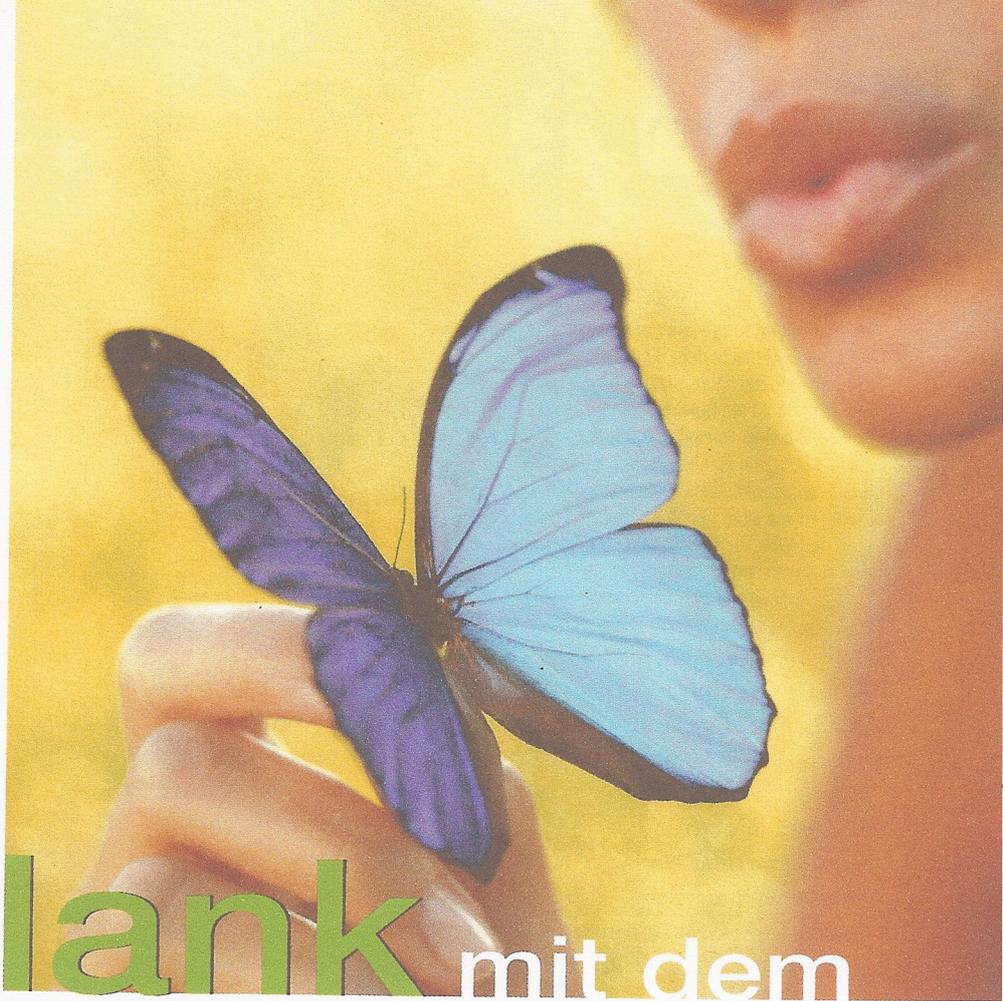




Träumen Sie schon seit ewiger Zeit davon, sich figürlich von einer behäbigen Raupe in einen wunderhübschen Schmetterling zu verwandeln? Dann nutzen Sie den Zauberstab namens „Spiegelgesetzmethode“.

TEXT: SABINE STANDENAT



# Schlank mit dem Spiegelgesetz

**H**aben Sie schon so ziemlich alles versucht, um ihr Gewicht unter Kontrolle zu bringen? Und haben Sie außer verheißungsvollen Anfängen und darauf folgenden Rückschlägen keine langfristigen Erfolge aufzuweisen? Dann ist es Zeit für den „Königsweg der Spiegel“ – vielleicht hilft er auch Ihnen.

Die Buchautorin und ehemalige Weightwatcher-Trainerin Christa Saitz ist diesen Weg gegangen und hat ihre Erfahrungen in den Büchern „Leicht und Frei I und II – Schlank werden und Schlank bleiben mit der Spiegelgesetzmethode“ amüsant und motivierend niedergeschrieben: „Ich bin keine Ärztin, Psychologin, berühmte Schauspielerin oder

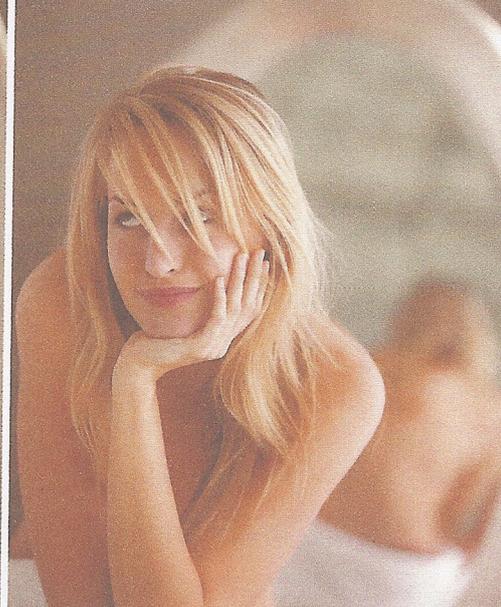
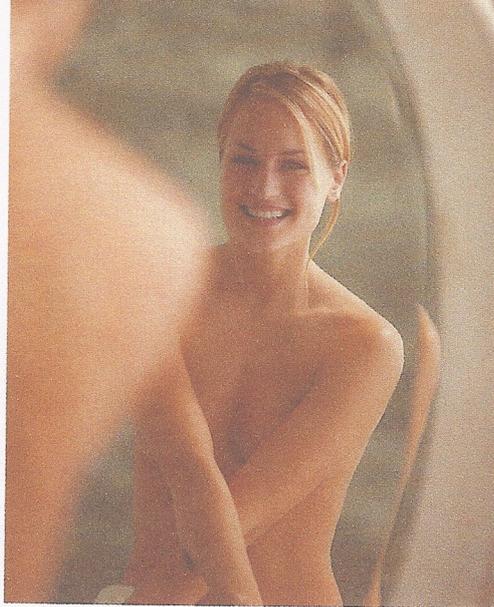


Model. Aber ich war eine dicke Frau und habe viele Jahre darunter gelitten. Die Diät, die ich nicht ausprobierte, gab es nicht, doch das Ergebnis war stets dasselbe: Treu wie ein Hündchen kehrten die Kilos zu mir zurück. Ich fühlte immer, dass bei all diesen Versuchen offenbar etwas fehlte, ein Puzzlestück, das ich noch nicht gefunden hatte.“

Nach vielen Jahren, in denen sie teilweise dramatisch ab- und wieder zunahm, wurde sie endlich fündig: Die Spiegelgesetzmethode von Christa Kössner half ihr nicht nur schlank zu werden, sondern es auch bis heute zu bleiben. Und was besagt dieses geheimnisvolle Spiegelgesetz bzw. wie kann es den jahrelangen Kampf gegen

überflüssige Kilos für immer beenden? **1. Verborgene Schmerzen.** Wir sind auf der Welt um glücklich zu sein und Liebe und Güte zu verkörpern. Aber häufig halten alte Schmerzen die Türe unseres Herzens versperrt und stellen genau dafür ein Hindernis dar. Sehr oft wissen wir nicht einmal, wo unsere Wunden liegen und können daher nichts dafür tun, sie endlich zu heilen. **2. Wirklichkeit.** Mit der Kraft unseres Geistes erzeugen wir – bewusst oder unbewusst – die Wirklichkeit, in der wir leben. So ist jeder Mensch, dem Sie begegnen, jede Situation, in die Sie geraten, Ihre Umgebung und auch der Zustand Ihres Körpers ein Spiegel Ihres Bewusstseins. Es sind Ihre Gedanken, die eine konkrete Form annehmen, damit Sie sehen können, was Sie erschaffen ►

**Hinwendung – Abwendung.** Jeder Mensch, dem Sie begegnen, und auch der Zustand Ihres Körpers ist ein Spiegel Ihres Bewusstseins. Es sind Ihre Gedanken, die eine konkrete Form annehmen. Wenn Ihnen daran etwas nicht gefällt, ist es Ihre Aufgabe, die Geisteshaltung so zu verändern, dass erfreulichere Ergebnisse sichtbar werden.



haben. Wenn Ihnen daran etwas nicht gefällt, ist es Ihre Aufgabe die Geisteshaltung so zu verändern, dass erfreulichere Ergebnisse sichtbar werden.

**3. Zuständigkeit.** Wenn Sie mit dem Spiegelgesetz arbeiten, geht es nicht darum, dass Sie sich wegen negativer Inhalte Ihres Geistes kritisieren, bemitleiden oder herabsetzen, sondern dass Sie sich dafür zuständig erklären. Sie sind die einzige Person, die „aufräumen“ kann. Wenn Sie also ein glückliches (und schlankes!) Leben wünschen, müssen Sie liebevoll die Verantwortung für Ihr Denken übernehmen.

### Entschlüsseln der Botschaften

Das Spiegelgesetz „funktioniert“ für jeden Lebensbereich, den Sie „in Ordnung“ bringen wollen – Partnerschaft, Beruf, Finanzen oder eben die Figur.

Für das Entschlüsseln der „Spiegelbotschaften“ ist es anfangs leichter, sich von einem ausgebildeten Coach helfen zu lassen. Eine solche Sitzung dauert in der Regel etwa zwei Stunden und beschert dem Abnehmwilligen

ganz erstaunliche Einsichten in sein gedankliches Innenleben. Wenn Sie es alleine versuchen wollen, können Sie nach folgenden Schritten vorgehen:

■ **Vorwürfe.** Beschreiben Sie, was Sie am unerwünschten Zustand „Dicksein“ so stört. Was werfen Sie Ihrem Körper vor? Zum Beispiel: ist schwer, platzt aus allen Nähten.

■ **Umwandlung.** Entschlüsseln Sie die Botschaft durch Umwandlung ins Positive: „Schwer“ kann heißen „bedeutend“; „aus allen Nähten platzen“ z. B. „mehr Platz brauchen“, „sich befreien“.

■ **Aussage.** Ihr Spiegel sagt Ihnen also z. B. (= Botschaft): Nimm dich wichtiger! Befrei dich von altem Ballast! Beanspruche mehr Platz! etc.

Die häufigsten Überzeugungen, die bei Übergewicht gespiegelt werden, sind: „Ich bin schwach, hilflos und ausgeliefert, wertlos, nicht gut genug“; „Glück, Freude und Erfolg gibt es nur für andere, nicht für mich“; „Ich bin unfähig, die Dinge positiv zu verändern“; „Immer passiert das mir“ u. Ä.

■ **Loslassen.** Nun können Sie alte Glaubenssätze loslassen und nach diesen neuen Einstellungen handeln.

Bei der Beschäftigung mit der Kraft von Gedanken ist es wichtig, sich folgende Tatsache vor Augen zu führen: Überzeugungen, die Sie haben, werden auf geheimnisvolle Weise quasi in jeder Zelle gespeichert und regieren das Zusammenspiel sämtlicher Körperreaktionen – auch das Gewicht! Der deut-

sche Neurologe Prof. Dr. Joachim Bauer, der für seine Forschungstätigkeit zahlreiche Auszeichnungen erhielt, schreibt in seinem Buch „Das Gedächtnis des Körpers“: „Alles, was wir geistig tun und seelisch fühlen, findet seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen. Medizin für einen ‚Körper ohne Seele‘ macht daher genauso wenig Sinn wie eine ‚Psychologie ohne Körper‘.“ Der wirklich erfolgreiche Weg zu einem „tollen body“ führt also über die Änderung der Glaubenssätze. Erst dann „bewegt“ er sich von dick nach schlank.

### Unbewusste Überzeugungen

Überzeugungen, die Übergewicht verursachen, liegen übrigens meist in den Tiefen des Unbewussten und sind daher bewusst nicht zugänglich. Aber genau an diesem Punkt treten die „Spiegel“ in Aktion, die Sie unbestechlich auf die Fährte Ihres Themas bringen. Christa Saitz: „Das Symptom ‚Übergewicht‘ tritt auf, wenn Sie sich bisher geweigert haben, einen lieblosen Bereich in Ihrer Geisteshaltung zu beachten. Die Kilos ‚leben‘ dann eine Haltung, die Sie sich unbewusst nicht erlauben. Denn ▶

## Rat&Hilfe

Info und Anmeldung für Einzelgespräche und Workshops:  
Christa Saitz, Tel.: 0699/1 216 35 89,  
E-Mail: christa.saitz@gmx.at





**Selbstliebe.** Jeder kann die Möglichkeiten des Spiegelgesetzes nutzen, um zerstörerischen Einstellungen auf die Spur zu kommen und sie durch liebevolle Gedanken zu ersetzen.

Ihre alten Überzeugungen lauten: Die anderen sind viel wichtiger als ich. Es steht mir nicht zu, ‚Platz‘ zu beanspruchen. Ich bin nichts wert.“

Übergewicht kann Sie auch darauf hinweisen, dass Sie sich „durch Körpermasse“ vor etwas schützen, dem Sie sich seelisch nicht gewachsen fühlen. Dabei kann es sich um uneingestandenen Groll, tiefe Angst vor Beziehungen und Sexualität oder ein nicht verarbeitetes Schockerlebnis handeln. Die Erkenntnis aus dem Spiegel „Übergewicht“ wäre hier, dass Sie heute – im Gegensatz zu früher – das Werkzeug in der Hand haben, Konflikte zu bewältigen, alte Schmerzen zu verarbeiten und in Zukunft gut auf sich aufzupassen. Einzel- oder Gruppensitzungen mit der Spiegelgesetzmethode geben jedenfalls

„Alles, was wir geistig tun und seelisch fühlen, findet seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen. Medizin für einen ‚Körper ohne Seele‘ macht daher genauso wenig Sinn wie eine ‚Psychologie ohne Körper‘.“

Prof. Dr. Joachim Bauer, Neurologe

Aufschluss darüber, um welches Thema es gerade bei Ihnen geht.

### Zusätzliche pragmatische Tipps

Neben der Spiegelarbeit ist es nützlich, auch einiges andere zu beherzigen:

■ **Neue Ernährungsform.** Finden Sie eine für Sie passende gesunde Ernährungsform: Das bedeutet nicht unbedingt weniger zu essen, aber das Richtige. Im Großen und Ganzen heißt „gesund“: wenig Zucker, Weißmehl, Fleisch, Kaffee, Alkohol, fette Speisen, und mehr Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Und viel trinken! (Wasser, Kräutertee) Christa Saitz: „Genießen Sie trotzdem zu speziellen Gelegenheiten ‚verbotene‘ Speisen und gleichen Sie das in den nächsten Tagen wieder aus. Denn vergessen Sie nicht: Sie nehmen nicht zwischen Weihnachten und Neujahr zu, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten.“

■ **Bewegen Sie sich.** Suchen Sie so lange, bis Sie eine Sportart oder Gelegenheit zur regelmäßigen Bewegung gefunden haben, die Ihnen Spaß macht.

■ **Macht der Gedanken.** Nutzen Sie die Macht Ihrer Gedanken. „Ich war immer dick und werde es immer sein“ ist keine förderliche Einstellung, um Gewicht zu verlieren.

Wichtig: Gene sind zwar naturgegeben, spielen aber laut jüngsten Untersuchungen beim Dicksein nicht die ausschlaggebende Rolle. Viel entscheidender sind innere Überzeugungen und Lebensstil.

■ **Gefühlsecht.** Stehen Sie zu allen Ihren Gefühlen! Verdrängte Emotionen sind nicht „weg“, sondern finden sich häufig an Hüften und Bauch wieder. Um dauerhaft schlank zu bleiben, bedarf es mehr als einer Kostumstellung und vermehrter körperlicher Aktivität.

All diese Veränderungen sind zweifellos wichtig, aber letztlich geht es um einen neuen Umgang mit sich selbst. Dann werden Sie wie der schillernde Schmetterling aus seinem üppigen Kokon steigen. Sagen Sie laut: „Ich selbst habe das Symptom Übergewicht geschaffen, um wichtige Bereiche in mir zu heilen. Welche Lieblosigkeit mir selbst gegenüber kommt darin zum Ausdruck?“ Nutzen Sie dann die Möglichkeiten des Spiegelgesetzes, um diesen zerstörerischen Einstellungen auf die Spur zu kommen und ersetzen Sie sie durch liebevolle Gedanken. Und machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht nur ein tolles Leben verdienen, sondern auch eine schlanke Figur. ■



## Buchtipps

- Christa Saitz: „Leicht und frei – Schlank werden mit der Spiegelgesetzmethode“, Ennsthal Verlag, € 12,90
- Christa Saitz: „Leicht und frei II – Praxisbuch“, Ennsthal Verlag, € 12,90
- Joachim Bauer: „Das Gedächtnis des Körpers“, Verlag Piper, € 9,95

