

VON MENSCH ZU MENSCH

Magazin für Gesundheit, Lebensfreude & Spirituelles Leben

Thema des Monats

EINE NEUE GENERATION

Indigokinder

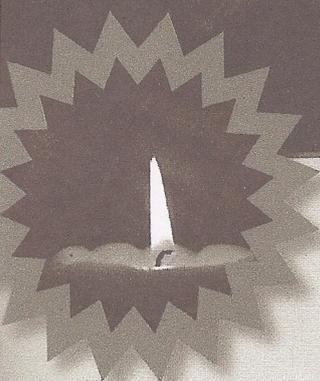
GESUND LEBEN

Parade Eleganz und Energie

Biotope Natur-Schwimmteich

Homöopathie im Sport

Hellseher & Kartenleger



Therapien: Kunsttherapie • Spiegeltherapie
Rituale • Kerzenmagie



Christa Saltz

Christa Saltz war nicht immer so rank und schlank wie heute. Lange trug sie einiges an Übergewicht mit sich herum. Diäten und diverse Abnehmprogramme zeigten wenig Wirkung. Erst bei den Weight Watchers konnte sie sich von den überschüssigen Fettpölsterchen befreien. Die gebürtige Waldviertlerin leitete von da an 25 Jahre lang Weight Watchers-Kurse. Dabei stellte sie bei vielen Kunden fest, dass sie zwar erfolgreich abspeckten, das Idealgewicht aber nicht lange halten konnten und nach einiger Zeit wieder genauso viele Kilos auf die Waage brachten, wie vor dem

Kurs. Christa Saltz begann sich intensiver mit dem Zusammenhang von Übergewicht und Körper, Geist und Seele zu beschäftigen und lernte dabei Christa Kössners Spiegelgesetz-Methode kennen. Hier fand sie den Schlüssel zum dauerhaften Idealgewicht. Sie machte bei Christa Kössner die Ausbildung zum Spiegelgesetz-Coach und hilft heute übergewichtigen Personen, den Kampf mit den Kilos erfolgreich aufzunehmen. Sie bietet Workshops und Beratungen an, hat aber auch bereits zwei Bücher geschrieben, die sich mit dem Thema beschäftigen.

Spiegelgesetz-Coaching

In Ihren inneren Überzeugungen liegt der Schlüssel zum Idealgewicht verborgen

Von Mensch zu Mensch: Was versteht man unter der Spiegelgesetz-Methode?

Christa Saltz: Alles was wir tun, ist ein Spiegelbild unserer inneren Überzeugungen. Unser Leben spiegelt ständig, woran wir denken, was wir glauben und wovon wir überzeugt sind. Oft beruhen diese Einstellungen auf alten, längst überholten Mustern. Die „Spiegelgesetz-Methode“ hilft, diese Glaubensmuster aufzuspüren, zu analysieren und wenn nötig in neue umzuwandeln. Jede Situation, die mich stört, kann ich durch die „Spiegelgesetz-Methode“ behandeln und verbessern.

Wie erkenne ich meine Spiegelbilder?

Die Spiegelbilder können Menschen sein, aber auch Situationen oder Gegenstände. An Zufälle glaube ich nicht. Jede Situation ist Folge einer bestimmten Handlung. Wenn ich immer nur negativ denke, ziehe ich Negatives an. Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück. Oft ärgern wir uns über ein bestimmtes Verhalten von Mitmenschen. Wir erkennen dabei aber nicht, dass dieses Verhalten eine Reaktion auf unsere Art ist, die wir unbewusst durch eine innere Einstellung hervorrufen. Wenn ich mich über jemanden ärgere, dann erwarte ich, dass er sich ändert, komme aber nicht auf die Idee, dass es vielleicht an meinem Verhalten und an meiner Einstellung

liegen könnte. Die Spiegelbilder zeigen mir also auf, wie ich bin.



Foto: © Jo Ann Snover - FOTOLIA

Wenn mir aber nicht gefällt, was ich im Spiegel sehe, werde ich dann nicht ungern hineinblicken?

Das ist das Fatale daran. Bei negativen Bildern blockt man gerne ab, oder erkennt sich darin nicht. Es ist natürlich einfach, das arme, unschuldige Opfer zu sein. Dinge zu ändern erfordert Mut. Daher unternehmen viele Menschen nichts, obwohl sie in ihrem aktuellen Leben nicht glücklich sind.

Dabei habe ich gerade in Situationen, unter denen ich leide, die ideale Gelegenheit, das Spiegelbild genau anzusehen und dadurch mich zu erkennen. Hier setzt die Spiegelgesetz-Methode an, die sagt, du bist nicht auf der Welt, um zu leiden, sondern um glücklich zu sein. Die Spiegelgesetz-Methode arbeitet in vier Schritten. Zuerst werden Situation, Gefühle, Handlungen ganz objektiv beschrieben. Dann muss ich diese Gegebenheiten als zu mir gehörig akzeptieren. Damit ich mich dem Negativen leichter stelle, arbeitet die Spiegelgesetz-Methode mit einem kleinen Trick: Das Negative wird ins Positive umgewandelt. Ich nenne das die positive Essenz. Dadurch, dass man mit unangenehmen Situationen konfrontiert ist, wird man durch die Spiegelgesetz-Methode automatisch auch mit seinen Stärken und Talenten konfrontiert, sodass man die Änderung schließlich gerne vollzieht.

Sie wenden die Spiegelgesetz-Methode speziell zum Thema Übergewicht an. Wie funktioniert das?

Auch unser eigener Körper ist ein Spiegelbild unserer Seele. Ein Symptom lebt die Eigenschaft, die ich selbst nicht lebe. Die Einstellung sehr vieler übergewichtiger Personen ist, dass sie sich selbst an letzte Stelle setzen und alles andere für wichtiger halten. Das Symptom heißt: Du bist wichtig, sogar „überGewichtig“. Diese Erfahrung

Man muss auch „innen“ abnehmen. Ich habe sechs Schlüssel entwickelt, die zum dauerhaften Idealgewicht führen

gerne Seminare und Weiterbildungen machen, doch ich hatte immer ein schlechtes Gewissen. Ich dachte, ich wäre für das Wohl meiner Familie zuständig und mein Mann würde es sicher nicht wollen, dass ich mir so viel Freiraum nehme. Tatsächlich war er immer beleidigt oder es hagelte Kritik, wenn ich etwas für mich getan habe. Ab dem Moment, wo ich mir gesagt habe, das steht mir zu, das kann ich ohne weiters machen, habe ich zu Hause nie wieder irgendeine Beschwerde gehört.

Wie sieht dieses Spiegelgesetz-Programm bei übergewichtigen Personen aus?

Man kann „außen“ abnehmen, indem man weniger und gesünder isst, Bewegung und Fitness betreibt. Doch ohne das ursprüngliche Problem zu bekämpfen, kann man das Idealgewicht nicht halten. Man muss auch „innen“ abnehmen. Ich habe sechs Schlüssel entwickelt, die zum dauerhaften Idealgewicht führen:

1. **Gezielt etwas weniger essen**
2. **Gezielt etwas mehr bewegen**
3. **Auf das Essverhalten achten**

4. Auf die Gedanken achten

5. Auf die Gefühle achten

Der wichtigste aller Schlüssel ist jedoch der sechste: **Ihr Körper und Ihr Gewicht sind Ihr Spiegelbild.** Erst dieser Generalschlüssel knackt den Geheimcode zum Schlankwerden und Schlankbleiben.

Wer mehr zum Thema „Abnehmen mit der Spiegelgesetz-Methode“ erfahren möchte: Christa Saitz bietet Tagesworkshops, Einzelberatungen, Vorträge und Bücher an. ...

Buchtipps: In „Leicht und Frei“ beschreibt Christa Saitz ihre Wandlung von der gefräßigen Raupe „Nimmersatt“ zum leichten Schmetterling. Das Buch gibt Tipps und Anleitungen zum Nachmachen für alle, die sich endgültig von überflüssigen Kilos befreien und ihr Leben leicht und frei genießen möchten.

„Leicht und Frei 2“ ist das fortführende Praxisbuch und beinhaltet die sechs Schlüssel inklusive Spiegelgesetz-Methode“.

Info:

Christa Saitz, Ghelengasse 34/6/21, A-1130 Wien, christa.saitz@gmx.at, +43(0)6 99-12 16 35 89

habe ich selbst gemacht. Als mein Mann in Pension ging, habe ich nach Jahren zum ersten Mal mein Gewicht nicht halten können. Der Grund war, ich habe mich eingeschränkt gefühlt, ließ diesem Gefühl aber nicht freien Lauf. So hat sich eben der Körper den Platz genommen, den ich mir nicht gegönnt habe. Die Spiegelgesetz-Methode hat mir geholfen. Plötzlich konnte ich analysieren, was mich denn daran hindert, mir meinen Freiraum zu nehmen. Bei mir war es die falsche Einstellung. Ich wollte immer

Ayurvedazentrum in Tirol

**Entspannung für
Körper & Seele**
Wohlfühlmassagen,
Beautyanwendungen,
Yoga, Chi Gong
u.v.m.

Hier bleib' ich, hier spür' ich das Glück ...

A Y U R V E D A

WOHLFÜHL
★★★★HOTEL
SONNHOF



■ Ayurveda Relax Wohlfühltag

- * 1x Ayurvedische Energiemassage
- * 1x Synchron-Ganzkörpermassage (vierhändig)
- * 1x Himalaya - Salzölpeeling mit Bürstenmassage
- * 1x Stirnguss-Shirodara mit Sesamöl
- * 1x Abhyanga-Ayurvedische Ganzkörperölmassage
- * Küche mit ayurvedischen Gerichten nach Wahl
- * Yoga, Meditation, Atmen, Qi Gong
- * Saunaoase, Dampfbad, Fitnessrad
- * Nordic Walking, geführte Wanderungen

5 Tage Übernachtung im DZ mit Halbpension und Ayurvedapaket "Relax pur" ab EUR 666,- p. Pers. **Welcome!**

Hotel SONNHOF, A-6335 Thiersee,
Tel ++43/(0)5376/5502 Fax ...5902
email: info@hotel-sonnhof.info

Tirol

www.thiersee-ayurveda.at