

Easy Weight

Cora Besser



Rita Weber
kulturweber@bluewin.ch

Irgendwann im März dieses Jahres fiel mir beim Aufräumen meiner alten Bücher zu meinem grossen Erstaunen dieses Buch in die Hände. Keine Ahnung, wann ich es gekauft habe, aber ein erster Blick zeigte mir, dass ich über die ersten paar Seiten nicht hinausgekommen bin. Übergewicht – oder besser: Mein Übergewicht ist schon lange ein Thema, das mich manchmal weniger, meist aber intensiver begleitet. Ich habe einiges gelesen, einiges ausprobiert, mit null Erfolg. Warum hat auch Cora Besser-Siegmund dazumal nichts zu einem Resultat Richtung Wohlfühlgewicht beitragen können? Ich habe doch in meiner Ausbildung die Methoden des NLP Coachings als durchwegs erfolgreich erfahren. Meine Neugier war geweckt, und darum habe ich mich intensiver mit EASY WEIGHT auseinander gesetzt.

Das Buch ist aufgeteilt in drei erste Teile:

In der Einführung wird kurz über negative Folgen strenger Diäten informiert, gefolgt von Hinweisen über Ernährung und Stoffwechsel. Danach erklärt die Autorin die Methoden von EASY WEIGHT. Abgerundet wird mit der Anleitung zu einer Kurzentspannung, welche vor jeder Übung dieses Programmes angewendet werden soll.

Teil 2 «Schlanksein will gelernt sein» beinhaltet detaillierte und leicht verständliche Informationen über den Zusammenhang von Gehirn und Gewicht. Die einzelnen Themen, in denen es u.a. um Essphantasien oder Motivation geht, werden jeweils mit einer entsprechenden Wahrnehmungsübung abgeschlossen.

Der dritte Teil «Die seelischen Ursachen erarbeiten» ist ebenso wie Teil 2 mit detaillierter Information und anschliessenden Übungen aufgebaut.

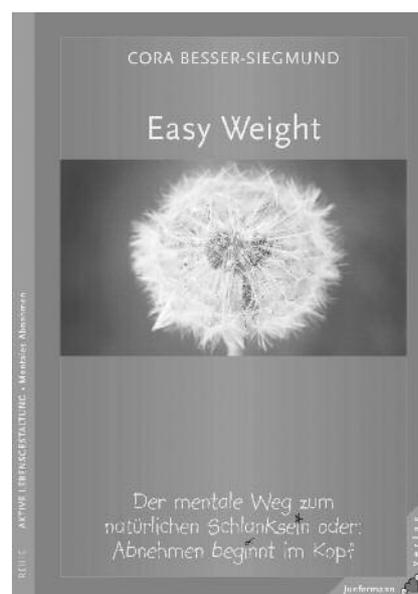
Den Abschluss des Buches bilden Informationen über Bulimie, Anorexie, dicke Kinder. Diese Themen werden nur stichwortartig gestreift, deshalb werden sie hier nur am Rande erwähnt.

Bereits das Vorwort zeigt, dass es sich bei EASY WEIGHT nicht um ein herkömmliches Buch zum

Abnehmen mit Ratschlägen, Rezepten und Zukunftsversprechen in Rosa handelt. Es werden weder ach so einfache Rezepte zum Gewichtverlieren noch drohende Zeigefinger geboten. In diesem Buch werden Geist, Seele und Körper sowie auch die Gesellschaft in einen systemischen Zusammenhang gestellt.

Der Anspruch an den Lesenden ist hoch, obwohl die Sprache leicht verständlich ist und die vielen Beispiele und Metaphern das Lesen abwechslungsreich und kurzweilig machen. Ohne NLP Erfahrung und ohne Erfahrung in Kurztrance scheint es mir unmöglich, alle vorgegebenen Übungen zu machen.

Teil 2 erscheint mir vom Übungsinhalt machbar, da mit Erfahrungen und Vorstellungskraft gearbeitet wird. Die Schwierigkeit hierbei ist die Konsequenz, die Cora Besser-Siegmund zum Erreichen eines Erfolges empfiehlt. Tägliche Übungen zu 30 Minuten während mindestens drei Monaten – das kann ein grosser Stolperstein sein. Meine Erfahrung hat mir immer wieder gezeigt, wie ungeduldig ein Abnahmeprogramm angegangen wird – es muss jetzt und sofort etwas verändert werden, und zwar mit sichtbarem Resultat. Der innere Schweinehund oder schöner:



Das Gewohnheitstier gewinnt sonst bald wieder Überhand.

Auch der 3. Teil scheint mir als Selbstcoaching eine sehr hohe Anforderung, obwohl ich in der Zwischenzeit mit Anwendung von NLP Strukturen einige Erfahrung habe. Da geht es um Zwiegespräche mit dem Inneren, und dies nicht in einer einzelnen durchführbaren Struktur, nein, es sind total 30 Seiten, in denen Zwischenübungen erklärt und eingebaut werden.

Und trotzdem ist dies ein wunderbares Buch, das von einer neuen Seite her an mein altes Thema Übergewicht herangeht. Da wird nicht geschulmeisternd oder verurteilt, es wird viel Handwerkszeug vermittelt. Stolpersteine werden anhand einleuchtender Metaphern erklärt, Druck wird weggenommen, vieles ist schlüssig, ab und zu gibt es AHA-Effekte, vieles wird in neuer Denkweise dargestellt. Die Unabdingbarkeit der Repräsentationssysteme wird als Grundinformation vorausgesetzt. Ich erkenne die in verschiedenen Variationen vorgeschlagenen Übungen: v/k Dissoziation, gekonnt vermischt mit Swish, dann Verhandlungs-Reframing, Disney Strategie u.a. Strukturen, die ich bestens kenne – alles scheint mir sinnvoll und nachvollziehbar. Und nachdem ich mich nun intensiver mit EASY WEIGHT auseinander gesetzt habe, weiss ich auch

die Antwort auf meine Anfangsfrage, warum mich dieses Buch dazumal nicht zum Erfolg geführt hat. Den vorgezeigten Weg zum Wohlfühlgewicht alleine zu gehen, scheint mir unmöglich. Die Erarbeitung der seelischen Ursachen, die konsequente Durchführung sämtlicher Übungen, die ich in meinen Tagesablauf einbauen sollte, kann ich kaum alleine durchführen. Da brauche ich jemanden, der mich immer wieder motiviert, führt und eventuell sogar in den Hintern tritt. Unter Anleitung eines Coaches gebe ich diesem Weg eine reelle Chance zum Erreichen des Zieles. Und darum ist der einzige kleine Kritikpunkt, dass im Untertitel stehen sollte, dass dieses Buch eine Anleitung ist für Coaches, die mit abnahmewilligen Klienten arbeiten.

Ein kleiner Zusatz, und ich wäre rundum begeistert.

Zur Autorin:

Rita Weber

Kulturmanagement HSLU, Organisation Meisterkurse sowie Stipendienberatung an der Hochschule der Künste Bern HKB
NLP-Master IANLP, wingwave Coach

mh
training & coaching

Für Ziele. Für Wirkung. Für Sie.

Organisationsberatung

Berufliche Veränderung

Teamentwicklung

massgeschneiderte Trainings

Coaching u. Supervision

Mentaltraining und Erfolgsstrategie



michael harth | schützenstrasse 41 | 8702 zollikon | +41 76 399 26 07 | mh@harth.ch
coaching: praxis 51 | zeughausstrasse 51 | 8004 zürich | www.harth.ch