

KNAUR 
BALANCE

GLENN LIVINGSTON

SCHLUSS MIT HEISS HUNGER!

45 Auslöser und wie Sie
garantiert widerstehen

Aus dem amerikanischen Englisch
von Brigitte Rüßmann und Wolfgang Beuchelt

KNAUR 
BALANCE

Dieses Buch dient der Information. Es bietet keinerlei medizinische, psychologische und/oder Ernährungsratschläge. Sie sind für Ihre Ernährung und Ihre geistigen und körperlichen Bedürfnisse selbst verantwortlich. Wenn Sie bei diesen Aufgaben Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Arzt, Ernährungsberater, Psychologen und/oder anderen Spezialisten. Vor allem, wenn bei Ihnen jemals eine Essstörung diagnostiziert wurde, sollten Sie ohne Rücksprache mit Ihrem Psychiater, Psychotherapeuten oder Ernährungsberater keinen eigenen Ernährungsplan aufstellen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Deutsche Erstausgabe September 2021

Copyright © Psy Tech Inc. and Never Ever Again, Inc. All Rights Reserved.

This edition arranged with Kaplan/DeFiore Rights

through Paul & Peter Fritz AG

© 2021 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: Lisa Höfner | buxdesign

Coverabbildung: Lisa Höfner | buxdesign

Abbildung im Innenteil: Lisa Höfner | buxdesign

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-67594-6

Inhalt

| | | |
|----------|---|-----|
| 1 | Die <i>Nie wieder Fressattacken</i> -Philosophie | 7 |
| 2 | Die wahre Natur der Auslöser | 26 |
| 3 | Emotionale Auslöser und Lösungen | 28 |
| | <i>Trigger Nr. 1 bis Nr. 14</i> | |
| 4 | Körperliche Auslöser und Lösungen | 65 |
| | <i>Trigger Nr. 15 bis Nr. 21</i> | |
| 5 | Äußerliche Auslöser und Lösungen | 83 |
| | <i>Trigger Nr. 22 bis Nr. 28</i> | |
| 6 | Gedankliche Auslöser und Lösungen | 96 |
| | <i>Trigger Nr. 29 bis Nr. 45</i> | |
| 7 | Motivierende Gedanken, Tipps und Tricks gegen den Impuls zum Fressen | 124 |
| | Zum Schluss noch dies | 199 |
| | | |
| | Anhang | 201 |
| | Anmerkungen | 203 |



1

Die *Nie wieder Fressattacken-* Philosophie

»Sich gut an eine grundsätzlich kranke Gesellschaft anzupassen ist kein Maßstab für Gesundheit.«

Jiddu Krishnamurthi

Offensichtlich haben wir uns in unserer Kultur still-schweigend darauf geeinigt, uns mit Essen umzubringen.

Wir machen Witze über das Problem, ignorieren es und schauen weg. Sobald sich jemand vor allem öffentlich dieser Völlerei versagt, fühlen wir uns zurückgesetzt, mangelhaft und zurückgewiesen. Dabei verschwenden wir meist nicht einen Gedanken darauf, wessen wir uns wirklich selber berauben, indem wir weitervöllern: Gesundheit, Wohlbefinden, Energie, Klarheit des Denkens und Langlebigkeit.

Wir sind an einem Punkt angelangt, an dem praktisch niemand in unserer Kultur noch ein normales Verhältnis zum Essen hat, es sei denn, er oder sie strengt sich mächtig an. Unser Verständnis von »normal« ist von Lebensmittelindustrie, Werbeagenturen und der Gesundheitsindustrie pervertiert worden. Zum ersten Mal in Millionen von Jahren der Evolution ist es »normal«, dass

- es zwei McDonald's-Filialen nur wenige Meter voneinander entfernt an derselben Straße gibt;
- Stärke, Zucker, Öl, Salz usw. praktisch überall billig und problemlos zur Verfügung stehen;
- wir wegsehen, wenn sich Freunde, Angehörige und Kollegen langsam umbringen, indem sie sich mit Müll mästen.

Es ist ebenfalls »normal«, dass

- 39,7 Prozent der amerikanischen Männer und 37,6 Prozent der Frauen an Krebs erkranken [In Deutschland erkranken jährlich insgesamt etwa 492 000 Menschen an Krebs.¹ Anm. d. Red.];
- 26,5 Prozent der Amerikaner herzkrank sind [Im Jahr 2016 gingen 37,2 Prozent aller Todesfälle in Deutschland auf Herzerkrankungen zurück.² Anm. d. Red.];
- über 100 Mio. Menschen allein in den USA an Diabetes oder Prädiabetes leiden [In Deutschland leiden circa 7,2 Prozent der Erwachsenen im Alter von 18 bis 79 Jahren an Diabetes mellitus. Circa 90 bis 95 Prozent davon sind an Typ-2-Diabetes erkrankt.³ Anm. d. Red.].

Ist das die Normalität, die Sie sich wünschen? Ist das das Leben, das Sie sich wünschen?

All diese Fakten mögen die Regel sein, aber Sie können mir nicht erzählen, dass sie normal sind.

Fassen Sie hier und jetzt den Entschluss, nicht mehr »normal« sein zu wollen und sich nicht mehr mit den Durchschnittsmenschen zu vergleichen. Sie wollen viel lieber großartig sein, denn »normal« ist entsetzlich. Sie können das besser!

Manche Menschen werfen mir Größenwahn vor, wenn ich das fordere, aber ich stehe zu meinen Überzeugungen,

weil ich durch mein Streben nach persönlicher Größe anerkenne, dass ich Dinge tun muss, vor denen andere zurück scheuen. Ich muss eine kurze Zeit lang daran arbeiten, mein konstruktives vom destruktiven Denken zu trennen und mein Reptiliengehirn sicher einzusperren, um mir vorzustellen, was vor 10 000 Jahren normal war, bevor die Profiteure der Industrie uns in den Würgegriff genommen haben. (Ist Ihnen jemals aufgefallen, dass jedes Mal, wenn Sie in einem Beutel, einer Schachtel oder anderen Verpackung nach Liebe gesucht haben, ein Pfeffersack lachend mit Ihrem Geld zur Bank gelaufen ist?)

**Ich verabschiede mich offiziell von dieser Normalität,
und das sollten Sie auch tun!**

Mein erstes Buch *Nie wieder Fressattacken* ist eine umstrittene, aber sehr populäre Anleitung, wie Sie der Völlerei entsagen und die volle Kontrolle über Ihre Ernährung erlangen können. Zurzeit hat es mehr als 2000 Rezensionen auf Amazon (USA) und steht seit drei Jahren bei den Abnehm-Ratgebern nahe oder sogar auf Platz 1. Auf www.NeverBingeAgain.com erhalten Sie das Buch als kostenloses E-Book im Kindle-, Nook- oder PDF-Format [nur in englischer Sprache erhältlich; Anm. d. Red.].

Nie wieder Fressattacken verspricht Ihnen eine neue Art der Kontrolle über Ihr Essverhalten. Hier geht es nicht wie bei einer Diät darum, sich zu zwingen und einzuschränken, sondern um dauerhafte Kontrolle. Sie bestimmen, was Sie essen! Ich gebe Ihnen dieses Versprechen nicht leichtfertig.

In meinem ersten Buch rate ich Ihnen, (1) eindeutige, unmissverständliche Grenzen zwischen gesundem und ungesundem Essen und Verhalten zu ziehen, (2) Ihr kon-

struktives von Ihrem destruktiven Denken über Essen strikt zu trennen und *konstruktive* Gedanken als Weg zu einem gesunden Verhalten zu definieren. *Destruktives* Denken sind all die Gedanken, die Sie die Grenze überschreiten lassen, deshalb sollen Sie (3) so handeln, als ob alle destruktiven Gedanken von einem imaginären Wesen stammen, das wir den »Vielfraß« genannt haben. Sie sind (4) die Summe all Ihrer konstruktiven Gedanken und grenzen sich bewusst vom Vielfraß ab. Wenn Sie jetzt ein Verlangen nach etwas verspüren, das jenseits der Grenze liegt, sagen Sie sich: »Das ist Schweinefraß, und ich esse keinen Schweinefraß. Ich will nicht, was mein Vielfraß will! Ich lasse mir von ihm keine Vorschriften machen!«

Dabei müssen Sie es nicht »Vielfraß« nennen, wenn Sie der Name stört. Monster, Fressdämon usw. funktionieren genauso gut, solange Sie es als etwas begreifen, das Sie kontrollieren können, und nicht als Kuscheltier oder »inneres verletztes Kind«, das gehätschelt werden muss. Sie müssen aktiv die Kontrolle übernehmen.

Nie wieder Fressattacken stellt auch diverse kulturelle Mythen infrage, die uns in der modernen Welt daran hindern, eine Ernährungsweise durchzuhalten und gesund und fit zu leben.

Die Kombination aus diesem ungewöhnlichen Gedankenspiel und der Entkräftigung von Ernährungsmythen hat bereits Abertausenden von Menschen eine Kontrolle über sich selbst gegeben, die sie nie zuvor besaßen. In vielen Fällen haben sie ihr Leben zurückgewonnen!

Ich wollte dieses Buch eigentlich nie schreiben. Es war ursprünglich schlicht ein persönliches Tagebuch über eine verrückte Technik, mit der ich nach Jahrzehnten, in denen ich mich langsam zu Tode gefressen habe, meinen eigenen Vielfraß besiegen konnte, meine Besessenheit von Essen los-

wurde und 30 bis 40 Kilo abnahm. Ich habe heute wesentlich mehr Energie, einen radikal gesenkten Blutfettspiegel und zeige keine Symptome mehr von Schuppenflechte, Rosazea, Ekzemen und diversen anderen kleineren Beschwerden (das muss nicht für Sie gelten, aber bei mir war das so).

Aus diesem Tagebuch wurde im Jahr 2015 schließlich *Nie wieder Fressattacken*, als der CEO eines Verlagshauses, in dem ich Juniorpartner war, mich fragte, ob ich ein Buch schreiben wollte. Es sollte vor allem dazu dienen, renommiertere Autoren anzuziehen. Also verwandelte ich acht Jahre an Tagebucheinträgen über meine Auseinandersetzungen mit meinem inneren Vielfraß in ein Buch.

Mein Verleger verschlang das Buch förmlich und nahm in der Folge nahezu 40 Kilo ab! Es wurde mit über 600 000 verkauften Exemplaren ein Riesenerfolg.

Hier eine kleine Zusammenfassung. Diese Punkte sind wichtig, um zu verstehen, dass sich die Philosophie hinter *Nie wieder Fressattacken* radikal von den akzeptierten Normen unterscheidet. Nur mit diesem Hintergrundwissen können Sie dieses Buch gewinnbringend nutzen (wenn Sie *Nie wieder Fressattacken* bereits gelesen haben, können Sie die Zusammenfassung natürlich überspringen).

Mythos Nr. 1: Man kann sich selber schlank lieben (Falsch!)

Dem weitverbreiteten Mythos zufolge ist das Problem beim übermäßigen Essen nicht, was Sie essen, sondern was Sie umtreibt. Sie müssen also nur lernen, sich selbst zu lieben und die Leere in Ihrem Herzen zu füllen, um weniger zu

essen. Leider ignoriert diese Denkweise zwei entscheidende Fakten:

- Das Reptiliengehirn, das primitive Nervensystem, das hauptsächlich für Süchte verantwortlich ist, weiß nichts von Liebe – es kennt nur »fressen«, »sich paaren« oder »töten«.
- Die Industrie investiert Millionen in lebensmittelähnliche Substanzen, um unsere Vernunft zu überlisten. Das Ziel ist, Glücksgefühle auszulösen, ohne dabei ausreichend Nährstoffe zu liefern, dass wir satt davon würden. Das erreichen sie mit extrem schmackhaften Konzentrationen von Stärke, Zucker, Fett, Öl, Salz und Exzitotoxinen, die uns glauben machen, wir brauchten all diese Beutel, Schachteln und Packungen, die sie produzieren. Es ist sogar so, dass wir mittlerweile all diese künstlichen Produkte für besser halten als das, was uns die Natur liefert. Deshalb mögen so viele Menschen kein Obst und Gemüse mehr! Die Lebensmittelindustrie zahlt der Werbeindustrie ein Vermögen dafür, dass sie uns das glauben macht. (Wenn Sie jetzt glauben, Werbung wirke bei Ihnen nicht, täuschen Sie sich! Sie wirkt sogar stärker bei Menschen, die sich für immun halten, weil die sich sicher vor Versuchungen wöhnen.)

Ich will damit sagen, dass diese sehr starken Kräfte am Werk sind, ob Sie sich nun selber lieb haben oder nicht, egal, welche unverarbeiteten Traumata Sie plagen, und egal, wie wütend, einsam, traurig, müde, glücklich, deprimiert und/oder ängstlich Sie werden. Es ist absolut okay, das verletzte innere Kind gesund pflegen zu wollen, aber erwarten Sie bitte nicht, dass das Ihre Essprobleme beheben würde. Da können Sie sehr lange warten (und völlern)!

Mythos Nr. 2: Richtlinien sind besser als Regeln (Falsch!)

Richtlinien erfordern immer wieder Entscheidungen über Lebensmittel, und das schwächt Ihre Willenskraft. Der Forschung zufolge kann man jeden Tag nur eine begrenzte Anzahl an vernünftigen Entscheidungen treffen. Wenn Sie also beschließen, 90 Prozent der Zeit auf Schokolade zu verzichten, bringen Sie sich in eine Zwickmühle, denn jetzt müssen Sie jedes Mal, wenn Sie vor einer Tafel Schokolade stehen, die Entscheidung treffen, ob Sie sie essen oder nicht. Das erfordert eine Menge Willenskraft!

Wenn Sie aber sagen: »Ich esse in den letzten drei Tagen des Monats überhaupt keine Schokolade und am Tag nie mehr als 60 Gramm«, haben Sie die gleiche 90/10-Verteilung wie oben (3 Tage sind 10 Prozent von 30 Tagen), nur ist jetzt die Entscheidung schon gefallen. Sie brauchen keine zusätzliche Willenskraft!

Was Sie hier getan haben, ist eine Grundsatzzerklärung. Es ist nicht so sehr eine Regel als vielmehr die Entscheidung, der Mensch zu werden, der nur an drei Tagen im Monat Schokolade isst. Damit haben Sie auch erkannt, dass Charakter mehr zählt als Willenskraft.

Richtlinien machen es Ihrem Vielfraß auch viel zu einfach. Wenn Sie zum Beispiel sagen: »Ich verzichte die meiste Zeit auf Schokolade«, und Ihr Vielfraß ein starkes Verlangen hat, werden Sie nie wissen, ob heute einer der Tage ist, an denen Sie verzichten, oder? Wenn der Vielfraß Schokolade will, muss er nur sagen: »Du verzichtest meistens auf Schokolade, aber doch nicht heute.« Was bedeutet denn »meistens«? 90 Prozent der Zeit? 62 Prozent der Zeit? 51 Prozent? Sie wissen es nicht genau, und Ihr Vielfraß nutzt das aus.

Der Satz »Ich verzichte meistens auf Schokolade« bedeutet im Endeffekt nichts anderes als »Ich versuche so lange auf Schokolade zu verzichten, bis ich keine Lust mehr auf Verzicht habe«. Das mag für einige superdünnen Models funktionieren oder für Menschen, die Schokolade nicht wirklich mögen, aber für Menschen mit einem echten Schokoladenproblem macht es die Sache nur schlimmer, weil es die Schokolade in den Mittelpunkt rückt, ohne einen wirksamen Schutzmechanismus mitzuliefern.

Essensrichtlinien nützen Ihrem Vielfraß, aber *Regeln* helfen Ihnen!

Im Gegensatz dazu ist »Ich werde Schokolade nur noch an den letzten drei Tagen des Monats essen« eine unumstößliche Essensregel. Entweder sind es die letzten drei Tages des Monats oder eben nicht. Zehn unabhängige Beobachter, die Ihnen einen Monat lang folgen, werden unmissverständlich wissen, ob Sie sich an die Regel gehalten haben. Die Worte »Ich werde nur noch« bedeuten »ausgeschließlich« und verbauen dem Vielfraß alle denkbaren Schlupflöcher, und zwar von jetzt bis ans Ende der Zeit. So kann der Vielfraß Ihnen auch nicht mehr mit »Das willst du doch jetzt nicht für immer durchziehen, oder?« kommen.

Leider ziehen Menschen mit Fressattacken Richtlinien vor, weil sie glauben, man könne keine bindenderen Verpflichtungen eingehen. Sie fürchten Schuldgefühle und Selbstvorwürfe, wenn sie Fehler machen.

Das ist ein falsches Verständnis von der Funktion der Schuld in der Psyche. Sich selbst für einen Fehler zu beschimpfen ist die falsche Einstellung. Wenn Sie es vermasseln, untersuchen Sie lieber, was da schiefgelaufen ist, und überlegen Sie, wie Sie es beim nächsten Mal besser machen können, statt sich selbst zu geißen! In Wirklichkeit ist die Selbstbestrafung vieler Menschen mit Fressattacken ihr

innerer Vielfraß, der ihnen einreden will, dass sie viel zu schwach für das Einhalten von Regeln sind. Er will nämlich, dass Sie Ihren Fehler wiederholen! (Wie ich von Carol Munter, der Autorin von *Overcoming Overeating* [nur in engl. Sprache erhältlich; Anm. d. Red.], gelernt habe, ist das der Grund, warum es sehr schwer ist, weiterzuvöllern, wenn man sich weigert, sich selber zu beschimpfen.)

Perfektionismus ist die falsche Einstellung für den Rückblick auf eigene Fehler, aber genau die richtige (und einzige) Voraussetzung für den Ausblick auf Ihre Ziele. Wenn Sie zum Beispiel aufbrechen, um einen Berg zu besteigen, stellen Sie sich selbst vor, wie Sie triumphierend vom Gipfel herabschauen. Eliminieren Sie alle Zweifel, Ablenkungen und Gedanken an einen Fehlschlag aus Ihrem Denken, damit Sie Ihre ganze Energie auf das Erreichen Ihres Ziels konzentrieren können. So machen das Gewinner!

Wenn man wirklich keine Schwüre für die Ewigkeit leisten könnte, warum sollte man dann jemals heiraten? Ich habe bisher noch nie bei einer Hochzeit gehört: »*Ich verspreche, liebevoll und treu zu sein ... jedenfalls bis zum unvermeidlichen Moment der Schwäche. Ich verspreche, mein Bestes zu tun, aber niemand ist vollkommen, und es gibt schließlich eine Menge attraktiver Menschen. Ich bin mir zu 80 Prozent sicher, dass ich für immer treu sein kann, aber 100 Prozent wäre jetzt einfach unehrlich. Mehr kann wirklich niemand versprechen, schließlich kann man ja gar nicht wissen, mit wem man nächstes Jahr schläft oder in zehn Jahren. Ich soll doch ehrlich sein, oder?*« Das ist das Hochzeitsgelübde, das Ihr Vielfraß ablegen würde!

Ein Gelübde ist ein gefasster Plan, aber Ihr Vielfraß will, dass Sie diesen Plan vergessen.

Sperren Sie den Vielfraß ein und übernehmen Sie die Kontrolle!

Wenn Sie sich selbst unbedingte Entschlossenheit und Selbstvertrauen zusprechen, eine Essensregel zu befolgen, hat das noch einen weiteren überraschenden Vorteil: Es erlaubt Ihnen nämlich, die Gedanken des Vielfraßes von Ihren eigenen zu unterscheiden. Wenn Sie bereit sind, eine klare Grenze in Bezug auf ein bestimmtes Lebensmittel oder Verhalten zu ziehen, können Sie jeden Gedanken und jeden Impuls, diese Grenze zu überschreiten, als den Schrei Ihres Vielfraßes nach seinem Schweinefraß entlarven. Ein kompromisslos fester Entschluss ist eine Gedankenstütze, die Sie die Vielfraßschreie (diesen verführerischen inneren Dialog, der Sie auffordert, den Plan fahren zu lassen) erkennen lässt. Jetzt können Sie innehalten und eine kluge Entscheidung treffen!

Mythos Nr. 3: Wir müssen uns vor unseren Impulsen fürchten (Falsch! Kultivieren Sie stattdessen Ihr Selbstvertrauen!)

In unserer Kultur glauben wir, dass der Impuls zu Fressattacken für bestimmte Menschen in bestimmten Situationen unüberwindlich ist und dass wir nur dagegen ankommen, indem wir uns der sozialen Kontrolle unterwerfen, Selbsthilfegruppen beitreten, der Versuchung ausweichen, uns Paten suchen usw. Manche halten Völlerei sogar für eine Krankheit.

Nie wieder Fressattacken glaubt nicht an diese Mythologie. Wir glauben, dass das Problem vielmehr ein gesunder

Appetit ist, der von der Industrie aus Profitgier korrumpt wird. Unsere beste Verteidigung ist eine klare Definition unserer persönlichen Grenze zwischen gesundem und ungesundem Essen. Dann achten wir aufmerksam auf diese destruktive innere Stimme und ignorieren oder entkräften sie, während wir gleichzeitig unseren Körper gesund und sättigend ernähren.

Wir können uns unserer Fähigkeit, nie wieder Fressattacken zu haben, genauso sicher werden, wie wir sicher sind, nicht mitten in einem Meeting unsere Blase zu entleeren. Die meisten von uns würden in dieser Situation niemals einfach die Hose herunterlassen und laufen lassen, weil wir den starken natürlichen Harndrang der Kontrolle unseres Gehirns unterworfen haben. Wir können problemlos mit diesem biologischen Drang umgehen und ihm einen bestimmten Ort und eine bestimmte Zeit zuweisen. Das ist mit dem Essen nicht anders.

Wir können auch das Zutrauen in unsere Fähigkeit erwerben, dies für immer einzuhalten, denn die beste Zeit, mit dem Völlern aufzuhören, ist jetzt, und die Zukunft besteht aus einer unendlichen Abfolge von jetzt. Sie können nichts mehr daran ändern, was Sie vor fünf Jahren, fünf Tagen oder auch nur fünf Minuten gegessen haben, aber Sie können das Jetzt nutzen, um gesund zu werden. Es ist immer jetzt und wird immer jetzt sein, deshalb können Sie mit voller Überzeugung sagen, dass Sie immer gesund essen werden.

Indem Sie Selbstvertrauen entwickeln, programmieren Sie sich auf Erfolg, und eine so erfolgreiche Identität ist das, was Sie nie wieder Fressattacken erleiden lässt.

Aus diesem Grund konzentriert sich *Nie wieder Fressattacken* auf innere Motivation, denn äußere Motivation ist ein großes Problem beim Abnehmen. Sie können inspirierende

Podcasts hören, ermutigende Meme ansehen und sich 95 Prozent der Zeit optimistisch und positiv fühlen ... aber in den restlichen 5 Prozent, wenn Sie niedergeschlagen sind und Ihr Optimismus in Pessimismus umkippt, wird der Vielfraß fressen und Schaden anrichten, der die anderen 95 Prozent (und mehr) zunichtemacht.

Nie wieder Fressattacken gibt Ihnen den inneren Antrieb an die Hand, selbst in schweren Zeiten zu funktionieren. Hier sind die zwölf Quellen der inneren Motivation:

- Trennung Ihres Selbst (Ihrer gesunden Essgedanken) vom Vielfraß (ungesunde Essgedanken) wie oben beschrieben.
- Innerer Dialog, um die Kontrolle zu übernehmen und den Vielfraß einzusperren.
- Eine Liste logischer und überzeugender Argumente für die Zeiten, in denen Sie niedergeschlagen oder ängstlich sind.
- Essensregeln, die Sie sofort die Gedanken erkennen lassen, die einer Fressattacke vorausgehen.
- Eine deutliche Reduzierung der durch Ihre Regeln ausgelösten sinnlosen inneren Auseinandersetzungen um Essen und Ernährung.
- Ein allmäßlicher Charakterwandel, der die Notwendigkeit von Willensstärke eliminiert.
- Die Fähigkeit, Fehler beim Essen sich selbst mit Respekt und Würde zu verzeihen.
- Die hundertprozentige Verbindlichkeit der Regeln mit einem Mechanismus, sie bei Bedarf anzupassen.
- Die Fähigkeit, sich selbst im Moment des Verlangens wachzurütteln und den Vielfraß mit der ganzen Kraft Ihrer Vernunft rechtzeitig einzusperren.
- Die Sammlung früherer Erfolge, auf die Sie sich in einem Moment der Schwäche stützen können.

- Ihre große Motivation.
- Ihre größte Motivation.
- Ein System der Selbstkontrolle, das es zehnmal wichtiger macht, sich an die Regeln zu halten, als dem inneren Vielfraß nachzugeben!

Der Impuls zum Völlern ist nichts, wovor Sie Angst haben müssten, Sie sollten ihn vielmehr begrüßen.

Mythos Nr. 4: Gelüste sind ein Anzeichen für Probleme! (Falsch! Jedes Gelüst ist eine Chance.)

Nehmen Sie Ihre Gelüste an, statt sie zu fürchten!

Viele Menschen, die sich überessen, haben Angst vor einem »unwiderstehlichen« Verlangen. Sie leben in ständiger Furcht vor ihrem Körper und fühlen sich als Sklaven ihrer Impulse. So kann man nicht leben! Wir wollen Selbstvertrauen kultivieren und nicht Angst (siehe oben). Wir glauben daran, dass wir die Kontrolle haben, ganz egal, was uns Lebensmittelindustrie, Werbung, Suchthilfeindustrie und unsere Vielfraße erzählen.

Wir sollten ein Verlangen begrüßen und nicht vor Angst erstarren. Nur indem Sie diese Gelüste erfahren, können Sie sie auch eliminieren. Nur durch die Konfrontation mit Ihren Gelüsten können Sie Ihren Überlebensinstinkt umerziehen auf das, was Ihr Körper wirklich braucht – was die Natur vorgesehen hat. Sie können kein Verlangen ausschalten, das Sie nicht kennen. Sie können Ihren natürlichen

Überlebensinstinkt nicht neu erwecken, ohne auch die schädlichen Gelüste zu erleben.

Dazu kommt, dass hinter nahezu jedem Verlangen ein berechtigter Bedarf steht, etwas, das Sie brauchen, um Körper und Geist zu nähren, nur machen die Profiteure der Industrie Ihren Überlebenstrieb glauben, dass er die falschen Dinge braucht. Sie brauchen diese Tüte Chips auf gar keinen Fall, denn während wir uns als Menschen entwickelten, gab es keine Chips. Ihr Körper und Ihr Gehirn sitzen einem biologischen Fehler auf. Vielleicht glaubt jede Zelle Ihres Körpers, dass Sie diese Tüte Chips »brauchen«, aber Gefühle sind keine Fakten, und Sie brauchen keinen Schweinefraß zum Überleben, egal, wie sehr Sie das auch glauben!

Ich kann mich zum Beispiel noch erinnern, wie ich jedes Mal, wenn ich das Verlangen nach Schokolade hatte, sofort Obst und Gemüse gegessen habe, und das Verlangen verschwand. Ich hatte keinen »Zuckerrausch« oder das unnatürliche Hochgefühl, das eine Tafel Schokolade mir geboten hätte, aber das Verlangen war weg, und ich fühlte mich deutlich besser. Außerdem hatte ich meinem Körper die Nährstoffe und die Energie geliefert, die er brauchte, um diesen kritischen Moment zu überstehen. Ich konnte das von der Industrie erzeugte Verlangen ignorieren.

Nachdem das einige Dutzend Male funktioniert hatte, verlangte es mich mehr nach Obst und Gemüse als nach Schokolade ... und das ging viel schneller, als mein Vielfraß mir weismachen wollte. Nach etwa zwei Monaten hatte ich praktisch kein Verlangen mehr nach Schokolade, und nach etwa 18 Monaten sahen Schokoladentafeln für mich wie große Haufen von Chemikalien aus. Heute frage ich mich, wie sie je so viel Macht über mich haben konnten.

Begreifen Sie jedes Verlangen als Gelegenheit, ebendieses Verlangen zu ersticken und Ihren Körper damit aktiv auf seine tatsächlichen Bedürfnisse umzuprogrammieren. Er wird sich anpassen!

Das kann überhaupt nicht funktionieren!

Das ist das, was Ihr Vielfraß dazu sagt. Er ist vermutlich am Anfang sogar so laut, dass jede Zelle Ihres Körpers meint, dass das verrückt ist. Deshalb sagen wir bei uns zu Hause halb im Scherz: »Gib mir einfach die Schokolade, und niemand kommt zu Schaden!«

Nun sind Meinungen aber keine Fakten. Sie müssen mir nicht glauben, Sie müssen es nur eine Zeit lang konsequent ausprobieren, um es selbst zu erleben.

Mythos Nr. 5: Auf Erlösung hoffen und beten (Hoffen und Beten hilft nicht! Entschließen Sie sich und tun Sie es!)

In den üblichen 12-Schritte-Programmen sagt man Süchtigen, sie sollten bewusst den Kontakt zu Gott suchen. Sie wären ihren Süchten gegenüber machtlos und könnten nur zu Gott beten, dass er ihnen die Gelüste nimmt.

Das ist bei genauer Betrachtung schon kurios:

- Jede große Religion fordert, Sie sollten sich erst einmal wohlverhalten, um Gott zu gefallen, und ihn nicht bitten, uns am Fehlverhalten zu hindern.

- Warum aber sollte Gott uns ein gesundes Verlangen nach Kalorien und Nährstoffen nehmen? Hat er sie uns denn nicht aus einem bestimmten Grund überhaupt erst gegeben?

Ich bin bestimmt kein religiöser Mensch oder gar ein Kenner religiöser Schriften und von daher kaum geeignet, dies im Detail zu diskutieren, aber irgendwas scheint hier nicht ganz zu stimmen, oder?

Und warum sollten nichtgläubige Menschen überhaupt um Frieden mit ihrer Ernährung beten, wenn sie selbst die Kontrolle übernehmen können?

Hoffen und Beten bringt nichts!

Alles Hoffen, Wünschen und Beten um Frieden mit Ihrer Ernährung ist nur Ihr Vielfraß.

Mann, wäre das schön, wenn wir zu den Glücklichen gehörten. Vielleicht sollten wir darum beten und darauf hoffen? Aber bis dahin können wir es uns doch gut gehen lassen. Na, kommst du drauf? Gib uns schon unseren Schweinefraß!

Machen Sie lieber Ihren Frieden mit Ihrem Essen. Rufen Sie ihn aus. Atmen Sie tief durch und verpflichten Sie sich dann, sich bis ans Ende Ihrer Tage kompromisslos an Ihren Plan zu halten und jeden Gedanken, jeden gegenteiligen Impuls als Vielfraßschrei zu erkennen.

Alle Zweifel und Unsicherheiten kommen
von Ihrem Vielfraß. Hoffnung ist ein Vielfraß-Trick.

Hoffen Sie nicht, tun Sie es, seien Sie sich gewiss, seien Sie es!

Das ist knapp zusammengefasst der Umgang von *Nie wieder Fressattacken* mit Essensmythen und -märchen und die Technik, mit der Sie Ihre Esssucht überwinden. Es gehört aber noch viel mehr dazu, wie ich in meinem humorvollen und leicht und locker geschriebenen Buch *Nie wieder Fressattacken* beschreibe.

Lob von Ärzten und Therapeuten für *Nie wieder Fressattacken*

»Mein Leben hat sich komplett verändert. Ich habe acht Kilo abgenommen und muss nicht mehr in meinem eigenen Kopf übers Essen diskutieren. Mir ist völlig klar, was mein Körper braucht und will. Solange ich mich daran halte, nehme ich jeden Monat ein bis zwei Pfund ab [...] Viele meiner Kollegen haben Probleme mit Übergewicht und Fressattacken. Es ist schon faszinierend, wenn ich selbst als Patientin zu Kollegen gehe und sehe, wie sie sichtbar zu kämpfen haben. Ich denke, Ärzte brauchen Hilfe und hätten nicht nur für sich, sondern auch für ihre Patienten Interesse an *Nie wieder Fressattacken!*«

– Dr. Margaret Fletcher, Chirurgin an der Fakultät des Johns Hopkins University Medical Center

»Ich empfehle allen Ärzten, ihren Patienten dieses Programm vorzustellen. Sie wären sicher überrascht, wie gut die Veränderung der inneren Einstellung durch *Nie wieder Fressattacken* dabei hilft, das Leben eines Patienten für immer zu verändern. Diese Effekte sind dauerhaft und beruhen nicht auf Medikamenten oder Mode-Diäten, die zum Scheitern verurteilt sind.«

– *Dr. Carmine DiMartino – Broad Spectrum Family Medicine*

»Die meisten meiner Patienten sind fettleibig oder haben dadurch verursachte Beschwerden. Diese Menschen wollen hören, was Sie zu sagen haben, denn die Seuche der Fettleibigkeit ruiniert ihr Leben [...] Ich stelle Patienten, die sich wirklich ändern wollen, *Nie wieder Fressattacken* vor [...] Der Unterschied zwischen Ihrem Programm und anderen ist, dass Ihres den Menschen wirkliche Kontrolle gibt!«

– *Dr. Susana Thomas – Hausärztin*

»*Nie wieder Fressattacken* ist ein simpler Gedankentrick [...] klar und verständlich verfasst [...] mit klar definierten Schritten [...] Es gibt keine Ablenkung, und mir gefällt der Humor!«

– *Dr. Krystyna Grabski, Doktorin der kognitiven Neurowissenschaft und Erkenntnispsychologie*

»So viel effizienter als alles andere, was ich mit meinen Klienten ausprobiert habe.«

– *Mary, Sozialarbeiterin im Bundesstaat New York*

Jetzt, da Sie die Philosophie und Methode hinter *Nie wieder Fressattacken* kennen, können wir über die einzelnen Auslöser für Fressattacken sprechen und wie wir sie überwinden.

Sie können die Kapitel mit den Auslösern und den Lösungen wie ein Register verwenden und die Auslöser nachschlagen, die Ihnen Probleme bereiten. Aber lesen Sie bitte auch den Rest des Buches aufmerksam durch, denn hier finden Sie einige wirksame und motivierende Gedanken, die Ihnen über jede Fressattacke hinweghelfen, nicht nur die hier vorgestellten. Selbst wenn Sie nur an ein paar bestimmten Auslösern interessiert sind, sollten Sie alle kennen, denn das hilft Ihnen, Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, was Ihnen auch bei Auslösern hilft, die wir hier nicht beschreiben.

Noch eine Anmerkung zu eventuellen Wiederholungen in diesem Buch

Für verschiedene Auslöser gibt es manchmal dieselbe Lösung. In diesen Fällen finden Sie also eine vielleicht bereits bekannte Lösung, nur mit etwas anderen Worten beschrieben. Der Grund dafür ist, dass manche Leser nur die Abschnitte lesen, die auf ihre spezielle Situation zutreffen.

So, dann gehen wir mal ans Eingemachte.