



Voller Elan ins neue Jahr

Zum Jahreswechsel nehmen sich wieder Zehntausende vor, endlich mit dem Rauchen aufzuhören oder abzunehmen. Der gute Wille alleine ist aber sehr oft zu wenig. Hier lesen Sie, wie Sie Ihre Erfolgchancen erhöhen können.

Text: Wolfgang Pozsogar

Glaubenssätze bewusst machen

Bewusst machen sollte man sich Glaubenssätze wie etwa, dass man als Raucher „cool sei“. Wichtig sei es außerdem, Systemeinflüsse zu erkennen. Wenn Kinder ihre Eltern idealisieren und diese übergewichtig sind, dann wird auf einer tiefen Ebene des Bewusstseins auch Essen und ein paar Kilos zu viel als positiv gesehen: „In der Phase, in der Kinder ihre Eltern nachahmen, setzen sich solche Einflüsse unbewusst tief ab“, erklärt Rene Otto Knor. Ein weiterer Punkt ist die „Konditionierung“ wie es Knor nennt: „Das sind unwillkürliche Abläufe, ein schönes Lied etwa erinnert an einen Urlaub am Strand, ein Kaffee viele Raucher an die Zigarette.“ Werden solche Punkte angesehen und selektiv bearbeitet, funktioniert nach Meinung von Knor die Umstellung des Lebensstils wesentlich leichter und vor allem nachhaltig. Eine zusätzliche Hilfe bei solchen Prozessen ist Hypnose, behauptet Knor: „Sie schafft die Tür, um Verstandesprozesse zu umgehen und direkt mit dem Unterbewusstsein zu verarbeiten“. Tief verwurzelte Glaubenssätze sind dadurch leichter zu verändern.

Je nach Methode bedarf es einigen Aufwandes, um zum Nichtraucher zu werden, um endlich schlank zu werden und dann das Gewicht auch zu halten. Der Aufwand lohnt sich, Rauchen und Übergewicht sind schließlich die größten Gesundheitsrisiken. Und wer es schafft „clean“ zu werden, wird auch sein Selbstbewusstsein steigern.

Vorsätze, das zu ändern, bleiben aber langfristig weitgehend wirkungslos. Denn die Prozesse im Gehirn sind langfristig meist stärker als der gute Wille allein, schlank zu bleiben. Wir essen falsch und auch noch zu viel.

Wobei die Vorgänge beim Essen wesentlich komplexer sind als bei der Nikotinsucht. Das Essverhalten hat sich in Jahrtausenden entwickelt: Lange konnte nur jemand überleben, der sich durch diese Prozesse im Körper angetrieben mit oft beträchtlichem Aufwand ausreichend Nahrung verschaffte. Angewiesen waren die Menschen dabei meist auf eine relativ geringe Zahl verschiedener Nahrungsmittel. In unserer Zeit stehen zumindest in der westlichen Welt für fast jedes Lebensmittel mit unzähligen verschiedenen Nähr- und Geschmacksstoffen im Überfluss zur Verfügung. Viele Menschen essen Falsches und auch noch zu viel davon – das Resultat lässt sich bei den meisten auf der Waage ablesen: Übergewicht.

Die Mechanismen, die dazu führen, dass wir mehr oder weniger gegen unsere Absichten und vor allem gegen jede Vernunft rauchen oder zu viel essen, lassen sich aber „austricksen“. Ärzte, Psychologen und Ernährungswissenschaftler haben erkannt, dass Maßnahmen zur Umstellung des



Rauchen, nein danke.

Ursula Grohs, eine in Graz wirkende Gesundheitspsychologin und Analytikerin, hat zum Beispiel nach dem „Psychodynamischen Modelltraining“ eine Methode entwickelt, um mit dem Rauchen aufzuhören, und erzielt damit sensationelle Erfolge. Damit sich Raucher die Zigarette abgewöhnen, Übergewichtige wieder ihr Normalgewicht erreichen, hat auch Rudolf Schoberberger, Universitätsprofessor am Institut für Sozialmedizin, mehrere Modelle entworfen. „Am Anfang steht in allen Fällen das Setzen eines attraktiven Ziels und dafür sollte man sich immer Zeit nehmen“, meint der Wissenschaftler.

Eine motivierende Zielformulierung nennt auch Rene Otto Knor, Haupttrainer der Wiener NLP-Akademie, als ersten Schritt zur Raucherentwöhnung. „Ich möchte nicht mehr rauchen oder nicht mehr so viel essen, ist allerdings völlig

falsch“, meint Knor, „denn unser Unterbewusstsein kennt keine Negationen.“ Als Beispiel

dafür nennt er



„Am Anfang steht in allen Fällen das Setzen eines attraktiven Ziels.“

Univ. Prof.
Rudolf
Schoberberger

„Denken sie jetzt nicht an einen rosa Elefanten“, bei dem jeder trotz aller Anstrengungen das pinkfarbene Tier vor seinem geistigen Auge hat.