



Coaching

für Körper, Geist und Seele



- Verhaltenstraining
- Hypnocoaching
- klinische Hypnose
- Familienstellen
- Klopfen mit PEP
- NLP
- Kommunikationstechniken

Elmar Egold • Verhaltenstrainer Bad Orb • Tel. 06052-801880 • www.egold-konzept.de • coaching@egold-konzept.de

Ist Schokoladensucht heilbar?

Heute früh rief Miriam Hofmann* an. Sie konnte den Stolz in ihrer Stimme nicht verbergen. Ein halbes Stück Stollen am zweiten Feiertag - auf die zweite Hälfte hatte sie keinen Appetit mehr - und zwei dunkle Pralinen am Heiligabend waren ihre positive Feiertagsbilanz. Als sie Ende September zu mir in den 12-Wochenkurs kam, hätte sie sich dies nie träumen lassen. Zwei Tafeln Schokolade waren ihr tägliches Maß und ihr Selbstwertgefühl war auf dem Nullpunkt. Es hatte sich zwar noch kein nennenswertes Übergewicht angesetzt, aber so konnte es nicht weitergehen.

Süßigkeiten waren bei dem Thema Abnehmen schon immer ein großes Thema, aber in den letzten Jahren scheint sich die Schokoladensucht deutlich gesteigert zu haben. Liegt es an dem Schlaraffenland, in dem wir heute leben? In meiner Kindheit waren Süßigkeiten einfach nicht verfügbar. Oder an dem Stress und Druck des Alltages, den jeder auf seine Weise zu kompensieren versucht? Oder ist es gar die Werbung, die uns mit Millionenetats nach allen Regeln der Hypnosekunst manipuliert?

Wahrscheinlich ist es von allem etwas und jeder Mensch hat bekanntlich seine ganz eigenen Süchte. Dabei ist wichtig zu wissen: Nicht das Suchtmittel selbst ist Objekt der Begierde, sondern das Gefühl, das es uns beschert. Deutlich wird dies bei Zigaretten, die ja nicht wirklich schmecken, wie jeder frühere Raucher weiß. Von harten Drogen ganz zu schweigen.

Das Gefühl, das der Süchtige als wohligh, entspannend, berauschend, beglückend, also als außerordentlich angenehm empfindet, ist verbunden mit intensiven Hormonausschüttungen. Diese hinterlassen auf Dauer im Gehirn deutliche Spuren.



Inzwischen hat die Suchttherapie große Fortschritte erzielt. Insbesondere dank der Hirnforschung. Heute kann man durch bildgebenden Verfahren die Neuronen (Hirnzellen) scannen, millionenfach vergrößern und auf einem Monitor dem Menschen regelrecht beim Denken und Fühlen mit zusehen. So kann man feststellen, wie bei besonders angenehmen Gefühlen das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird. Dieses wirkt wie ein Klebstoff und verbindet Gehirnzellen, in denen das Konsumieren des Suchtmittels mit dem dazugehörigen Gefühl gespeichert ist. Durch häufiges Wiederholen bilden sich immer größere Neuronenansammlungen. Wie ein Muskel, der sich durch ständiges Trainieren an Fitnessgeräten aufbaut.

Hat das Körpersystem etwas gefunden und sich antrainiert, was zur Gefühlsverbesserung führt, will es dies immer wiederholen. Insbesondere bei negativen Gefühlen wie Stress, Unzufriedenheit, Langeweile oder Ängsten.

Ist es möglich antrainierte Suchtmuster zu ändern?

Die Antwort lautet: Ja!, aber... es geht nicht auf Knopfdruck. Den meisten Menschen fehlt Geduld und Ausdauer. Wie Gitte in ihrem Hit singt: "Ich will alles. Und zwar sofort!" Es geht darum, die Neuronengebilde "austrocknen" zu lassen und neue, bessere Verhaltensmuster aufzubauen. Diese müssen genauso lukrativ sein, damit sie gegen die alten konkurrenzfähig sind. Deshalb sind Askese, Diät und Verzicht keine geeigneten Mittel zur Umprogrammierung. Vielmehr gilt es, gute Gefühle mit besseren Verhaltensweisen zu verknüpfen. Das kann sein: Ein besseres Selbstwertgefühl, Genuss durch bekömmliche Lebensmittel, Lust an der Bewegung, Stolz auf sich selbst, u.v.a.

Um diese Neuronenstruktur aufzubauen braucht es ein Training, indem genau diese Gefühle erzeugt und verstärkt werden. Wertvolle Hilfe kann dabei die **Hypnose** leisten. Das Unbewusste unterscheidet nicht zwischen Realität oder Vorstellung. Deshalb werden Suggestionen in der Hypnose im Gehirn fast wie reales Erleben verarbeitet und gespeichert. Dies verstärkt den Drang nach Wiederholung und motiviert zu realem Tun. Außerdem werden Stoffwechsel und Körperreaktionen durch intensive Vorstellungen in der Hypnose messbar intensiviert. Untersuchungen haben ergeben, dass ein Verhaltenstraining mit Hypnoseunterstützung bis zu 50% besseren Fettabbau erzielte.

Mit der Hypnose kann das Hunger-Satt-Gefühl spürbar beeinflusst werden. Das Reduzieren von Stressreaktionen und damit das Senken des Cortisolspiegels greift eine der wichtigsten Ursachen für Süchte an den Wurzeln.

Ein weiteres hochwirksames Mittel zum Umprogrammieren von unerwünschten Verhaltensmustern ist die **Klopftechnik PEP**. Diese beeinflusst ähnlich wie die Akupunktur das Energiesystem des Körpers. Gefühle hängen eng mit Körperwahrnehmungen zusammen. Deshalb erscheint es nur logisch, den Körper bei Veränderungen negativer Gefühlszustände mit einzubeziehen.

Durch das Stimulieren von Akupunkturpunkten werden Stresszustände und belastende Gefühle deutlich spürbar reduziert. Bei einem Suchtdruck gerät das Energiesystem aus dem Gleichgewicht, verbunden mit Unruhe im Körper. Oft ist der ganze Organismus so in Aufruhr, dass eine bewusste Kontrolle des Essverhaltens nur noch schwer möglich ist.

Mit der Klopftechnik PEP können das Verlangen nach Süßigkeiten und Heißhungerattacken innerhalb weniger Minuten deutlich reduziert werden oder ganz verschwinden.



Die **Macht der inneren Einstellung** ist bei Verhaltensveränderungen eine der mächtigsten Werkzeuge. Ist jemand z.B. aus Überzeugung Vegetarier, braucht es keine Willenskraft um sich gegen die Verlockung einer Bratwurst zu erwehren. Ja, mehr noch: Das Geschmacks- und Geruchsempfinden verändert sich durch die innere Einstellung. Der überzeugte Vegetarier wird eher Ekel als Lust empfinden.

Ein weiteres überzeugendes Indiz für die Macht der inneren Einstellung ist der bekannte Placebo-Effekt. Hier kann sich durch ein Scheinmedikament die Wirkung eines echten Medikamentes ereignen, wenn der Patient überzeugt ist, ein solches erhalten zu haben. Analog dazu kann der Nocebo-Effekt Nebenwirkungen auch bei einem Scheinmedikament hervorrufen. Der Placebo- und Nocebo-Effekt ist nicht nur bei Medikamente gegeben, sondern auch beim Essen und in allen anderen Bereichen unseres Lebens.

Der inneren Einstellung kommt in dem 12-wöchigen Verhaltenstraining eine besondere Bedeutung zu und wird mit erprobten Techniken als dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und des modernen Coachings intensiv bearbeitet.

Last but not least haben die negativen Gefühle, die zu Suchtverhalten führen können, ihre Ursachen. Um dauerhaft Suchtverhalten in ein gesundheitsbewusstes Verhalten umzuprogrammieren ist es notwendig sich um diese Störfelder zu kümmern.

Treffender als der Theologe und Philosoph Reinhold Niebuhr es in seinem berühmten Ausspruch formuliert, kann man es nicht ausdrücken:

Gott gebe mir die Kraft Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Im Englischen gibt es den gleichbedeutenden Spruch: "Love it, leave it oder change it".

Ungünstige Situationen in seinem Leben zu ändern ist sicher nicht leicht. Und zu Akzeptieren, was man nicht ändern kann, erst recht nicht. Aber es ist unumgänglich für unser seelische und körperliche Gesundheit, uns den eigenen Lebensthemen zu stellen.

Werden alte Suchtmuster im Gehirn gelöscht?

Miriam Hofmann* hat in dem 12-Wochen Verhaltenstraining, wie die meisten Seminarteilnehmer und Teilnehmerinnen nicht nur etliche Kilos verloren, sondern ihre Suchtmuster in gesundheitsbewusste Verhaltensstrukturen umgewandelt. Nach 12 Wochen Training ist dieser "Muskel" im Gehirn schon ziemlich kräftig geworden. Aber sie weiß auch, dass die Suchtmuster nicht gelöscht werden können, sondern lediglich "austrocknen".

Jetzt gilt es jeden Tag auf's Neue die Zuständigkeit und die Verantwortung für ein neues, leichteres Leben zu übernehmen. Es fällt nach dem Verhaltenstraining nicht mehr schwer, aber es braucht immer die nötige Achtsamkeit und den guten Umgang mit sich selbst.

* Der Name wurde zum Schutz der Intimsphäre geändert