

ter deftig. Vor dem Fernseher nascht sie dicke Käsebröte und Sahnejoghurts. „Mir war lange selbst nicht klar, wie viel ich dabei zunahm.“ Als ihre Mutter ihr ein Foto von einem gemeinsamen Ausflug schickt, ist sie erschüttert: „Ich dachte nur: Oh mein Gott, bin ich das etwa?“ Ein Schock, aber der rüttelt sie noch nicht wach. Sie ist traurig, bemitleidet sich – und isst aus Verzweiflung noch mehr. „Ich habe mich immer mehr daheim eingekugelt, war in einer Frust-Spirale gefangen.“ Geht sie doch mal raus, versteckt sie sich hinter schwarzen, weiten Oberteilen. Ihre roten Lieblingskleider rutschen im Schrank weit nach hinten.

### „Ich fühlte mich wie eine Versagerin“

Zwischendurch versucht sie es mit Radikal-Programmen, löst zum Beispiel eine Woche nur Kohlsuppe: „Das brachte kurzfristige Erfolge“, gibt Severine zu, „aber danach war der Heißhunger umso größer. Der fiese Jo-Jo-Effekt hat mich immer wieder erwischt. Und mich noch trauriger gemacht, weil ich versagt hatte.“

Als sie im Sommer 2016 auf einer Party zufällig Mental-Coach Sebastian Isserstedt trifft, hat sie sich schon von Kleidergröße 36 auf 44 gefuttert. Er sagt: „Du stehst dir selbst im Weg. Ich zeige dir, wie du dich selbst überlistest.“ Eine Woche später sitzt sie in seinem Workshop mit dem Titel „Abnehmen beginnt im Kopf“. „Dort habe ich gelernt, mir wirklich ein ganz konkretes Ziel zu setzen“, sagt Severine.

Statt: „Ich will abnehmen“ hält sie schriftlich fest, dass sie am 1. März 2017 wieder in ihr rotes Lieblingskleid in Größe 36 passen will. Sie soll sich genau vorstellen, wie sie aussieht, was sie tun wird in ihrem Kleid, welche Emotionen sie dabei haben wird. Durch diese Kopfkino-Übung verankert sie ihr Ziel fest im Unterbewusstsein. „Das war tatsächlich der motivierende Startschuss“, sagt sie heute.

Außerdem beginnt sie, ein



In ihrem Ernährungstagebuch hält Severine (hier mit Chihuahua „Bridget“) auch ihr Hauptziel fest:

*„Ich werde am 1. März 2017 Kleidergröße 36 tragen und mich in meinem roten Lieblingskleid selbstbewusst und sexy fühlen!“*

Ernährungstagebuch zu führen. „So habe ich erkannt, dass ich zu deftige Zwischenmahlzeiten esse. Und zwar aus Kummer, nicht weil ich Hunger habe.“ Von nun an fragt sich Severine vor jeder Mahlzeit: Habe ich wirklich Hunger? Falls nicht, falls es eher um die pure Lust am Essen geht, trinkt sie zunächst ein Glas Wasser und wartet ein paar Minuten ab. Ist der Heißhunger dann noch da, isst sie einen Apfel. „Den habe ich seither als Notfallhelfer immer in der Handtasche“, sagt sie, „nach Wasser und Obst ist die Lust meist verflogen.“ Und wie hält sie das auf Dauer durch? „Nichts ist verboten“, erzählt Severine, „ich esse heute nur viel bewusster.“ Und ihr Ziel behält sie fest im Kopf: „Jeden Abend mache ich es mir gemütlich, höre Hypnose-MP3s von Sebastian – dabei verinnerliche ich meine Ziele und Erfolge“, sagt Severine. „Eine positive Auszeit, nur für mich. Das gibt mir Selbstbewusstsein und motiviert.“

*„Hypnose hilft mir beim Durchhalten“*

Abend für Abend stellt sie sich vor, wie sie in ihrem schönsten roten Kleid spaziert, lacht,

glücklich ist – und sagt sich: „Nichts kann mich an meinem Ziel hindern! Im März fühle ich mich attraktiv, stark und lebensfroh.“ Außerdem spürt sie ihr Happy-Geheimnis auf: „Ich habe Sport immer geliebt – nun ist meine körperliche Kraft weg und auch deshalb fühle ich mich schlecht!“ Sie beginnt wieder zu reiten, bucht einen Poledance-Kurs als Alternative zum Joggen, das ihrem verletzten Bein nicht mehr guttut. „Endlich habe ich wieder geschwitzt“, freut sich Severine. Und schon im Februar 2017 hat sie ihr Ziel erreicht und hält es seitdem: Kleidergröße 36!

Und was ist mit Schlemmen? „Kartoffelbrei und Käsebrötchen müssen sein!“, lacht Severine. „Wer sich nichts gönnt, macht sich unglücklich und wird wieder Opfer des Jo-Jo-Effekts. Verbote setzen unter Druck und führen dazu, dass du dich bei Fehlritten als Versager fühlst. Von Sebastian habe ich gelernt: Abnehmen mit positiven Gefühlen kann Spaß machen. Genuss ist etwas Schönes!“

SIRA HUWILER



**Auf geht's: Die Unternehmensberaterin aus Bayern hat ihre Energie und Kraft zurück**

## „Denkfehler verhindern das Abnehmen“

Hier die wichtigsten Fit-Tipps von Sebastian Isserstedt, Mental-Trainer aus Erfurt (brainhacker-coaching.de)

### DENKFEHLER NR. 1: Ein bestimmtes Lebensmittel macht dick

Nein, die Menge macht's! Verbote blockieren Freude und Motivation. Halten wir uns nicht an das innere Verbot, fühlen wir uns schlecht. Genuss ist wichtig – er entspannt.

### DENKFEHLER NR. 2: Je schneller, desto besser

Abnehmen beginnt im Kopf! Langfristig Erfolg hat nur, wer sich Zeit lässt und sich realistische Ziele setzt – dann kommen auch kein Stress und kein Frustgefühl auf.

### DENKFEHLER NR. 3: Leiden gehört zum Abnehmen dazu

Hunger durch übermäßigen Verzicht in Abnehmphasen ist der Jo-Jo-Grund Nummer 1! Wir sollten essen, wenn wir Hunger haben. Wichtig ist es, sein Hungergefühl zu hinterfragen und Essensentscheidung bewusst zu treffen.

### DENKFEHLER NR. 4: „Ich hasse Sport“

Der Mensch ist von Natur aus ein Bewegungstier. Nicht jeder mag joggen, muss es auch nicht. Ob Ballsport, Spaziergang im Herbstwald oder Gartenarbeit – jeder findet für sich wohl-tuende Arten von Bewegung.

### DENKFEHLER NR. 5: „Ich bin ein Versager“

Bei wiederholten Jo-Jo-Erlebnissen leiden Selbstwert und -liebe. Viele Menschen sehen nur noch den Berg an Misserfolgen, gehen hart mit sich ins Gericht. Mein Tipp: Eine gute Zukunft mit positiven Worten und Gefühlen ausmalen. Besser: „Ich fühle mich schön“ als „Ich will mich nicht mehr hässlich fühlen“.