

Heike Malisic und Beate Nordstrand

LEBE LEICHTER

Umschalten aufs Wohlfühlprogramm:
Ernährung, Bewegung, Schönheit

R.Brockhaus

Quellennachweise

Jack Canfield / Mark V. Hansen: „Im Jahr 1959, als Jean Harper ...“. © Hagenbach & Bender GmbH, Literary and Media Agency

Die Geschichte vom Blumentopf und dem Bier Aus: der lachende Manager. Internet-Newsletter ingo.reichardt@communication-college.org

SIE und IHR KÖRPER – Dieser Artikel wurde uns zur Verfügung gestellt von Günter R. Pölzer, staatlich geprüftem Fitnesslehrer und Trainer der National Fitness Academy Austria (NFA). www.fitnessonline.at. Wir haben ihn für unsere Zwecke leicht abgewandelt.

Ein großer Teil der Zitate in den Marginalien stammt von der CD „Gut gesagt. 2000 Zitate, Aphorismen und Lebensweisheiten.“ Down to Earth Verlag, Berlin, 2005. Wir danken Kestern Hach für die Erlaubnis zum Abdruck.

Bildnachweise

Klaus Hohnwald: 8,14,20,24,50,54,57,60,82,90/91,95,145,174

Dietmar Reichert: 42,92/93,141,155,179

Goodshoot: 161,163

Imagesource: 201

alle übrigen: iStock

Ein herzliches Dankeschön möchten wir Klaus Hohnwald für seine tollen Fotos und die gute Zusammenarbeit aussprechen!

© 2006 R. Brockhaus Verlag Wuppertal

Gesamtgestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen

Druck: Finidr s.r.o., Tschechien

ISBN-10: 3-417-24970-8

ISBN-13: 978-3-417-24970-5

Bestell-Nr.: 224 970

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	7
Zeit für Veränderung	10
Heben Sie den Kopf	12
Der Wunsch, schön zu sein	13
Heikes Geschichte	13
Der Wunsch, schön zu sein	21
Beates Geschichte	22
Lernen, das Beste aus sich zu machen	26
Spieglein, Spieglein an der Wand	30
Frauen – die Glanznummer Gottes	33
Gute Gründe abzunehmen –und gute Methoden	38
Ist 90-60-90 das Maß aller Dinge?	38
Frust statt Lust: Diäten und ihr dickes Ende	40
Den Jojo-Effekt durchschauen	42
Den Jojo-Effekt beenden	46
Kann Gott mir helfen?	51
Mein Essverhalten	56
Normales Essverhalten – ist das möglich?	61
Wo Disziplin allein nicht hilft: die wichtigsten Essstörungen	70
Was gibt meinem Leben Sinn?	76
Prioritäten setzen	81
Meine Beziehung zu Gott	86
Meine Beziehung zu meinem Ehepartner	87
Meine Familie	88
Freundschaften	93
Mich selbst ernst nehmen	96
Mit meinen Gaben und Talenten wuchern	99
Der goldene und der schwarze Rahmen	104
Du bist, was du denkst: Vorstellungen bestimmen unser Verhalten	110
Step by Step	115
Ein Ziel setzen	116
Frei werden vom schlechten Gewissen	125
Ein eigenes Programm zusammenstellen – Ideenpool	130
Ich will mich verändern! Wo fang ich bloß an?	130
First Things First	131
Mitten am Tag	143

... und dazwischen	153
Unterwegs genießen	157
Wasser trinken macht schön!	165
Trinken sättigt!	166
Bewegung	169
Abnehmen und Hormone I: PMS verstehen und überwinden	185
Abnehmen und Hormone II: Die Wechseljahre – eine „gewichtige“ Zeit?...	195
Essen und Familie	198
Machen Sie das Beste aus Ihrem Leben!	205
Rezepte	210
Milchreis mit Früchten	212
Vegetarische Burger	213
Kartoffelsalat	213
Salat mit Hähnchenbrust	214
Kartoffel-Gemüse-Blech	214
Kartoffel-Hähnchen-Blech	216
Lachsauflauf mit Blattspinat	216
Familien-Pizza	217
Hackfleischsoße für Nudeln oder für Lasagne	218
Grill-Ideen	219
Himbeerblechkuchen mit Puddingcreme	219
Hilfreiche Adressen und Internetlinks	220

Vorwort

Es ist jetzt schon länger als zehn Jahre her. Da sitzt sie in meinem Wohnzimmer: eine junge, hübsche Mutter von vier Kindern. Sie erwartet Ratschläge von mir für ihr Leben. Der Alltag kostet sie viel Kraft. Sie ist unzufrieden und fühlt sich überfordert – wie so viele Frauen in unserem Land. Dabei hat sie doch alles, was man sich wünschen kann: einen liebenden Mann, Kinder; und vor allem einen Gott, der seinen Geschöpfen Kraft und Frieden verheißt. Wie so oft bei solchen Gesprächen stelle ich mir die Frage, warum Heike nur so unzufrieden ist und ob ich ihr überhaupt helfen kann.

Fünf Jahre später werde ich auf einer Frauenkonferenz von einer hübschen, selbstbewussten, lebenssprühenden Frau angesprochen. Ich meine, ihr noch nicht begegnet zu sein. Doch es ist Heike Malisic! Was hat sie nur so verändert?

Ich kann mich noch an ihre Worte erinnern: „Nach dem Gespräch mit dir habe ich mich resolut entschlossen, nicht mehr so viel zu jammern, sondern aktiv zu werden. Als Allererstes wollte ich mein Gewicht in den Griff bekommen. Ich ahnte nicht, dass ich allein durch das Abnehmen so ein neues Selbstbewusstsein bekommen würde. Seitdem traue ich mir viel mehr zu. Und ich traue auch Gott viel mehr zu. Ich habe auch angefangen, etwas für mich zu tun. Und ich merke, wenn ich mit mir selbst zufriedener bin, kommt das auch meiner Familie zugute.“

Beate Nordstrand kenne ich nur von Konferenzen. Sie erschien mir als eine selbstbewusste, hübsche und schlanke Frau, die anscheinend alles im Griff hatte. Dass das nicht immer so gewesen war, verblüffte mich.

Was hat diese Frauen so verändert? Warum sind sie so voller Energie und Optimismus?

„Wir fühlen uns von Gott geliebt. Und das sollte doch auch sichtbar sein: an unserem Äußeren und unserem ganzen Leben“, sagen Heike und Beate.

Davon handelt dieses Buch. Auf den nächsten Seiten bekommen Sie eine Fülle von Anregungen. Dabei geht es nicht nur um Aussehen und Abnehmen, sondern auch um Lebenssinn, Prioritäten und Ziele.

Heike und Beate träumen von Frauen, die zufrieden und selbstbewusst ihr Leben in die Hand nehmen. Dieses Buch wird Sie diesem Ziel ein gehöriges Stück näher bringen.



Claudia Mühlhan

Einleitung

Lebe leichter – ein Buch übers Abnehmen? Davon haben Sie doch schon so viele im Schrank! Wenn die Ihnen geholfen hätten, würden Sie in dieses nicht mehr hineinschauen. Aber vielleicht ist es ja genau das, was Sie wirklich brauchen, worauf Sie schon so lange warten. Ein Buch, das Ihnen nicht nur sagt, wie Sie Ihr Gewicht in den Griff bekommen können, sondern das Ihnen darüber hinaus ein neues Lebensgefühl vermittelt – Sie herausholt aus dem beschwerten Alltag und hineinführt in die unbeschwertere Leichtigkeit des Seins.

„Lebe leichter“ ist eine Aufforderung zur Tat:

Ihr Leben mit weniger Kilos zu leben,

Ihre Lebenssituation leichter zu nehmen,

Ihren Alltag leichter zu bewältigen,

Ihre Sorgen leichter zu nehmen, einfach Ihr Leben leichter zu leben.

A yellow measuring tape is coiled around a silver fork. The measuring tape has black markings and numbers, including '2', '3', '4', '5', '6', '7', '8', '9', '10', '11', '12', '13', '14', '15', '16', '17', '18', '19', '20', '21', '22', '23', '24', '25', '26', '27', '28', '29', '30', '31', '32', '33', '34', '35', '36', '37', '38', '39', '40', '41', '42', '43', '44', '45', '46', '47', '48', '49', '50', '51', '52', '53', '54', '55', '56', '57', '58', '59', '60'. The fork is silver and has four tines. The background is white.

Dieses Buch ist kein reines Sachbuch, das man liest, bewertet und dann zurück ins Regal stellt. Mit diesem Buch sollen Sie arbeiten, aber auch träumen können. Wir möchten Sie gerne mit hineinnehmen in unsere eigene Geschichte. Sie sind nicht alleine auf der Welt mit Ihren Essproblemen. Vielen, von denen Sie es gar nicht ahnen, geht es ähnlich.

Neben Gewichtsproblemen gibt es verschiedene Arten von Essstörungen wie Bulimie, Magersucht oder Esssucht. Wenn Sie unter einer dieser Krankheiten leiden, sollten Sie professionelle Hilfe in



Anspruch nehmen. Ein solches Problem können Sie höchstwahrscheinlich nicht alleine oder nur mithilfe eines Buches lösen.

Mit „Lebe leichter“ sprechen wir hauptsächlich die große Gruppe der Frauen an, die ewig Diät halten, die ständig auf der Waage stehen, zehn Kilo abnehmen und wieder zunehmen, die bei jedem Bissen, den sie im Mund haben, überlegen, wie viele Kalorien sie jetzt wohl zu sich nehmen; die von Größe 38 bis 46 alles im Kleiderschrank haben und immer im Kampf mit ihren Pfunden liegen. Die Frauen, für die ihr Gewicht fast zum Wichtigsten im Leben wird und bei denen sich alles ums Abnehmen und Wiederzunehmen dreht.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, aus diesem fatalen Kreislauf auszubrechen, sich selbst kennen zu lernen und Ihr Essverhalten zu verstehen und zu ändern. Es soll Ihnen helfen, Ihre wahre, von Gott gegebene Schönheit zu erkennen und auszudrücken. Gott ist ein Ästhet. Er hat Sie als Schöpfer wunderbar geschaffen, und dieses Buch wird Ihnen helfen, das zu verstehen.

Denn es ist möglich, selbstbewusst in einem Café zu sitzen und ein Stück Torte zu genießen, ohne darüber nachzudenken, ob Sie das dick macht. Es ist möglich, in einer Boutique einen Rock anzuprobieren und von der Verkäuferin zu hören: „Na ja, Sie mit Ihrer Figur können so etwas natürlich tragen.“ Es ist möglich, auf dem Weihnachtsmarkt am Würstchenstand vorbeizugehen und zu denken: „Nein danke, nichts schmeckt so gut, wie es sich anfühlt, schlank zu sein.“ Und dann wird es auch wieder möglich, Ihre Berufung wahrzunehmen und auszuleben, weil Sie nicht nur mit sich selbst und Ihrer Unzufriedenheit beschäftigt sind. Dann setzen Sie Ihre Begabungen und Talente wieder ein, weil Sie selbstbewusst genug sind, anderen etwas von sich zu geben.

Exzellenz ist, das Beste aus dem zu
machen, was man hat.

Zeit für Veränderung

Dass Sie das Leben leichter leben können und eine Zeit für Veränderung in Ihrem Leben anbricht, dahin möchten wir Sie gerne mit diesem Buch führen.

Viel mehr Frauen, als man denkt, haben Probleme mit sich, ihrem Körper, ihrem Gewicht und ihrem Selbstwertgefühl. Einigen sieht man es an, den meisten aber nicht. Als Ernährungsberaterin war ich anfangs sehr erstaunt, dass Frauen zu mir kamen und über ihre Probleme mit ihrem Essverhalten und ihrer Figur sprachen, von denen man niemals annehmen würde, dass sie sich überhaupt solche Sorgen machen müssen.

Egal wie verfahren Ihre Situation ist, egal wie viele Kilos Sie wiegen, egal wie viel Sie abnehmen möchten, egal wie viele Diäten Sie schon hinter sich gebracht haben: Sie sind nicht alleine, und vor allen Dingen: Sie sind kein Versager!

Es ist niemals zu spät für eine Veränderung. Jeder Fehler in unserem Leben ist ein Chance, es das nächste Mal besser zu machen. Den einzigen wirklichen Fehler, den Sie machen können, ist, sich selber aufzugeben und die Dinge einfach laufen zu lassen.

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

DEMOKRIT

Der Schatz am Ende des Regenbogens

Eine alte Frau saß bekümmert in ihrem Garten. Sie wollte von Gott und der Welt nichts mehr wissen und war vom Leben enttäuscht. Kurz nach ihrer Geburt hatte sie eine Verheißung bekommen, dass am Ende des Regenbogens ein Schatz für sie vergraben sei. Ihre Mutter erzählte ihr als kleines Kind immer wieder von dieser Verheißung. Als sie erwachsen wurde, begann sie, diesen Schatz zu suchen. Sie unternahm viele Reisen auf der Suche nach Regenbögen und versuchte im-

mer, an deren Ende zu gelangen und dort zu graben. Sie grub auf der ganzen Welt mehrere Kubikmeter Erde aus, tauchte nach verborgenen Schätzen im Ozean, kletterte auf höchste Berge und suchte in tiefsten Höhlen. Doch nirgends fand sie einen Schatz. Mit der Zeit wurde sie immer missmutiger und verlor all ihre Hoffnung. Ihr ganzes Geld verbrauchte sie auf der Suche nach dem verborgenen Schatz, aber ohne Erfolg. Vor lauter Enttäuschung wurde sie ihren Mitmenschen gegenüber verschlossen und griesgrämig. Kaum noch jemand wollte mit ihr zusammen sein, und so lebte sie ihr Leben in Einsamkeit. Als sie wieder einmal missmutig vor ihrem Haus saß, fing es plötzlich an zu regnen, aber die alte Frau dachte gar nicht daran, hineinzugehen.

Auf einmal wichen die Wolken der Sonne und ein wunderschöner Regenbogen kam zum Vorschein. Die Frau betrachtete ihn und stellte mit Erstaunen fest, dass der Regenbogen genau vor ihren Füßen endete. Da auf einmal verstand die alte Frau. Der Schatz war sie selber. Gott hatte so viel in sie hineingelegt, und sie hatte es nicht verstanden. Sie hatte sich bemüht, überall nach dem Schatz zu suchen, dabei war er doch so nah gewesen. Alle guten Gaben, Talente und Fähigkeiten, die Gott ihr gegeben hatte, waren ihr Schatz, und sie hatte es nicht begriffen.

Die alte Frau ging in ihr Haus und weinte drei Tage und drei Nächte lang. Am dritten Tag kam sie wieder aus dem Haus. Sie hatte eine Entscheidung getroffen. Wenn sie der Schatz war, dann sollte es alle Welt erfahren. Von nun an wurde sie freundlich zu ihren Mitmenschen. Sie erzählte allen von Gottes Größe und dass jeder, den Gott geschaffen hat, ein Schatz ist. Und die Menschen fingen an, die alte Frau zu lieben und zu achten.

Heben Sie den Kopf

Wie die alte Frau in der Geschichte sind Sie ein Schatz, den Gott gemacht hat, wertvoll und genau so, wie Gott Sie haben wollte. Ganz gleichgültig, wie viele Jahre Sie sich bemüht haben, einen falschen Schatz zu suchen; egal, wie lange Sie sich um falsche Dinge gekümmert, falsche Entscheidungen getroffen, falsche Prioritäten gesetzt haben: Es ist niemals zu spät, einen neuen Anfang zu machen.

Stellen Sie sich vor, Sie erkennen jetzt, hier und heute, dass Sie der Schatz sind. Gott hat Sie wunderbar geschaffen. Er hat sich sehr viel Mühe gemacht, Sie zu formen, Ihnen Ihr Temperament, Ihre Augenfarbe, Haarfarbe und Hautfarbe zu geben. Er hat Sie schon im Mutterleib liebevoll gestaltet.

Ganz gleichgültig, wie die Dinge in Ihrem Leben sich oder Sie verändert haben: Am Ende des Regenbogens stehen Sie, und Sie sind der Schatz. Sie sind kein Fehler, keine Fehlentscheidung, sondern von Gott gewollt. Er hat Gaben, Fähigkeiten und Talente in Ihr Leben gelegt und er wollte, dass Sie sie gebrauchen. Heben Sie Ihren Kopf, schauen Sie in den Spiegel, lächeln Sie sich an und sagen: „Jawohl, ich stehe am Ende des Regenbogens. Ich bin der Schatz, und diesen Schatz werde ich heben, für mich und für die Menschen um mich herum.“

Fangen Sie heute an, sich selbst zu achten und zu lieben, mit all Ihren Stärken und Schwächen – und auch mit Ihrem Körper!

Ihr Körper ist wahrscheinlich so wenig perfekt wie meiner und wird es wohl auch nicht werden. Doch selbst Frauen, die einen annähernd perfekten Körper haben, lieben sich deshalb nicht unbedingt mehr. Auch sie haben oft ein Problem damit, sich selbst anzunehmen, wie sie sind. Daher spielt es zunächst einmal gar keine Rolle, ob Sie ein paar Pfunde zu viel auf die Waage bringen. Wichtig ist, dass Sie erkennen: Sie sind der Schatz. Inklusive Falten und Runzeln, inklusive Bauch, Beine, Po.

**Du hast mich geschaffen
– meinen Körper und
meine Seele, im Leib
meiner Mutter hast du
mich gebildet. Herr, ich
danke dir dafür, dass du
mich so wunderbar und
einzigartig gemacht hast!
Großartig ist alles, was
du geschaffen hast – das
erkenne ich!**

PSALM 139,13-14

Der Wunsch, schön zu sein

Heikes Geschichte

Es gab Zeiten, da ging ich täglich auf die Waage, um zu kontrollieren, ob alles im grünen Bereich war. Und dann gab es Zeiten, da stellte ich die Waage weg, weigerte mich, der Wahrheit ins Digitalauge zu sehen.

Ab morgen nehme ich ab

Im Dezember 1997 war es mal wieder so weit. Meine Waage hatte ich in die hinterste Ecke des Schlafzimmers verbannt. So ging das nun schon einige Jahre. War ich Anfang 20 noch schlank mit Größe 38, so hatten mich die vier Schwangerschaften und der damit verbundene Freibrief „Nun kannst du endlich essen“ doch ganz schön auseinander gehen lassen. Zwischendurch war ich zwar motiviert, wieder mein normales Gewicht zu erreichen, aber jedes Mal, wenn ich einen Diätanlauf nahm, wurde ich erneut schwanger oder andere Hindernisse tauchten auf. Das letzte solche Hindernis war unser Umzug und die Renovierung unseres eigenen Hauses. Die Dreifachbelastung aus Haushalt, Kindern und Baustelle ließ mich nur noch essen.





Innerhalb eines halben Jahres nahm ich durch den Stress zehn Kilo zu. Na ja, nicht wirklich durch den Stress, es war schon das übermäßige Essen, Balsam für meine geschundene, gestresste Seele.

Doch Hilfe war in greifbarer Nähe. Der Jahreswechsel stand bevor. Was macht man im neuen Jahr? Genau wie alle anderen auch fasste ich den

Unsere Sehnsüchte sind
unsere Möglichkeiten.

Vorsatz: „Im neuen Jahr nimmst du ab.“ Ich kramte meine Waage heraus, aber obwohl ich völlig unbekleidet war, meine Halskette abgelegt hatte, noch einmal auf die Toilette gegangen war, noch nichts zu mir genommen hatte und vor dem Wiegen ausatmete (es fehlte nur noch, dass ich mir die Fingernägel schnitt), fiel ich fast rückwärts von der Waage. Ich drehte die Waage um 90 Grad – keine Veränderung. Ich ging mit ihr in den Flur; die Fliesen im Bad sind vielleicht doch schief verlegt? – keine Veränderung. „Mädchen, was hast du denn erwartet?“, fragte ich mich selbst und gelobte: Ab morgen nehme ich ab.

Wie fange ich an? Es verging ein Tag nach dem anderen und ich hatte einfach keinen richtigen Plan. FdH (Friss die Hälfte) schaffte ich nicht. FdH von was denn? Sollte ich statt dreier paniierter Schnitzel mit fettigen Bratkartoffeln ab jetzt nur noch die Hälfte essen? Eine genaue Diät musste her. Aber ich hatte keine Lust auf Diät. Seit sechs Jahren versuchte ich immer wieder, meine angefutterten Kilos mit irgendeiner Diät runterzuhungern. Meistens hatte ich kurzfristig Erfolg damit, doch mit dem Ergebnis, dass ich anschließend wieder zunahm und meistens noch ein paar Kilos mehr.

Außerdem passen Diäten immer nur in einen bestimmten Zeitrahmen. Man darf ungefähr zwei bis vier Wochen nichts vorhaben. Es durften also weder Weihnachten, Silvester, Neujahr, Fasching, Ostern, Pfingsten, Konfirmation, noch Grillsaison, Erntedank, Geburtstage, Hochzeiten, Einladungen, Hochzeitstage, Restaurantbesuche, Frühstückstreffen, Kaffeeklatsch ... dazwischenkommen. Inzwischen hatte ich 16 Kilo mehr auf der Waage, als ich wollte, da würden selbst vier Wochen ohne Essanlässe nicht ausreichen.

Mitten in meinen Diätüberlegungen wurde ich dann völlig unerwartet schwanger. Natürlich freuten mein Mann und ich uns sehr über diese Nachricht. Ich hegte die leise Hoffnung, nun doch noch ein Mädchen zu bekommen. Allerdings versetzte mich die Aussicht darauf, dass ich zu den 16 Kilos nun noch einmal 20 zu-

nehmen würde, in Panik. „Hinterher nehme ich ab!“, beruhigte ich mich dann relativ schnell.

Es kam aber leider anders, als wir uns das vorgestellt hatten. Wir verloren unser Kind in der 9. Schwangerschaftswoche. Zunächst dachte ich weder an mich noch an meine Gewichtsprobleme, sondern wir trauerten um unser Kind und überlegten dann gemeinsam, ob wir tatsächlich zu unseren vier Jungs, die alle noch recht klein waren, und der Baustelle, auf der wir wohnten, noch ein Baby haben wollten. Ich entschied mich dann für ein „Nein“. Es sollte wohl so sein, und wir nahmen die Entscheidung hin, dass wir dieses Baby nicht haben sollten, aus welchen Gründen auch immer.

Mein Entschluss

Ich selber dachte in dieser Zeit viel über uns als Familie und über mich persönlich nach und kam zu dem Entschluss, dass ich unbedingt einmal etwas für mich tun musste, um auch im Alltag meiner Familie gerecht zu werden. Es war Zeit für eine Veränderung.

Also nahm ich mir vor: „Ich möchte mein Wunschgewicht in diesem Jahr wieder erreichen, und ich werde es schaffen.“ Eine Freundin erzählte mir von den *Weight Watchers*. Dort könne man erfolgreich abnehmen. Ich rief bei der Leiterin der Treffen an und sie erklärte mir das Konzept. Einige Tage später schon stand ich dann bei ihr auf der Waage und mein Weg in eine schlanke Zukunft begann.

Von Anfang an war ich total begeistert von dem Programm: Ich konnte alles essen, es mir selber einteilen, brauchte für die Familie nicht extra zu kochen und konnte mir auch in Maßen meine Süßigkeiten gönnen. Nach und nach purzelten die Pfunde, die Waage zeigte von Woche zu Woche weniger an und die Kleidung saß immer lockerer. Während meiner Abnahme entwickelte ich eine neue Lieblingsbeschäftigung: Regelmäßig probierte ich in Boutiquen Hosen an um zu sehen, ob ich in die nächstkleinere Kleidergröße passte – das motivierte mich am Ball zu bleiben. Nach vier Monaten hatte ich 32 Pfund verloren, trug Größe 38 und fühlte mich wie ein neuer Mensch. Es gab gute und schlechte Tage. Aber ich hatte mein Ziel vor Augen und dieses Ziel half mir durchzuhalten.

Im richtigen Moment die Notbremse ziehen

Mittlerweile halte ich seit 8 Jahren mein Gewicht mit +/- 3 kg. Ich kenne Zeiten, in denen habe ich alles gut im Griff, bin sehr diszipliniert, was Ernährungsverhalten und Bewegung angeht. Genauso gut kenne ich aber auch die anderen Zeiten. Es gibt Frauen, die führen ihr ganzes Leben sehr diszipliniert. Sie haben meine Hochachtung. Ich bin es nicht, die meisten anderen sind es auch nicht. Mein Erfolgsgeheimnis lautet: im richtigen Moment die Notbremse ziehen. Dieses Buch soll Ihnen helfen, im richtigen Moment auf die Bremse zu treten, Ihr Verhalten zu verändern und trotzdem zu leben und zu genießen.

**Mein Erfolgsgeheimnis lautet:
im richtigen Moment die
Notbremse ziehen!**

Gestärktes Selbstbewusstsein

Seitdem ich abgenommen habe, bin ich viel selbstbewusster geworden. Sicher liegt das nicht allein am veränderten Gewicht. Da haben einige andere Faktoren ebenfalls eine Rolle gespielt. Die stärkste Motivation habe ich in all den Jahren durch meinen Mann erfahren, der mich immer wieder ermutigte, mir Dinge zuzutrauen, und mich, wo er konnte, unterstützte. Er gab mir viel Selbstvertrauen, indem er mich stets so nahm, wie ich gerade war, mir meine Stärken aber immer wieder vor Augen hielt, so dass ich nach und nach meine Gaben einsetzen konnte.

Die Berufung

Da das Thema Ernährung und Bewegung schon jahrelang einen festen Bestand in meinem Leben hatte, bildete ich mich weiter und entschied mich, es auch zu meinem Beruf zu machen. Nach dieser Entscheidung wurde ich von einer lieben Frau unserer Kirchengemeinde daran erinnert, dass Gott mir eine Berufung für Frauen zugesprochen hat. Ich hatte vor der Gewichtsabnahme wegen meiner vielen kleinen Kinder und einer beginnenden Erschöpfungsdepression meine Aufgaben in der Gemeinde niedergelegt. Nun mahnte sie mich leise: Wenn ich die Kraft hätte, wieder zu arbeiten, sollte ich mich daran erinnern, dass auch Gott Gaben in mich hineingelegt hat, die ich für ihn nutzen sollte. Ich versprach Gott also, wieder mit der Frauenarbeit zu beginnen. Auch darin wurde ich sehr von

**Was du bist, ist Gottes
Geschenk an dich. Was du
daraus machst, ist dein
Geschenk an ihn.**

PAUL BENSON





meinem Mann unterstützt und motiviert. Er gab mir durch seine Anerkennung und Motivation immer wieder das Selbstvertrauen, um neue Projekte in Angriff zu nehmen.

Jetzt, wo ich mich nicht ständig mit mir selbst und meinem Gewicht beschäftigte, konnte ich die Gaben, die Gott in mich gelegt hatte, wieder einsetzen und auch meiner Berufung nachgehen. Durch mein neues Selbstbewusstsein konnte auch Gott mir mehr Aufgaben geben. Durch meine Abnahme hat sich mein Selbstwertgefühl so verbessert, dass ich viel mehr Mut habe, Dinge in Angriff zu nehmen. So leitete ich mehrere Jahre lang die Frauenarbeit unserer Gemeinde und war oft als Referentin unterwegs.

Natürlich hängt das nicht alleine von der Kilozahl ab, die ich wiege, aber in einem Körper, in dem ich mich wohl fühle, trete ich ganz anders auf, und das nehmen auch andere wahr. Wenn ich verinnerlicht habe, dass Gott mich liebt, und ich mich selbst angenommen habe, dann verändert sich auch meine Ausstrahlung. Und Menschen, die mit sich selbst im Reinen sind, wirken auf andere ansteckend.



Meine Familie, Freunde, mein ganzes Umfeld kann an mir sehen, dass es möglich ist, schlanker zu werden, zu bleiben und das Leben trotzdem zu genießen.

Oft bemerke ich einen Zusammenhang zwischen meiner Beziehung zu Gott und meinem Gewicht. In Zeiten, in denen ich Gott vernachlässige, ihm nicht den Platz in meinem Leben gebe, der ihm gehört, vernachlässige ich auch oft meinen Körper. So glaube ich, ist es auch in Gottes Interesse, dass wir den Leib, den er geschaffen hat, mit Liebe und Sorgfalt behandeln, auf dass es uns gut geht. Das ist mein Vorsatz, und den möchte ich gerne anderen weitergeben.

