Livingyourself.de

Übergewicht – Seelische Hintergründe und Lösungswege

Seelische Hintergründe von Gewichtsproblemen

Ein Zuviel an Körpergewicht kann ein Zuwenig an Kraft anzeigen. Nicht, dass der Mensch über keine Kraft verfügt, sondern eher, dass der Mensch genug Kraft hat, die eigenen Lebensziele zu verwirklichen, diese aber nicht nutzt. Zum einen kann es sein, dass die Lebensziele nicht bekannt sind, zum anderen können sie bekannt sein, es wird aber nichts unternommen, um diese auch umzusetzen.
Dieser Umsatz der nicht stattfindet, macht sich oft auch bemerkbar mit einem Zuviel an Gewicht, was dann sozusagen als Spiegel fungiert und uns sagen will: Hey, sieh hin, ich habe genug Kraft, meinen Lebenssinn und meine Ziele zu verwirklichen. Wird die Kraft nicht genutzt, schläft auch im Körper der Umsatz (Grundumsatz, Stoffwechsel etc.) ein bzw. verlangsamt sich.

Selbstverständlich hat dies auch mit der Ernährung zu tun. Eine ausgewogene Ernährung, dem eigenen Körper entsprechend, ist Voraussetzung für eine optimale Nährstoff- und Energiezufuhr, damit der Körper die Kraft hat, die Seelenziele auch zu erreichen.
Doch was bedeutet gesunde Ernährung? Diese Frage lässt sich nicht so eindeutig beantworten, da jeder Mensch und jeder Körper auch anders ist. Was für den einen gut ist, muss für den anderen noch lange nicht gut sein. Das gilt ganz besonders, wenn man vielleicht an Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien leidet.
Dennoch gibt es ein paar Grundregeln, aus denen man sich seine eigene Ernährungspyramide bauen kann. Es versteht sich von selbst, alle denaturierten Nahrungsmittel einem optimalen Idealgewicht entgegenstehen, da diese nicht nur gesundheitliche Störungen, sondern auch Kraftlosigkeit mit sich bringen können.

Daher mein Fazit: Gesund ist, was dir gut tut und dir Kraft gibt.

Wir brauchen in der Regel auch nicht so viel Nahrung, wie wir zu uns nehmen. Wenn wir uns wirklich ausgewogen und dem eigenen Körper entsprechend ernähren, mit viel Pflanzenkost, werden wir nach einiger Zeit spüren, dass wir immer weniger Hunger haben, Heißhunger wegfällt und die Körperkraft immer mehr zurückkommt.

Bleiben wir jedoch beim Thema. Seelische Hintergründe von Gewichtsproblemen können trotz allem sehr vielfältig und individuell sein. Somit kann ein Gewichtspanzer auch einen Schutzpanzer darstellen. Vielleicht wollen wir uns vor einem Menschen oder einer Situation schützen.
Mitunter ist in dieser Schutzschicht noch eine geballte Ladung Emotionen vorhanden. Nicht aufgelöste Emotionen bzw. nicht gefühlte Gefühle können einen Energiestau im Körper nach sich ziehen, der sich durchaus auch im Übergewicht zeigen kann. Ein ständiger Hunger kann z. B. auch darauf hindeuten, dass wir nach etwas oder jemandem hungern, vielleicht nach Liebe oder Anerkennung, vielleicht auch nach Geld und Erfolg. Wenn dies so ist, deutet das jedoch mehr darauf hin, dass wir unsere eigenen Fähigkeiten nicht leben und unsere Lebensziele nicht in die Tat umsetzen.
Damit sind wir dann auch wieder beim Thema Kraft. Wie du siehst, wenn wir uns das Thema der seelischen Hintergründe anschauen, kommen wir fast immer an denselben Punkt.

Zusammengefasst lässt sich daraus ableiten, dass sich Gewichtsprobleme auf folgende mögliche seelische Ursachen schließen lassen können:

- Lebensziele werden nicht erkannt und umgesetzt
- Lebensziele sind bekannt, werden aber nicht umgesetzt
- Mangel an Freude, zu wenig Freude am Dasein

- blockierte oder unterdrückte Emotionen
- Stress

Auch Stress ist ein Faktor, der einen Einfluss auf das Gewicht haben kann. Die einen nehmen bei Stress sofort ab, andere nehmen davon eher zu. Dies erklärt sich, wenn man bedenkt, dass es sowohl positiven Stress (Eustress) und negativen Stress (Disstress) gibt. Ich möchte an dieser Stelle erwähnen, dass Stress uns lediglich auffordern will, etwas im Leben zu verändern.
Stress wird keineswegs durch zu viel Arbeit ausgelöst. Wenn man keine Arbeit hat, kann der Stress tatsächlich noch viel größer sein. Es kommt immer darauf an, wie der einzelne Mensch auf eine Situation reagiert. Wenn dich ein Thema, eine Lebenssituation nervt, kann dies ein Stressfaktor sein.
Im Folgenden findest du vier Übungen, darunter auch eine zum Erkennen von Stress, die dir helfen sollen, die seelischen Hintergründe von Gewichtsproblemen zu erkennen und natürlich auch zu verändern.
Eine gesunde Ernährung bleibt dir dabei jedoch nicht erspart. Allerdings ist es wesentlich einfacher, sich gesund zu ernähren, wenn man mit seinem Leben in Frieden ist und die eigenen Lebensziele verwirklicht.

Hinweis:
An dieser Stelle möchte ich erwähnen, dass auch Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten ein Faktor sein kann, warum man an Gewichtsproblemen leidet. Dieser Part gehört jedoch in die Hände der behandelnden Ärzte und Therapeuten.

Übung 1 – im Einklang mit dem Körper leben

Der Körper ist auch ein Maßstab der Seele. Über den Körper erspüren wir, was für uns gut ist und was nicht. Die meisten Menschen haben leider verlernt, auf ihren Körper zu hören. Dies trifft ganz besonders auf die Ernährung zu. Wir wurden belehrt, wie wir uns ernähren sollen und haben von unseren Eltern oft die Ernährungsgewohnheiten übernommen. Aber, wie der Name schon sagt, sind es nur Gewohnheiten und Gewohnheiten kann man ändern.

Um herauszufinden, von welcher Nahrung dein Körper profitiert und welche dich mit Kraft und Energie versorgt, kannst du dir die folgenden Fragen stellen und zukünftig beobachten, wie dein Körper auf bestimmte Nahrung reagiert:

- Fühlst du dich wach und munter oder eher schwach? Nach dem Verzehr welcher Nahrung fühlst du dich kraftvoll und nach welcher eher schwach?
- Hast du oft Heißhunger? Welche Nahrung hast du zuvor gegessen? (Manche Nahrungsmittel wie Zucker oder Weißmehl lösen mitunter Heißhungerattacken aus.)
- Mit welcher Nahrung fühlst du dich auch psychisch wohl?
- Was denkst du über deinen Körper? Liebst du ihn oder ist er nur Mittel zum Zweck? (Deine Körperzellen können auch deine Gedanken hören!)

Es ist durchaus sinnvoll, dich anhand der Fragen in der nächsten Zeit zu beobachten und darauf zu achten, wie dein Körper nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel reagiert. Die Zusammenarbeit mit deinem Körper ist unerlässlich, das tut auch deiner Seele gut.

Übung 2 – Emotionen

Nicht nur Gefühlsblockaden, sondern auch auch negative Gefühle können einen Energiestau verursachen, der sich mitunter im Gewicht zeigen kann. Ratsam ist es daher, dass wir unsere Gefühle auch fühlen. Dabei hilft es wenig, negative Gefühle einfach wegzudrücken. Viel wichtiger ist ein gesunder Umgang mit ihnen.
Du kannst lernen, deine Gefühle zu fühlen und angemessen auszudrücken. Das bedeutet nicht, dass jemand, der wenig fühlt oder seine Gefühle nicht nach außen zeigen kann, dies nun plötzlich tun soll. Vielmehr können wir aber lernen, unsere Gefühle zu fühlen und zu hinterfragen, denn oft steckt dahinter eine Botschaft der Seele.

Um diese Botschaft zu verstehen, kannst du die folgende Vorgehensweise anwenden:

- Mach dir bewusst, welche Situationen oder Personen in dir negative Gefühle auslösen.
- Fühle dich dann in die Situation hinein. Trau dich ruhig, die Gefühle zu fühlen. Es sind nur Gefühle, sie können dir nichts tun. Durch das Fühlen des Gefühls kann es sich transformieren und wandeln.
- Mach dir jetzt bewusst, dass hinter jedem negativen Gefühl auch ein positives Gefühl steckt. Welches positive Gefühl will stattdessen gelebt werden?
- Welche Herausforderung könnte sich dahinter verbergen? Ist es ein Aufruf deiner Seele? Was sollst du aus dieser Situation lernen und wie kannst du sie ändern?
- Was genau will deine Seele dir damit sagen?
- Was ist das Geschenk hinter dem Gefühl?
- Wozu fordert dich dieses auf, zu welcher Handlung?

Wiederhole auch diese Übung zu verschiedenen Situationen und Gefühlen. Bedenke aber, das ist kein Volkssport. Denke dir nicht Probleme aus, die du nicht hast. Am sinnvollsten ist das Auflösen negativer Gefühle immer dann, wenn es (oder die Situation) akut auftritt. Dann kommst du am besten an das dahinterliegende Geschenk an.

Übung 3 – den Stress erkennen und lösen

Wie bereits erwähnt, ist Stress nicht gleich Stress. Doch wenn dich etwas wirklich nervt oder dir die Kraft nimmt, kann sich Stress entwickeln, wenn du das Thema nicht löst bzw. die Botschaft deiner Seele nicht verstehst. Diese Übung lässt sich gut mit der zweiten kombinieren, da sie dir helfen kann, den Ursprung deiner negativen oder unterdrückten Gefühle zu finden.

Lass dir also bewusst werden, was dich nervt und damit stresst. Bedenke auch, dass Stress lediglich eine Reaktion auf eine Situation ist und du oft noch nicht mal die Situation selbst ändern musst, sondern nur deine Reaktion darauf. Nur wenn das alles nichts hilft, dann ist es ratsam, die Situation auch zu verändern, da sich dahinter ein Aufruf deiner Seele zu einer Veränderung in dem Lebensbereich versteckt. Dann ist es wichtig, die entsprechenden Entscheidungen zu treffen und die Schritte zu gehen, damit der Stress sich wieder aus deinem Leben entfernen darf.

Wenn du das Gefühl hast, dass du gestresst bist, dann mach dir Folgendes bewusst:

- Wer oder was regt mich gerade auf?
- Welche Lebenssituation betrifft dies?
- Wie denke ich darüber?

- Was könnten andere darüber denken?
- Ist das, was ich denke, die einzige Wahrheit?
- Wie könnte ich anders denken?
- Was müsste sich ändern, damit ich mich nicht mehr gestresst fühle?
- Was kann ich daran ändern?
- Was bin ich bereit dafür zu tun?

Übung 4 – Lebensziele

Da mitunter auch fehlende oder nicht gelebt Lebensziele verantwortlich sein können für Übergewicht, stellt sich natürlich auch die Frage, welche Lebensziele du hast. Vielleicht hast du darüber schon nachgedacht, vielleicht auch nicht. Wenn ein Lebensziel fehlt, fehlt oft auch die Motivation im Leben. Man irrt umher und tut eben nur das, was alle tun. Aus der Sicht der Seele kann das unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper haben, darunter auch Gewichtsprobleme.
Deshalb wollen wir heute auf dieses Thema eingehen. Viele Menschen tun sich schwer, eigene Ziele zu finden. Sie wissen einfach nicht, was sie wollen. Das ist aber wichtig, denn sonst geschieht ja nur das, was andere wollen und damit fehlt oft auch die Lebensfreude. Die Freude ist ein wichtiger Aspekt bei der Gewichtsreduktion.

Also, was sind deine Idealvorstellungen in deinem Leben?

- Schau dir deine Lebenssituationen an, nimm am besten alle unter die Lupe. In welchen Bereichen deines Lebens fühlst du dich wohl? Was kann deiner Meinung nach so bleiben wie es ist? (Achtung: Bitte verwechsele dies nicht mit den Gewohnheiten. Viele bleiben in Lebenssituationen stecken, weil es bequem ist, nicht weil es sie glücklich macht. Deshalb frage dich auch, welche Lebenssituationen dich glücklich machen.)
- Jetzt nimm dir die Situationen vor, die dich nicht glücklich machen. Welche sind das? In welchen Bereichen deines Lebens wünschst du dir Veränderung?
- Wie könnte diese Veränderung aussehen? Was wünschst du dir? Wie sieht die ideale Lebenssituation aus?
- Was müsste sich verändern, damit du in allen Situationen glücklich bist?
- Was bist du bereit zu verändern? (Du musst nicht alles auf einmal tun. Es reicht völlig, wenn du dir eine Situation nach der anderen vornimmst und diese konsequent so umbaust, dass sie für dich wieder passt. Das Leben ist kein Marathonlauf, es will nur entsprechend deiner Seele gelebt werden. Und dafür darfst du dir auch die Zeit nehmen, die du brauchst.)
- Was kannst du bereits heute tun, um die Situation zu verändern?
- Was musst du langfristig tun?
- Und welches große Ziel willst du im Leben erreichen?
- Was ist dein Lebenstraum?

Fazit

Du hast nun ein paar Anregungen erhalten, die dir helfen können, seelische Blockaden im Hinblick auf dein Gewicht zu lösen. Jetzt bist du an der Reihe. Es ist dein Leben und nur du kannst es verändern. Dies gilt natürlich auch auf die Gewohnheiten deiner Ernährungsweise.
Und wenn du noch weitere Hilfe brauchst, kannst du dich gern an mich wenden. Meine Angebote findest du auf der folgenden Seite.
Ich wünsche dir viel Glück und gutes Gelingen!

Livingyourself.de

Marion Kohlmann Coaching
Friedrich-Jahn-Str. 74
06484 Quedlinburg
Tel.: 03946 97987
Mobil und Whatsapp: 0175 8651845
beratung@kolima.de
www.livingyourself.de
t.me/LivingYourselfde

Das Gewichtscoaching ist derzeit möglich auf **edudip** oder in einer **persönlichen / telefonischen Beratung.**

Weitere Angebote:

- Lebensberatung und Coaching
- Lebens- und Seelenplananalyse
- Numerologische Analyse für Namen und Geburtsdatum
- Fähigkeiten- und Talentecoaching
- Persönliche Lebensbotschaften

Leben im Einklang mit der Seele