

Andreas Winter

# ABNEHMEN ist leichter als ZUNEHMEN

Das Praxisbuch

10-Tage-Starthilfe-Programm  
zur dauerhaften Gewichtsreduktion



mankau

Andreas Winter

# Abnehmen ist leichter als Zunehmen

## Das Praxisbuch

Haben Sie Fragen an den Autor?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:  
[www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

### **Wichtiger Hinweis für E-Book-Leser**

Dem E-Book liegt – im Gegensatz zum gedruckten Buch – aus technischen Gründen keine Starthilfe-CD bei. Die Audio-CDs mit den entsprechenden Coaching-Programmen von Andreas Winter können jedoch einzeln als Downloads erworben werden.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

**mankau**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

**Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch**

10-Tage-Starthilfe-Programm  
zur dauerhaften Gewichtsreduktion

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-020-7

1. Auflage 2011

(Gedruckte Ausgabe: ISBN 978-3-938396-74-2)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Ulrich Nigge, Lünen

Endkorrektorat: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München,  
[www.guter-punkt.de](http://www.guter-punkt.de)

Gestaltung Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

**Hinweis des Verlags**

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Tag 1: Die Abnehm-Offensive</b>	<b>11</b>
Nützliches Wissen: Wie viel können Sie abnehmen? .....	13
Warum wollen Sie eigentlich abnehmen?.....	14
Live aus der Praxis: Macht macht schlank! .....	17
<b>Tag 2: Die eigenen Gefühle erkennen</b>	<b>23</b>
Nützliches Wissen: Was macht dick, was macht schlank? .....	25
Warum essen Sie? .....	28
Live aus der Praxis: Ein Käsebrot gegen Bevormundung... ..	29
<b>Tag 3: Definieren Sie sich neu!</b>	<b>35</b>
Nützliches Wissen: Der Körper folgt den Gedanken .....	39
Wer sind Sie wirklich? .....	41
Live aus der Praxis: Künstler statt Patient .....	42
<b>Tag 4: Nebenwirkungen!</b>	<b>47</b>
Das Leben entrümpeln!.....	48
Nützliches Wissen: Absichtlich loslassen hilft beim Fettabbau .....	49
Live aus der Praxis: „Inneres Aufräumen“ brachte jugendliche Liebe .....	50
<b>Tag 5: Den Vorteil des Dickseins erkennen</b>	<b>57</b>
Dick ist nicht krank .....	59
Nützliches Wissen: Soziale Rollen .....	60
Live aus der Praxis: „Brummi“ wollte ein dicker Brummer bleiben .....	61

<b>Tag 6: Selbstsicherheitstraining.....</b>	<b>67</b>
Gegen Vergleiche immunisieren .....	68
Nützliches Wissen: Konditionierungen und Symbole erkennen .....	69
Live aus der Praxis: Obrigkeitshörigkeit macht vorübergehend schlank.....	71
<b>Tag 7: Wellness now! Wohlfühlen hilft!.....</b>	<b>77</b>
Wer nicht wiegt, verliert! .....	78
Nützliches Wissen: Wie funktioniert eine Diät?.....	80
Live aus der Praxis: Essen wie ein Kind .....	82
<b>Tag 8: Job und Familie auf dem Weg mitnehmen! .....</b>	<b>87</b>
Nützliches Wissen: Der wahre Grund zu essen .....	89
Live aus der Praxis: Mit Fett gegen den großen Bruder konkurrieren.....	90
<b>Tag 9: Ein Experiment für Mutige .....</b>	<b>95</b>
Haben Sie Hunger?.....	96
Nützliches Wissen: Muskeln aufbauen .....	98
Live aus der Praxis: Marathontraining ohne Schweiß .....	99
<b>Tag 10: Kleine Wunder des Alltags .....</b>	<b>103</b>
Nützliches Wissen: Das Gesetz von Anziehung und Bestätigung .....	105
Live aus der Praxis: Nichtrauchen und Abnehmen.....	106
<b>Schluss .....</b>	<b>111</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>115</b>
Zum Autor .....	116
Ausbildung zum Gesundheitsberater .....	117
Weitere Bücher von Andreas Winter .....	118
Audio-CDs/Coachings von Andreas Winter.....	120
Interview mit Andreas Winter zum Start der Badesaison.....	121

# EINLEITUNG

Seit Erscheinen meines Bestsellers „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ im Jahre 2007 bekomme ich viele begeisterte Zuschriften von Lesern, die nicht nur mithilfe des Büchleins Gewicht reduziert haben, sondern auch endlich den Teufelskreis des Jo-Jo-Effektes durchbrochen haben. Abnehmen und schlank bleiben – ganz ohne Diät und Bewegungsprogramme, ohne Fasten, ohne Sport – das geht, und es ist sogar einfach.

Doch manchmal senden Leser auch verzweifelte Hilferufe: „Abnehmen soll leichter als Zunehmen sein? Bei mir nicht, ich schaffe es nicht! Was mache ich falsch?“

Zum Glück lautet mein Leitspruch: „Ohne Happy End geht bei mir keiner nach Hause“ – und so beantworte ich fleißig entsprechende E-Mails, Chat-Fragen und Forenbeiträge (Internetforum [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)), die dann dazu verhelfen, dass die ungeliebten Pfunde doch noch endlich verschwinden können.

Hierbei werden eigentlich immer die gleichen Fragen gestellt: Im Grunde „klemmt“ es immer an den gleichen Stellen. Daher möchte ich Ihnen hier einen umfassenden Plan vorstellen, der sich in der Praxis überzeugend bewährt hat.

Dieses Buch geht also weit über die Theorie meines ersten Abnehm-Buches hinaus, in dem ich aufgezeigt habe, warum man leichter ab- als zunehmen kann. Nun geht es vor allem um das konkrete Wie. Dieses Arbeitsbuch für die Praxis führt Sie Schritt für Schritt zu einem physiologisch ausgeglichenen Körperfettanteil, ohne dass Sie sich selbst dabei versehentlich sabotieren können.

Zur Begriffsklärung: Ein physiologisch ausgeglichener Körperfettanteil bedeutet nicht automatisch, dass Sie gertenschlank sein müssen. Je nach Geschlecht, Alter, Körperbau und Abstammung

kann es sein, dass Ihr Körperfettanteil in einem Bereich ausbalanciert ist, welcher für jemand anderen überhöht wäre. Der Körperfettanteil hat zudem nach oben hin größere Toleranzen als nach unten. Der Einfachheit halber bezeichne ich den erhöhten Körperfettanteil als „Übergewicht“ (obwohl diese Bezeichnung irreführend und willkürlich ist). Korrekterweise reden wir von einem stressbedingten Fettanteil.

Wenn der „Knackpunkt“ einmal erreicht ist, sind Sie heraus aus dem alten, wirkungslosen Muster vom Kampf gegen das Gewicht. Das hat Folgen: Dadurch wird sich auch Ihr Leben verändern!

Lesen Sie dieses Buch am besten erst, wenn Sie wirklich abnehmen wollen. Und wenn Sie zudem zehn Tage Zeit haben, sich intensiv darum zu kümmern – das Programm erfordert keine Disziplin, aber umso mehr Begeisterung! Tausenden von Menschen aus der ganzen Welt ist es gelungen, durch ein paar Erkenntnisse und ohne erzwungene Veränderung der Gewohnheiten abzunehmen, wenn die Zeit dafür reif war. Lesen Sie an jedem der zehn Tage die jeweiligen Seiten dieses Buches. Selbst wenn Sie vor lauter Eifer oder Neugierde sofort das ganze Buch verschlingen sollten, so blättern Sie bitte trotzdem an jedem Tag zum entsprechenden Kapitel und gehen es durch. Ich kann mir vorstellen, dass Sie vielleicht ganz eilig alles auf einmal wissen und erreichen wollen, doch Ihr Körper ist nicht ganz so schnell wie Ihr Geist. Neuronale Verschaltungen im Gehirn brauchen Zeit, Geduld, Wiederholungen und Ausdauer. Ich wiederhole einige wichtige Fakten immer wieder – nicht, um Sie zu langweilen, sondern um die Erkenntnisse, auf die es ankommt, bis zur Selbstverständlichkeit zu verfestigen. Vertrauen Sie meiner Erfahrung, denn Sie nutzen hier eine große Chance.

Machen Sie mit? Dann folgen Sie mir!

Sie finden für jeden der zehn Tage ein Tagesthema, ein „Live aus der Praxis“-Fallbeispiel, einen Tagestipp und ein paar Fragen an Sie, mit denen Sie Ihre Gefühle, Ihr Verhalten und das Gelesene reflektieren können. Diesem Buch liegt eine ca. 73-minütige Audio-CD bei, die Sie ab dem dritten Tag zur Unterstützung des Buches benutzen können; Sie finden darauf Ausschnitte aus realen Coaching-Gesprächen und einem Vortrag, eine mit Musik untermalte Traumreise und eine Erkenntnisreise.

Die Kombination von Gelesenem und Gehörtem hat sich in der Vergangenheit sehr bewährt. So hat eine Studie, die ich im Jahr 2008 mit fast 900 Menschen durchgeführt habe, gezeigt, dass 35 Prozent aller Teilnehmer nur durch Gelesenes bereits ihr Gewicht steuern konnten. In einer zweiten Studie aus dem Jahr 2010 kam heraus, dass sogar rund 75 Prozent der Teilnehmer durch Gehörtes den Körperfettanteil veränderten. In der Kombination können wir somit die höchste Erfolgsquote erwarten.

Ihr



Andreas Winter

### **Wichtiger Hinweis für E-Book-Leser**

Dem E-Book liegt – im Gegensatz zum gedruckten Buch – aus technischen Gründen keine Starthilfe-CD bei. Die Audio-CDs mit den entsprechenden Coaching-Programmen von Andreas Winter können jedoch einzeln als Downloads erworben werden.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)



# TAG 1:

## DIE ABNEHM-OFFENSIVE

Es geht los! Stellen Sie sich für zehn Tage ganz aufs Abnehmen ein. Erklären Sie diese Zeit innerlich zur persönlichen Fettschmelzezeit. Einen Großteil Ihrer alltäglichen Gedanken widmen Sie nun zehn Tage lang dem Ziel: „Jetzt werde ich endgültig schlank!“ Damit starten Sie Ihre Abnehm-Offensive. Alles, was Sie tun und lassen, denken und erleben, kann verwendet werden, um sich wohler zu fühlen und dadurch schlanker zu werden.

Die nächsten zehn Tage tragen das Motto: „Ich nehme ab!“

Ähnlich wie in der Vorweihnachtszeit, während einer Weltmeisterschaft oder einer Olympiade sollte nun ein besonderer Geist herrschen, unter dessen Einfluss dieser Zeitraum verbracht wird.

Diese innerliche Einstimmung darf ruhig etwas feierlich sein, schließlich geht es jetzt ein paar Tage lang wirklich um Sie selbst! Alles dreht sich darum, dass Sie bereits ab heute einen Weg einschlagen, der Sie herausführt aus dem frustrierenden Teufelskreis von Diäten, Disziplin, Sport, Kalorienzählen, Fasten, Verzichten und Einschränkungen – einen Weg in die Unabhängigkeit.

Machen Sie sich darauf gefasst, dass Sie wahrscheinlich keine wirklich nützliche Unterstützung in Ihrem Umfeld bekommen werden. Die Unwissenden werden weiterhin gut gemeinte, aber falsche Ratschläge geben und zudem womöglich beleidigt sein, wenn Sie diese nicht befolgen. Scharen von Neidern werden es Ihnen nicht gönnen, dass Sie einfach abnehmen, ohne sich zu quälen. Hinzu kommt die Gruppe derjenigen, die davor Angst haben, mit ihrem eigenen Übergewicht allein dazustehen, während Sie langsam schlank werden und diese aber nicht. In deren Augen sind Sie ein Spielverderber, Gesundheitsfreak, Moralapostel, eine Spaßbremse und ein Besserwisser. Rechnen Sie damit, dass man Sie sabotiert, beschimpft, lächerlich macht und für einen „Spinner auf dem Eso-Trip“ hält, nur weil Sie einfach mithilfe Ihres tiefenpsychologischen Wissens abnehmen.

Falls Sie gleichgesinnte Verbündete brauchen sollten – es gibt sie! Sie finden diese im Diskussionsforum des Mankau Verlags unter:

[www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Loggen Sie sich ein und tauschen Sie sich aus mit vielen Menschen, die auf dem gleichen Weg wie Sie sind, ihn schon gegangen sind oder noch vor sich haben. Zusammen sind Sie stark. Ich selbst begleite Sie persönlich ebenfalls im Forum und auf der diesem Buch beiliegenden Audio-CD. Ebenso gibt es die Möglichkeit zur persönlichen Kontaktaufnahme über mein Institut Powerscout Wellness Coaching ([www.powerscout.net](http://www.powerscout.net)) in Iserlohn.

Die Abnehm-Offensive ist Ihre feierliche Zeit. Es geht allein um Sie, um den Durchbruch, um einen Start in etwas Neues. Lassen Sie sich dies von niemandem verderben, denn alle werden Ihnen am Ende Recht geben.

## **NÜTZLICHES WISSEN: WIE VIEL KÖNNEN SIE ABNEHMEN?**

Ich habe Kunden erlebt, die in einer Woche acht Kilogramm abgenommen haben. Das ist allerdings selten und bemerkenswert viel. Der 14-jährige Nachwuchs-Sänger Andrea Renzullo aus Sundern wurde in der Schule wegen seines Übergewichtes gehänselt und beschloss abzunehmen. Seine Bilanz: zehn Kilo in vier Wochen. Der ehemalige deutsche Außenminister Joschka Fischer verlor in zehn Monaten 30 Kilo. Auch ein Gewichtsverlust von zehn Kilo in einer Woche ist rein biologisch ganz am Anfang möglich, doch wir wollen es nicht übertreiben, schließlich möchten Sie sich dabei auch wohlfühlen. Rechnen Sie damit, dass Sie am Anfang etwas schneller an Fett verlieren und nach einigen Wochen nicht mehr darauf achten. Wie viel Sie abnehmen, hängt von Ihrem Startgewicht und von Ihren bisherigen Erfahrungen mit Gewichtsreduktion ab. Menschen, die bereits wissen, dass sie pro Woche mehrere Kilos verlieren können, werden auch diesmal die üblichen Pfunde schmelzen sehen. Menschen, die bislang fest geglaubt haben, Abnehmen sei mühsam und drei Kilo pro Monat wären schon ein gewaltiger Erfolg, werden vermutlich auch weiterhin in diesen Dimensionen rechnen. Aber egal, wie schnell die bisher zu engen Hosen und neuen Röcke wieder passen – Hauptsache, es geht Ihnen dabei gut und Sie sind zufrieden. Erfahrungsgemäß werden Sie etwas öfter oder etwas mehr Wasser lassen müssen – Ihr aufgespaltenes Körperfett wird über die Nieren und die Blase ausgeschieden.

Beachten Sie, dass Sie mit meiner Methode zwar überschüssiges Fett zum Abschmelzen bringen, gleichzeitig aber Muskeln aufbauen; zudem kann sogar Ihr Blutvolumen zunehmen. Ihre Haut wird straffer und genug Feuchtigkeit haben, wenn Sie alles verstanden haben und in die Praxis umsetzen. Was vielleicht zunächst fantastisch klingt, ist zum einen zwar ganz natürlich und (bio-)logisch, hat aber auch einen Nachteil. Wenn Sie sich nach einer Weile wiegen, kann es sein, dass die Waage nicht so viel an Verlust anzeigt, wie tatsächlich an Körperfett abgebaut wurde; schließlich misst die Waage Ihr Gesamtkörpergewicht und nicht nur Ihr Fett. Doch Sie brauchen ohnehin nicht täglich Ihr Gewicht zu kontrollieren, wie Sie noch erfahren werden.

Es spielt übrigens keine Rolle, wie viel Sie essen, wie oft Sie sich bewegen oder wie alt Sie sind! Abnehmen kann jeder! Doch warum sollten Sie das eigentlich wollen?

## **WARUM WOLLEN SIE EIGENTLICH ABNEHMEN?**

Immer, bevor Sie ein wichtiges Ziel anstreben, empfiehlt es sich, dass Sie sich zunächst genau darüber klarwerden, warum Sie es überhaupt erreichen möchten. Das gilt für jedes Ziel, insbesondere für diejenigen Ziele, die Sie für schwer erreichbar halten. Denken Sie also bitte darüber nach: Was haben Sie für einen Vorteil vom Abnehmen und Schlankwerden? Warum ist Ihnen die Gewichtsreduktion so wichtig, dass Sie diese ab jetzt für die nächsten zehn Tage zur obersten Priorität machen wollen?

Die Frage: Warum wollen Sie abnehmen?