

Kurs Leichter leben

Kursinhalte und Kurseinheiten

1. Es gibt keinen inneren Schweinehund

Nur inneres Leid. Höre auf, dich und deinen Körper abzuwerten, zu kritisieren und mit Sport zu quälen, auch wenn er schon ganz erschöpft ist. Es gibt keinen inneren Schweinehund, den du überwinden musst. Es gibt nur inneres Leid, das ohne Essen nicht zu ertragen ist. Mache deinen Körper zu deinem Freund, deiner Freundin. Wir arbeiten mit Aufstellungen.

2. Ich leide unter Esszwang

Du isst unkontrolliert viel. Kannst nicht aufhören, immer wieder holt dich der Esszwang ein? Du hast vieles schon über Jahre ausprobiert? Es ist, als wenn du keine Chance hast gegen den Esszwang? Dann ist dein Hungerstoffwechsel gestört. Die Hauptursachen sind Traumata, sie führen zu den verschiedensten Bewältigungsmechanismen. Wir arbeiten mit Aufstellungen.

3. Es gibt immer wieder Rückfälle

Manchmal schaffe ich es. Kein unkontrollierbares Essen mehr, es ist innere Ruhe. Ich kann ganz so essen, wie ich es für richtig erachte. Doch dann gibt es ein Ereignis, dass mich wieder aus der Bahn wirft. Ich esse gegen meinen Willen. Wieder ein Rückfall. Das habe ich nun schon so oft erlebt. Das Essen entzieht sich wieder meiner Kontrolle. Was kann ich tun?

4. Ich habe Angst zu verhungern

Du brauchst immer Essensvorräte gegen deine Angst, zu verhungern? Wenn du nichts in greifbarer Nähe hast, erlebst du ein nicht aushaltbares, furchtbares Gefühl, das du kaum benennen kannst? Eine Mischung aus Angst, Panik und dem zwingenden Bedürfnis, sofort etwas zu Essen zu beschaffen? Ich kenne das. Aufstellungen zeigen die Ursachen und lösen.

5. Seelische Ursachen

Die seelischen Ursachen für unsere Essprobleme können wir zumeist nicht bewusst erkennen. Verluste von Familienmitgliedern, Verstrickungen in die Schicksale unserer Herkunftsfamilie, Trennungen, Mutterschmerz und Vaterwunde, Schuld in der Familie, vertauschte Rollen und am falschen Platz und besonders familiäre und selbst erlebte Traumata sind seelische Ursachen für Essprobleme und Übergewicht. Aufstellungen machen sie sichtbar und lösen.

6. Trauma stört den Stoffwechsel

Trauma wirkt immer im Körper. Essen ist die Bewältigungs- und Kompensationsstrategie, um die nicht aushaltbaren Gefühle aushalten zu können und nicht mehr spüren zu müssen. Essen beruhigt, unser Körper weiß, er kann durch das Essen erst einmal überleben. Gibt es Lösungswege, auch im Nachhinein?

7. Die Familiengeschichte, Verluste und Traumata

Die Familie prägt unser Verhältnis zum Essen von Beginn an, nicht nur durch Gewohnheiten, sondern auch durch unsere seelische Einbindung in unsere Familie und deren Geschichte. Welche Ereignisse deiner Familiengeschichte wirken noch immer? Wie kannst du dich in Liebe daraus lösen? Wir erarbeiten ein Genogramm der Herkunftsfamilie und stellen auf.

8. Die eigene Biografie, was hast du selbst erlebt?

Nicht nur die Geschichte unserer Eltern und Großeltern, sondern auch schmerzhaftere Ereignisse in der eigenen Biografie, wie Trennungen, Verluste, emotionaler Mangel, Angst und Gewalt beeinflussen unser Essverhalten und unseren Stoffwechsel massiv. Wir erarbeiten eine Zeitlinie von besonderen Ereignissen der eigenen Lebensgeschichte und stellen auf.

9. Emotionale Ursachen

„Aller Kummer ist vergessen, gibt es was zu essen.“ ist nicht nur eine Redewendung. Emotionales Essen beruhigt bewusste und unbewusste schmerzhaft Gefühle, Angst, Schuldgefühle, Scham, Trauer, Traurigkeit, Einsamkeit, Sehnsucht und ausgeschlossen werden. Essen als Kompensation, Essen als Trost. Welche Gefühle sind bewusst, welche unbewusst? Aufstellungen zeigen die unbewussten Ursachen und können sie lösen.

10. Unser Hungerstoffwechsel

Appetit, Hunger und Satt-sein wird durch unseren Hungerstoffwechsel geregelt. Unser Stoffwechsel ist ein sensibles System und kann durch seelische, emotionale, traumatische und körperliche Ursachen gestört werden. Wie wirkt sich diese Störung auf unser Essen, unseren Zucker- und Fettstoffwechsel aus? Und letztlich auf unser Gewicht?

11. Ein Leben lang Diäten?

Low-Carb-Diäten, (Keto, Atkins, Low Insulin), Kalorienzählen, Dash-Diät, Mediterrane Diät, Paleo -Diät und reichlich andere Diäten, verschiedenes Fasten, Abnehmspritze, Operationen...

12. Die Lösung ist immer nur ganzheitlich

Seelische, körperliche, emotionale und soziale Ursachen erkennen und lösen. Finden, was im eigenen Leben fehlt und was zu viel ist und war. Verstrickungen lösen. Mehr Körperwissen zu Stoffwechsel und den wichtigen Hormonen. Neue Wege gehen. Aufstellungen helfen.

13. Mehr Körperwissen

Bauchspeicheldrüse und Leber, Magen, Darm und Mikrobiom, Schilddrüse, Nieren und Nebennieren, Stoffwechsel und Hormone. Das Masthormon Insulin. Die Hormone Ghrelin und Leptin. Wie Stress dick macht, Cortisol und Sexualhormone, Medikamente und Übergewicht, Stoffwechselstörungen, mehr Körperwissen hilft, sich selbst besser zu verstehen.

14. Was und wie wir essen

Wechselnde Empfehlungen. Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine und Vitalstoffe, Ballaststoffe. Was passt zu dir, wieviel und wovon? Welche Erfahrungen möchtest du teilen?

15. Was der Körper braucht

Wohlfühlen, Angenommen werden, liebevolle Fürsorge, Verständnis, Genuss, kluges Essen, reichlich passende Bewegung, Natur, ausreichend guten Schlaf, keinen Dauerstress, Pausen...

16. Was die Seele braucht

Verstrickungen lösen, Zugehörigkeit, am richtigen Platz stehen, Angenommen sein, gesunde, liebevolle Beziehungen (Paarbeziehung, Eltern und Kinder, Geschwister, Freundschaften), Gemeinschaft leben, Natur, Vertrauen, Zuversicht. Aufstellungen helfen.

17. Das Denken neu ausrichten

Denken sucht auf jede Frage eine Antwort. Positive Fragen bewirken positive Antworten. Wie kannst du dir neue positive Fragen erschaffen, die dein Denken und Fühlen und dein Körperbewusstsein in eine neue, positive Richtung lenken? Darf es dir gut gehen?

18. Dankbarkeit und nochmals Dankbarkeit

Dankbarkeit für dich und deinen Körper. Dankbarkeit für alles, was ihr geleistet habt und noch leistet. Lass uns den wunderbaren gemeinsamen Weg zu mehr Leichtigkeit für Körper und Seele gehen. Es lohnt sich.

Ich freue mich mit dir und für dich. Sei willkommen.

Renate