

## Die Kraft der Gedanken

Gerade zum Jahreswechsel haben Diätbücher Hochkonjunktur und Fitnessstudios erfreuen sich vieler Neukunden. Der Traum des modernen Menschen, den perfekten Körper und vor allem das Wunschgewicht, mit dem man sich wohlfühlt und sich gerne betrachtet, zu erreichen, ist groß. Doch der innere Schweinehund sowie der Jo-Jo-Effekt verhindern meist die erfolgreiche Durchführung einer Diät bzw. den regelmäßigen Besuch des Fitnessstudios. Mit dem neuen Ratgeber und Hörbuch des Star-Hypnotiseurs Jan Becker, "Du kannst schlank sein, wenn du willst", soll Schluss sein mit lästigen Diäten und Jo-Jo-Effekt.

Der Titel deutet bereits an, dass es bei diesem speziellen Diätbuch eben nicht um das Zählen von Kalorien, Low Carb oder sonstige Abnehm-Methoden geht. Egal, ob die Ernährung gesund ist oder nicht, in "Du kannst schlank sein, wenn du willst" geht es vielmehr darum, was hinter den bisher missglückten Diäten steckt. Gedankliche Blockaden und eingefahrene Verhaltensmuster können zum Beispiel hinter dem typischen Frustessen oder den unbewussten Snacks, die man den ganzen Tag über zu sich nimmt, ohne sie als Essen und somit als Kalorienzufuhr wahrzunehmen, stecken. Beckers Methoden, die sowohl Meditationsübungen als auch Autosuggestion beinhalten, greifen damit an einer Stelle an, die weit vor dem Griff zur Schokolade oder zur zweiten Portion steht.

Mit einfachen Übungen, kleinen Meditationen und Tipps, wie man zum Beispiel ein Esstagebuch führt, das einem bewusst macht, wie viele Nahrungsmittel wirklich im Laufe eines Tages unseren Mund passieren, kann man sich selbst beobachten und dank Autosuggestion auch immer wieder vor Augen führen, welches Ziel man hat. Was Becker vermitteln will, ist, dass uns Menschen mit der Fähigkeit zu denken und uns Dinge und Situationen vorstellen zu können, eine sehr kraftvolle Macht gegeben wurde, anhand derer wir unser Leben gestalten und bis zu einem gewissen Grad auch kontrollieren können.

Die gekürzte Hörbuchversion dieses in Buchform bereits als Bestseller geltenden Ratgebers wurde von Jan Becker selbst eingelesen, was in diesem Fall nicht nur Sinn macht - schließlich ist er der Hypnotiseur, der auch täglich Seminare und Vorträge hält -, sondern auch äußerst gelungen ist. Nicht selten trifft man ansonsten bei "Autorenlesungen" auf Hörbücher, die man lieber nicht hören möchte, da die Sprecherqualitäten derjenigen Autoren, die ihre Bücher selbst einlesen möchten, meist zu wünschen übriglassen. Nicht so bei Becker. Er hat eine angenehme Stimme und weiß sie auch einzusetzen. Vorteil des Hörbuchs gegenüber dem Buch ist in diesem Fall außerdem, dass man die Meditations- und Hypnoseübungen vorgesprochen bekommt und sie somit gleich ausprobieren kann. Das lästige Nachlesen zwischendurch entfällt.

Beckers Abnehm-Ratgeber ist für all diejenigen geeignet, die verstehen, dass hinter Übergewicht nicht nur eine falsche Ernährung und zu wenig Bewegung stecken, sondern viel mehr. Voraussetzung für die erfolgreiche Anwendung dieses Ratgebers ist außerdem die Bereitschaft, sich auf für viele wahrscheinlich neu und ungewohnt erscheinende Methoden einzulassen, nämlich Achtsamkeit, Meditation und Autosuggestion. Wer sich dafür begeistern kann, hat mit "Du kannst schlank sein, wenn du willst" die richtige Wahl getroffen.

Sabine Mahnel 02.01.2018

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)