

kollektiven Bewusstsein angekommen war. Als ich begann, dieses Buch zu schreiben, war ich fest davon überzeugt, dass noch viel mehr Menschen diesen Weg beschreiten wollten. Man musste ihnen keine neuen Glaubenssätze eintrichtern, weil eine gesunde Ernährung bereits ihr Ziel war – es gab nur ein paar Dinge, die sie immer noch davon abhielten, dieses Ziel auch zu erreichen:

- ihre schlechten Gewohnheiten und ihre Konditionierung,
- die Angst vor der Veränderung und vor der Ablehnung dieser Veränderung durch die Familie,
- der unbeirrbar Glaube, dass die nächste Diät ganz bestimmt funktionieren würde,
- die Mutlosigkeit aufgrund ihres Übergewichts,
- eine lange Reihe von Misserfolgen beim

Abnehmen,

- Heißhunger auf salziges, süßes oder fettes Essen,
- ständiger Zeitdruck, der zum Griff nach Fertigprodukten und Snacks oder zum Stopp bei McDonald's verführt.

Angesichts dieser langen Liste von Blockaden im Leben von Millionen von Menschen ist es erstaunlich, dass der neue Ernährungsstil überhaupt schon so verbreitet ist. Man braucht sich nur die Fernsehwerbung anzusehen. Während Schlüsselwörter wie »natürlich«, »light« oder »mit wertvollen Inhaltsstoffen« den Verkauf von Nahrungsmitteln ankurbeln sollen, die fast ausschließlich industriell verarbeitet sind, geht die Werbung für frisches Obst und Gemüse, Vollkorn- und Bioprodukte praktisch gegen null.

Um die Blockaden zu überwinden, die zu

Ihrem leichten oder auch starken Übergewicht geführt haben, werde ich nicht die Ratschläge über gesunde Ernährung wiederholen, die seit Jahrzehnten gegeben werden. Diese Ratschläge sind alle gut – was fehlt, ist der Weg zur Veränderung. Dabei ist unser Bewusstsein der Schlüssel, weil wir alle ganz stark darauf konditioniert sind, unserem Körper auf die folgende Weise Schaden zuzufügen:

- Wir essen unbewusst und interessieren uns nicht für die Inhaltsstoffe unserer Nahrung.
- Wir haben die Kontrolle über unseren Appetit verloren.
- Wir neigen zu immer größeren Portionen und volleren Tellern.
- Wir essen aus emotionalen Gründen, beispielsweise um den Alltagsstress zu kompensieren.

- Wir streben nach der schnellstmöglichen Befriedigung unseres Heißhungers.

All diese Blockaden haben ihren Ursprung am gleichen Ort: in unserem Geist. Unser Körper spiegelt die Entscheidungen, die wir unser Leben lang treffen. Wissen ist wichtig, aber immer mehr gute Ratschläge sind nicht der richtige Weg zu einer gesunden Ernährung. Der richtige Weg ist ein Wandel unseres Bewusstseins.

Deshalb habe ich beschlossen zu zeigen, wie wir unser Bewusstsein verändern können und wie wir dahin gelangen. Alles andere, auch die besten Ratschläge, die vielleicht sogar zu einem gesünderen Essverhalten führen, werden uns immer in einer sehr beschränkten Vorstellung unseres Körpers gefangen halten. Auch ein konsequent »guter« Esser, der bestimmten Regeln folgt und sie nie bricht, befindet sich nicht unbedingt in einer sehr glücklichen

Situation. Doch durch einen Wandel Ihres Bewusstseins können Sie sämtliche Ihrer eingefahrenen, selbstzerstörerischen Verhaltensweisen ganz leicht ändern. Denn Sie können nichts kontrollieren, dessen Sie sich nicht bewusst sind. Wenn Sie in Ihrem Schuh ein Steinchen haben, dann entfernen Sie es sofort, weil Ihr Schmerzempfinden Ihnen signalisiert, dass etwas nicht stimmt. Schlechte Ernährung ist etwas anderes. Meistens werden dabei keine Schmerzsignale gesendet und sie richtet ihre Schäden schleichend und unsichtbar an. Um zu bemerken, was in Ihrem Inneren falsch läuft, müssen Sie eine neue Stufe des Bewusstseins erreichen. Erst dann können Sie zur Veränderung schreiten.

Wenn Sie also übergewichtig sind, sich träge fühlen, Ihr Energielevel sehr niedrig ist oder Sie unter einem negativen Körperbild leiden, weil Sie sich daran erinnern, um wie