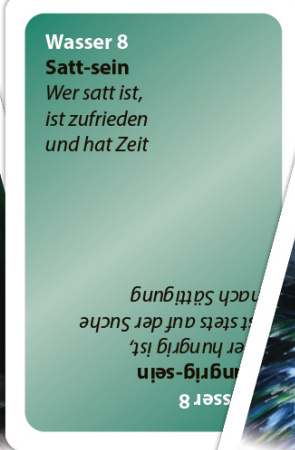


Die Opalia Spiegelkarten

Das Abnehmbuch

Sabine Guhr-Biermann



„Bleibe dauerhaft schlank“



Die Autorin **Sabine Guhr-Biermann** gründete im Jahr 1989 bereits mit 26 Jahren die Opalia Praxis für spirituelle Lebensberatung. Nach einigen Jahren erfüllte sich die Mutter von vier Kindern den Wunsch ihr Wissen in mittlerweile über 30 Büchern niederzuschreiben. Neben eigenen Kartensystemen entwickelte sie auch ein Sendeformat, in dem sie live kostenlos berät.

Die Opalia Spiegelkarten – Das Abnehmbuch

Äußerlich sichtbare Speckröllchen stören uns nur, wenn wir uns dafür schämen und meinen, diese verstecken zu müssen. Der unzufriedene Blick in den Spiegel erinnert uns daran, wie unsicher wir unser Leben gestalten. Wie gerne würden wir vermeiden, dass unser innerlich geliebtes Ungleichgewicht für andere sichtbar wird.

Das Abnehmbuch der Opalia-Spiegelkarten wird uns helfen, uns selbst besser zu verstehen, mit dem Ziel dauerhaft schlank zu sein. Doch geht es dabei nicht nur um reine Nahrungsaufnahme, sondern um alles, was wir uns einverleiben, ob dies nun seelisch, geistig oder körperlich geschieht.

Wie oft stopfen wir uns mit Aspekten voll, die nicht unsere eigenen sind? Wir fühlen uns unwohl, spüren ein Völlegefühl, welches uns daran hindert, unser Leben leicht, locker und individuell zu gestalten, mit all dem, was für uns wichtig ist. Wir können uns dann nicht so frei leben, wie wir dies gerne tun würden. Zu begreifen, warum dies so ist und was wir tun können, um unser Aufnahmemuster zu ändern, dafür ist es nie zu spät!

Wenn wir unser Leben in Zufriedenheit und Erfüllung im Lichterglanz unserer selbstgewählten Körperform so gestalten, dass wir uns rundum wohlfühlen, dann werden wir lange Zeit gesund und lebensbejahend strahlen. Das ist ein Ziel, welches jeder von uns erreichen sollte.

ISBN 978-3-934982-67-3



9

783934 982673

€ 14,00 [D]
€ 14,30 [A]

Libellen-Verlag 

Die Opalia Spiegelkarten

Das Abnehmbuch

Sabine Guhr-Biermann

Libellen-Verlag 

Informatives und Lesenswertes im Netz unter
www.libellen-verlag.de
www.spiegelkarten.de

Opalia Lebensberatungs-Praxis der Autorin unter
www.opalia.de

Filme der Autorin über Spiritualität, Esoterik und Numerologie etc. unter
www.opalia-tv.de

Die Opalia Spiegelkarten

Das Abnehmbuch – Bleibe dauerhaft schlank

Autorin: Sabine Guhr-Biermann

ISBN 978-3-934982-67-3

1. Ausgabe 2018

© Libellen-Verlag · Leverkusen

Bilder: © Brigitte Wirz, Wikimedia Commons

Coverbilder: © Arcady / stock.adobe.com, © artina_09 / stock.adobe.com

Druck: Prime Rate Kft., H-1044 Budapest, Megyeri út 53.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind dem Verlag vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder eventuellen Missbrauch der in diesem Buch beschriebenen Übungen ergeben.

www.libellen-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
Der innewohnende Gewichtskontrolleur	13
Die Nahrungsaufnahme	20
Die Anwendung der Karten	28
Die Personenkarten	35
Widder – <i>Aktiv beschützender Kämpfer</i>	36
Löwe – <i>Personifiziert würdevoller Talentträger</i>	40
Schütze – <i>Strukturiert bilanzierter Philosoph</i>	43
Krebs – <i>Verständnisvoll fürsorgliche Urmutter</i>	46
Skorpion – <i>Grenzenlos verführerischer Vamp</i>	49
Fische – <i>Liebevoll therapeutischer Wunderheiler</i>	52
Waage – <i>Politisch strukturierter Führungsgeber</i>	56
Wassermann – <i>Experimentierfreudig lebensbejahender Verwandlungskünstler</i>	59
Zwilling – <i>Unbeschwert freiheitsliebender Luftikus</i>	62

Steinbock – <i>Zielbewusst ermahnender Buchhalter</i>	65
Stier – <i>Genussvoll schönheitsliebende Diva</i>	68
Jungfrau – <i>Umsorgend gewinnorientierte Verdienerin</i>	71
Die Konfliktkarten	74
Feuer 1 – <i>Aktiv-sein/Stagnierend-sein</i>	75
Feuer 2 – <i>Antwortend-sein/Fragend-sein</i>	78
Feuer 3 – <i>Berühmt-sein/Unbekannt-sein</i>	82
Feuer 4 – <i>Gesund-sein/Krank-sein</i>	85
Feuer 5 – <i>Geizig-sein/Verschwenderisch-sein</i>	89
Feuer 6 – <i>Glücklich-sein/Pech-haben</i>	93
Feuer 7 – <i>Hitzig-sein/Erkaltet-sein</i>	97
Feuer 8 – <i>Mächtig-sein/Ohnmächtig-sein</i>	102
Feuer 9 – <i>Mutig-sein/Ängstlich-sein</i>	106
Feuer 10 – <i>Schnell-sein/Langsam-sein</i>	110
Feuer 11 – <i>Gesprächig-sein/Schweigend-sein</i>	113
Feuer 12 – <i>Treu-sein/Untreu-sein</i>	117
Wasser 1 – <i>Beliebt-sein/Unbeliebt-sein</i>	121
Wasser 2 – <i>Erfüllt-sein/Mangelhaft-sein</i>	124
Wasser 3 – <i>Freudig-sein/Traurig-sein</i>	127
Wasser 4 – <i>Geduldig-sein/Ungeduldig-sein</i>	130
Wasser 5 – <i>Gläubig-sein/Zweifelnd-sein</i>	133
Wasser 6 – <i>Heil-sein/Verletzt-sein</i>	136
Wasser 7 – <i>Hübsch-sein/Hässlich-sein</i>	140
Wasser 8 – <i>Satt-sein/Hungrig-sein</i>	144
Wasser 9 – <i>Hell-sein/Dunkel-sein</i>	148
Wasser 10 – <i>Lachend-sein/Weinend-sein</i>	152
Wasser 11 – <i>Sauber-sein/Schmutzig-sein</i>	155
Wasser 12 – <i>Vertrauensselig-sein/Misstrauisch-sein</i>	158

Luft 1 – <i>Erwachsen-sein/Kindlich-sein</i>	161
Luft 2 – <i>Suchend-sein/Findend-sein</i>	165
Luft 3 – <i>Fleißig-sein/Faul-sein</i>	168
Luft 4 – <i>Freundlich-sein/Unfreundlich-sein</i>	171
Luft 5 – <i>Gemeinsam-sein/Einsam-sein</i>	174
Luft 6 – <i>Lieb-sein/Hasserfüllt-sein</i>	178
Luft 7 – <i>Offen-sein/Geschlossen-sein</i>	182
Luft 8 – <i>Positiv-sein/Negativ-sein</i>	186
Luft 9 – <i>Tapfer-sein/Feige-sein</i>	190
Luft 10 – <i>Unterschiedlich-sein/Gleich-sein</i>	193
Luft 11 – <i>Frei-sein/Gefangen-sein</i>	197
Luft 12 – <i>Wissend-sein/Unwissend-sein</i>	201
Erde 1 – <i>Belohnend-sein/Strafend-sein</i>	205
Erde 2 – <i>Bindend-sein/Freiheitsliebend-sein</i>	209
Erde 3 – <i>Freundlich-sein/Feindlich-sein</i>	212
Erde 4 – <i>Jung-sein/Alt-sein</i>	215
Erde 5 – <i>Hochzeitsgestimmt-sein/Scheidungsgewillt-sein</i> ..	219
Erde 6 – <i>Lebend-sein/Tot-sein</i>	223
Erde 7 – <i>Reich-sein/Arm-sein</i>	227
Erde 8 – <i>Richtig-sein/Falsch-sein</i>	231
Erde 9 – <i>Sehend-sein/Blind-sein</i>	235
Erde 10 – <i>Wahrheitsliebend-sein/Lügend-sein</i>	238
Erde 11 – <i>Zuhause-sein/Heimatlos-sein</i>	242
Erde 12 – <i>Weiter-sein/Zurück-sein</i>	246
Die Lösungskarten	249
Widder – <i>Kraftvoll zielorientierter Beschützer</i>	250
Löwe – <i>Stolz präsentierender Coach</i>	255
Schütze – <i>Allumfassend erfahrender Weiser</i>	260
Krebs – <i>Emotional versorgender Zuspruchgeber</i>	264
Skorpion – <i>Penetrant schmerzbefreiender Erlöser</i>	269

Fische – <i>Feinsinnig helfende Heilkraft</i>	274
Waage – <i>Nüchtern sortierender Richtungsweiser</i>	278
Wassermann – <i>Motivierend revolutionärer Kettensprenger</i>	282
Zwilling – <i>Frech flirtender Spiegelbildhalter</i>	287
Steinbock – <i>Karmisch wissender Professor</i>	292
Stier – <i>Materiell selbstliebender Betrachter</i>	297
Jungfrau – <i>Hingebungsvoll ernteeinfahrender Moralapostel</i>	302
Schlusswort	306

Vorwort



Wenn wir eine Umfrage starten würden – da wir eine Statistik erstellen wollen – und hinterfragen, wie viele Menschen wirklich mit ihrem Körper zufrieden sind, dann werden wir uns wahrscheinlich wundern, da wir mehr Kritik als Positives zu hören bekommen.

Die meisten Menschen hadern mit ihrem Aussehen, mit ihrem Gewicht, mit ihrer Körperform, mit ihrem Muskelaufbau oder es gibt irgendetwas anderes, was sie an sich selbst kritisieren. Wenn wir uns fragen, woher dies kommt, dann brauchen wir nur einen Blick auf die Medien zu werfen. Die Medien geben uns vor, wie man sein sollte: attraktiv, schlank, beruflich erfolgreich – halt eine besondere Persönlichkeit – und tief im Innerem haben wir dieses Bild übernommen und denken, dass wir genau so sein müssten, um erfolgreich zu sein, gemocht und geliebt zu werden und vor allen Dingen Anerkennung zu bekommen.

Solange wir diese Bilder in uns tragen, solange sind sie wirksam und werden natürlich gleichzeitig als Wertmassstab für unseren eigenen Körper eingesetzt. Das heisst, wir blicken in den Spiegel und sind

wütend auf uns, da wir nicht das sehen, was wir denken, das wir sehen müssten. Dabei vergessen wir allerdings unsere Individualität. Denn würden wir tatsächlich auf uns Acht geben und uns so anerkennen, wie wir sind, dann würden wir vieles beiseite legen, was wir als störend empfinden.

Doch je mehr wir in der Struktur leben und uns mit Personen vergleichen, die wir persönlich gar nicht kennen, sondern nur über flimmernde Bilder, die uns entgegen strahlen, desto weniger werden wir zufrieden sein können. Ein Mensch kann nicht perfekt sein, denn Perfektionismus gibt es nicht. Und es wäre auch uninteressant. Wer legt den Wertmassstab fest, wie etwas sein sollte? Wer legt fest, welche Grösse man haben sollte? Welches Gewicht? Welche Form? Welche Proportion? Im Grunde genommen tun nur wir selbst dies. Wenn wir dann denken, dass wir ein Meter achtzig gross sein müssten – um aufzufallen und erfolgreich zu sein – wir aber nur ein Meter siebzig sind, dann nützt es auch nichts, im Internet zu recherchieren, wo es eine Streckbank gibt, die uns vielleicht zehn Zentimeter länger machen würde.

Früher gab es das nicht. Die Menschen waren mit ihrem Aussehen und dem, was sie gelebt haben, im Regelfall zufrieden. Sie hatten andere Werte, die sie sich aus ihrer eigenen Kraft heraus selbst erschaffen wollten. In unserer heutigen Gesellschaft, in der wir unheimlich viel geniessen, erreichen, probieren, erleben und auch leben können, versuchen wir eine Linie zu finden, die uns entspricht und mit der wir uns wohl fühlen. Das heisst, wir versuchen uns in der Vielschichtigkeit zu orientieren und suchen nach einem bestimmten Rahmen, einer Art Messlatte, die uns vorgibt, wie wir sein sollten.

Viele Menschen empfinden sich heutzutage als haltlos. Sie wirken orientierungslos, nur dass ihnen dies, als Verursacher ihrer inneren

Unruhe, nicht bewusst ist. Sie leben in einer Struktur, in der sie das Gefühl haben, der Gesellschaft mit all den Ansprüchen, die an sie gestellt werden, nicht entsprechen zu können. Doch genau das ist der falsche Ansatz. Im Grunde genommen entsprechen wir alle einer Person – und zwar uns selbst. Würden wir uns so anerkennen, wie wir sind, dann würden wir zufrieden sein und vor allen Dingen sehr gesund.

Wenn wir davon ausgehen, dass die meisten Menschen mindestens eine geprägte Struktur in sich tragen – die sie dazu veranlasst, eine angeblich körperlich vorhandene Schwachstelle innerlich abzulehnen – dann können wir uns lebhaft vorstellen, welcher Schaden durch diese unbewussten Handlungen angerichtet werden kann. Die verklärte Sichtweise wird negative Energieprägungen gegen das körperliche System steuern, was uns dauerhaft gesehen krank macht. Wir selbst richten Schaden an, ohne dass uns dies bewusst ist.

Nur eine gezielte Änderung der Sichtweise, der negativ gelebten Struktur, das Erkennen der ablehnenden Problematik, wird Erkenntnisse und vor allem Veränderungen, die den Körper entspannen lassen, mit sich bringen.

Im Klartext: Leben wir im inneren Unfrieden und denken täglich negativ über uns selbst nach, dann brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn wir eines Tages in einem kranken Körper leben müssen, da er uns – als wir gesünder waren – nicht gefallen hat und wir ihn bekämpft haben. Wir selbst haben uns dann krank gemacht und dies alleine durch unsere negativ gesteuerten Gedanken bzw. Energien. Obwohl wir genau wussten, dass die bewusste Ablehnung uns exakt dahin führen wird, dass wir eines Tages das Resultat unseres Energieeinsatzes als Ergebnis gespiegelt bekommen werden. Denn wenn wir uns ablehnen, dann richten wir schwerverdauliche Energien

gegen uns selbst. Den grössten Schaden, den können nur wir selbst in uns anrichten – das sollten wir nicht vergessen.

Damit wir Zufriedenheit und eine bewusst körperliche Annahme erreichen können – und dies dauerhaft – habe ich dieses Buch passend zu den Opalia Spiegelkarten geschrieben. Lernen wir uns komplett so anzunehmen, wie wir sind und endlich mit uns selbst glücklich zu sein, dann wird es uns in unserem Leben auch richtig gut gehen.

Viel Spaß beim Lesen.

Sabine Guhr-Biermann

Der innewohnende Gewichtskontrolleur



Jeder, der sich hinterfragend schon mal ein wenig mit sich selbst auseinandergesetzt hat, wird erkannt haben, dass wir aus mehreren Teilpersönlichkeiten bestehen müssen. Unser innerer Dialog, aus verschiedenen Richtungen geführt, verunsichert uns manchmal, wenn wir keine Regeln in uns aufgestellt haben.

Schon alleine das Bewusstmachen dieser Thematik, welche jeder kennt, zeigt uns deutlich, dass das innere Stimmengewirr seine Daseinsberechtigung hat. Wir lernen von Anfang an damit zu leben und nehmen es als gegeben an, ohne zu hinterfragen, ob wir eine Art Sortierung in das gewohnte System bringen können. Vor allen Dingen dann, wenn wir innerlich in Unruhe und Spannung leben und doch so tun als wäre alles in Ordnung.

Es gibt Menschen, die sind so wütend auf sich selbst – beziehungsweise eine Teilpersönlichkeit in ihnen – dass sie gar nicht auf die Idee kommen, dass ihre Wutattacken – gesteuert gegen andere – rein als Spiegelfunktion der inneren Spannung dienen und mehr nicht.

Es passiert in vielen Menschen, dass gleichzeitig mehrere Teilenergien in ihnen zu Wort kommen, die permanent dazwischen quatschen, da sie Gehör bekommen wollen und man nicht mehr weiß, wie man reagieren soll. Innere Unruhe und Spannung pflastern dann einen ungesunden Weg.

Da immer noch viel zu wenigen bewusst ist, wie man das System verändern kann, dienen außenstehende Personen zumeist als Prellbock der inneren Unzufriedenheit. Die angeblich unangenehmen Gesellen werden entsprechend bekämpft. Viele denken nicht darüber nach, dass der äußere Spiegelhalter lediglich einer Funktion – das Erkennen innerer Spannungsaspekte – dienlich ist, aber niemals wirklich eine Gefahr darstellen kann.

Gefährlich können andere Personen uns immer nur dann werden, wenn wir ihnen einen Platz in unserem System eingeräumt haben, welchen sie nutzen und auch missbrauchen können, falls sie innerlich den Wunsch haben, dies tun zu wollen.

Haben wir beispielsweise einer Freundin, die wir sehr mögen und schätzen, einen wichtigen Platz in unserem Inneren eingeräumt, dann hat sie Zugriff auf unser System. Sollte sie uns auf einmal in den Rücken fallen und wir merken dies, dann reagieren wir sauer und müssen lernen uns zu schützen. Machen wir das nicht, könnte ihr Verhalten uns gegenüber Schaden anrichten, der uns wiederum hindern würde, unseren Lebensweg weiterhin so zu beschreiten, wie wir es vor hatten.

Hinterfragen wir aber, warum uns dies widerfährt, dann kann es sein, dass wir selbst so reagieren und einen gemeinschaftlichen Vertrag zu unseren Gunsten nutzen oder aber, dass wir einfach nur

lernen müssen, dass so etwas passieren kann und wir bewusster und vorsichtiger mit uns selbst umgehen sollten.

Verträge, egal welcher Art, sind oftmals sogar missbräuchlich dienlich und werden gerne als Alibigrundlage genutzt, damit man sich über diese Form der Verbundenheit einen Eigennutzen beschafft, der so niemals geplant genutzt werden sollte. Aber Menschen sind so und nutzen Ressourcen, die sich ihnen zur Verfügung stellen, um ihrem Objekt der Begierde näher kommen zu können.

Wenn wir uns mit einem Menschen verbinden, dann überlassen wir ihm auch einen Teilbereich unseres Lebensfeldes und lassen ihn spüren, wie wir leben. Gefällt ihm dies, dann kann es sein, dass er es kopiert, um sich selbst dahin zu bewegen, zu lernen, wie er selbst solche Wege beschreiten könnte. Dies ist ein ganz normaler Werdegang, der dem Menschen seine geistige Weiterentwicklung ermöglicht. So funktionieren wir. Wir erkennen, checken die Gebrauchsfähigkeit ab, öffnen uns, bewegen uns dorthin und üben selbst.

Doch wenn wir uns nicht selbst dahin bewegen, wohin wir gelangen wollen, dann kann es sein, dass wir die Ressource eines anderen nutzen, nur um dorthin zu kommen. Dann erkennen wir nicht mehr, dass es sich um einen geborgten Weg handelt und versuchen unserem Gegenüber das zu entlocken, was wir meinen, was uns zustehen würde – zur Not mit Gewalt. Nach dem Motto, wenn wir es nicht schaffen, uns dahin zu bewegen, wohin wir wollen, dann soll der andere es auch nicht mehr können.

Unsere größte Angst liegt dann darin, dass der andere sich weiter entwickeln kann und wir auf der Strecke bleiben. Im Anschluss fühlen wir uns zumeist alleingelassen. Wir leben uns dann vereinsamt und meinen, man hat uns hilflos zurückgelassen. Gerade die Sichtweise

sich alleingelassen zu fühlen, wird uns bewusst werden, wenn wir uns unsere gelebte Monotonie betrachten.

So leben viele. Im Grunde genommen lebt man so gegen sich selbst, ohne dass einem dies wirklich bewusst wäre. Gerade dann, wenn wir negative Gedanken gegen uns selbst oder aber auch andere richten, werden wir das innerlich gelebte Ungleichgewicht auch äußerlich sichtbar demonstrieren. Man erkennt anhand der Körpermaße in welchem Zwiespalt wir uns befinden. Der kritische Blick in den Spiegel wird genau jenen sichtbar werden lassen, was uns gleichzeitig wieder daran erinnert, dass wir anders reagieren könnten, wenn wir wahrhaftig zu uns selbst stehen würden.

Besonders, wenn wir abnehmen wollen, um uns mit unseren körperlichen Proportionen wohl fühlen zu können, müssen wir uns auch da hinbewegen. Wir tragen ein inneres Bild in uns, welches dem äußeren auch entsprechen sollte. Wenn das nicht der Fall ist, dann müssen wir in erster Linie für ein inneres Gleichgewicht sorgen. Je mehr wir uns gut fühlen, desto besser wird es uns gehen.

Nehmen wir nur alleine die Nahrungsaufnahme und schauen uns an, wie wir etwas zu uns nehmen. Gehen wir mal von dem kleinen Hunger aus: Irgendwann knurrt uns der Magen. Wir brauchen Energie. Eine körperliche Reaktion sendet uns ein dezent aufforderndes Signal aus, dass unser Organismus etwas zu essen haben will. Unser Körper sendet uns dies automatisch. Und wenn wir den Impuls spüren Hunger zu haben, dann kümmern wir uns um Nahrungsaufnahme. Normalerweise kennen wir in der westlichen Welt gar kein richtiges Hunger-Gefühl. Da wir in dieser Zeitepoche so reichhaltig beschenkt sind, können wir zu fast jeder Jahreszeit zu sämtlichen Lebensmitteln greifen und uns nach Lust und Laune bedienen, wenn es unser Geldbeutel erlaubt.

Eine Teilpersönlichkeit in uns registriert: Wir haben Hunger! Und diese sendungsbereite Teilpersönlichkeit ist vielleicht auch pflichtbewusst, logisch und achtet auf die Gesundheit. Also wird sie uns beispielsweise aussenden, einen Apfel oder eine Banane zu essen. Wir reagieren auf diesen Impuls, wenn wir uns nach dieser Teilpersönlichkeit richten. Dann gehen wir in die Küche und holen uns eine Banane oder einen Apfel, je nachdem worauf wir Hunger haben oder was da ist.

Dann kommt eine andere Teilpersönlichkeit nach vorne und schenkt uns das Bild der angebrochenen Schokolade von gestern Abend und ist der Meinung, dass sie nun ein Stück dieser Schokolade haben möchte. Eventuell macht sie sogar die Banane madig, da sie Schokolade haben will. Sie setzt alles daran, sich unbedingt durchsetzen zu können.

Natürlich wissen wir alle, dass Schokolade lecker ist. Also kann es sehr wohl sein, dass wir hingehen und auch Schokolade zu uns nehmen, obwohl wir das gar nicht wollen. Dann essen wir ein Stück, vielleicht sogar zwei und schon macht sich ein schlechtes Gewissen breit. Doch wer in uns ist denn schon wieder dieses schlechte Gewissen, was ermahnend hinter uns steht und sagt: „Wir wollten doch abnehmen!“? Es ist eine andere Teilpersönlichkeit, vielleicht sogar dieselbe, die vorher vorgeschlagen hat, etwas Obst zu essen. Eine Teilpersönlichkeit wird uns ermahnend darauf hinweisen, dass wir auf uns Acht geben sollten, da wir ansonsten aus der Form geraten.

Natürlich haben wir nicht nur Teilpersönlichkeiten in uns zu Hause, die sich der Lust hingeben, sondern auch andere, sogenannte Aufpasser, die uns ermahnen und manchmal sogar antreiben. Das sind dann auch die Teilpersönlichkeiten, die uns auffordern, noch das Geschirr weg zu spülen, bevor wir uns gemütlich zum abendlichen Krimi vor

die Glotze setzen. Natürlich haben wir diese Teilpersönlichkeiten in uns drin, Gott sei dank. Denn sie regen uns an, gewisse Dinge auch wahrhaftig zu tun. Sie flüstern uns auch ins Ohr, dass wir unsere Freundin nochmal anrufen sollten, weil man sich nachmittags gestritten hat und es so nicht in Ordnung ist, wie es gerade ist.

Doch es gibt auch genug Menschen, welche keine disziplinierte und/oder ermahrende Teilpersönlichkeit in sich tragen. Denen ist es total egal. Über jene wundern wir uns dann, wenn sie sich so verhalten, wie wir uns niemals verhalten würden und wir uns getroffen und auch betroffen fühlen.

Doch gehen wir weg von den anderen Menschen und mehr hin zu uns selbst. Das heisst, es ist unsere eigene Disziplin, die wir an den Tag legen können. Im Grunde genommen ist der Impuls der zu verpeisenden Schokolade auf der einen Seite richtig, vor allem dann, wenn wir ein wenig Zucker brauchen, da wir uns vielleicht gerade im Stress befinden. Doch sollte sich dies in Maßen halten. Denn letztlich müssen wir darauf achten, wer in uns spricht und uns auffordert Nahrung aufzunehmen, damit wir uns nicht die ganze Zeit mit ungesunden Aspekten füttern, die große Nachteile mit sich bringen.

Gehen wir mal davon aus, dass sich unser inneres Kind durch die Erziehung nicht geliebt gefühlt hat. Wenn dies der Fall sein sollte, dann kann es sehr wohl sein, dass das innere Kind dieses Manko, welches es in sich trägt, im Erwachsenenendasein immer noch über Nahrungsmittel kompensiert.

Gab es in unserer Kindheit eine Art Liebesentzug – den müssen unsere Eltern wahrhaftig gar nicht mitbekommen haben – der sich in unsere kleine Kinderseele eingebrannt hat und den wir über das Essen von Süßigkeiten oder anderen Nahrungsmitteln kompensiert

haben, dann wird sich dieses Verhalten auch im Erwachsenenleben immer weiter fortführen, solange bis wir es bewusst abstellen.

Das heisst, es gibt sehr wohl Teilpersönlichkeiten in uns, die auch die Nahrungsaufnahme nutzen, um sich bemerkbar zu machen, sich entsprechend darzustellen und um sich zu befriedigen. Um mehr geht es dann nicht. Würde uns genau das bewusst werden, dann könnten wir mit dem Genuss der Nahrungsaufnahme ganz anders umgehen und bräuchten nichts mehr zu kompensieren.

Wenn wir uns in Form bringen und auch abnehmen wollen, dann müssen wir einer Teilpersönlichkeit in uns den gezielten Auftrag geben, sich darum zu kümmern und auf uns zu achten und schon werden wir in der Zukunft abnehmen können.

Doch schauen wir uns nun einmal genauer an, wie die Nahrungsaufnahme tatsächlich funktioniert, welchen Impuls wir brauchen und was wir tun können, um uns bewusster Sättigung zu verschaffen, ohne enorm viele Kalorien verspeisen zu müssen.

Um unsere Systeme genauer zu durchleuchten und vor allem um Klarheit zu gewinnen, gleiten wir nun ins nächste Kapitel.

