



THORSTEN WEISS • JENNY BOR

# BEING SLIM

PROGRAMMIEREN SIE IHREN KÖRPER  
AUFS ABNEHMEN

 Schirner  
Verlag

essen, mich mehr zu bewegen und Sport zu treiben. Sie sind natürliche Elemente im Zusammenspiel der vielen Dinge, die Einfluss auf deinen neuen Körper haben. Ich genieße es heute sehr, meinen Körper so gut zu versorgen, wie es mir möglich ist, und ihm ein hohes Vitalitätsniveau zu bieten. Das ist ein wundervolles Gefühl, das ich jedem Leser und jeder Leserin von Herzen gönne.

## Die 6-Wochen-Schnell-Transformation – die Geschichte von Thorsten

Jeder Mensch hat seine eigene Lebensgeschichte, und deshalb habe ich andere im Unterbewusstsein gespeicherte

Ursachen für mein Übergewicht als Jenny. Auch du hast andere als ich. Das erste Mal setzte ich mich bewusst mit meinem Körper auseinander, als ich gerade in die 5. Klasse gekommen war. Viele meiner Mitschüler waren sehr sportlich, ich dagegen fühlte mich immer träge und viel zu langsam. Schon recht bald wollte im Sportunterricht keiner meiner Mitschüler mehr mit mir in einer Mannschaft sein – wer will schon mit einem Loser spielen? In der Umkleidekabine sah ich die muskulösen und drahtigen Körper der Kameraden und empfand mich dagegen als rundlich und unattraktiv. Diese Überzeugung wurde dadurch sehr verstärkt, dass diese sportlichen und schlanken Jungs immer von den hübschesten Mädchen der Klasse umschwärmt wurden. Auch später, als Jugendlicher sah ich die anderen, durchtrainierten Jungs und dann mich: einen

Jungen, der sich nie traute, ein enganliegendes T-Shirt zu tragen, aus Angst, dass irgendjemand sehen konnte, was ich sah. Wenn ich an mir nach unten blickte, ging es von meiner Brust nicht nach innen, sondern wölbte sich sichtbar nach außen. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt bereits die Überzeugung in mir »Ich bin dick«. Aus heutiger Sicht ist das für mich Quatsch; wenn ich mir Kinderbilder von damals ansehe, habe ich jetzt einen ganz anderen Eindruck von mir selbst, als ich ihn damals hatte. Doch warum auch immer, ich sah mich als unattraktiv, klein und dick, obwohl ich das eigentlich nicht wirklich war. Dies führte dazu, dass ich mich immer zurückgewiesen und zunehmend allein und ohne Freunde fühlte.

Als ich 24 war, bekam ich Krebs. Nach monatelanger Chemo- und Strahlentherapie und der ganzen Kotzerei konnte ich endlich

einmal bewusst sehen, wie es aussieht, einen schlanken Körper zu haben. Gut, dachte ich, das ist genügend Motivation, um weiterzuleben und den Ärzten zu trotzen, die mir sagten, dass ich wenig Überlebenschancen habe. Als es mir gesundheitlich wieder gut ging, zeigte allerdings auch die Waage dasselbe wie früher. Ich hatte die Ursache für das Übergewicht und möglicherweise auch für den Krebs noch nicht gelöst. Heute weiß ich: Die Gefühle, zurückgewiesen zu werden und wertlos zu sein, sind ganz oft die kausalen Faktoren für Übergewicht – und auch für Krebs. Froh, immer noch zu leben, genoss ich also mein Leben in vollen Zügen: teurer Wein, reichlich fettes Essen mit viel Fleisch und Kartoffeln. Immer noch saß ich mit meinen ganzen Problemen da. Langsam wurde mir jedoch klar, dass ich einen tieferen

Einblick in das Leben gewinnen wollte. So begab ich mich auf die Suche. Als Erstes besuchte ich ein Mentaltraining, bei dem ich mir bewusst wurde, welche Kraft wir als menschliche Schöpfer in uns tragen. Natürlich besuchte ich auch Seminare zu meinem Körper – schlank, attraktiv und sexy sollte er werden. Davon war ich weit entfernt, denn zu diesem Zeitpunkt brachte ich bereits etwas über 100 kg auf die Waage. Einige Monate später wurde ich dann auf das nächste Seminar aufmerksam. Dort lernte ich, mit meinen Energiezentren und meinem Meridiansystem zu arbeiten, und erfuhr, welchen Einfluss nicht verarbeitete Traumata und Konflikte auf unser Leben und den allgemeinen Gemütszustand haben können. Und dann ging alles rasend schnell. Ich erfuhr plötzlich echtes Glück und Dankbarkeit, ich sah mich nicht mehr als den kleinen, dicken