

ABNEHMEN  
DURCH  
GEDANKENKRAFT

LAMBERT DIKS

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2016 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-505-3

1. Auflage 2016

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim  
Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Marsono, [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com) und © silver tiger © gonin, [www.shutterstock.de](http://www.shutterstock.de)  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH  
Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim  
[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

1. Einleitung	7
2. Kann man am Dicksein etwas ändern?	9
3. Genetische Gründe	17
4. Arbeit im Sitzen	23
5. Süßigkeiten machen mich dick	27
6. Von Fett werde ich dick	41
7. Alkohol macht mich dick	47
8. Trauen Sie Ihrem Körper	51
9. Mutterschaft	69
10. Ein wenig Theorie	85
11. Aussagen wie "Ich bin dick!" oder "Das Leben ist schwer."	93
12. Ich habe aufgehört zu rauchen	99

13. Intermezzo	103
14. Angstgefühle	107
15. Schuldgefühle	117
16. Ich ärgere mich und esse	123
17. Ich kann nicht kommunizieren	131
18. Selbstbestimmung gegenüber Fremdbestimmung	137
19. Sexuell missbraucht	143
20. Hilfsmittel	147
21. Praktische Fragen	153
22. Schluss	157



## Einleitung

Ich mache Sie bekannt mit Lena. Sie glaubt, dass sie übergewichtig ist, weil ihre Mutter es auch ist. Sie liebt Zucker und Süßes und war davon überzeugt, es sei ihr Los, auch dick zu sein.

Ich möchte Sie bekannt machen mit Hans und Vera. Hans ist verrückt nach Bier und herzhaften Sachen. Er und Vera arbeiten in einer Fabrik, wo sie Tätigkeiten im Sitzen ausüben. Beide glaubten, dass diese Art von Arbeit die Ursache ihres Übergewichts war.

Sie werden auch Franz kennenlernen, der immer dann essen musste, wenn in seinem Leben etwas schiefging – egal ob zu Hause oder im Dienst. Er

hatte immer das Verlangen, etwas zu essen, wenn er enttäuscht, frustriert oder ängstlich war oder sich einfach nicht wohlfühlte.

Die Menschen, über die ich in diesem Buch berichte, haben derart starke Überzeugungen, dass ihr Leben dadurch gestaltet wird. Ich werde versuchen, die Zusammenhänge zwischen diesen Überzeugungen und dem Geist/Körper-Gedächtnis, was ich Verstand nennen werde, zu erläutern. Was sie alle gemeinsam haben, ist die Tatsache, dass sie ihre Energie zu ihrem eigenen Nachteil benutzen. Wir werden dieses Thema im nächsten Kapitel näher betrachten.



## Kann man am Dicksein etwas ändern?

Um diese Frage beantworten zu können, muss ich zunächst einige allgemeine Fakten ansprechen:

*Energie existiert.*

*Energie ist weder positiv noch negativ.*

Wie Sie mit der Energie umgehen, ist von Ihren Kenntnissen abhängig. Kenntnisse? Ja, Kenntnisse über die Möglichkeit, Energie beeinflussen zu können. Nehmen wir zunächst einmal an, Sie glauben, dass Sie die Energie nicht beeinflussen können. Was bedeutet das? Klar ausgedrückt bedeutet es, dass Sie sich selbst als Opfer sehen von allem, was um Sie herum passiert. Diese Haltung ist bei den meisten

Menschen unglaublich tief im Unterbewusstsein verankert. Ich komme später noch einmal darauf zurück. Wenn Sie jedoch davon ausgehen, dass Sie Energie beeinflussen können, dann sieht die Welt schon viel freundlicher aus. Um zu verdeutlichen, wie ich das meine, gebe ich ein kleines Beispiel:

Nehmen wir an, Lena hat Übergewicht, weil sie Essen so herrlich findet. Sehr oft geht dies Hand in Hand mit “gut kochen können”. Jetzt sollten Sie einen Gedankensprung machen und sich fragen, warum sie gut kochen kann? Bevor Sie weiterlesen, lassen Sie diese Frage einmal kurz auf sich wirken, und probieren Sie, eine oder mehrere Antworten darauf zu finden. – Meistens lauten die Antworten so oder ähnlich:

- 1) *Ich habe es gelernt.*
- 2) *Ich mag es zu kochen.*
- 3) *Kochen heißt für mich Kreativität.*
- 4) *Ich tue es gerne.*

Ich finde es herrlich, meine Familie mit einem gut zubereiteten Mahl verwöhnen zu können.

Es gibt wahrscheinlich noch viele andere Gründe. Aber der Grund, um den es mir geht, ist folgender: Sie haben die ÜBERZEUGUNG, dass Sie es können. Warum habe ich das Wort “Überzeugung” in Großbuchstaben gesetzt? Weil sich alles im Leben um IHRE ÜBERZEUGUNGEN dreht. Das Besondere an Überzeugungen ist: SIE WERDEN IMMER BESTÄTIGT. *Ob sie richtig sind oder nicht, ist dabei überhaupt nicht wichtig!* Diese Einsicht ist fundamental und sehr wichtig. Darauf möchte ich eindringlich hinweisen!

Versuchen Sie einmal für sich selbst, die Überzeugungen zu finden, die hinter den Dingen stehen, die Sie

*a) gut können oder*

*b) gerne tun.*

Sie werden bemerken, dass Sie die ENERGIE, die Sie für diese Tätigkeiten benötigen, äußerst positiv einsetzen. Haben Sie es bemerkt? Ich sagte, dass Sie die Energie positiv einsetzen. Kann es dann auch sein, dass Sie Energie schon negativ – oder mit anderen Worten: falsch – eingesetzt haben? Lassen

Sie uns diese Überlegung etwas genauer betrachten. Wenn Sie etwas gut können oder Spaß daran haben, dann gelingt es fast immer. Wenn etwas einmal nicht ganz so gelungen ist, dann denken Sie darüber nach, wie Sie es verbessern könnten. Weil Sie wissen (die Überzeugung haben), dass Sie es können, finden Sie fast immer eine Lösung. Vielleicht dauert es etwas länger, aber Sie finden eine Lösung.

Wenn es nun aber einmal etwas gibt, das Ihnen einfach nicht gelingen will, so sehr Sie es auch versuchen, dann kommt irgendwann der Moment, an dem Sie aufgeben. Die Gefahr liegt hierbei in den Worten: "ICH KANN ES NICHT." Es ist nicht die Tatsache aufzugeben, sondern das Fatale ist zu sagen, dass Sie es nicht können. Wenn dies zu Ihrer Überzeugung wird, dann sind Sie in einer Sackgasse angelangt. Es wäre viel besser zu sagen, dass es NOCH nicht gelungen ist. Oder Sie finden eine andere Formulierung, die nicht so endgültig ist.

Zum Schluss dieser kleinen Einführung kann man Folgendes festhalten: Wenn ich etwas gut kann, habe ich die Energie optimal genutzt.



## Die Energie, die falsch genutzt wird

Wenn Ihnen alles im Leben gut gelingt, brauchen Sie die folgenden Absätze nicht zu lesen.

Ich habe angefangen mit den Worten, dass Energie existiert. Energie ist weder positiv noch negativ. Es ist der Energie vollkommen egal, was Sie damit machen. Versuchen Sie, dies zu verstehen. Sie selbst entscheiden, was mit jedweder Energie passiert. Ist das eine große Verantwortung? Ich bin der Meinung, dass das eine enorme Verantwortung ist. Es ist äußerst wichtig, dass Ihnen bewusst wird, welche Verantwortung Sie für sich selbst tragen.

Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, sprach niemand über die Verantwortung, die ich selbst zu tragen hatte. Mir wurde beigebracht, wie ich mich zu benehmen hatte, in der Schule, der Kirche, auf der Straße, zu Hause, Fremden gegenüber und so weiter. Es war mehr ein Auswendiglernen

von Benimmregeln als eine bewusste Lehre vom Umgang mit der Eigenverantwortung. Ich bin der Meinung, Kinder beginnen erst etwas von dieser Verantwortung zu verstehen, wenn sie anfangen, Fragen zu stellen. Obwohl Kinder noch nichts von Verantwortung ahnen, wissen sie mit unfehlbarem Instinkt, ob etwas zweifelsfrei in Ordnung ist – oder nicht. Im Zweifelsfall werden sie Fragen stellen. Denken Sie doch einmal an die Fragen in Ihrer Kindheit und an die Antworten Ihrer Eltern zurück. Bestimmt lauteten die Antworten etwa so:

- 1) *Weil ich es sage.*
- 2) *Weil es so ist.*
- 3) *Deshalb.*
- 4) *Das geht dich nichts an.*
- 5) *Das war schon immer so.*
- 6) *Wenn du groß bist, wirst du es verstehen.*

Und so weiter ... So oder ähnlich katastrophal sind die Antworten ausgefallen, oder?

Die Ausnahme waren Eltern, die mit Engelsgeduld versuchten, jede Frage ernst, offen, verständlich und kindgerecht zu beantworten. Für mich

steht fest, dass die Mehrheit der Kinder mit Benimmregeln aufgewachsen ist und nicht mit einem Bewusstseinstraining über die Eigenverantwortung. Dieser kurze Exkurs zum Thema "Verantwortung" war nötig, um Ihnen klarzumachen, dass es **JETZT** an der Zeit ist, diese Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. **SIE SIND FÜR IHR LEBEN VERANTWORTLICH.** Ob Sie wollen oder nicht. Ich hoffe, Sie können sich mit dem Gedanken anfreunden, auch wenn es zähneknirschend wäre. Die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, ist das zentrale Thema, um das sich Ihr Leben dreht. Habe ich das nicht bereits von den Überzeugungen behauptet? Ja, tatsächlich: **SIE TRAGEN DIE VERANTWORTUNG FÜR IHRE ÜBERZEUGUNGEN.**

Sie werden sich sicher fragen, wie Sie feststellen können, ob Ihre Überzeugungen in Ordnung sind oder nicht? Die Antwort ist verblüffend einfach: Bei allem, was in Ihrem Leben positiv ist in Ihren Augen, haben Sie die richtige Überzeugung. Und in allen Bereichen, in denen Sie es nicht als positiv bezeichnen können, steckt mit allerhöchster Wahrscheinlichkeit eine versteckte falsche Überzeugung

dahinter. Jetzt lesen Sie diese Worte, weil Sie ein wenig (oder viel) zu dick sind. Lassen Sie uns doch einmal untersuchen, welche falschen Überzeugungen zum Thema Übergewicht existieren.



## Genetische Gründe

Ich stellte meiner Klientin Lena folgende Frage:  
“Was glauben Sie, wo liegen die Ursachen für  
Ihr Übergewicht?”

“Ja, das liegt bei uns in der Familie.”

“Wieso?“, frage ich dann ganz unschuldig.

“Sie sollten mal meine Mutter sehen, im Vergleich zu ihr bin ich schlank.”

Aus dieser Bemerkung kann man ableiten, dass Lena meint, die “Schuld” für ihre Figur liege eigentlich nicht bei ihr, sondern bei jemand anderem (in diesem Fall bei der Mutter).

Lena steht hier übrigens nur als ein Beispiel für zahlreiche Klienten, die der gleichen Meinung

waren. Lassen Sie uns einen Moment innehalten. Vielleicht sagen Sie nun aufgebracht: "Wie ist denn das möglich? Man ist doch für sich selbst verantwortlich!" Ich hoffe, dass der aufmerksame Leser hier so oder ähnlich reagiert. Das ist vollkommen richtig, aber Lena war das bisher nicht bewusst. Es ist wirklich interessant festzustellen, dass Menschen, die mit einer Situation nicht zufrieden sind, es ganz angenehm finden, jemand anderen dafür verantwortlich zu machen.

Versuchen Sie doch einmal festzustellen, ob Sie auch dazu neigen, diesen elementaren Fehler zu machen. Dabei ist es sehr wichtig, dass Sie absolut ehrlich zu sich selbst sind, auch wenn es am Anfang unter Umständen sehr wehtun könnte. Je öfter Sie sich aber bei solchen Denkfehlern ertappen, umso einfacher wird es. Später tut es dann auch wirklich nicht mehr weh, dann kann man sogar darüber lachen. Und das ist der Zweck dieses Textes: zu lernen, sich selbst mit Humor zu betrachten – aber auch mit unerschütterlicher Ehrlichkeit.

Zurück zu meinen Klienten. Wenn ich frage: "Glauben Sie, dass Übergewicht erblich ist?", dann

bekomme ich stets ein JA als Antwort. Hier besteht also die Überzeugung: "Ich bin zu kräftig, weil Dicksein erblich ist." Wenn ich Lena nun sagen würde, dass das alles Unsinn ist, sie das nicht glauben soll und das alles Altweiberklatsch und absoluter Blödsinn ist, würde ich Lena damit zutiefst beleidigen und verärgern.

Warum ist das so? Wenn jemand von etwas überzeugt ist, glaubt er mit ABSOLUTER Sicherheit, dass er recht hat. Keinen Bruchteil einer Sekunde wird daran gezweifelt – schlimmer noch, es wird nicht einmal in Erwägung gezogen, darüber nachzudenken. Man sieht also, dass die Überzeugungen eine gewaltige Kraft haben. Diese (Geistes-)Kraft – oder Energie – gestaltet buchstäblich Ihr Leben.

Wie kann man nun mit jemandem reden, der derart stark von etwas überzeugt ist? Meiner Erfahrung nach gibt es nur einen Weg, Überzeugungen zu brechen, nämlich: Fragen zu stellen:

"Wenn Sie sich jetzt die Familie Ihrer Mutter einmal genau betrachten ... Ist wirklich jeder in der Familie kräftig?"

"Ja, ich glaube schon."

“Sie glauben schon? Denken Sie an alle Onkel und Tanten. Sind alle dick?”

Bisher ist noch immer eine Tante oder ein Onkel in der Erinnerung aufgetaucht, der nicht dick war. Das ist von größter Bedeutung, weil der Klient es bis dahin nicht wahrgenommen hatte. Übrigens ist auch das nichts Besonderes, weil Überzeugungen regelrecht blind machen.

Sehr oft hat der/die Betroffene auch noch Geschwister, die nicht übergewichtig sind. Ich weise dann nachdrücklich auch auf diese sogenannte “Ausnahme” hin und frage weiter:

“Wenn Dicksein genetisch weitergegeben würde, dann müsste doch deine Tante AUCH dick sein, oder etwa nicht?”

Es folgt dann ein Bewusstwerdungsprozess, der auch für mich immer wieder berührend mitzuerleben ist.

“Ja ... Eigentlich schon.”

“Aber sie ist es nicht.”

“Nein.”

“Könnte dann eventuell etwas nicht stimmen mit dieser Vererbungstheorie?”

“Darüber habe ich noch nie nachgedacht, aber jetzt, wo Sie es sagen ... Das könnte stimmen.”

“Sind Sie sicher?”

“Ja, ja, denn meine Nichten in Bremen, die sind jetzt auch fast dreißig, die sind so schlank wie Tannen.”

Diese letzte Bemerkung (in zahllosen Variationen) ist auch wieder typisch für den Wegfall der alten Überzeugung. Plötzlich sieht der Klient dieses Thema mit anderen Augen.

**ÜBERGEWICHT WIRD NICHT VERERBT!**  
(Oder nur sehr selten.)

Es ist überraschend, dass diese “Überzeugung” so populär ist. Ich durfte einmal einem jungen Mann helfen, der seit seiner Kindheit zu hören bekommen hatte, dass er genau wie sein Großvater sei. Genauso groß, genauso stark, er würde genauso

viel essen und wäre genauso dick. Weil seine Eltern schlank waren, wurde einfach angenommen, dass diese Veranlagung eine Generation übersprungen habe! Der junge Mann war von dieser Theorie überzeugt.

Du bist genau wie ... (Tragen Sie hier ein, wen Sie möchten.) Wenn Sie das als Kind nur oft genug gesagt bekommen, werden Sie es letztendlich glauben. Und wenn derjenige, dem Sie angeblich so sehr ähneln, dick ist, dann gibt es kaum eine andere Möglichkeit, als auch kräftig zu werden.

Wenn Sie bisher auch geglaubt haben, dass zwischen Ihrer Figur und dem Rest der Familie irgendeine Verbindung besteht, dann fragen Sie sich, ob Ihre Überzeugungen stimmen.



## Arbeit im Sitzen

In dieser Zeit, in der Männer und Frauen arbeiten, höre ich oft, dass Menschen davon überzeugt sind, dass ihre Figur schwer zu leiden hat, weil sie einen Beruf haben, der nur im Sitzen ausgeübt werden kann. Wenn man den ganzen Tag sitzt, ist es doch logisch, dass man dick wird! Oder etwa nicht?

Wir werden in der Werbung überschwemmt mit Bildern von wunderschönen Frauen und Männern, die auf irgendeine Art aktiv und beschäftigt sind. Ob Jogging, Aerobic, Sport in jedweder Art, alle Schauspieler sind stets schön und schlank. Sogar diejenigen, die für Schokolade werben! Und da sitzen Sie nun, an Ihrem Monitor oder Fließband. Sie machen zwar etwas Sport, aber nur einmal in der Woche, und Sie sind sicher, dass es viel zu wenig ist.

Sie sitzen an Ihrem Arbeitsplatz und können dort nicht weg. Höchstens ein paar Minuten in der Mittagspause. Sie sitzen also den lieben langen Tag. Ohne Bewegung. Kein Wunder, dass Sie zu dick sind! – Ist das nun wirklich so? “Ja”, sagen Sie, da bin ich mir sicher!

In Ordnung, fangen wir an, die Jalousie, hinter der Sie sitzen, einmal hochzuziehen. Nehmen wir an, Sie arbeiten in einem Großraumbüro, zusammen mit 40 oder 50 Kollegen. Es gibt nur einige 1,70 Meter hohe Raumteiler, um den Eindruck von Abgeschlossenheit zu erwecken. Darf ich Sie einladen, kurz aufzustehen und sich umzuschauen? Aber wirklich nur vorurteilsfrei hinschauen! Nur WAHRNEHMEN. Was sehen Sie? Sind all die 40 oder 50 Leute zu dick? Nein? Wie ist das denn möglich, die arbeiten doch alle im Sitzen!

Was dann passiert, ist höchst interessant. Die- oder derjenige reagiert in aller Regel mit “Ja, aber ...” Der Verstand überschlägt sich fast, um Ausreden dafür zu finden, warum nicht alle Leute in diesem Raum kräftig sind. Sie werden überrascht sein, wie

erfinderisch Ihr Verstand ist, wenn es darum geht, recht zu haben.

Übrigens ist es mit dem Rechthaben immer das Gleiche. Wie das Abspielen einer Grammophonplatte oder einer CD – stets wird die gleiche “Leier” abge-  
spielt, neue Argumente kommen nicht dazu. Es ist sehr wichtig, dass alle Ausreden ausgesprochen werden, damit sie alle hinterfragt werden können. Denn nur durch Fragen kann es zur Einsicht kommen. Wissen Sie, warum? Durch Fragen verhindert man, dass der- oder diejenige seine oder ihre CD einschaltet!

Zurück zum Großraumbüro, Sie kennen natürlich alle Übergewichtigen in Ihrer Abteilung namentlich. Die Schlanken haben Sie bisher gar nicht wahrgenommen als Schlanke. Aber wenn ich nachdrücklich frage, ob alle Leute dort dick sind, kann die Antwort nur nein lauten. Wie ist es möglich, dass andere Leute mit der gleichen Arbeit keine Gewichtsprobleme haben? Eigentlich ganz einfach: Diese Leute sind nämlich NICHT davon überzeugt, dass sitzende Tätigkeiten zur Gewichtszunahme führen. Sie denken nicht einmal darüber nach, verschwenden keinerlei Energie an solche Gedanken.

Beginnen Sie zu verstehen, wie mächtig Überzeugungen sind? Dass sie zu Ihrem Vorteil, aber auch zum Nachteil wirken können? Und wie man es auch dreht oder wendet, eine Überzeugung ist ein fokussierter Energiestrahle. Man könnte fast sagen ein Laser, der von Ihnen beherrscht wird.



## Süßigkeiten machen mich dick

Beginnen wir dieses Kapitel mit einer Anzahl von Bemerkungen, die Klienten im Lauf der Zeit gemacht haben:

“Wenn ich Kuchen nur ansehe oder daran denke, nehme ich schon zu.”

“Wenn ich eine Praline esse, kann ich die genauso gut gleich auf meine Hüfte kleben.”

“Ich kann an keiner Konditorei vorbeigehen.”

“Nur ein Stückchen Schokolade kann ich nicht essen. Wenn ich damit anfangen, ist bald die ganze Tafel weg.”

“Zucker ist Gift für mich.”

Und so weiter ...

Ich möchte Menschen helfen, indem ich ihnen Fragen stelle. Die wichtigste Voraussetzung für meine Tätigkeit ist, dass man gut zuhören kann. Zuhören im Sinne von: Der Klient hat immer recht, an seinen Aussagen darf ich nicht zweifeln, der Klient sagt stets die Wahrheit. Ich muss es vermeiden, einzugreifen und zu manipulieren. Das heißt, dass ich ihm/ihr unter keinen Umständen Worte in den Mund legen darf. Meine Aufgabe ist es, zuzuhören und Fragen zu stellen.

Wenn ich die eben genannten Bemerkungen betrachte, werden einige Dinge deutlich:

- *Angst vor Süßigkeiten*
- *Hilflosigkeit*
- *unwissende Weisheit* (“Vom Gedanken an Kuchen werde ich schon dick.”)
- *Verzweiflung*
- *Humor* (Stellen Sie sich vor, wie eine Praline ...)
- *Maßlosigkeit*

Diesen Themen muss ich mich fragend annähern:

Zur Angst vor Süßigkeiten:

*“Haben Sie Angst vor Kartoffeln?”*

*“Nein.”*

*“Haben Sie Angst vor Reis?”*

*“Nein.”*

*“Haben Sie Angst vor Nudeln?”*

*“Nein.”*

*“Haben Sie Angst vor Brot?”*

*“Nein.”*

*“Haben Sie Angst vor Obst?”*

*“Nein.”*

*“Haben Sie Angst vor Nüssen?”*

*“Nein.”*

(Jetzt muss ich etwas erklären.)

*“Wussten Sie, dass all die Fragen, die ich gerade gestellt habe, eigentlich nur eine Frage sind?”*

*“Wie bitte?”*

*“Haben Sie Angst vor Zucker?”*

*“Aber Sie haben das Wort ‘Zucker’ nicht in den Mund genommen!”*

“Das ist richtig. Aber wussten Sie, dass Kartoffeln, Korn, Nudeln, Obst und Nüsse in Zucker umgewandelt werden?”

“Nein.”

“Haben Sie schon einmal von Kohlenhydraten gehört?”

“Ja.”

“Zucker ist ein Kohlehydrat. Wussten Sie auch, dass Sie ohne Kohlenhydrate nicht überleben könnten?”

“Das wusste ich nicht, darüber habe ich noch nie nachgedacht.”

“Darf ich Ihnen raten, ein Buch über Diäten oder Ernährung zu lesen?”

“Das sollte ich unbedingt tun.”

“Ja.”

“Also brauche ich gar keine Angst vor Zucker zu haben?”

“Wenn Sie die Angst vor Kartoffeln, Korn, Nudeln, Obst und Nüssen mit einschließen, dann machen Sie ruhig weiter.”

“Das ist doch zu dumm, vor all diesen Sachen Angst zu haben.”

“Das meine ich auch.”

“Nein, wenn ich darüber nachdenke, dann würde ich nichts mehr essen können, ohne Angst zu haben.”

“Genau.”

Dieser Dialog ist nicht frei erfunden. Auf diese Art läuft fast jedes Gespräch über die Angst vor Zucker ab. Das Allerwichtigste ist, dass der Klient sich seiner Angst bewusst wird. Bis heute war seine Angst fokussiert auf Zucker. Er war davon überzeugt, dass er ihm schaden würde – in den Formen, in denen er ihn kannte. Jetzt stellt er fest, dass fast alles, was er isst, in der einen oder anderen Form Zucker enthält oder in Zucker umgewandelt wird. Außerdem hört er zum ersten Mal, dass man ohne Zucker (Kohlehydrate) nicht überleben kann. Bleibt dann noch ein Grund, Angst vor Zucker zu haben?