

Die Ursachen für Übergewicht

Mehr als zwei

Wir bekommen immer nur die Botschaft: „Iss weniger Kalorien, weniger Fett vor allem, mache mehr Sport und bewege dich mehr“. So bekommen wir das Gefühl, es liegt an uns selbst, an unserer mangelnden Disziplin, wenn wir Übergewicht haben. Wenn wir nur die zwei Stellschrauben Ernährung und Bewegung im Griff hätten, dann wäre Übergewicht kein Thema mehr. Mit mehr Disziplin wäre das Problem zu lösen. Aber das stimmt einfach nicht. Es ist viel zu kurz gegriffen, ermüdet uns und wirft uns verzweifelt und ergebnislos nach jeder Anstrengung und Diät auf uns selbst zurück. Wir, die es nicht geschafft haben! Dabei sehen wir ja so viele Schlanke, nicht nur in den Medien, die haben es geschafft.

Veränderung unseres Stoffwechsels

Die unserem Übergewicht zugrunde liegenden Ursachen können wir nicht sehen. Sie sind uns nicht bewusst. Es sind Traumata, Verstrickungen in die Schicksale unserer Familie und Verletzungen unserer Seele als Kinder, Jugendliche oder auch als Erwachsene, die zu einer Veränderung unseres Stoffwechsels geführt haben. Da uns diese Ursachen nicht bewusst sind, entziehen sie sich unseren Lösungsmöglichkeiten. Heilen kann nur, was uns bewusst ist. Dieses bewusst werden und heilen ist jedoch jederzeit möglich. Lass uns einige der Ursachen für Übergewicht nennen.

Fünzig und mehr Ursachen

Es gibt fünfzig und mehr Ursachen für Übergewicht: Ernährung, Essverhalten, fehlende Bewegung, Bindungstrauma, Entwicklungstrauma, Verlusttrauma, Trennungstrauma, unbewusster Stress, Dauerstress, Missbrauch, Gewalt, Familiengeschichte, eigene Lebensgeschichte, Verstrickungen, vertauschte Rollen, Traurigkeit, Scham, Angst, Einsamkeit, Sehnsucht, übernommene Gefühle, fehlende Bindungen, belastende Bindungen, schmerzhaftes Bindungen, Mobbing, Schmerzen, Erkrankungen, Medikamente, Lebenswandel, Suchtmittel, Schlaf, Gene, Erziehung, Überzeugungen, Konditionierungen, Gewohnheiten, Körpertypen, Schilddrüse, Fettleber, Gallenthemen, gestörte Darmfunktion, forderndes Mikrobiom, Weghabenwollen, Kalorienzählen, Jojo-Effekt, Diäten, Abwertungen, Vergleiche, sozialer Druck, Stoffwechselstörungen, Hormonstörungen, Cortisol, Leptinresistenz, Ghrelin, Insulin mit allen damit verbundenen Themen und und und ...

Die Ursachen sind immer individuell

Die Ursachen für Übergewicht sind immer komplex und individuell. Seelische, emotionale, soziale und körperliche Ursachen sind miteinander verbunden. Du wirst ganz individuell für dich herausfinden, welche Ursachen zu deinem Übergewicht geführt haben, welche deinem Übergewicht heute zugrunde liegen und welche Lösungswege für dich möglich sind.

Der Kurs ist ein Erkenntnisweg. Wenn Du erkennst, was alles auf dich gewirkt hat und noch immer auf dich wirkt, wirst du Lösungswege erkennen. Der Kurs ist vor allem ein Heilungsweg. Bitte nimm den Druck raus, Heilung geschieht sanft. Du wirst sehen, was du und dein Körper bisher unfassbar Großes geleistet haben. Und Lösungswege erkennen. Dein Körper und deine Seele danken dir für deine neuen heilsamen Erfahrungen.

Kann der Kurs ermöglichen, leichter zu werden an Körper und Seele und dich dauerhaft mit deinem Körper wohl zu fühlen? Ja, er kann. Lass uns beginnen.

Sei herzlich willkommen.

Renate