem Buch tun werden, ist Folgendes:
Wir werden ...

- den *Verstand* ein bisschen auf unsere Seite bringen, damit er nicht länger gegen uns arbeitet;
- alte, schädliche *Programme* aufspüren und transformieren und neue, nützliche *Programme* aufbauen;
- alte, schädliche *Überzeugungen* aufspüren und transformieren und neue, nützliche *Überzeugungen* aufbauen;