

Urheberrechtlich geschütztes Material

BEATE HUPPERTZ-HERRMANN



DAS HUNGRIGE HERZ

DEIN WEG ZUR LIEBLINGSFIGUR
UND STRAHLENDEM SELBSTWERT

EMOTIONALES ESSEN UND ÜBERGEWICHT
URSACHEN - SYMPTOME - LÖSUNGEN

Urheberrechtlich geschütztes Material

DAS HUNGRIGE HERZ

MIT LEICHTIGKEIT ZUR LIEBLINGSFIGUR
UND STRAHLENDEM SELBSTWERT

DIESES BUCH WIDME ICH
MEINER MAMA UND MEINER OMA

CHRISTEL FRANZ UND ANNA DOMMERMÖLLER

... UND ALL DEN STARKEN UND MUTIGEN FRAUEN,
DIE MIR VORAUSGEGANGEN SIND

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
---------	----

Einführung

Wer bin ich eigentlich wirklich?	15
Selbstliebe – sag bedingungslos JA zu Dir selbst	20
Die wichtige Frage nach dem WARUM	33

Abschnitt 1 – Symptome

1.1 Die Entstehung von Süchten	37
1.2 Der Unterschied zwischen Heißhunger und emotionalem Essen	42
1.3 Arten von Essstörungen	46

Abschnitt 2 – Ursachen

2.1 Die un(ter)bewusste Angst vor dem schlank sein	50
2.2 Blockierende Glaubenssätze	62
2.3 Trauma	66
2.3.1 Entwicklungs- und Schocktrauma	76
2.3.2 Transgeneracionales Trauma	80
2.3.3 Toxische Scham	85
2.4 Die Urwunde und die inneren Kinder	90
2.5 Ahnen – ohne Wurzeln keine Flügel	102
2.6 Kriegsenkel	105
2.6.1 Gefühle unerwünscht – die deutsche Mutter und ihr Kind	117
2.6.2 Frauengold	124

Abschnitt 3 - Lösungen

3.1	Systemisches Stellen – Familienstellen	126
3.1.1	Übung 2 Stuhl-Technik	131
3.2	Glaubenssätze	133
3.3	Hochzeit mit mir selbst	137
3.4	Klopfakupressur	141
3.4.1	Übung Lichtherz	146
3.4.2	Übung Emotionales Essen	150
3.5	Visualisieren	155
3.5.1	Übung Mein perfekter Tag	165
3.6	Meditation	169
3.6.1	Ahnenmeditation	174
3.7	Meine Geschichte mit dem Essen	179
3.8	Afformationen	182
3.9	Ziele erreichen – die Yvi Lee Story	186
3.10	Neuroplastizität	189
3.11	Die Strichmännchen-Technik	195
3.12	Waldbaden	200
3.12.1	Übungen Waldbaden	205
	Nachwort	207

Vorwort

Ich begrüße Dich von Herzen zu meinem neuen Buch. Es baut an wenigen Stellen auf das Vorgängerbuch „Ich fülle mein Herz mit Liebe statt Nahrung“ auf, ist aber trotzdem ein in sich geschlossener Kosmos. Dieser Kosmos heißt „emotionales Essen und Selbstwertschätzung“ und besteht aus 4 Abschnitten: Einführung, Symptome, Ursachen, Tools & Übungen.

Beginnen möchte ich unsere gemeinsame Reise mit einer etwas ungewöhnlichen, aber sehr wichtigen Einführung. Ich lade Dich ein, mit mir zusammen herauszufinden, wer Du wirklich bist und eine neue Perspektive einzunehmen, mit der Du Dich, Deinen Körper und die Informationen im Buch betrachtest.

Und ich danke Dir jetzt schon von Herzen, dass Du Dich auf eventuell neue und vielleicht ungewohnte Sichtweisen einlässt. Ich möchte mit diesem Buch nicht nur einzelne Aspekte betrachten, sondern den Kreis schließen, indem wir gemeinsam einen tieferen Blick auf die Ursachen des bei so vielen Menschen wenig ausgeprägten Selbstwertes werfen. Diesen Mangel halte ich für die Ursache aller Süchte.

Wir tauchen also tief in die Hintergründe hinein und schauen genau hin, an welcher Stelle unser Selbstwert geschmälert oder teils komplett vernichtet wurde. In meiner Arbeit habe ich oft bemerkt, dass wir das Problem viel schneller bearbeiten konnten, wenn bekannt ist, was diesen Schmerz oder unser Verhalten verursacht hat. Es macht uns offener für Lösungen. Zusätzlich werfen wir noch einen Blick auf die Wunde, die entstanden ist, als wir uns als Kind verraten haben. Verraten bei dem Versuch, das Kind zu werden, von dem wir hofften, dass unsere Eltern es lieben möchten.

Wir erkennen, dass uns oftmals gar nichts anderes übrig blieb, als den Schmerz zu verdrängen. Und zwar mit allen möglichen Mitteln, wie Süchten, dramatischen Beziehungen, Krankheiten und Ablenkungsmanövern, wie ständig an Essen denken, Extrem-Sport oder im Internet surfen. Hauptsache nicht zur Ruhe kommen und den Schmerz fühlen müssen.

Egal, wie gut der Schmerz versteckt und wie perfekt er von unserem inneren Wächter bewacht wird, er ist in unserem System gespeichert und das System vergisst NICHTS. Und wie die wunderbare Louise Hay einmal sagte: "Wer sein Haus gründlich reinigen will, kommt nicht umhin zu schauen, wo der Schmutz ist!"

Eines der wichtigsten Themen in Sachen Ursachenforschung, das unbedingt in meine Arbeit einfließen musste, ist das noch gar nicht so lange bekannte Thema „Kriegskinder und Kriegsenkel“, nach den Büchern von Sabine Bode. Dadurch wurde endlich einer breiteren Masse bekannt, wie eng wir und unsere Generation mit den Erlebnissen unserer Eltern und Großeltern im Krieg verknüpft sind. So viele unserer heutigen Handlungen und Denkweisen resultieren daraus, dass wir von einer Generation aufgezogen wurden, die den Krieg selbst erlebt hat oder von Eltern erzogen wurden, deren Eltern im Krieg unglaubliche Gräuere erlebt haben und dadurch teilweise unfähig zu liebevollen Emotionen, Vertrauen, Bindungen usw. waren, geschweige denn dies weitergeben zu können.

Das konnte und kann gar nicht ohne Einfluss auf die nachfolgenden Generationen bleiben und somit ist es auch unsere Aufgabe, den Teufelskreis zu unterbrechen, nicht nur für unsere eigene Heilung, sondern auch für die Entwicklung und das Glück unserer Kinder und Kindeskiner. Ein erweiterter Blick auf ein mögliches Trauma wird vielen Lesern sicher ein Aha-Erlebnis schenken.

Im Rahmen der Ursachenforschung für emotionales Essen kommen wir auch nicht darum hin, uns die Blockaden im Alltag anzusehen, die uns davon abhalten unser Lieblingsgewicht zu erreichen, und zwar unbewusst. Wir hinterfragen also, was für uns der Vorteil an der aktuellen Situation ist. Das hört sich erst einmal verrückt an, da Du ja offensichtlich leidest und Dir mit Deinem Verstand nichts mehr wünschst als abzunehmen. Das können sehr unterschiedliche Gründe sein, wie z.B. eine bestimmte Entscheidung (Trennung, neuer Job, Partner kennenlernen usw.) jetzt nicht treffen zu wollen auf Grund verschiedener Ängste (Bindungsangst, Verlustangst...) und um sich vor der Entscheidung zu drücken (absolut unbewusst), indem man ein Gewicht hat, das davon abhält und als Entschuldigung dient.

Diese angeblichen Vorteile gilt es aus dem Unbewussten ans Licht zu holen, um das zu klären und zu erkennen, dass man all diese Vorteile auch ohne Übergewicht erreichen kann bzw. dass das Übergewicht Dich sogar letztendlich an der Erreichung hindert.

Emotionales Essen und Probleme mit Körper und Seele, das ist sooo viel mehr und vielschichtiger als Diäten, Sport, Kalorien zählen und Ernährungsberatung – es geht hier um Menschen, ihre Individualität, ihre Gefühle, Erlebnisse und ihre Träume.

Im 3. Abschnitt möchte ich Dir Lösungsansätze anbieten, da es nach dem Erkennen der Ursachen wichtig ist, Techniken, Übungen und Werkzeuge an der Hand zu haben, die Dich dabei unterstützen Dein neues Denken umzusetzen, und zwar langfristig und alltagstauglich. Natürlich gehören zur Umsetzung all der Theorie effektive Übungen, damit Du nicht nur weißt, was zu tun ist, sondern es auch wirklich tust. Denn die meisten von uns sind Wissensriesen und Umsetzungszwerge, da möchte auch ich mich nicht von freisprechen. So wunderbar meditieren und visualisieren auch ist, wenn wir es nicht tun, kann es keine Wunder bewirken. Entwicklung ist immer eine Kombination aus dem richtigen Mindset und der Umsetzung im Alltag.

Als eine der effektivsten Methoden habe ich das systemische Arbeiten erlebt.

Durch meine zwischenzeitliche Ausbildung als systemische Aufstellungsleiterin (auch als Familienstellen bekannt) bin ich nach wie vor völlig beeindruckt von den Möglichkeiten, die sich dadurch ergeben. Es gibt tatsächlich Themen, an denen wir Coaches und Therapeuten uns die Zähne ausbeißen, weil es irgendwie mit völlig verschütteten Kindheitserinnerungen oder sogar Themen in der Ahnenreihe zu tun hat. Themen, auf die man selbst gar nicht kommen kann, weil sie bestens gehütet wurden. Das sind zum Beispiel Familiengeheimnisse um eventuell verstorbene Geschwister, Abtreibungen, Straftaten, Selbstmorde usw., die unglaubliche Auswirkungen auf unser aktuelles Leben haben. Das sind dann solche Stellen in unserem Leben, an denen wir immer wieder straucheln oder in die gleiche Falle tapen – so, dass wir das Gefühl haben, fremdbestimmt oder von einer fremden Macht besessen zu sein. Und Fakt ist – so ist es auch, aber die sogenannte fremde Macht ist in uns selbst. Daher möchte ich Dir einen kleinen Einblick in diese Arbeit geben und die Möglichkeit, diese Technik zuerst einmal allein und von zuhause auszuprobieren, mit einer sehr effektiven Übung.

Systemische Aufstellung ist auch ein Teil meiner effektivsten Technik im Coaching, dem HERZklopfen. Zusammen mit einer bestimmten Klopftechnik gelingt es in vielen Fällen bereits in der ersten Sitzung

einen Durchbruch zu erzielen, statt eine langwierige Therapie zu absolvieren.

Die Welt hat sich sehr verändert und benötigt dringend achtsame Menschen, neue Sichten auf gewohnte Dinge und jeden einzelnen von uns, der sie in die Welt trägt. Jedes Wunder ist möglich, wenn wir an Wunder glauben. Und daran, dass in unserem Leben noch so viel mehr möglich ist, als uns die alten Glaubenssätze bisher erlaubt haben.

Lass uns wie eine Pusteblume sein: Wenn man pustet, fliegen ganz viele kleine „Fallschirme“ mit einem Samenkorn los und lassen sich dann irgendwo nieder, um dort diesen Samen aufgehen zu lassen. Ein schöner Gedanke, wie ich finde.

Auch in diesem Buch nutze ich als Anrede wieder ein respekt- und liebevolles Du.

♥-lichst,

Deine Beate

Selbstliebe – sag bedingungslos JA zu Dir selbst

Viele Menschen trauen sich gar nicht, sich mit dem Thema Selbstliebe zu beschäftigen, denn viel zu groß und zu präsent sind heute noch die alten Glaubenssätze in den Köpfen, die dieses Wort mit Begriffen, wie Egoismus und Narzissmus in Verbindung bringen.

Das ist auch kein Wunder, da wir mit genau diesem Denken aufgewachsen sind. Wer kennt nicht die alten Sprüche aus unseren Poesiealben, wie z.B.: Sei wie das Veilchen im Moose, bescheiden sittsam und rein. Sei nicht wie die stolze Rose, die immer bewundert will sein!“ Oder noch drastischer: “Mädchen die pfeifen und Hühnern die krähen, sollte man beizeiten die Häse umdrehn!“

Insbesondere den Mädchen wurde immer wieder vorgelebt und klargemacht, dass sie keine eigenen Bedürfnisse haben sollen oder diese „Flausen“ spätestens in der Ehe den Männern und Kindern unterzuordnen haben. Es gibt ein damals äußerst beliebtes Buch aus den 1960er Jahren, das heißt “Handbuch für die gute Ehefrau“ und das gibt sehr detaillierte und klare Anweisungen für das Zurücknehmen der weiblichen Bedürfnisse. (Ein Auszug davon steht in meinen 1. Buch, aber bei Google finden sich auch recht schnell Beispiele dieser gruseligen Tipps).

Aber auch die Bedürfnisse der Jungen, wie insgesamt der Kinder, waren zu dieser Zeit nicht gefragt. War ein Junge etwas zarter, wurde er gerne auf männlich trainiert: “Indianer kennen keinen Schmerz. Mädchen dürfen weinen, Indianer dürfen das nicht.“ In den 1960er Jahren, in denen auch ich geboren wurde, hatten Kinder keine Bedürfnisse zu haben, sondern zu gehorchen. Punkt!

So sind wir dann mit dem Gedanken aufgewachsen, dass die Bedürfnisse anderer Menschen IMMER Vorrang vor den eigenen Bedürfnissen haben.

Schon auf dem Spielplatz wurden wir dazu aufgefordert irgendeinem anderen Kind, das die eigenen Förmchen, Bagger, Puppen usw. von uns nutzen wollte, diese auch klaglos herzugeben – ansonsten war man kein gutes Kind. Angeblich sollte es dazu dienen uns zum Teilen und sozialem Verhalten zu erziehen, aber letztendlich diente es lediglich den Eltern, die auf diese Weise vor den anderen Eltern als gute Erzieher mit einem braven, gut erzogenen Kind dastehen wollten. Ob uns selbst das Herz brach, wenn wir den geliebten Bagger, den wir uns so lange gewünscht hatten, abgeben sollten, war allen egal. Und wenn wir weinten, wenn

etwas kaputt zurückgegeben wurde oder gar nicht, wurde es uns als Lektion fürs Leben verkauft. Die einzige Lektion aber war die, dass unsere Wünsche und Bedürfnisse immer den anderen unterzuordnen sind, sonst ist man ein schlechter Mensch. Wie soll auf diesem Nährboden Selbstliebe und Selbstwertschätzung entstehen.

Wenn ich mir vorstelle, dass heute ein Fremder an meiner Tür klingelt und nach meinem Autoschlüssel verlangt, weil ihm gerade der Sinn danach steht mit meinem Auto in der Gegend herumzufahren, erscheint mir die damalige Vorgehensweise noch absurder.

Immer noch wird viel zu oft die Unterdrückung der eigenen Bedürfnisse damit gleichgesetzt, dass man ein guter Mensch ist. Die Wissenschaft und die Therapeuten kommen da zu ganz anderen Ergebnissen. Viele Menschen, die sich für andere aufopfern, tun das oft nicht nur aus reiner Nächstenliebe, sondern weil sie dafür etwas bekommen möchten, das ihnen fehlt - Liebe, Anerkennung, gesehen und gebraucht werden und sich wichtig und WERT-voll zu fühlen. Es ist immer eine Bedürftigkeit dahinter, wenn wir im Außen und von anderen Menschen etwas bekommen möchten, dass in uns selbst nicht vorhanden ist – Liebe und Wertschätzung.

Die wenigsten von uns sind in der Kindheit bedingungslos geliebt worden und handeln sehr oft aus einem schmerzhaften inneren Mangel heraus, statt wirklicher Nächstenliebe.

Wenn wir anderen helfen und/oder uns sozial engagieren, sollte das immer eine gesunde Balance aus Uneigennützigkeit und Egoismus sein. Es sollte nicht darum gehen sich ausnutzen zu lassen und sich selbst dabei aufzugeben. Daraus können nämlich bestimmte Krankheitsbilder entstehen.

Das passiert zum Beispiel, wenn diejenigen, für die wir uns aufgeopfert haben, nicht dankbar genug reagieren, wenn sie uns die erwartete Liebe und Anerkennung für unsere guten Taten verweigern. Dann wächst eine sehr schmerzhaft Enttäuschung und Riesen-Wut in uns heran. Selten richtet sie sich nach Außen, sondern in den meisten Fällen nach Innen. Als „guter“ Mensch sprechen wir dann nicht die vermeintlich so Undankbaren darauf an, denn dann wirkt unsere Hingabe ja nicht mehr selbst- oder bedingungslos. Nein, in den allermeisten Fällen fressen wir es im wahrsten Sinne des Wortes in uns hinein und richten die Wut gegen uns selbst und dort mutiert sie nach einer gewissen Zeit zu einer oder mehreren Krankheiten, wie z.B. Essstörungen und Krebs. Sehr oft auch zu den

sogenannten Auto-Immunkrankheiten, was bedeutet, dass der Körper hier gegen sich selbst ankämpft.

Selbstliebe bedeutet also keinesfalls Egoismus, sondern **unsere Herz- und Seelenspeicher** mit Wertschätzung, Anerkennung und Liebe zu uns selbst aufzufüllen, um aus diesem Überfluss großzügig und ohne Hintergedanken helfen und Liebe weitergeben zu können.

Wenn wir uns entschließen anderen Gutes zu tun und zu helfen, dann sollte es aus einem vollen Herzen und aus Freude am Schenken und Dienen geschehen, nicht aus einer bedürftigen Erwartungshaltung heraus. Wir tun uns selbst und der Welt also einen großen Gefallen, wenn wir zuerst unsere eigenen Liebesspeicher auffüllen, denn dann sind wir mit unserem Strahlen ein echter Gewinn für die Welt. Es gibt so einen Spruch, der lautet: „Wenn sich jeder um sich selbst kümmert, ist für alle gesorgt!“ Das hört sich erst einmal flapsig an, aber im Kern ist es richtig, denn wenn alle Menschen sich selbst lieben und wertschätzen würden, dann gäbe es keinen Hass und keinen Neid und somit auch keine sinnlosen Kriege mehr. Was für ein schöner Gedanke!

Das beste Beispiel dafür ist der Notfall im Flugzeug. Dort wird bei den Sicherheitseinweisungen explizit darauf hingewiesen, sich immer zuerst selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen, bevor man anderen hilft. Wer selbst keine Luft bekommt, kann nämlich überhaupt niemandem mehr helfen.

Wer sich selbst liebt, beginnt zu spüren und zu erkennen, was er selbst am meisten braucht und handelt danach.

Wer egoistisch ist, sucht ständig Andere, die ihm unablässig geben sollen, was er zu brauchen glaubt!

Oft trauen wir uns nicht, zu uns und unseren Bedürfnissen zu stehen, weil wir große Verlassensängste haben. Ängste die schon seit frühester Kindheit, manchmal sogar schon vorher, in uns schlummern. Jeder von uns hat als Kind Situationen erlebt, in denen wir uns verlassen gefühlt haben, was uns zu Tode geängstigt hat.

Denn egal, ob diese Ängste einen realen Hintergrund hatten oder nicht, das Gefühl war dasselbe. Wenn wir nachts aufwachten und die Eltern waren nicht da, wussten wir nicht, ob sie jemals wiederkommen. Das bedeutet für ein Kind extreme Angst. Manchmal sagte auch ein Elternteil: Wenn Du dieses oder jenes nicht tust, habe ich Dich nicht mehr lieb, gehe weg und komm nie wieder.

Ob sie das wirklich umsetzten oder nicht war egal, das kleine Kind starb 1000 Tode vor Angst.

Manchmal war es auch „nur“ die Geburt eines jüngeren Geschwisterkindes, um das sich erstmal alles drehte oder die Scheidung der Eltern.

Was ein Kind in diesen Momenten denkt, ist eindeutig: Du bist nicht liebenswert! Du bist nicht gut, so wie Du bist!

Eine Ausnahme davon ist vielleicht ein Kind, das von seinen Eltern immer bedingungslose Liebe bekam - aber ganz ehrlich, so jemanden habe ich bisher nicht kennengelernt.

Genau diese Angst und diese Glaubenssätze sind heute noch tief in uns gespeichert und verhindern ein Leben in Glück und Fülle.

Wenn Du heute verlassen wirst, hast Du bestimmt liebe Menschen um Dich herum, die Dir sagen, dass Du toll bist und derjenige, der Dich verlässt Dich gar nicht verdient hatte. Das ist erst einmal sehr tröstend, aber tief in uns fühlen wir trotzdem wieder nur eins: Ich bin nicht liebenswert! Ich bin nicht gut genug!

Wir kommen deshalb gar nicht darauf, dass es ganz viele andere Gründe gibt, jemanden zu verlassen.

- die Partner passen nicht wirklich zusammen
- sie sind vorschnell/zu jung eine Beziehung eingegangen
- einer hat Angst vor Nähe
- weil da jemand anderes ist, der dem Partner besser gefällt
- Midlifecrisis
-uvm.

Es gibt so viele Gründe, aber eins ist mit allergrößter Sicherheit **NICHT** der Grund: dass Du nicht liebenswert oder gut genug bist.

Es ist so unendlich wichtig, dass wir selbst uns lieben und damit ganz klar festlegen: Ich bin liebenswert und ich bin gut genug. Denn nur so tragen wir das auch nach außen.

Wenn es etwas gibt, dass Du an Dir nicht magst, dann schreibe Dir genau das einmal auf. Danach gehe in Ruhe die Liste durch und überlege, ob das wirklich so ist, oder Du es nur ablehnst, weil Du Angst hast, damit nicht in irgendwelche Normen zu passen oder nicht geliebt zu werden.

Wenn Du dann herausgefunden hast, was Du wirklich nicht an Dir magst, dann hast Du 2 Möglichkeiten:

1. Die Verantwortung dafür übernehmen und Dir selbst und Deinem Umfeld mit viel Liebe und Mitgefühl diesen vermeintlichen Makel zumuten.
2. Das ändern, was sich ändern lässt und auch dafür die Verantwortung übernehmen.

Das bedeutet nicht, dass nun immer alles perfekt in Deinem oder meinem Leben ist – es bedeutet nur, dass Du beginnst, achtsam und liebevoll mit Dir umzugehen. Es wird immer wieder Dinge, Menschen und Situationen in unserem Leben geben, die das Potential haben uns so weh zu tun, dass wir kaum noch Luft bekommen. Verantwortung übernehmen heißt in diesem Fall, seine eigenen Schwachpunkte zu kennen, sie anzuerkennen und darauf Rücksicht zu nehmen. Mein Schwachpunkt ist eine Kindheit mit wenig Sicherheitsgefühl. Daraus resultiert eine kraftvolle, immer starke Frau, die aus mir geworden ist – aber auch eine Frau, die sich aus tiefstem Herzen einen Partner gewünscht hat, bei dem sie auch schwach sein kann. Der ihr Stärke, Sicherheit und Geborgenheit vermittelt.

Wenn ich nun eine Beziehung eingehe mit jemandem, der mir genau das nicht zu geben vermag, auch welchem Grund auch immer, ist das hochgradig ungesund für mich. Das ist wie immer wieder auf die heiße Herdplatte fassen. Aber genau das passiert, wenn ich mich nicht mit meinen Schwächen und Bedürfnissen auseinandersetze und sie annehme. Dann ziehe ich Menschen an, die genau das auch tun – mich nicht mit meinen Bedürfnissen annehmen, geschweige denn zu mir, meinen Wünschen, Träumen und Bedürfnissen passen und mir nichts zu geben haben. Das ist dann als wenn sich 2 Bettler treffen, sich gegenseitig in die Tasche fassen und feststellen: Du hast ja auch nichts!

Wenn wir uns willentlich in Situationen begeben oder darin bleiben, die nicht gut für uns sind, ist genau das das Gegenteil von Selbstliebe und Selbstfürsorge.

Das soll wiederum nicht bedeuten, jeden Schmerz zu ignorieren und sofort davonzulaufen. Den Schmerz da sein lassen, von allen Seiten anschauen (evtl. mit Hilfe von Freundin, Coach, Therapeuten), damit er gehen kann. Es gibt hilfreiche Werkzeuge dafür, wie z.B. EFT, systemische Arbeit, Meditationen, aber Du musst ihn nicht für den Rest Deines Lebens wieder und wieder selbst herbeiführen. Es ist nicht nötig, zu lernen mit destruktiven Menschen oder Beziehungen

umzugehen, Du darfst sie verlassen, vermeiden oder Dich gar nicht erst auf sie einlassen.

Durch meine Hochsensibilität passiert es immer wieder mal, dass ich sehr schnell zu verletzen bin. Ich habe viel daran gearbeitet, aber es wird mich den Rest meines Lebens begleiten, mit all seinen Vor- und Nachteilen. Was ich dadurch gelernt habe ist, dass ich trotz oder vielleicht sogar wegen diesem vermeintlichen Makel besonders zart, liebevoll, achtsam und mitfühlend mit mir und meinem inneren Kind umgehe. Leider ist das nicht immer so gewesen und leider gibt es viel zu viele Menschen, die sich dafür selbst verächtlich machen, sich beschimpfen und bestrafen, ja, sogar selbst hassen. Ohne meine hohe Sensibilität wäre ich nicht die, die ich bin und würde auch meine Arbeit nicht auf meine besondere Weise machen können.

Es gab, gibt und wird niemals jemanden auf der Welt jemanden geben, der die gleiche DNA, denselben Fingerabdruck und Deine Einzigartigkeit besitzt. Durch die absolut einzigartige Mischung Deiner Gene, Deines Umfeldes, Deiner Erfahrungen, Deiner Talente und Deiner Träume, bist Du ein Unikat mit besonderen Fähigkeiten und Bedürfnissen. Niemand ist wie Du und darum wertschätze genau das was DICH ausmacht, schiele nicht immer nach anderen, die alles vermeintlich besser können. Bringe das in die Welt, was Dich glücklich macht und Dir entspricht, dann kommt immer mehr von dem auf Dich zu, was zu Dir passt, ganz von allein. Vertraue Dir, Deinen Fähigkeiten und dem, wie Du gemeint bist. Du und Dein Sein sind eine Bereicherung für diese Welt.

Der Weg zur Selbstliebe beginnt immer mit der Prüfung und Wahrnehmung der aktuellen Situation. Wie bei einem Navi im Auto ist die Grundvoraussetzung für ein gutes Ankommen zu wissen, wo man sich gerade befindet.

Um diesen aktuellen Standort herauszufinden, müssen wir beginnen bewusst zu sein. Bewusst im JETZT, nicht gestern, nicht morgen, sondern genau heute, hier und jetzt.

Wie lässt sich das trainieren?

Besonders hilfreich dabei empfinde ich 3 wichtige Fragen, die jeden schnell in die aktuelle Situation befördern.

Hier sind sie:

1. Tut mir das gut, was ich gerade jetzt tue?
2. Tut mir das gut, was ich gerade jetzt denke?
3. Tut mir das gut, was ich gerade jetzt fühle?

Diese einfachen, aber sehr effektiven Fragen stellst Du Dir am besten mehrmals täglich. Ich stelle mir dafür manchmal die Erinnerungsfunktion am Handy auf stündlich, um daran zu denken, denn ansonsten ist unser Alltag oft präsenter als die Bewusstheit, auch wenn ich es mir sehr vorgenommen haben.

Wenn sich diese Gewohnheit etwas eingespielt hat, geht es weiter. Wenn Du also eine der Fragen mit einem Nein beantwortest, stelle Dir direkt danach meine Lieblingsfrage: WARUM?

Warum fühle, tue oder denke ich das jetzt?

Was könnte ich stattdessen besser fühlen, tun oder denken?

Je öfter Du Dir diese Frage stellst, je achtsamer wirst Du für Dich und Deine Handlungen. Und desto öfter und bewusster befindest Du Dich im JETZT. Auch wenn das JETZT vielleicht gerade nicht so super läuft, ist es genau jetzt für Dich und Deine Selbstliebe besonders wichtig hier zu sein und nicht wieder gedanklich zu flüchten oder Ablenkung zu suchen. Denn nur hier und jetzt können die Dinge verändert werden.

Wenn Du also immer mehr gelernt hast Dein Bewusstsein ins JETZT zu holen, gehen wir den nächsten Schritt zur Selbstliebe: Die Akzeptanz dessen, was Du in diesem JETZT vorfindest. Um es vorwegzunehmen, was immer Du dort vorfindest, es verdient Dein bedingungsloses JA. Denn zur Selbstliebe gehört nicht nur die guten und schönen Dinge zu bejubeln, sondern auch die vermeintlich negativen. Denn alles was ist, ist ein Teil von Dir selbst und somit ist alles, was Du ablehnst, eine Ablehnung und ein Kampf gegen Dich selbst.

Vielleicht sagst Du jetzt:“ Aber wie kann ich JA sagen zu meinem Übergewicht, meiner Aggression, meiner Aufschieberitis, meinem Haarausfall, meiner Angst, meinen bisherigen Fehlern....usw.?”

Die Antwort darauf lautet: Weil es doch sowieso schon da ist! Und dass es da ist, bedeutet nichts anderes, als dass es Dir etwas mitzuteilen oder einen unbewussten Nutzen für Dich hat. Du kannst also entscheiden, ob Du es und damit Dich selbst weiter bekämpfen möchtest, was aber niemals zielführend im positiven Sinne ist, oder ob Du auf liebevolle Weise mit Dir und Deinen Problemen umgehst und so die hilfreiche Botschaft findest, die dahinter verborgen ist.

Wenn Du Dich für die 2. Variante entscheidest, was ich natürlich hoffe, möchte ich Dir die Arbeitsblätter von „The Work“ von Byron Katie ans Herz legen. Die Anleitung, Arbeitsblätter als PDF und viele Videos mit Beispielen findest Du auf www.thework.com. Nicht mehr gegen Dinge zu kämpfen, die vorhanden sind, bringt unendlich viel Entspannung in Dein Herz und verändert auf magische Weise das Leben.

Wenn Du immer denkst „Ich sollte schlanker sein, „ich sollte weniger wiegen“, aber die Realität gerade eine andere ist, dann kämpfst und kämpfst Du einen aussichtslosen Kampf, den Du nicht gewinnen kannst. Im Gegenteil, denn Kampf bedeutet Stress und Stress ist der Dickmacher Nr. 1. Durch die Steigerung des Stresshormons Cortisol fährt unter anderem Dein Stoffwechsel so stark herunter, dass es schier unmöglich ist abzunehmen, egal was Du isst und egal wie viel Sport Du treibst.

Außerdem raubt es Dir jegliche Energie, im Kampfmodus gegen Dich selbst zu sein, dass Du vor lauter Erschöpfung nicht mehr in der Lage bist, wirklich gute und wichtige Dinge für Deine Entwicklung anzugehen.

Abzunehmen und kreativ zu sein ist etwas, was im Kampf- und Fluchtmodus unmöglich ist.

Bei akuter oder auch vermeintlicher Gefahr passt sich der Körper blitzschnell der Situation an, indem er die Energie in die für Kampf oder Flucht wichtigen Körperteile lenkt. Das Gehirn, als größter Energieverbraucher, wird zu Gunsten der Muskelkraft, Herzvolumen und Atemfrequenz heruntergefahren. Logisches oder kreatives Denken wird nicht benötigt, denn die archaischen Muster greifen jetzt. Stresshormone verschließen die Blutgefäße des Darms, damit das Blut in die Arme und Beine geleitet wird, wo es in einer Kampfsituation für die Verteidigung oder Flucht benötigen.

Auch Immun- und Verdauungssystem werden heruntergefahren, da es in einer akuten Stress- und Gefahrensituation nur ums nackte Überleben geht, nicht darum Stuhlgang zu haben oder keine

Erkältung zu bekommen. Man kann sich also vorstellen, dass dies kein Dauerzustand sein sollte, es ist nur für eine ganz kurze Zeit einer akuten Gefahr gedacht. Hält es längere Zeit an, werden wir krank und dick.

Also heißt es den Kampf zu beenden und anerkennend und bejahend mit uns und unserem Körper umzugehen. Dabei ist es, wie im vorherigen Kapitel beschrieben sehr hilfreich, Dir klarzumachen, dass Du nicht Dein Körper BIST, sondern einen Körper HAST. Dieser wurde Dir zur Verfügung gestellt, damit Deine unsterbliche Seele die Möglichkeit hat auf diesem Planeten zu leben, zu lieben und ihre Erfahrungen zu machen, um daran zu wachsen.

Es ist eigentlich ein bestürzender Gedanke, dass wir, statt ein fettes JA zu uns selbst zu sagen unsere schlimmsten Kritiker sind. Niemals würden wir so lieblos mit unseren Liebsten oder Freunden umgehen und sprechen.

Wenn Deine beste Freundin traurig und voller Scham zu Dir käme, weil sie zugenommen hat, wirst Du sie sicherlich trösten. Oder könntest Du Dir vorstellen, sie wegzustoßen und zu beschimpfen in dieser Situation? Würdest Du ihr Dinge sagen, wie z.B.: „Selbst schuld, dass Du so fett bist. Das kommt von den vielen Süßigkeiten und der Pizza, die Du jeden Abend in Dich reinstopfst!“

Ich bin mir sicher, dass Du das nicht zu ihr sagen würdest – aber warum sprichst Du dann so mit Dir selbst?? Warum tröstest Du Dich nicht so, wie Du es bei der besten Freundin tätest – liebevoll, verständnisvoll, beruhigend und aufmunternd? Dies ist ein Zeichen von Liebe und Wertschätzung. Glaubst Du es nicht wert zu sein? Und nach einer Gewichtszunahme schon gar nicht?

Selbstliebe bedeutet auch, sich selbst die beste Freundin oder der beste Freund zu sein. Höre auf, NEIN zu Dir, Deinem Körper, Deinen Fehlern, Deinen Gefühlen und Deinen Macken zu sagen. Sie sind ein Teil von Dir, sie wollen gesehen und anerkannt werden in ihrem Dasein, ansonsten kann keine Transformation stattfinden.

Menschen, die sich lieben, feiern sich an guten Tagen, verwöhnen sich an schlechten Tagen und trösten sich in traurigen Zeiten.

Feierst Du Dich an guten Tagen oder bei einer tollen Leistung, oder tust Du es dann ab als Zufall oder nicht so wichtig (hätte doch jeder hinbekommen)?

Verwöhnst Du Dich an schlechten Tagen? Vielleicht mit einem richtig leckeren Tee, einer kuscheligen Wolldecke oder hochwertigen Nahrungsmitteln?

Tröstest Du Dich in traurigen Zeiten? Oder suchst Du so lange nach einem Fehler, den Du Dir selbst ankreiden kannst, bis Du Dich schuldig an der Situation fühlst? Beschimpfst Du Dich?

Wer es nicht gelernt hat, es wert zu sein, sich selbst zu feiern, zu verwöhnen und zu trösten, sucht dann den Trost in äußeren Dingen, wie z.B. fettem süßem Essen, Alkohol, Internet spielen, Extrem-Shopping, Netflix usw.

So, wie Du auch auf die Bedürfnisse Deiner Kinder geachtet hast, als sie klein waren solltest Du nun auch auf Deine Bedürfnisse achten, auch auf das Bedürfnis nach Trost, Verwöhnung und gefeiert sein. Und auf all das, was DICH als kostbares Wesen nährt und Nahrung für Deine Seele ist.

Oft ist es leider so, dass wir unsere Bedürfnisse gar nicht kennen, meistens sogar weniger als die Bedürfnisse der anderen Menschen um uns herum. Manchmal halten wir lediglich das, was den anderen gefällt für unsere eigenen Bedürfnisse.

Weder von den Eltern noch in der Schule haben wir gelernt ein freier Geist zu sein. Im Gegenteil, es wurde absolut nicht gerne gesehen und oft sogar bestraft.

„Kinder, die was wollen, kriegen was auf die Bollen!“

„Du kannst alles essen, aber nicht alles wissen!“ (Besonders interessanter Spruch in Bezug auf Essstörungen)

Hast Du Dir schon einmal die Frage gestellt, wie Dein Leben aussehen würde, wenn es von absolut keinen äußeren Faktoren bestimmt wäre und Du die totale Freiheit hättest? Keine Familie, keine Rechnungen zu bezahlen, keine Miete – wer wärest Du dann?

Hast Du Dich schon einmal gefragt, ob Dich Dein aktuelles Leben glücklich macht? Spiegelt es wider wer Du bist? Bringt es Dein Selbst zum Ausdruck? Oder verbringst Du Deine Zeit damit auf die Außenwelt zu reagieren. Bist Du Schöpfer Deiner eigenen Welt oder reagierst Du nur noch auf das, was das Leben Dir serviert?

Wer würdest Du sein, wenn Du niemanden zufriedenstellen müsstest? Was würdest Du tun, wenn Du ganz sicher nicht damit scheitern könntest?

Wann bist Du am glücklichsten? Was tust Du in den Momenten, in denen Du am glücklichsten bist?

Was würdest Du mit Deinem Leben anfangen, wenn Du absolut alles ohne Einschränkungen tun und lassen könntest?

Diese Fragen gehen tief und die wenigsten Menschen können sie sofort beantworten. Schreib Sie Dir auf und nimm Dir in Ruhe Zeit für ihre Beantwortung.

Es geht dabei nicht darum alles stehen und liegen zu lassen und sofort ein völlig neuer Mensch zu werden, sondern das, was bereits in uns vorhanden ist da sein zu lassen und sichtbar zu machen. Alles ist schon in uns angelegt, es wurde uns nur nach der Geburt systematisch abtrainiert.

Du kannst Dir Dein bisheriges Leben so vorstellen, als wenn Du nachts mit einer Taschenlampe in ein dunkles Haus gehst. Dank des Lichtkegels der Taschenlampe kannst Du immer nur bestimmte Stellen ansehen. Wenn Du Dein Potential und Dein ICH durch die Selbstliebe erweckst, ist es, als wenn plötzlich jemand das Licht im ganzen Haus eingeschaltet hat. Wir sehen endlich das große Ganze.

Uns wurde beigebracht, dass die Welt im Außen die Realität ist, und deshalb reagieren wir fast ausschließlich auf das was außerhalb von uns ist, was uns passiert. In Wirklichkeit aber ist es genau andersherum – unsere Innenwelt ist unsere reale Welt. Hätten wir gelernt, dass unsere Vorstellungskraft die echte Welt ist und dass unsere Gefühle, unsere Feinfühligkeit und unsere Spiritualität real sind, dann hätten wir sie längst nutzen können, um unser Leben im Außen nach unseren eigenen Wünschen zu erschaffen und zu gestalten.

Solange wir das nicht tun, erlauben wir anderen Menschen, die eine ganz andere innere Welt haben, unser Leben zu gestalten. Uns bleibt dann nur noch übrig auf deren Erschaffungen zu reagieren, anstatt selbst zu erschaffen, was wir in unserem Leben haben möchten.

Sei es Dir wert, herauszufinden, was das Beste für Dich ist und lebe diese Werte und Bedürfnisse aus. Experimentiere herum, was wirklich DEINE Werte und Bedürfnisse sind. Wenn Du sie kennst, dann kannst Du Dein Leben und Deine Umgebung danach ausrichten und Dich mit Menschen und Dingen umgeben, die Dich wirklich wertschätzen und lieben. Du wirst sie automatisch anziehen, wenn Du das selbst tust. Wenn Du Deine Bedürfnisse und Werte kennst, wirst Du viel leichter erkennen, mit wem Du übereinstimmst und wie gut Dir das tut.

Wenn zu Deinen Werten z.B. Treue gehört und Du immer wieder an Menschen/Partner gerätst, die es damit nicht so ernst nehmen, verrätst Du Dich selbst – das ist nicht gut für Deinen Selbstwert und Deinen Respekt vor Dir. Genaugenommen lebst Du gegen Deinen eigenen Wert, denn es fehlt Dir an Treue zu Dir selbst und Deinen Werten, das kann auf die Dauer nicht gut für Herz und Seele sein.

Auf der Seite Leser-Homepage zum Buch buch2.dashungrigeherz.de, findest Du eine Beispielliste mit Werten als Download-PDF. Schreibe Dir davon die für Dich 10 wichtigsten heraus, dann liste sie nach ihrer Wichtigkeit für Dich auf und gehe in Ruhe jeden einzelnen Punkt durch. Frage Dich, inwieweit Du diesen Wert in Deinem Leben lebst.

Umgib Dich mit Menschen

- ♥ die Dein Herz berühren
- ♥ die Dich unterstützen
- ♥ die liebevoll mit Dir umgehen
- ♥ die Dir Mut machen
- ♥ die Dir sagen, wie wunderbar Du bist
- ♥ die für Dich da sind, wenn Du Hilfe, ein offenes Ohr oder eine Umarmung brauchst

Verzichte auf Menschen

- die Dir nicht guttun (Dein Herz fühlt das)
- die Dir sagen, dass Du realistischer sein solltest (das Leben ist kein Wunschkonzert)
- die Dir sagen, dass Du anders sein solltest, als Du jetzt bist (dicker, dünner, schöner, schlauer, sportlicher, taffer, ruhiger, lauter usw.)
- dich nicht so lieben wie Du bist
- die immer nur rummäkeln und das Leben schwierig finden
- die sich immer als Opfer der Umstände fühlen
- die nicht an Wunder glauben

Eine sehr spezielle „Übung“ findest Du in Abschnitt 3 - „Hochzeit mit mir selbst“. Eine besonders intensive Methode, um JA zu Dir selbst zu sagen, die ich selbst ausprobiert habe. Nachdem ich dies

auch auf meiner Homepage veröffentlicht hatte und die Sendung Frau TV einen Film mit mir darüber sendete, gab es viele Menschen, die dies ausprobiert haben und genau wie ich, einen großen Sprung in Richtung Selbstliebe gemacht haben. Alle Dokumente dazu findest Du auch auf der Leser-Homepage.

Selbstliebe bedeutet, die Lektion aus einer schwierigen Situation zu lernen, anstatt hart zu Dir selbst zu sein.

Es geht darum, Deine eigene beste Freundin zu sein, egal was passiert.

Nachwort

Ich danke Dir, dass Du bis hierhin gelesen hast. Nun hoffe ich, dass Du inspiriert und motiviert dieses Buch aus der Hand legst und viele der neuen Ideen und Übungen umsetzt, ja, sie zu neuen Gewohnheiten machst.

Alles was sich in unserem heutigen Leben zeigt, ist ein Glaubenssatz, eine Gewohnheit oder ein Denken, das wir uns irgendwann einmal angewöhnt haben. Damals hatten wir unsere Gründe dafür und heute erkennen wir unsere eigenen Schöpfungen und dies ist ein guter Grund, neue bessere Gewohnheiten zu etablieren. Wir sind nun erwachsen, haben vieles erlebt und uns entwickelt – es wäre also recht seltsam, wenn wir noch dieselben Gedanken, Glaubenssätze und Gewohnheiten hätten, wie in unserer Kindheit.

Mit den Inhalten dieses Buches (manches erschließt sich erst beim 2. Lesen) hast Du eine Menge neuen Input an die Hand bekommen, der neues Denken und somit neue Schöpfungen in Dein Leben bringen kann. Wichtig ist nun, am Ball zu bleiben.

Daher ist der 3. Abschnitt mit den Übungen auch der umfangreichste Teil des Buches geworden. Lies alles in Ruhe durch und suche Dir dann dort etwas aus, das mit Dir besonders in Resonanz geht. Dann mache daraus für Dich eine neue Übungsroutine, denn, wie man so schön sagt: Steter Tropfen höhlt den Stein!“

Bitte bedenke auch, dass unser Gehirn nicht daran interessiert ist, alte Gewohnheiten zu verändern und neue Sichtweisen und Handlungen in unser Leben zu integrieren. Das Gehirn ist unser größter Energieverbraucher, es benötigt 25 % der gesamten Körperenergie. Es ist nicht erpicht darauf, statt Gewohnheiten Neuerungen zu starten, denn das benötigt noch mehr Energie. Daher wird es alles tun, Dir die neuen „Flausen“ wieder auszutreiben. Gehe eine Vereinbarung mit Dir selbst ein, indem Du Dich Dir gegenüber verpflichtest, zumindest 30 Tage am Ball zu bleiben und täglich eine Übung zu machen. Dies ist die Zeit, die es braucht, um neue bessere Gewohnheiten zu erschaffen. Nimm Dir auch bitte nicht gleich zu viel vor, denn das lähmt und am Ende macht man lieber gar nichts,

wenn man zu viel vor der Nase hat und der Berg zu hoch erscheint.
Also lieber immer einen Schritt nach dem anderen.

Bitte bleibe unbedingt am Ball, auch wenn sich nach einigen Tagen noch keine bahnbrechende Veränderung eingestellt hat. Neues Denken zu implantieren benötigt seine Zeit, auch wenn manche „Gurus“ Dir etwas anderes weismachen möchten.

Mich erinnert das immer an die Worte meiner Hebamme auf meine Frage, wie lange es denn dauert, bis der Bauch nach der Geburt wieder flach ist: „Ein Schwangerschaftsbauch benötigt 9 Monate zum Wachsen und genau so viel Zeit sollte man ihm lassen, wieder zu gehen!“

Das soll nicht heißen, dass Du 30, 40 oder 50 Jahre auf Veränderung warten musst, sondern lediglich, dass Du Dir Zeit geben darfst. Auch das ist eine Art von Selbstliebe und Selbstwertschätzung. Ich möchte mich nicht in die Reihe der Coaches einreihen, die alle zur Selbstoptimierung peitschen, so dass man kaum noch atmen kann und sich letztendlich noch schlimmer als vorher fühlt, weil es bei allen anderen zu funktionieren scheint, nur bei uns nicht.

Ich wünsche mir und Dir, Dass Du alles zu DEINER Zeit machst, mit dem Gedanken: So, wie ich bin, bin ich gut!

Wenn Du Dein WARUM gefunden hast, wird Dich nichts mehr aufhalten können und ich freue mich sehr, Dir mit meiner Arbeit, diesem Buch und den Übungen WERT-volles Material zur Verfügung stellen zu dürfen.

In tiefer Verbundenheit 

Deine Beate

Wer
das liest
ist
schön!



Beate Huppertz-Herrmann wurde 1964 geboren, hat 3 Kinder, einen Enkel und einen Hund. Nach ihrer Ausbildung als Hellpraktikerin für Psychotherapie spezialisierte sie sich auf die Themen Essstörungen und Selbstliebe, da diese auch in ihrem Leben in in ihrer Familie eine gewichtige Rolle spielten. Seit einigen Jahren coacht Beate Huppertz-Herrmann erfolgreich Menschen, gibt Workshops und nimmt als Expertin zu diesen Themen an Onlinekongressen teil.

DIE PFUNDE AN DEINEM KÖRPER SPIEGELN DAS GEWICHT, DAS AUF DEINER SEELE LIEGT.

Dieses Buch zeigt Dir liebevoll den Weg zu mehr Selbstwert und Deiner Lieblingsfigur.

Durch neu entstehende Selbstliebe, Wertschätzung und Vertrauen in Dich und Deinen Körper, können sich Gefühle von Scham und Hilflosigkeit auflösen und Platz machen für einen liebevollen Umgang mit Dir selbst, Deinem Körper und dem Essen.

Es ist nämlich unser Herz das hungert, wenn es ihm an Liebe, Vertrauen, Respekt und Aufmerksamkeit fehlt. Diesen Hunger mit Nahrung stillen zu wollen, kann nicht funktionieren. Egal wieviel Nahrung es ist - man wird einfach nie satt.

Die Gründe dafür liegen meist weit in der Vergangenheit, was aber nicht heißt, dass nicht veränderbar sind. Du hast ein gesundes und glückliches Leben verdient, denn Fülle ist unser Geburtsrecht.

Leider halten uns viele alte Glaubenssätze davon ab, diese Fülle zu beanspruchen. Diese Glaubenssätze spüren wir in diesem Buch auf und lassen sie gehen.

Nach dem Erfolg des ersten Buches "Ich fülle mein Herz mit Liebe statt Nahrung", wurde es nach nunmehr 8 Jahren Zeit für eine Fortsetzung. Diese enthält neue Erkenntnisse und auf besonderen Wunsch vieler Leser einen großen Übungsteil mit vielen effektiven Übungen.

