

Unterbewusst Abnehmen

Das Wunschgewicht erreichen, ohne sich mit einer Diät zu quälen, ohne den Jo-Jo-Effekt zu fürchten, das ist es, was Mentalcoach Peter Phillip Koss verspricht. Doch was ist dran, an diesem verlockenden Angebot? Ein Kandidatin macht für die Zett die Probe aufs Exempel.

„Ihr Wunschgewicht leicht erreicht“ nennt sich das aus dem TV bekannte Seminar. Sie waren für die Zett als Test-Kandidatin dabei. Mit welchem Ziel?

Zett-Testkandidatin Elisabeth Knoll: Ich weiß, dass ich schon immer übergewichtig war und Übergewicht ist ungesund. In erster Linie möchte ich der Gesundheit wegen abnehmen, vor allem um Erkrankungen vorzubeugen. **Haben Sie bereits andere Versuche hinter sich, um Ihr Gewicht zu reduzieren?**

Ja, und in der Theorie sind die Diätbeschreibungen ja schön durchzulesen, aber in Wirklichkeit schwer umzusetzen. Am Vorsatz mangelt es auch nicht, aber an der Anstrengung durchzuhalten.

Womit haben Sie denn am meisten zu kämpfen? Ich weiß, dass ich im Bezug aufs Essen seit Jahren falsche Verhaltensweisen an den Tag lege. Einerseits esse ich zu schnell und auch oft zu viel, andererseits kann ich die Finger nicht von Süßigkeiten lassen.

Zum Seminar: Was passiert denn da genau, immerhin dauert es fünf Stunden?

Nun, zuerst hält Peter Phillip Koss einen Vortrag. Dabei spricht er über alles, was mit richtigem und falschem Essen zu tun hat, über Situationen, wie jeder von uns sie im Alltag erlebt, etwa dass man sich nicht genügend Zeit fürs Essen nimmt. Dass man nicht aufhört zu essen, wenn man genug hat. Dann wird ein Papier aus-

gefüllt, auf dem jeder Teilnehmer seine ureigenen Lösungen aufschreibt, die zusammen mit dem Coach entwickelt werden, also wie man in Zukunft vorgehen wird. Zum Schluss folgt eine Dreiviertelstunde Tiefenentspannung.

Peter Phillip Koss nennt das die Hypno-Active-Tiefenentspannung. Wozu soll die gut sein?

Es geht darum, die Dinge auch unbewusst zu verinnerlichen und im Unterbewusstsein fest zu verankern. Die Tiefenentspannung öffnet eine Tür dahin. Es ist eine gute Art, ich bin dabei sehr empfänglich dafür.

Damit ist es allerdings nicht getan. Wie sieht die Anwendung im Alltag aus?

Nach dem Seminar ist es Pflicht jeden Tag einmal eine CD anzuhören, die man im Seminar bekommt – und das ganze fünf Wochen lang. Das dauert eine halbe Stunde und dafür soll man sich Zeit nehmen. Am besten ist es vor dem Schlafengehen, nicht gut ist es etwa beim Autofahren, da man die Augen schließt oder einschläft. Das ganze zielt darauf ab, dass man seine Verhaltensweisen dauerhaft ändert und sich ein neues, gesundes Muster einprägt. **Es handelt sich also um keine klassische Diät?**

Nein, eine Diät ist laut Koss auch nicht in Ordnung. Es geht darum, wieder zu lernen gesünder zu essen, sich Zeit zu nehmen, zu spüren, wann man genug hat, den Teller der Kinder nicht auch noch leerzulesen, das Naschverhalten

zu verändern ...

Und durch das Seminar ist Abnehmen somit einfacher?

Ja, denn das Unterbewusstsein steuert das alles. Es ist kein Stress mehr da. Es fällt leichter, die Dinge durchzuhalten. Man darf auch fünf Wochen nicht auf eine Waage steigen, denn man soll lernen, darauf und auf sich zu vertrauen.

Die Zett wird nach Ablauf der fünf Wochen noch ein-



„Ihr Wunschgewicht leicht erreicht“ heißt das Seminar von Mentalcoach Peter Phillip Koss. Für die Zett nimmt Testkandidatin Elisabeth Knoll diese Herausforderung an.

mal bei der Kandidatin reich „Ihr Wunschgewicht nachfragen, wie erfolgreich leicht erreicht“ war. (ker)

Südtiroler KULTURinstitut

Veranstaltungen Okt./Nov. 2013

eine
Auswahl

Theater

Wir lieben und wissen nichts
Staatstheater Kassel

Südtiroler KULTURinstitut
Wirtschaft & Kultur

16.10. • Brixen, Forum • 20 Uhr
17.10. • Schlanders, Kulturhaus
„Karl Schönherr“ • 20 Uhr

Sprachstelle

Vortrag: Kinder – Medien – Sprache

05.11. • Brixen, Cusanus-Akademie • 20 Uhr

Ausstellung

Max Weiler

05.11. Eröffnung • Bozen, Waltherhaus • 18 Uhr
Dauer: bis 21.11., Mo.–Fr. 15–18 Uhr, Sa. 10–12 Uhr

Gefördert von



Deutsche Kultur



Weitere Veranstaltungen des Kulturinstituts:
www.kulturinstitut.org • Infos: Tel. 0471 313800