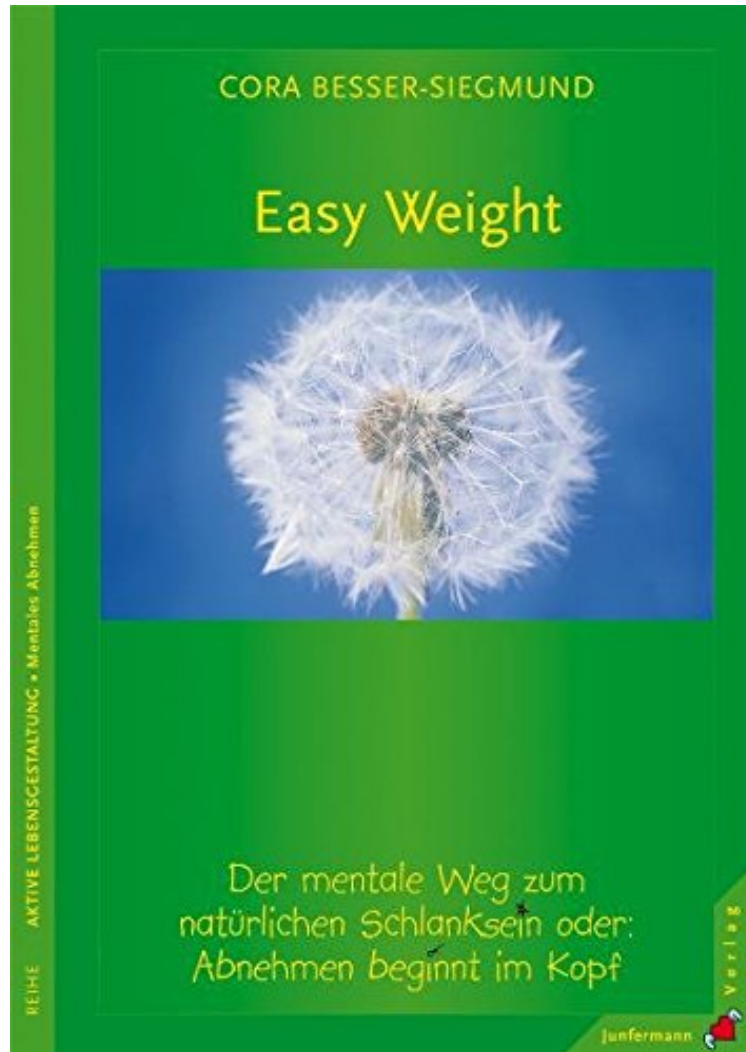


[FREE] Easy Weight: Der Mentale Weg zum natrlichen Schlanksein. Oder: Abnehmen beginnt im Kopf

Easy Weight: Der Mentale Weg zum natrlichen Schlanksein. Oder: Abnehmen beginnt im Kopf

Von Cora Besser-Siegmund
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #365522 in BcherVerffentlicht am: 2002-09-18Abmessungen: 9.57 x .59b x 6.77l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 35.Mb

Von Cora Besser-Siegmund : Easy Weight: Der Mentale Weg zum natrlichen Schlanksein. Oder: Abnehmen beginnt im Kopf before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Easy Weight: Der Mentale Weg zum natrlichen Schlanksein. Oder: Abnehmen beginnt im Kopf:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ausgezeichnetes Werk.Von Quirin PtzSehr gutes Buch.Unbedingt lesen. Die Erklrunen sind sehr gut und verstndlich.Ausgezeichnetes Werk und ausgezeichnetes Wissen. Nur zu Empfehlen.Mit freundlichen GrenQuirin Ptz25 von 27 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunschgewicht erreichen wird wirklich mglich mit

NLP Von Ein Kunde Hervorragendes, auf NLP basierendes Buch, das allen Menschen zeigt, welche mentalen Blockaden das Abnehmen bisher unmöglich machten. Es werden teils völlig neuartige Informationen gegeben und Lösungen aufgezeigt, um nun neue Wege (statt essen) zu finden, um mit jeweiligen Problemen klarzukommen und endlich abzunehmen. Auch oder besonders für Esssüchtige und Essgestörte geeignet, den angeblichen psychischen Defekten zu begegnen und Wege aus der Esssucht zu finden. 63 von 63 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gut für den Einstieg in eine dauerhafte Umstellung. Von Ein Kunde Ich habe dieses Buch einmal in der Grabbelkiste gekauft und dann nie gelesen. Als es mir bei Umzug wieder in die Hände fiel, war ich gerade in einer Phase, wo ich auf mein Gewicht pfiff und ziemlich viel a. Obwohl ich mir vorgenommen hatte, nie wieder Diten zu machen, hat mich die Buchbeschreibung neugierig gemacht und ich habe es gelesen. Die Autorin hat es dabei geschafft, mich zu überzeugen, da es einen Weg gibt, schlank zu sein, ohne sich Lebensfreude zu nehmen oder sich ständig kontrollieren zu müssen. Diten kamen für mich überhaupt nicht in Frage, jedoch der Ansatz des Buches, sein Leben umzustellen, hat mich spontan überzeugt. Mit der Hilfe der vorgestellten Techniken habe ich meine Ernährungsweise stark umgestellt, 4 Kilogramm abgenommen und dabei nie Kalorien gezählt oder mir das Essen verkniffen wenn ich Hunger hatte. Allerdings wird man allein mit diesem Buch nicht auskommen, denn sobald man Feuer und Flamme für eine Umstellung ist, wird man praktische Tipps und Ernährungsinfos aus anderen Büchern brauchen - aus diesem Grund habe ich nur 4 Sterne vergeben. Nichtsdestotrotz ist das Buch uneingeschränkt empfehlenswert.

Produktbeschreibung [Belle]

Kurzbeschreibung Wenn mit einer Diät in die fein abgestimmte Einheit von Körper und Seele des Menschen mit dem bewussten Verstand eingegriffen und der innere vegetative Plan missachtet wird, wehrt sich diese, z.B. mit Fressanfällen. Es ist deshalb problematisch, wenn Abnehmwillige ständig bewusst versuchen, ihre Nahrung zu reduzieren und Kalorien zu zählen. Vielmehr sollten sie bestrebt sein, ihre innere Wahrnehmung so zu verändern, dass das neue Gewicht ohne krampfhaftige Kontrolle erhalten bleibt. Die Erstauflage dieses Buches erschien 1988. Damals war das Thema "Abnehmen beginnt im Kopf" ein völlig neuer Ansatz. Inzwischen hat er eine breite Bestätigung erfahren - durch die Erfahrung vieler Betroffener und auch durch die Forschung, über den Autor und weitere Mitwirkende. Die Diplom-Psychologin Cora Besser-Siegmund (geb. 1957) ist Psychotherapeutin, Lehrtrainerin und Supervisorin. Seit über 20 Jahren erarbeitet sie in ihrem Institut im Herzen Hamburgs maßgeschneiderte Interventionen für Ihre Klienten und Kunden. Sie ist durch die Veröffentlichung zahlreicher Bücher (meist unter Einbezug von NLP) einem breiten Lesepublikum bekannt. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. "Als ich vor über fünfzehn Jahren die ersten Zeilen dieses Buches schrieb, war das Thema "Abnehmen beginnt im Kopf" ein völlig neuer Ansatz zur Bewältigung von Gewichts- und Ernährungsproblemen. Um so mehr freut es mich, da dieser Ansatz inzwischen eine breite Bestätigung durch die Erfahrung vieler Betroffener und durch die Forschung erhalten hat. Weltweit gibt es bis heute immer noch kein Patentrezept zum garantierten und dauerhaften Abnehmen. Kalorienreduzierte Diäten zeigen nur "magere" Langzeiterfolge. Es wird immer deutlicher, wie wichtig die innere Einstellung, die Denkmuster und Verhaltensweisen eines Menschen für das Thema gesundes Abnehmen und Gewicht halten sind. Der ursprüngliche Easy-Weight-Ansatz wurde bis heute durch eine Reihe von wichtigen Erfahrungswerten fortlaufend ergänzt. Ich danke den vielen Easy-Weight-Kursleitern und den Kursteilnehmern für die wertvollen Rückmeldungen und Impulse. Unter Mitwirkung aller konnte beispielweise eine Studie der Universität Bielefeld zeigen, dass die meisten Teilnehmer des Easy-Weight-Programms nach dem Erlernen der Übungen keine Probleme mehr mit Heißhungerattacken hatten. Sie dachten insgesamt weniger zwanghaft an das Thema Essen und profitierten von einem gesteigerten Selbstwertgefühl. Ein Drittel der Teilnehmer nahm langfristig bis zum erwünschten Gewicht ab. Ein weiteres Drittel korrigierte auch die Zielsetzung beim Abnehmen, nahm weniger ab, entdeckte aber neue, glückverheißendere Themen im Leben statt des ewigen Strebens nach einem veränderten Körper. Die übrigen Teilnehmer nahmen nicht ab, fanden aber in der Regel heraus, welche Ziele sie vor einem erfolgreichen Abnehmen erreichen müssen: mehr Bewegung, weniger Stress, eine Neudefinition der Beziehung zum Lebenspartner usw. Inzwischen hat sich gezeigt, dass die besten Abnehmerfolge bei Easy Weight in Kombination mit gesundem Sporttreiben und der Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung erzielt werden. In diese Richtung werden wir - die Easy-Weight-Kursleiter und ich - in den nächsten Jahren weiterarbeiten und -forschen. Auch auf diesem Gebiet geht die Zukunft offensichtlich einem sinnvollen Kombinationsansatz - so wie es inzwischen auch bei anderen Gesundheitsthemen, wie etwa bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen und in der Schmerztherapie, der Fall ist. Da Easy Weight von mir aus dem NLP-Ansatz heraus entwickelt wurde, freut es mich ganz besonders, dass diese Methode in den letzten fünfzehn Jahren ebenfalls nicht nur eine große Verbreitung, sondern auch weitreichende wissenschaftliche Bestätigung erfahren hat. Die Neurolinguistische Psychotherapie (NLPT) wurde inzwischen aufgrund ihrer guten Forschungsergebnisse von der Europäischen Psychotherapie-Gesellschaft EAP (European Association for Psychotherapy) in die Liste der europaweit zu empfehlenden Psychotherapien aufgenommen. Daher freut es mich weiterhin, dass dieses Buch jetzt beim Junfermann Verlag, dem angesehensten Fachverlag für NLP-Literatur,

verffentlicht wird."