

# Reto Wyss

## Klopf dich schlank

Leseprobe

[Klopf dich schlank](#)

von [Reto Wyss](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15752>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Inhalt

8	<b>Vorwort</b>	42	<b>Die fünf Essregeln schlanker Menschen</b>
10	<b>Einleitung</b>	42	Schlanke Menschen essen anders
12	<b>Was Sie über Ernährung wissen sollten</b>	43	Regel Nummer 1: Essen Sie, wenn Sie Hunger haben!
12	Warum Diäten nicht funktionieren	47	Regel Nummer 2: Essen Sie nur das, worauf Sie wirklich Lust haben!
14	Warum Diäten dick machen	50	Regel Nummer 3: Genießen Sie das Essen!
15	Warum der Wille allein nicht reicht	52	Regel Nummer 4: Hören Sie auf zu essen, sobald Sie satt sind!
18	Warum Stress dick macht 20	56	Regel Nummer 5: Akzeptieren und lieben Sie sich und Ihren Körper!
	Warum Diäten schädlich sind 25		
	Wir essen nicht das, was gut für uns ist		
29	Essen als Zeichen sozialer Verbindung		
30	Wir machen zu viel von dem, was nicht funktioniert	63	<b>EFT - Die Technik für Ihre emotionale Freiheit</b>
31	Die »Lebensmittel-Homöopathie«	63	Die Heilung mit der Lebensenergie
32	Die kleine Tiger-Katze	65	Die Entstehung der Energetischen Psychologie
36	Das Problem mit dem Zielgewicht	68	Mit Klopfakupressur dickmachende Stressgefühle auflösen
38	Warum Waagen schlecht für Sie sind	71	EFT - Energetische Psychologie für die Selbsthilfe
40	Das Problem mit der Selbstliebe	72	Die Grenzen von EFT

Leseprobe von R. Wyss, „Klopf dich schlank“

Herausgeber: AT Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

73	Die EFT-Grundtechnik zur Veränderung von dickmachenden Gefühlen	107	Das 21-Tage-Programm »Klopf dich schlank«
74	Schritt 1: Die Einstimmung auf das Problem (EFT-Setup)	107	Sind Sie bereit für das dreiwöchige Experiment?
78	Schritt 2: Die EFT-Klopfsequenz	111	Der Aufbau des 21-Tage-Programms »Klopf dich schlank«
84	Schritt 3: Die 9-Gamut-Sequenz		
85	Schritt 4: Die Wiederholung der EFT-Klopfsequenz	113	Schritt 1: Den eigenen Körper akzeptieren und auf dessen Signale achten
86	Was Sie erwarten könnten, wenn Sie EFT anwenden	116	Die drei stärksten negativen Gefühle hinsichtlich Ihres Körpers
87	Die sieben Stufen der EFT-Behandlung bei Gewichtsproblemen	116	Der Körper kommuniziert ständig mit uns
90	1. Stufe: Das Problemthema bestimmen?	120	Tag 1 bis 3
91	2. Stufe: Die Stärke der Belastung einschätzen	132	Schritt 2: Die inneren Gegenspieler des Zielbilds auflösen
93	3. Stufe: Energieübung »Mein Körper und ich«	133	»So sehe ich aus, wenn ich schlank bin«
96	4. Stufe: Die erste EFT-Behandlungsrunde (EFT-Grundtechnik)	136	Tag 4 bis 6
99	5. Stufe: Die zweite EFT-Behandlungsrunde (modifizierte EFT-Grundtechnik)	148	Schritt 3: Hinderliche Überzeugungen auflösen
100	6. Stufe: Die dritte EFT-Behandlungsrunde (abschließende EFT-Grundtechnik)	150	Vorhandene Überzeugungen entdecken
104	7. Stufe: Die Stärke des Problems überprüfen	152	Aber das ist doch wahr
		154	Tag 7 bis 9

166	Schritt 4: Emotionales Essen vermindern	238	Jetzt, nach 21 Tagen
167	Das Problem mit den Rückfällen	242	Anhang
167	Die Motive für emotionales Essen aufdecken	242	Dank
170	Tag 10 bis 12	243	Quellen
		243	Literatur
		244	Filmmaterial
		245	Internetadressen
182	Schritt 5: Kritische Momente im Alltag in den Griff bekom men		
183	Was ist Ihr liebstes »Seelen nahrungsmittel«?		
183	Was sind Ihre situativen Aus löser für emotionales Essen?		
187	Tag 13 bis 15		
199	Schritt 6: Die Wunden aus der Vergangenheit heilen		
201	Der eigenen Geschichte auf die Spur kommen		
206	Tag 16 bis 18		
218	Schritt 7: Die psychologischen Vorteile des Gewichts prob lem s auflösen		
219	Welchen Gewinn ziehen Sie (derzeit noch) aus Ihrem Über gewicht?		
222	Stellen Sie sich Ihren Ängsten!		
223	Der wirkliche Grund für den »Jojo-Effekt«		
224	Was ist Ihre wirkliche Angst vor dem Schlanksein und Schlankbleiben?		
226	Beginnen Sie, aktiv zu handeln		
227	Tag 19 bis 21		

## Einleitung

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine Möglichkeit, Ihr ganz persönliches Idealgewicht zu erreichen, bei der Sie wirklich alles essen dürfen, worauf Sie Lust haben, nie Hunger leiden müssen und dennoch abnehmen. Dies mag sich für Sie unrealistisch anhören. Doch Sie haben sich dieses Buch gekauft und lesen diese Zeilen, weil tief in Ihnen das Wissen verankert ist, dass die Methoden abzunehmen, die Sie bisher versucht haben, nicht funktioniert haben und auch niemals funktionieren werden. Es ist an der Zeit, in puncto Abnehmen einen radikal anderen Weg zu gehen.

In diesem Buch werde ich Ihnen eine Methode aufzeigen, die so einfach ist, dass Sie anfangs vielleicht daran zweifeln, ob sie wirklich funktioniert. Dass es unvorstellbar schwierig ist abzunehmen, haben Sie in der Vergangenheit wahrscheinlich »auf die harte Tour« gelernt. Haben Sie ein Problem mit Ihrem Gewicht und haben Sie bereits einige fehlgeschlagene Versuche hinter sich, die Kontrolle über Ihre Kilos zurückzuerhalten? Dann sind Sie hier genau richtig! Und Sie sind dabei in bester Gesellschaft. Gemäß einer aktuellen Studie sind in Deutschland 40 Prozent der Frauen und sogar 60 Prozent der Männer übergewichtig, etwa 10 Prozent aller Erwachsenen gelten gar als fettleibig. Das Problem macht leider auch vor unseren Kindern nicht halt: Fast jedes vierte Kind ist von Übergewicht betroffen. Die Gesundheitsbehörden entwerfen deswegen Sensibilisierungsmaßnahmen, und die Übergewichtigen versuchen sich mutig immer wieder an neuen Diäten. Das Verrückte daran ist, dass diese Diäten bei kaum jemandem funktionieren, und wenn, dann kann das Idealgewicht langfristig nicht gehalten werden. Und trotzdem wird die »Diät« als Mittel der Wahl gepriesen. In den meisten Buchhandlungen gibt es Regale voller Diätbücher und jede Frauenzeitschrift stellt in regelmäßigen Abständen neue Diäten vor. Sucht man im Internet unter dem Begriff »Diät«, findet man bei Google über 30 Millionen Verweise<sup>1</sup>. Aber lassen Sie es mich klar sagen: Diäten funktionieren nicht!

Dieses Buch stellt Ihnen eine andere Methode vor, es soll als Ihr persönliches Arbeitsbuch fungieren, dank dem Sie in den nächsten 21 Tagen lernen werden abzunehmen, ohne sich einer Diät zu unterziehen. Damit Sie dies bestmöglich erreichen können, besteht dieses Buch aus drei aufeinander aufbauenden Teilen. Im ersten Teil dieses Buches werde ich Ihnen einige wichtige Fakten zu den Themen *Ernährung* und *Ernährungskontrolle* vermitteln -und Ihnen die fünf neuen Essregeln vorstellen, die Ihnen helfen werden, Ihr Gewicht auf eine neue Art und Weise in den Griff zu bekommen. Anschließend werde ich Ihnen eine grundlegende Einführung in die EFT-Akupressurmethode geben und aufzeigen, wie Sie dieses einfache Selbsthilfeverfahren nutzen können, um etwas gegen das »Essen aus emotionalen Gründen« zu unternehmen. Der dritte Teil wird Sie schließlich 21 Tage lang begleiten und Sie dabei unterstützen, im Alltag ein neues Essverhalten zu trainieren und zu einem neuen Verhältnis zu Ihnen selbst, zu Ihrem Körper und zur Nahrung, die Sie ihm geben, zu gelangen. Dieser abschließende Praxisteil ist so gestaltet, dass Sie in den drei Wochen Ihr ganz persönliches, auf Sie zugeschnittenes Abnehmprogramm absolvieren. Zusätzlich ist diesem Buch noch eine Audio-CD beigelegt, die Ihre unbewussten Kräfte aktivieren wird, sodass Sie Ihr Ziel abzunehmen noch schneller und noch leichter erreichen. Ich empfehle Ihnen, diese CD erst zu hören, wenn Sie die ersten beiden - eher theoretischen - Teile durchgelesen haben. Später können Sie selbstverständlich die CD immer wieder nutzen, um Ihr Unbewusstes auf Ihr Ziel eines schlanken und gesunden Körpers zu programmieren. Je öfter Sie diese CD hören, desto leichter wird es Ihnen fallen, auf Ihren Körper zu hören und Ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen - und desto leichter und nachhaltiger werden Sie abnehmen.

Ich wünsche Ihnen nicht nur viel Spaß beim Lesen, sondern vor allem viel Erfolg beim 21-tägigen »Klopf-dich-schlank«-Programm!

1 Suche über [www.google.de](http://www.google.de) im Juni 2008.

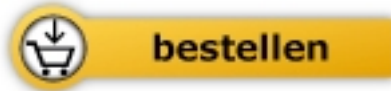


Reto Wyss

[Klopf dich schlank](#)

Erfolgreich abnehmen mit EFT. Mit Begleit-CD

248 Seiten, kart.  
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)