



GLENN LIVINGSTON

NIE WIEDER  
**FRESS**  
**ATTACKEN!**

Der ultimative Guide  
für selbstbestimmtes Essen

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Brigitte Rößmann und Wolfgang Beuchelt

Dieses Buch dient der Information. Dieses Buch bietet keinerlei medizinische, psychologische und/oder Ernährungsratschläge. Sie sind für Ihre Ernährung und Ihre geistigen und körperlichen Bedürfnisse selbst verantwortlich. Wenn Sie bei diesen Aufgaben Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Arzt, Ernährungsberater, Psychologen und/oder anderen Spezialisten.

Vor allem, wenn bei Ihnen jemals eine Essstörung diagnostiziert wurde, sollten Sie ohne Rücksprache mit Ihrem Psychiater, Psychotherapeuten oder Ernährungsberater keinen eigenen Ernährungsplan aufstellen.

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur-balance.de](http://www.knaur-balance.de)**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerlag.de](http://www.klimaneutralerlag.de)



Deutsche Erstausgabe Oktober 2020

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: total italic, Thierry Wijnberg

Coverabbildung: Pelonmaker/Shutterstock.com

Abbildung im Innenteil: Pelonmaker/Shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-67593-9

# Inhalt

<b>1</b>	Das unerhörte Versprechen . . . . .	7
<b>2</b>	Was tun mit den Gelüsten?. . . . .	53
<b>3</b>	Was ist, wenn Sie doch völlern? . . . . .	64
<b>4</b>	Ist schon ein einziger verbotener Bissen eine Fressattacke? . . . . .	77
<b>5</b>	Änderungen am Ernährungsplan . . . . .	81
<b>6</b>	Die Zeitfalle. . . . .	85
<b>7</b>	Die Verzichtfalle . . . . .	91
<b>8</b>	Sieg über die Lebensmittelindustrie. . . . .	97
<b>9</b>	»Die Hölle, das sind die anderen«, sagt Ihr Vielfraß . . .	102
<b>10</b>	Der Vielfraß ist machtlos, nicht Sie! . . . . .	112
<b>11</b>	Schwer erkennbare Vielfraßschreie! . . . . .	116
<b>12</b>	Disziplin vs. Reue . . . . .	145
<b>13</b>	Die Psychologie der Fressattacke und der Besessenheit vom Essen . . . . .	147
<b>14</b>	Ein radikaler Blick auf Schuldgefühle. . . . .	153
<b>15</b>	»Unbewusstes« Völlern . . . . .	156
<b>16</b>	Ihre neue beste Freundin . . . . .	158
<b>17</b>	Ihr persönliches Vielfraßschrei-Tagebuch . . . . .	164
<b>18</b>	Angst vor Fressattacken . . . . .	167
<b>19</b>	Was tun, wenn es nicht funktioniert? . . . . .	168
<b>20</b>	Alkohol-Vielfraß, Drogen-Vielfraß und andere Vielfraße, die es zu beherrschen gilt. . . . .	172
<b>21</b>	Mein persönlicher Ernährungsplan . . . . .	175
<b>22</b>	Der praktische Weg, den die meisten Menschen einschlagen. . . . .	176
<b>23</b>	Der nächste Schritt. . . . .	180
	Anmerkungen . . . . .	186



# 1

## Das unerhörte Versprechen

»Das kann auf gar keinen Fall stimmen!«  
Liebe Grüße, dein Dick-Denkendes-Ich

**I**ch gebe Ihnen ein unerhörtes, Ihr Leben veränderndes Versprechen: Geben Sie mir etwas Zeit, bevor Sie urteilen, und Sie können einen (vielleicht etwas verrückten) mentalen Trick erlernen, um Ihre Ernährung vollständig und ein für alle Mal in den Griff zu bekommen.

Nicht das Zähnezusammenbeißen und Durchhalten, das Sie von Diäten kennen, sondern echte, dauerhafte Kontrolle, die Sie 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr mühelos ausüben können, ohne ständig darüber nachdenken zu müssen. Sie schließen endlich Frieden mit der eigenen Ernährung. Sie können den Körper erlangen, den Sie sich erträumen; die Gesundheit, die Sie verdienen, und die innere Sicherheit und das Selbstwertgefühl, das Sie erfahren, wenn Sie sich einer Sache ganz verschreiben.

Wenn Sie den mentalen Trick erst einmal erlernt haben, schützt er Sie nicht nur vor all den Gedanken, die Sie heute zu Fressattacken verleiten, sondern auch gegen alles, was sich Ihr Dick-Denkendes-Ich noch so ausdenken mag.

Aber seien Sie gewarnt: Dieser mentale Trick ist recht ungewöhnlich, und vermutlich lehnen Sie ihn erst einmal ab. Manche legen das Buch sofort weg. Andere halten mich für verrückt.

Das ist in Ordnung.

Die Kritik stört mich nicht, da ich weiß, dass mein »seltsamer« Ansatz, auch wenn er einige stört, schon unzähligen anderen geholfen hat ...

Denn das, was Sie bisher als Ihr Gewichtsproblem betrachten – oder das Problem, sich an Ihre Ernährungsvorsätze zu halten –, ist eigentlich ein fehlgeleiteter Selbsterhaltungstrieb. Deshalb schlagen Ihre Versuche fehl, sich an Ihre eigenen guten Vorsätze zu halten. Deshalb kommen Sie beim Versuch, Ihren Ernährungsplan oder Ihre Diät einzuhalten, immer wieder vom Kurs ab.

Das ist auch der Grund, warum Sie bei allem Bemühen immer wieder so essen, wie Sie es eigentlich nie wieder tun wollten. Es ist der Grund dafür, dass Sie sich entmutigt, deprimiert und hoffnungslos fühlen.

Wenn Sie diesen Amok laufenden Überlebenstrieb in seine Schranken weisen, wird er um sein Leben fürchten. Aber glücklicherweise gibt es **eine** Einsicht, auf die dieser scheinbar unbesiegbare Instinkt reagiert und mit deren Hilfe Sie Ihr Essverhalten ab jetzt kontrollieren können.

Sie können sich also auf ganz viele kritische Stimmen in Ihrem Kopf gefasst machen. Sich seiner inneren Abwehr bewusst zu werden ist aber Teil dieses Prozesses. Dieses Buch ist sogar darauf angelegt, Sie zu provozieren.

Ich bitte Sie nur darum, mir zuzuhören.

Lesen Sie das Buch bitte erst zu Ende, und urteilen Sie dann. Testen Sie meine Methode eine Zeit lang, auch wenn sie verrückt erscheint oder für Sie anfangs nicht wirklich zu funktionieren scheint. Wenn Sie dann beschließen, dass sie nichts für Sie ist, dann ist das okay. Aber Sie treffen die Entscheidung zumindest bewusst, denn wie Sie bald feststellen werden, geht es um viel mehr

als nur darum, ein paar Pfunde zu verlieren, und auch um mehr als Ihre Gesundheit.

Es geht darum, die eigenen Ziele und Träume mit mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit anzugehen, als Sie es je für möglich gehalten hätten.

Es geht um alles, was Ihnen wichtig ist, so wie bei jedem, der wirklich mit seiner Ernährung ringt. Und wenn Sie einen Moment innehalten, stimmen Sie mir sicherlich zu. Zumindest aber werden Sie zugeben, wie wichtig es ist, dieses Essensproblem endlich ein für alle Mal in den Griff zu bekommen.

Lesen Sie also bitte so vorbehaltlos wie nur eben möglich weiter. Denn was wäre, wenn ich recht hätte?

## Wer bin ich?

Ich bin ein ehemals übergewichtiger Mann mit familiärer kardiovaskulärer Vorbelastung.

Jemand, der sich trotz Dutzender ärztlicher und anderer Warnungen fast zu Tode gefressen hätte.

Jemand, der Jahre seines Lebens aufgrund des Glaubens verschwendet hat, eine mysteriöse Krankheit sei für seine Fressattacken verantwortlich.

Jemand, der glaubte, er sei unfähig, großen Mengen von Bagels, Pizza, Schokolade, Donuts, Nudeln, Chips und allem anderen, was gut schmeckt, zu widerstehen.

Meine Fixierung aufs Essen und mein zwanghaftes Essverhalten hielten mich nicht davon ab, einen Dokortitel

in klinischer Psychologie zu erwerben, eine große, erfolgreiche Praxis aufzubauen und eine große Studie zum Essverhalten mit über 40 000 Teilnehmern durchzuführen.

Ich habe mehr als 25 Jahre lang Firmen geführt, die diverse Fortune-500-Unternehmen mit Forschungs- und Beratungsleistungen im Wert von Abermillionen Dollar versorgten, darunter große Lebensmittelkonzerne wie Lipton, Kraft, Nabisco usw.

Ich war also jemand, der noch nicht einmal bei der Arbeit mit Patienten oder bei der Beratung seiner Kunden damit aufhörte, ans Essen zu denken ...

Ich bin jemand, der die meiste Zeit seines Lebens verzweifelt nach einer Lösung seiner Essstörungen suchte, bis ich einen fast kindischen Trick fand, der mir half, wie ein dauerhaft schlanker Mensch zu denken.

Ich hatte diese verrückte Idee, die sich in meinem Kopf festsetzte, wuchs und immer stärker wurde, egal wie sehr mein Dick-Denkendes-Ich sie zerstören wollte!

**Achtung:**

**Ihr Dick-Denkendes-Alter-Ego will nicht,  
dass Sie dieses Buch lesen!**

Ihr Dick-Denkendes-Ich wird alles tun, um Sie von diesem Buch fernzuhalten. Vermutlich sagt es bereits Dinge wie:

»Das kannst du nicht ernst meinen! Noch eine Diät? Das schaffen wir nie. Du bist zu schwach. Du hältst dich nie an einen strikten Ernährungsplan. Willst du wirklich, dass wir den Rest unseres Lebens nur Kaninchenfutter fressen? Echt? Leg das Buch einfach weg und lass uns eine kleine Fressparty veranstalten. Na, wie wär's? Na komm!«

Daher gebe ich Ihnen hier und jetzt ein Versprechen: Dieses Buch will Ihre Fähigkeit stärken, sich an den Ernährungsplan Ihrer Wahl zu halten. Es geht nicht darum, eine bestimmte Diät einzuhalten (oder nicht einzuhalten). Was Sie essen, wann Sie essen und wo Sie essen, liegt ganz bei Ihnen.

Ihr Dick-Denkendes-Ich wird sich auch gegen die klaren Grenzen sträuben, die diese Technik erfordert.

»Meinst du wirklich, dass du die Linie **nie mehr** überschreitest? Dann fühlst du dich bei der nächsten Fressattacke umso schuldiger, das weißt du. Willst du dich wirklich noch schuldiger fühlen? Jetzt geh einfach und hol was ›zum Wohlfühlen‹ ... das wird so lecker! – Dein Dick-Denkendes-Ich«

Diese Drohung mit Schuldgefühlen darf Sie weder beängstigen noch beherrschen. Denn mit diesem Buch entwickeln wir eine effektive Methode, mit den eigenen Fehlern gutherzig und ohne Schuldgefühle und Scham umzugehen. Wenn Sie rückfällig werden, rappeln Sie sich einfach wieder auf und machen genau da weiter, wo Sie aufgehört haben. Es gibt **keinen Grund** für ständige Selbstvorwürfe! (Ist Ihnen aufgefallen, wie sehr sich Ihr Dick-Denkendes-Ich über die Möglichkeit freut, dass Sie rückfällig werden könnten?)

Da schon die Angst vor dem Versagen und vor Schuldgefühlen viele davon abhält, meine Methode auszuprobieren, lassen Sie uns kurz darüber sprechen, wie wir beim Denkansatz von *Nie wieder Fressattacken* mit Fehlern umgehen. Kurz gesagt, wir gehen mit uns um, wie wir mit einem Kind umgehen würden, das versucht, etwas ganz Wichtiges zu erreichen bzw. zu erlernen.

Nehmen wir an, Ihre fünfjährige Tochter will unbedingt den steilen Hügel mit dem Fahrrad hinauffahren, ohne anzuhalten. Würden Sie ihr sagen: »Das schaffst du nie, Sarah. Der Hügel ist viel zu steil. Ich will nicht, dass du dich hinterher schämst oder Schuldgefühle hast, weil es nicht geklappt hat, also versuch es lieber gar nicht erst, okay?«

Natürlich nicht! Sie bestärken sie, ihr Ziel selbstsicher und mit Begeisterung anzugehen. Und wenn es beim ersten Mal nicht klappt, sind Sie an ihrer Seite, helfen ihr zu verstehen, was schiefgegangen ist und was sie beim nächsten Mal besser machen kann. Sie würden ihr auf gar keinen Fall Schuldgefühle machen oder sie von vornherein von ihrem Vorhaben abhalten.

In diesem Szenario wüsste Sarah im Grunde ihres Herzens, dass Sie da sind, wenn sie beim ersten Versuch scheitert, dass Sie sie auffangen und ihr helfen, es beim nächsten Mal besser zu machen. Aber – und das ist das Wichtige – mit Ihrer Hilfe fährt sie beim nächsten Mal wieder begeistert und voller Zuversicht los. Und irgendwann – vielleicht nicht beim zweiten oder dritten Mal – klappt es. Und das liegt zu keinem geringen Teil auch daran, dass Sie verhindert haben, dass sie sich auf die Möglichkeit des Scheiterns konzentriert.

Sie haben Sarah sozusagen dazu ermutigt, etwas vor sich selbst »geheim zu halten«, damit Zweifel und Unsicherheit ihrer Energie und ihrem Willen, ihr Ziel zu erreichen, nicht im Weg stehen.

Meiner Erfahrung nach ist genau das die Einstellung von Menschen, die ihre Fressattacken überwinden.

Wie Sarah, die immer wieder begeistert den Hügel hochfährt, werden Sie lernen, auch den geringsten Zweifel an

Ihrem Erfolg aus Ihrem Denken zu verbannen ... auch wenn Sie immer mal wieder im Kleinen scheitern. Selbst wenn Sie mal aus dem Tritt geraten, rappeln Sie sich auf und radeln begeistert in die richtige Richtung weiter und reden sich selbst die ganze Zeit gut zu.

Wenn Sie sich nicht dauernd selbst verurteilen, sind Fressattacken fast unmöglich. Und wenn Sie beschließen, sich immer wieder aufzurappeln und »weiterzuradeln«, kommen Sie auch irgendwann oben an.

Unsicherheit, Zweifel und geringes Selbstwertgefühl sind ein psychologisches Krebsgeschwür, das übermäßiges Essen fördert. Aber statt mit traditionellen psychologischen Methoden Jahre zu verschwenden, diese Probleme auszuräumen, kommen wir gleich zum Punkt, streichen die Möglichkeit des Scheiterns aus unseren Gedanken, wenn wir »den Hügel hinaufstrampeln«, und starren Schuldgefühle ganz schnell nieder, wenn wir mal vom Weg abkommen.

So können Sie Ihrem Dick-Denkenden-Ich selbstsicher sagen, dass es nicht mehr die Macht hat, Ihren Weg mit Versagensängsten oder Schuldgefühlen zu untergraben.

Mit der Kraft dieses Ansatzes können Sie sich realistische Ziele setzen und sie so lange verfolgen, bis Sie sie erreichen, egal wie viele Versuche Sie dafür benötigen. (Ihr Dick-Denkendes-Ich freut sich vermutlich gerade hämisch auf all die gescheiterten Versuche, Ihre Fressattacken zu überwinden. Ignorieren Sie diese Gedanken einfach.)

Wie man mit Versagensängsten, Schuldgefühlen etc. umgeht, besprechen wir später noch genauer, aber da Sie nun das grundlegende Prinzip verstanden haben, sollte es einfacher sein weiterzulesen.

Es gibt einen letzten Einwand, den Ihr Dick-Denkendes-Ich vorbringen wird, um Sie von der weiteren Lektüre

abzuhalten: Es wird vehement vorbringen, dass Sie grausam gegen sich selbst sind, wenn Sie es zurückweisen. Es hätte viel lieber, dass Sie bei der Methode »Dünn werden durch Selbstliebe« blieben.

Ich verspreche, wenn wir fertig sind, werden Sie sich selbst mehr lieben und weniger kasteien.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, Folgendes zu verstehen:

**Es ist praktisch unmöglich,  
durch Selbstliebe dünn zu werden!**

Indem Sie Ihr Dick-Denkendes-Ich erkennen und »einsperren«, übernehmen endlich **Sie** die Kontrolle über Ihre Essensentscheidungen und können sich dauerhaft darauf programmieren, wie ein dünner Mensch zu denken. So entmachten Sie Ihre destruktive Denkweise, die Ihnen bisher so viele Probleme mit der Ernährung beschert hat.

Wie bereits gesagt lehnen viele Menschen diesen Gedankentrick ab, weil sie **alle** Facetten ihres Selbst lieben möchten – um jeden Preis.

Das Problem damit ist, dass manche Impulse einfach viel zu schwer zu bändigen sind, wenn man ihnen auch nur den geringsten Spielraum lässt. Die körperlichen und biochemischen Gegebenheiten machen es den meisten Menschen beim Essen und anderen Überlebensinstinkten praktisch unmöglich, sich selbst »dünnzulieben«. Nach meiner Erfahrung haben fast alle Menschen, die mit Fressattacken oder Phasen des Überessens zu kämpfen haben, die gleiche Schwierigkeit.

Meine mitfühlende Seele wünschte sich, das wäre nicht so ...

Aber unsere »Völlereigedanken« sind nun mal ein Teil von uns. Deshalb verstehe ich, dass manchen Menschen diese Methode zunächst als zu harsch erscheint. Aber wenn Sie einmal ehrlich darüber nachdenken, werden Sie zugeben, dass diese Gedanken für den rücksichtslosesten und kindischsten Teil unseres Selbst stehen.

Das ist der Teil, der uns immer wieder dazu verleitet hat, gegen besseres Wissen zu handeln, und uns von unseren noch so ernst gemeinten Ernährungszielen abgebracht hat.

Solche negativen Gedanken darf man ruhigen Gewissens dauerhaft ablehnen.

Meiner Erfahrung nach hat das Genesen von Fressattacken, starkem Überessen und/oder das Einhalten einer bestimmten Ernährungsweise **nichts** mit der Pflege eines verwundeten Tieres gemein, sondern erinnert an das Einfangen eines aggressiven Dobermanns. Dieser Hund muss Sie respektieren und Ihnen gehorchen – oder er wird ewig seinen Kopf durchsetzen!

Mit Barmherzigkeit werden Sie diese Gedanken, die Sie immer wieder zu Fressattacken oder zur Völlerei verleiten, nicht stoppen und entmachten. Es ist eine Frage unumstößlicher Kontrolle und Dominanz.

Der eigentliche Grund, warum Menschen immer wieder von ihren guten Vorsätzen bezogen auf das Essen abkommen, ist, dass sie unwissentlich ihr Dick-Denkendes-Ich hegen und pflegen.

Aus den hier bereits angeführten Gründen werden wir diesen Teil unserer Gedanken, der all unsere fetten Gedanken beheimatet, ab hier den »Vielfraß« nennen.

## Was ist der »Vielfraß«?

Das Erste, was Sie wissen müssen, ist: **Sie sind nicht der Vielfraß!**

Ihr Vielfraß ist nicht mit Ihnen identisch!

Das Zweite ist, Sie müssen ihn nicht Vielfraß nennen, Sie können ihm auch einen anderen Namen geben, wie etwa »Fressmonster«, »Nimmersatt«, »Dämon« oder wie immer Sie möchten, Hauptsache, es klingt nicht wie ein niedliches Haustier. Wir wollen uns ja davon distanzieren und es nicht hegen und pflegen.

Ich nenne mein Dick-Denkendes-Ich »Vielfraß«, und deshalb werde ich im Rahmen dieses Buches auch vom »Vielfraß« sprechen, wenn es um diesen scheinbar unkontrollierbaren Essdrang geht.

Und das unterscheidet Sie vom Vielfraß:

- Sie haben Träume und Sehnsüchte, der Vielfraß lebt nur für die Völlerei.
- Sie genießen alles, was das Leben zu bieten hat, der Vielfraß will nur von Ihnen gefüttert werden.
- Der Vielfraß schert sich nicht um gesundheitliche Folgen, den Körper, Ihr Wohlbefinden oder Ihr Glück, denn der Vielfraß will um jeden Preis sein Futter! Sie wollen lieben, lernen, lachen und ein möglichst erfülltes Leben führen. Der Vielfraß lebt nur für die nächste köstliche Fressattacke.
- Sie können planen, organisieren und Erstaunliches erreichen. Für den Vielfraß ist das Leben eine einzige Fressparty, und er setzt all seine Energie daran, Sie zum Völlern zu bringen. Glücklicherweise sind Sie der Einzige, der ihn füttern kann.

Wenn Sie das begreifen, haben Sie die Hälfte des Weges zur Gewichtskontrolle schon hinter sich. Die andere Hälfte besteht darin, das Kreischen des Vielfraßes kaltherzig ignorieren zu lernen.

Denn schlussendlich wird einer leiden, entweder Sie oder der Vielfraß – und ich verspreche, Sie werden es nicht sein.

Ihr innerer Vielfraß ist für so viel Kummer und Leid in Ihrem Leben verantwortlich.

Er hat Sie all diese schlechten Dinge essen lassen, all diese riesigen Portionen zur falschen Tageszeit, er hat Ihre Gesundheit beschädigt, Ihre Selbstsicherheit, Ihre Lebensqualität – und das wahrscheinlich schon über Jahrzehnte.

Der Vielfraß hat Ihnen vermutlich jeden vernünftigen Ernährungsplan ausgedreht, den Sie je hatten.

Er hat verhindert, dass Sie Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele wirklich Gutes tun.

Er hat Sie nicht nur Ihres Traumkörpers beraubt, sondern auch der Energie, um Ihre Traumziele im Leben zu erreichen.

Der Vielfraß ist schuld, dass Sie mit einem unnötigen Übergewicht leben. Er hat Ihre Erfolge, Ihre Gesundheit, Ihr Glück geschmälert.

Und es ist der Vielfraß, der Ihnen die Hoffnung nimmt, jemals dauerhaft Gewicht zu verlieren.

Aber dem Vielfraß ist das alles schnurzegal.

Ihn interessiert nur sein eigenes Vergnügen und er wird alles, was Sie lieben, ohne mit der Wimper zu zucken zerstören, nur um einen weiteren köstlichen Bissen zu bekommen.

Der Vielfraß hat keine Liebe und kein Mitleid verdient.

Er ist **nicht** das Kind in Ihnen, kein niedliches Kuschel-

tier, er ist nichts, was Ihre Wertschätzung in irgendeiner Form wert wäre.

Also verwechseln Sie niemals Ihren Vielfraß mit dem gleichnamigen pelzigen Mardertier.

Der Vielfraß (das echte Tier) ist intelligent, fürsorglich in der Aufzucht und kann sogar als Lawinhelfer dienen. In der realen Welt brauchen diese Tiere unseren Schutz.

Der innere Vielfraß hingegen ist eine außer Kontrolle geratene Fressmaschine, die alles zerstören wird, was Sie lieben – wenn Sie es zulassen.

Leider können wir den Vielfraß nicht ganz aus unserem Leben verbannen, denn er ist eng mit einer anatomischen Struktur verbunden (dem Mittelhirn), die wir zum Überleben benötigen. Aber Sie können ihn dauerhaft beherrschen, solange Sie seine Schreie nicht mit Ihren eigenen Bedürfnissen verwechseln und ansonsten alles Notwendige tun, um Ihr Überleben zu sichern.

### **Sie sind nicht der Vielfraß!**

So verrückt das klingen mag, aber Sie müssen lernen, dem Vielfraß genau so viel Verachtung entgegenzubringen wie einem Rüpel. Denn jedes Mal, wenn Sie »die Linie überschreiten« und sich trotz aller guten Vorsätze den Magen vollhauen, redet diese kleine Stimme in Ihrem Kopf (der Vielfraß) Ihnen ein, das sei schon »in Ordnung«. Der Vielfraß (der Rüpel) schert sich einen Dreck darum, wie krank es Sie macht, wie viel Schmerz es bereitet und/oder wie sehr es Sie von Ihren Plänen und Zielen abbringt.

Der Vielfraß will Sie nur davon überzeugen, dass es okay ist, jede Menge Müll zu essen.

Aber das ist es **nicht!** Der Trick ist, dass Sie nun endgültig genug haben von diesen Gedanken, die – bis jetzt –

Ihr Leben so stark bestimmt haben. Und das alles nur für ein paar Augenblicke schädlichen Vergnügens.

Aus diesem Grund werden wir uns in unserer Gedankenwelt freiwillig und offensiv von diesem Vielfraß lösen und so die vollständige Kontrolle über seine zerstörerischen Einfälle erlangen.

Sie sind **nicht** der Vielfraß und er verdient **keine** Rücksicht. Lernen Sie, seine Schreie zu erkennen, um sie dann sofort zu ignorieren.

## Bin ich verrückt?

Nicht wirklich.

Ich glaube nicht, dass irgendjemand wirklich einen Vielfraß in sich trägt.

Das ist ein mentales Hilfskonstrukt, ein Trick, mit dem wir uns selbst überlisten.

Aber hier kommt der entscheidende Punkt: Es ist nicht irgendein Trick, sondern **der** Trick, der funktioniert, wo andere versagen.

Manche von uns müssen sich diese Selbstüberlistung eingestehen, um weiter rational denken zu können. Das kann man gerne tun, doch danach ist es wichtig, den Vielfraß zu behandeln, als sei er real.

Deshalb werde ich auch nur hier einmal darauf hinweisen, dass der Vielfraß nicht wirklich existiert.

Er ist ein Konzept, das Ihnen hilft, sich von Gedanken und Gefühlen zu distanzieren, die Sie bisher von Ihren besten Vorsätzen abgehalten haben. Eine Denkweise, die hilft, die Kontrolle zu erlangen und das Leben zu leben,

das Sie sich wünschen. Damit das aber gelingt, muss es in **allen** Momenten der Versuchung absolut real erscheinen.

Diese Vorstellung mag erst einmal schwierig sein. Dem Vielfraß wäre es sicher recht, wenn Sie nicht an seine Existenz glaubten. Denn dann halten Sie seine Schreie für Ihre eigenen Gedanken und das ist, wie wir bald feststellen werden, seine einzige Möglichkeit, Sie dazu zu bekommen, ihn zu füttern.

Wen kümmert das?

Sperren Sie den Vielfraß ein, und sagen Sie ihm, er soll still sein!

Denken Sie daran: Es ist Ihr Geist und Sie dürfen mit Ihren Gedanken und Gefühlen so umgehen, wie Sie es wollen. Der Vielfraß existiert, weil Sie sagen, dass er existiert. So einfach ist das.

Nimmst du diesen Blödsinn wirklich ernst?  
Ach komm ... lass uns einfach was Leckeres  
essen! – *Dein Vielfraß!*

**Machen Sie den Test:**  
**Was bringt es, ein »Dick-Denkendes-Alter-Ego«  
in sich zu definieren?**

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie ein »Dick-Denkendes-Alter-Ego« (Vielfraß) definieren sollten, um sich entschlossen davon zu lösen, finden Sie anhand des Tests auf meiner Webseite heraus, wie viel Schaden der Vielfraß bereits angerichtet hat.

## Andere Bezeichnungen für den Vielfraß

Obwohl ich sorgfältig erkläre, dass »Vielfraß« nur eine Bezeichnung für Ihr Reptiliengehirn ist – also genauso wenig Sie ist wie Ihre Eierstöcke oder Hoden –, lehnen es manche Menschen ab, einen Teil ihres Selbst als »Vielfraß« zu bezeichnen, da es schmerzliche Erinnerungen wachruft und sich wie eine Selbstbeschimpfung anfühlt.

Sollte das auf Sie zutreffen, vermeiden Sie es, Ihr Dick-Denkendes-Ich als »Vielfraß« zu bezeichnen. Wie bereits erwähnt, können Sie es nennen, wie Sie möchten – wie etwa Monster, Gierschlund, Saboteur etc. Manche meiner Klienten sprechen von ihrem Feind als »Innerem Taugenichts«, der ihnen Gedanken ans Völlern einflüstert.

Wenn Sie eine andere Bezeichnung wählen, müssen Sie gegebenenfalls auch die anderen Bezeichnungen in diesem System ein wenig anpassen. So sprechen wir bei allem, was der Vielfraß an Futter verlangt, von »Fraß« oder »Aas«. Wenn Sie aber beispielsweise von einem tollwütigen Hund sprechen, können Sie auch das Wort »Müll« verwenden.

Die irrationalen Rufe, mit denen der Vielfraß uns zum Fraß verleiten will, nennen wir »Schreie« oder auch »Geheul«. Bei der Metapher des Hundes könnten Sie auch von »Jaulen« sprechen.

Sie verstehen, worauf ich hinauswill.

Nur wählen Sie bitte keinen verniedlichenden Namen für dieses außer Kontrolle geratene Biest.

Die Bezeichnung muss sein aggressives, manipulatives, tyrannisches Wesen zum Ausdruck bringen, das nur zum Ziel hat, sich schlecht zu ernähren.

Sie müssen in der Lage sein, diesen Teil von Ihnen ohne

schlechtes Gewissen und/oder Reue zu disziplinieren und zu kontrollieren.

Noch einmal: Ich verwende in diesem Buch den Begriff »Vielfraß« durchgängig, da es der Name ist, den ich meinem nach Futter lechzenden Reptiliengehirn gegeben habe.

## Warum wir unseren inneren Fressdämon disziplinieren und kontrollieren müssen, statt ihm Liebe entgegenzubringen

Verstehen Sie mich nicht falsch, ich bin eine mitfühlende Seele und glaube daran, dass wir das verletzte innere Kind in uns heilen müssen ... aber eben **nicht**, indem wir uns überfressen.

Ich möchte, dass Sie sich geliebt fühlen.

Ich möchte, dass Sie sich selbst verwirklichen.

Ich möchte, dass Sie sich selbst mehr lieben.

Wenn Sie eine Umarmung brauchen, werde ich halt zum Teddybär und bin bestimmt der Erste, der Sie in den Arm nimmt.

Aber nach über 30 Jahren schmerzlicher Erfahrungen mit dem »Liebe-dich-selbst-dünn-Ansatz« – inklusive einer selbst finanzierten Studie mit Tausenden Patienten und der persönlichen Arbeit mit Hunderten Klienten – hat mich zu der felsenfesten Überzeugung gebracht, dass dies **nicht** der Weg ist, ernsthafte Probleme mit Fressattacken oder Völlerei zu überwinden.

Dafür gibt es vier Gründe. Der erste liegt in unserer Neuroanatomie.

Unser Gehirn hat sich nämlich in drei separaten Bereichen entwickelt (ich stelle das nun Folgende zur Verdeutlichung stark verkürzt dar):

- **Das Reptiliengehirn** (der Hirnstamm) ist der älteste Teil. Sieht es etwas in seiner Umgebung, fragt es sich nur drei Dinge: »Fresse ich dich, paare ich mich mit dir oder töte ich dich?« Familie, Liebe, Partnerschaft spielen **keine** Rolle, ebenso wenig wie langfristige Ziele, Spirituelles, Kunst oder Musik, nur »Fressen, Paaren, Töten«. Das ist der Bereich, der das Ruder übernimmt, wenn Sie alle guten Ernährungsvorsätze für eine kurze Schlemmerei aus dem Fenster werfen. In Bezug auf ungesundes Essen ist das Reptiliengehirn Ihr Vielfraß.
- **Das Säugergehirn** hat sich nach dem Reptiliengehirn entwickelt, um das Wohlergehen der Familie zu sichern. Im Grunde sagt es dem Reptiliengehirn: »Warte mit dem Fressen, Paaren oder Töten, bis du weißt, ob das für deine Sippe gut ist!« Hier sitzen die Gefühle, die uns mit anderen verbinden.
- **Der Neokortex oder das »logische Gehirn«** entwickelte sich zuletzt, um Reptilien- und Säugergehirn zugunsten langfristiger Ziele zu kontrollieren – Dinge wie Gewichtsverlust und Fitness, aber auch menschliche Vorstellungen wie Liebe, Identität, Spiritualität, Musik, Kunst etc.

Das Säugergehirn kann das Reptiliengehirn bremsen, und das logische Gehirn (Neokortex) kann Reptiliengehirn und Säugergehirn zügeln.

Dieser Plan der Evolution erlaubt uns, **jegliche** Impulse zu steuern. Wir sind nicht machtlos! Aber wenn Sie versuchen, sich »dünnzulieben«, »das verletzte innere Kind

zu heilen« und/oder »herauszufinden, was an Ihnen nagt«, sobald Sie Gelüste verspüren, geben Sie eigentlich Abermillionen Jahre der Kontrolle auf, mit der die Evolution unseren Neokortex ausgestattet hat, damit unser Reptiliengehirn nicht die Oberhand gewinnt.

Dem Reptiliengehirn (dem Vielfraß) im Moment des Impulses mit Liebe zu begegnen verringert Ihre Fähigkeit, es zu kontrollieren.

Kultivieren Sie also Ihre Abscheu vor ihm, um diese Mikrosekunden an Vorsprung zu gewinnen, die Sie benötigen, um die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Aber ganz abgesehen von unserer Neuroanatomie sind wir einem überwältigenden Strom sozioökonomischer Kräfte ausgesetzt, zu denen wir ebenfalls auf Distanz gehen müssen. Statt liebevoll selbstzufrieden zu sein, sollten wir die Schnauze voll haben und wütend werden!

Um dies zu erläutern, möchte ich kurz eine Reihe eindrucksvoller Studien der Wissenschaftspioniere Peter Milner und James Olds aus den späten 1950er-Jahren vorstellen. Auch wenn diese Experimente aus heutiger Sicht (oder vielleicht auch damals schon) gegen den Tierschutz verstoßen, verdeutlichen sie doch einen entscheidenden Punkt: Säugetiere vernachlässigen ihre Grundbedürfnisse komplett, wenn sie stattdessen ihr Belohnungszentrum stimulieren können.

Die Wissenschaftler implantierten Ratten Elektroden in das Belohnungszentrum des Gehirns und verbanden sie mit einem Knopf, den die Ratten drücken konnten, um sie zu aktivieren.

Das Ergebnis war dramatisch: Die Ratten betätigten den Knopf tausendfach pro Stunde, um ihr Belohnungs-

zentrum zu stimulieren, statt zu fressen oder zu trinken (selbst wenn sie hungrig und durstig waren).

Männliche Ratten ignorierten paarungsbereite Weibchen und überquerten sogar unter Strom gesetzte Gitter im Boden und nahmen dabei erhebliche Schmerzen in Kauf, nur um diesen Knopf zu erreichen.

Weibliche Ratten ließen ihre Jungen im Stich, nur um an den Knopf zu gelangen.

Manche Ratten taten den ganzen Tag nichts anderes mehr, als den Knopf zu betätigen. Die Forscher mussten sie gewaltsam von dem Apparat lösen, um sie daran zu hindern, sich zu Tode zu hungern!

Studien beim Menschen führten zu ähnlichen Ergebnissen und zeigen uns, dass man unseren Selbsterhaltungstrieb mit künstlichen Mitteln so beeinflussen kann, dass er sich gegen uns richtet.

Dies bringt mich zum zweiten Grund, warum wir einen offensiven Ansatz benötigen, um unserem Essensproblem zu begegnen.

Meiner Meinung nach manipulieren die großen Lebensmittelkonzerne unseren Selbsterhaltungstrieb für ihren Profit. Die Ratten glaubten, ohne den Glücksknopf nicht mehr leben zu können, und vernachlässigten all ihre Grundbedürfnisse (und auch sonst alles andere). Ganz ähnlich denken auch wir Menschen in der heutigen Gesellschaft, dass wir ohne die »Glücksknöpfe«, die uns die Lebensmittelindustrie in Tüten und Päckchen liefert, nicht mehr auskommen können ... und kämpfen darum, selbst wenn es unsere Gesundheit kostet.

Die Macht der Lebensmittelriesen geht vor gesunde Ernährung und hat unseren Selbsterhaltungstrieb als Geisel genommen.

Die Werbeindustrie investiert Milliarden, um uns davon zu überzeugen, dass diese Pseudo-Lebensmittel unwiderstehlich und gut für uns sind. Fernsehen, Radio und Internet überfluten uns mit über 5000 Werbebotschaften pro Jahr in Bezug auf Essen, aber fast **keine** davon wirbt für Obst und Gemüse.

Und sollten Sie glauben, Sie sind immun und Werbung »funktioniert bei Ihnen nicht«, hier ein beunruhigender Fakt: Gerade bei diesen Menschen wirkt Werbung besser, da sie sich unverwundbar fühlen! (Wenn man genauer darüber nachdenkt, ist das schon perfide.)

Das ist die dritte Macht, die Werbeindustrie.

Und dann sagt uns die Industrie rund um die Suchtbekämpfung (Macht Nr. 4), wir seien »machtlos« gegen unsere Süchte, hätten eine chronische, fortschreitende, seltsame Krankheit ohne Aussicht auf Heilung und könnten nur von einem Tag zum nächsten versuchen, Verzicht zu üben. Diese Botschaft nimmt unsere Gesellschaft bereitwillig an, und wir glauben, auf unsere Glücksknöpfe nicht verzichten zu können, selbst wenn wir es wollen!

### **Ich fasse zusammen:**

Lebensmittelkonzerne packen so viel Stärke, Zucker, Öl, Salz, Fett, Excitotoxine und andere chemische Stimulanzien ins Essen, wie es ihnen legal erlaubt ist.

Dann verpacken sie es, sodass es gesund und unwiderstehlich erscheint.

Die Werbeindustrie sorgt dafür, dass wir daran glauben.

Die Suchtbekämpfungsindustrie sagt, wir seien machtlos.

Und wir laufen herum und glauben, wir müssten uns,

wenn die Gelüste wieder zuschlagen, nur mehr lieb haben!

Ist es da ein Wunder, dass wir eine weltweite Adipositas-epidemie haben?

Aber es gibt gute Nachrichten.

Mit ein paar einfachen Techniken können Sie all dem entgegentreten. Sie müssen nur lernen, die Stimme Ihres inneren Vielfraßes und seine Schreie zu erkennen (oder Ihren tollwütigen Hund und sein Jaulen etc.) und sie völlig zu ignorieren, und dann sicherstellen, dass Sie sich ausreichend mit gesunden Nährstoffen versorgen.

**Bevor Sie weiterlesen ein Wort der Warnung:**

Ich spreche in diesem Buch durchgängig vom »inneren Vielfraß«: Wie man ihn fängt, in den Käfig steckt und beherrscht. Meiner Erfahrung nach entwickeln Menschen **mehr** Selbstachtung und Eigenliebe, wenn sie ihre Essgewohnheiten endlich unter Kontrolle haben und ihre Ziele erreichen. Die Vielfraß-Metapher hat sich bei mindestens der Hälfte meiner Patienten als hilfreich erwiesen.

Sollten Sie damit allerdings Probleme haben und es bereitet Ihnen innere Pein, lesen Sie bitte nicht weiter! Sonst werden Sie nur wütend, schreiben eine schlechte Rezension etc.

Sind Sie aber interessiert und offen für Neues ...

... und sehen eine Chance darin, entschlossen zum Reptilienanteil Ihrer Gedankenwelt auf Abstand zu gehen ...

... haben aber dennoch Probleme mit der Vielfraß-Metapher, dann verwenden Sie einfach einen anderen Begriff.

Bitte lesen Sie in diesem Fall weiter, denn meine

Methode könnte genau das sein, was Ihnen nach Jahren des Kampfes endlich hilft!

(Wenn Sie also weiterlesen, gehe ich davon aus, dass wir kein Problem haben. Ich werde mich also hier zum letzten Mal für meine Wortwahl »entschuldigen«.)

## **Die Schreie des Vielfraßes hören**

Um den Vielfraß wirklich zu beherrschen, müssen wir seine Schreie von unserem Hunger unterscheiden lernen. Stellen Sie sich einen Ernährungsplan mit Ihren eigenen Regeln auf (zum Anfang reicht auch nur eine Regel), und halten Sie sich daran.

Der Vielfraß hasst Regeln und wird alles tun, um das, was Sie sich vornehmen, zu unterwandern. Deshalb müssen Sie auch zu 100 Prozent dazu stehen, und jede Regel, ja Ihr gesamter Ernährungsplan, muss 100 Prozent eindeutig sein. Der Vielfraß wird jede Ungenauigkeit und das Argument »Du probierst doch nur eine neue Diät aus« nutzen, um Ihre Entschlossenheit und Selbstsicherheit gnadenlos auszuhöhlen.

## **Stellen Sie einen eigenen Ernährungsplan auf**

Das ist ein Muss. Sie müssen absolut hinter Ihrem Essensplan stehen, der nur aus Ihren eigenen Regeln besteht. Der Grund hierfür ist ganz einfach: Sobald wir älter als

fünf Jahre sind, kann niemand mehr ständig hinter uns herlaufen und darauf achten, dass wir immer das Richtige essen.

Natürlich können und sollten Sie sich Rat bei Experten holen.

Lesen Sie Gesundheitsbücher, und lassen Sie sich von zuverlässigen Experten beraten. Aber wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie das vermutlich schon getan. Ich würde sogar fast meine linke Niere darauf verwetten – an der ich eigentlich sehr hänge –, dass Sie ziemlich genau wissen, wie eine ausgewogene, nährstoffreiche und vernünftige Ernährung aussieht.

Und sie würde auch funktionieren, wenn Sie sich nur daran halten könnten!

Vergessen wir also all den »Mama sagt, iss dein Gemüse«-Blödsinn und gehen direkt zum »Sich-daran-Halten«.

Wenn Sie sich endlich an Ihren Ernährungsplan halten wollen, muss er zu 100 Prozent **Ihr eigener Plan** sein.

Denn wessen Hände sind es denn, die den Autoschlüssel schnappen, den Motor anlassen, zum Supermarkt fahren, den Einkaufswagen vollladen, bezahlen, die Taschen in den Wagen laden, alles ins Haus tragen und einräumen, die Mahlzeiten auswählen, vorbereiten, die Gabel hineinstecken und sie dann zum Mund führen?

Ihre!

Nicht die Ihres Arztes, Ernährungsberaters, Diät-Gurus oder Therapeuten, das steht fest! Und das ist auch gut so, denn bei aller Expertise und guten Ratschlägen können diese Herrschaften Ihnen nicht den ganzen Tag hinterherlaufen, selbst wenn sie es wollten.

Der **einzige** Weg zum Erfolg besteht darin, zu 100 Prozent Verantwortung für jeden Bissen zu übernehmen, den Sie essen. Einen vorgefertigten Diätplan »auszuprobieren«

ist genau die Art von Abhängigkeit, die der Vielfraß nutzt, um wieder die Kontrolle zu übernehmen:

Der Diätplan, den der Ernährungsberater/Arzt/Diät-Guru dir empfohlen hat, war schlecht. Du solltest mit ihm darüber sprechen. Oder vielleicht sollten wir uns etwas anderes suchen. Und in der Zwischenzeit könnten wir doch einfach lecker völlern! – *Liebe Grüße, Dein Vielfraß*

Es liegt also an Ihnen. Sie sind voll und ganz verantwortlich, zu 100 Prozent, nicht zu 99,999 Prozent. **Einhundert Prozent!** Verstanden?

Atmen Sie kurz durch, und hören Sie den unvermeidlichen Schrei des Vielfraßes:

Hey, Moment mal! Dieses Buch ist doch auch nur ein Diätbuch, oder? Dieser Glenn Livingston ist doch auch wieder nur einer, der Geld mit seinen Diät ratschlägen verdienen will. Dann probier's halt 'ne Zeit lang aus. Irgendwann wirst du eh wieder schummeln, und dann kann ich mich endlich wieder vollstopfen. Warum also warten? Lass uns gleich zuschlagen. Jippie! – *Liebe Grüße, Dein Vielfraß*

In den Käfig mit dem Vielfraß!