

INTERVIEW

Diplom-
Psychologin Cora
Besser-Siegmund
(46) ist Expertin
für Essprobleme



Hunger weg wie im Schlaf

JOURNAL für die Frau: *Wie kamen Sie darauf, ein Anti-Heißhunger-Programm zu entwickeln?*

Cora Besser-Siegmund: In unserer Praxis haben wir immer wieder festgestellt, dass Heißhunger-Attacken ein weit verbreitetes Problem sind, und zwar nicht nur bei Übergewichtigen, sondern auch bei Schlanken. Es gibt inzwischen auch sehr viele Dünne mit Essproblemen, die sich ständig kontrollieren.

JOURNAL: *Was ist das Wichtigste bei Ihrem Programm?*

Cora Besser-Siegmund: Die absolute Grundlage ist, regelmäßig zu essen. Ich nenne das gerne auch „Beruhige deinen inneren Vorfahren“. Durch radikale Diäten werden überlebenswichtige Urkräfte mobilisiert, die zu Heißhungerattacken führen und die uns von allem abhalten, was kreativ ist. Durch regelmäßiges Essen ist der Weg frei zu einem gesunden Körpererlebnis.

JOURNAL: *Was hat es mit „Wingwave“ - siehe rechts - auf sich?*

Cora Besser-Siegmund: Aus der Schlaf-

forschung weiß man seit längerem, wie wichtig die so genannten REM-Phasen sind, bei denen im Schlaf die Augen sehr schnell bewegt werden. Diese Phasen sind ganz entscheidend fürs Verarbeiten und Einspeichern von Erfahrungen und Emotionen. REM erreicht tiefe Schichten unseres Bewusstseins, auch das limbische System, unser „Emotionsgehirn“. Wir wissen außerdem, dass Lernen besonders gut geht, wenn es mit Emotionen verbunden ist.

JOURNAL: *Und diese Erkenntnisse können dabei helfen, Heißhunger zu bekämpfen?*

Cora Besser-Siegmund: Vor einigen Jahren wurde entdeckt, dass der Effekt der nächtlichen REM-Phasen durch bewusste Augenbewegungen simuliert werden kann. Gerade bei der Therapie von Essstörungen brauchen wir Methoden, die nicht nur dem Verstand einleuchten, sondern die das Verhalten nachhaltig ändern. Das kann durch die Wingwave-Augenbewegungen erreicht werden: Durch das Stimulieren beider Gehirnhälften werden festgefahrene Emotionen gelöst. Inzwischen sind auch seriöse Therapeuten verblüfft, wie effektiv das wirkt.

JOURNAL: *Wie wird Wingwave optimal eingesetzt?*

Cora Besser-Siegmund: Man sollte sich ruhig eine Hitliste mit den Lebensmitteln machen, auf die man starken Hunger hat. Und die kann man nach und nach mit der Wingwave-Übung durchprobieren und dabei beobachten, wie es sich anfühlt. **JOURNAL:** *Wie schnell kann man mit dieser Methode abnehmen?*

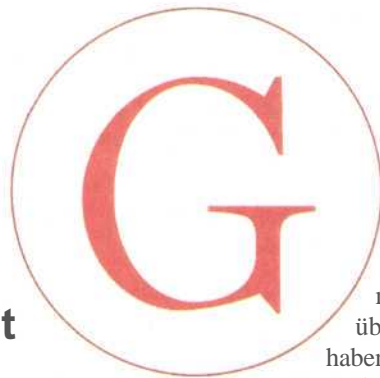
Cora Besser-Siegmund: Es geht hier ums natürliche Abnehmen, bei dem das Essen nach und nach unwichtiger wird. Deshalb verschwinden die Pfunde nur langsam, vielleicht 1 oder 2 pro Monat. Aber der Erfolg ist dauerhaft.

Infos: www.wingwave.com



Der Augen-Trick

„WINGWAVE“ HILFT WIE DER BLITZ:
Wie Torten, Chips & Schokolade ganz einfach
entzaubert werden



So wird's gemacht

I Beobachten Sie das Begierde-Objekt Ihres Heißhunger ganz genau. Stellen Sie sich intensiv vor, wie sehr Sie danach verlangen, und identifizieren Sie diese Gefühle möglichst präzise.

• Suchen Sie ganz rechts und ganz links im Blickfeld jeweils einen Fixpunkt und lassen Sie den Blick einige Male dazwischen schnell hin- und herstreifen - wie einen Scheibenwischer.

Beobachten Sie nun, wie sich Ihre Wahrnehmung und Ihre Emotionen verändert haben. Haben Sie inneren Abstand gewonnen, oder haben Sie immer noch Heißhunger? Wiederholen Sie die Übung bei Bedarf ein- bis zweimal.

anz unschuldige Lebensmittel können eine magische Macht über unser Leben haben. Z.B., wenn unsere Gedanken ausschließ-

lich darum kreisen, dass wir die Torte einerseits nicht essen dürfen, andererseits aber gerade absolut nichts dringlicher und verlockender ist als eben diese Torte. Je mehr unsere Vernunft uns gebietet, die Kalorienbombe stehen zu lassen, desto magnetischer zieht sie uns an. Ein Teufelskreis! Kaum zu glauben - aber mit einer Augenübung können Sie ihn knacken!

Warum ist „Augenturnen“ so effektiv?

Sicherlich kennen Sie den Begriff „Tunnelblick“. Wer von etwas absolut gefesselt ist, sieht nur darauf und hat für nichts anderes Interesse. Durch bewusste schnelle Augenbewegungen wird dieser starre Blick gelöst. Und nicht nur das: Offensichtlich werden auch die starken Emotionen, die damit verbunden sind, aufgebrochen - so ist der Weg frei, sie neu zu verarbeiten.

Wir sind nicht mehr ausgelieferte „Opfer“, sondern aktiv - die Torte aus dem Beispiel hat ihre absolute Magie verloren. Der Fachbegriff für die neue Methode ist „Wingwave“. „Wing“ bedeutet „Flügel“, „Wave“ soll an das englische „brainwave“ - Geistesblitz - erinnern. Damit diese „Blitze“ auch wirklich gezielt auf unser Emotionszentrum wirken, ist es in jedem Fall wichtig, die Anziehungskraft des ersehnten Lebensmittels ganz intensiv wahrzunehmen. Es kann vorkommen, dass das Verlangen nach dem ersten „Wingwave“-Durchgang sogar noch stärker ist als vorher. Keine Angst! Nach ein, zwei Wiederholungen spüren Sie die Ernüchterung und merken, dass die Torte doch nicht so allmächtig ist, sondern eben eine ganz normale Torte. Eine genaue Anleitung für die „Wingwave“-Übung lesen Sie hier links unter 1,2,3.