

Schlank werden ist Kopfsache

veröffentlicht am 6. 7. 2016



Beim Abnehmen ist Umdenken gefragt.

© Shutterstock

Wer erfolgreich abnehmen will, muss auch im Kopf die richtigen Weichen stellen. Mit einigen Tricks kann man nachhelfen, die Kilos leichter purzeln zu lassen. Die Wiener Psychologin Christina Beran verrät im Interview, wie das am besten gelingt.

Warum brauchen wir beim Abnehmen das Unterbewusstsein als Verbündeten?

Christina Beran: Wir treffen 95 Prozent unserer Entscheidungen mit dieser Instanz, also aufgrund unserer Emotionen und Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben. Wenn ich sage, ich muss abnehmen, werden alle Erfahrungen aktiviert, die dazu passen, wie „das ist mühsam und anstrengend“. Wenn man es dann nur mit Selbstüberwindung versucht, hält man eine Weile durch und scheitert.

Wie aber gelingt es, das Unterbewusstsein für dieses Vorhaben zu gewinnen?

Beran: Ich muss das Erfolgsgedächtnis auf meine Seite ziehen. Ein Beispiel: Beim Abnehmen sollte man Sport machen, ein Besuch eines Fitnesscenters ist somit naheliegend. Viele verbinden dieses aber mit nach Schweiß riechenden Muckibuden oder dem Turnsaal in der Schule. Also Orten, wo man sich wahrscheinlich nicht wohlfühlt. Das Bild, das mein Ziel positiv auflädt, könnte dann stattdessen ein Kindergarten oder ein Spielplatz sein – natürlich nur, wenn man sich früher dort gerne aufgehalten hat. Die Botschaft wäre dann nicht „Ich gehe trainieren“, sondern „Ich gehe spielen“. Somit wird die Tätigkeit mit etwas Positivem assoziiert. Dann steigt der Lustfaktor. Natürlich muss man ein Studio suchen, das zum Typ passt. Man kann aber genauso gut tanzen gehen oder eine andere Sportart ausüben.

So einfach ist das? Das ist alles?

Beran: Das ist das Prinzip, ja: positive Muster finden und an die bewusste Entscheidung binden. Und wenn man sein Training einmal ausfallen lässt und es dann vermisst, weiß man, dass man gewonnen hat. Es muss Spaß machen. Alles, wozu man sich zwingt, funktioniert hingegen nicht.

Mag. Christina Beran ist Arbeits- & Organisationspsychologin sowie Klinische & Gesundheitspsychologin in Wien.

Infos: www.beran-psychologie.at



Christina Beran

© © Lisa Sperber

Die besten Tipps, wie Sie es lernen umzudenken, lesen Sie in der aktuellen Ausgabe von Lust aufs LEBEN (Juli-Heft).