

ANDREAS WINTER

KEINE DIÄT. KEIN ZWANG. KEIN VERZICHT.

Abnehmen durch Annehmen

Unbewusste Gefühle
verstehen – körperlichen
Ballast loswerden

Haben Sie Fragen an den Verlag?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen
teilen möchten?

Besuchen Sie unsere sozialen Netzwerke:
www.mankau-verlag.de/forum

**man
kau**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

Abnehmen durch Annehmen

Unbewusste Gefühle verstehen –
körperlichen Ballast loswerden

ISBN 978-3-86374-794-7

1. Auflage Februar 2026

Mankau Verlag GmbH

Pfarrgasse 1

D-82497 Unterammergau

kontakt@mankau-verlag.de

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Autorenkontakt:

Andreas Winter, www.andreaswinter.de,

info@andreaswinter.de, Tel. +49 (0) 23 71/9 23 35 20

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlaggestaltung: Andrea Janas, München,

www.andreajanas.com

Innenteil/Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich



Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratsschlüsse mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Einleitung: Warum dieses Buch anders ist	9
--	---

Teil I: Die Wahrheit über Ihr Übergewicht

13

Abnehmen ist leichter als Zunehmen	14
Vorab: Warum wollen Sie eigentlich abnehmen?	17
Immer wieder Diät?	19
Das Prinzip der »Winter-Diät«	26
Warum wir wirklich zunehmen	26
Fett: Der treueste Bodyguard, den Sie je hatten	30
Frühkindliche Ursachen von Übergewicht	31
Stress macht dick – und zwar effizient	33
Appetit ist kein Hunger – sondern ein Hilferuf	35
Fett: Ein Wunderwerk der Biochemie oder:	
Warum Sie nicht aus Kuchen bestehen	37
Fett entsteht nicht im Mund, sondern im Stoffwechsel	37
Tierisch logisch: Von Kamelen, Robben und Rindern	39
Echte chemische Dickmacher	41
Die hormonelle Verhütung – kleine Pille, große Wirkung	43
Medikamente – die unsichtbaren Festhalter	44
Stoffwechselerkrankungen – die seltenen Spielverderber	45
Der Fettbauch als evolutionäres Erfolgskonzept	46
Was unser Essverhalten wirklich bestimmt	50
Gedanken machen Hormone – Hormone machen Appetit	51
Essen als Sprache der Kindheit	52
Biochemie trifft Biografie	52
Fett ist keine Krankheit, sondern ein biologischer Schutzmechanismus	56
Die Psychosomatik des Übergewichts	58
Ein Wort zur Attraktivität	60
Hormone und Neurotransmitter – die unsichtbaren Regisseure ..	62
Vitalität = Entfaltung minus Widerstand	64
Totstellen, zuschlagen, flüchten oder ... verstehen!	66

Kleiner Exkurs: Finger weg von rhetorischen Fragen!	73
Üben Sie sich in der Kunst, cool zu bleiben	75
Adrenalin & Co. – das Hormon-Orchester	77
Warum Fett entsteht, obwohl wir fasten	79
Fett ist nicht Ihr Feind – sondern Ihr Dolmetscher	82
Pränatale Programmierung	83
Ein Baby als Bio-Scanner? Leider ja!	83
Der Ursprung von Übergewicht, Geiz und Messie-Effekt	85
Die Nabelschnur als emotionale Datenleitung	86
Heilung beginnt beim Verstehen	88
Der innere Kritiker – Wie Selbstabwertung dick macht	89
Die Stimme, die nie satt wird	89
Der Körper als Spiegel der Seele	92
Konditionierung – Warum wir essen, obwohl wir satt sind	96
Klassische Konditionierung: Der Pawlow'sche Keks	97
Wie erkennen wir schädliche Konditionierungen – und lösen sie wieder auf?	98
Abnehmen und Sexualität – der unterschätzte Zusammenhang	103
Live aus der Praxis – Was andere schaffen, schaffen Sie auch! ..	106
Exkurs: Warum werde ich ständig gemobbt?	109
Und Sie? ★ Trost ist manchmal besser als Hilfe ★	112

Teil II: Die Zehn-Tage- Abnehm-Offensive

115

Einladende Einleitung	116
Tag 1: Die Abnehm-Offensive beginnt	118
Definieren Sie sich neu!	118
Einführung: Die Wende beginnt im Kopf	120
Psychologischer Impuls: Warum der Anfang so wichtig ist	120
Die Aufgabe des Tages: Ihre bewusste Entscheidung	121
Tag 2: Gedanken machen Fett – oder frei	123
Einführung: Der Ursprung liegt im Kopf, nicht in der Küche	123
Psychologischer Impuls: Worte werden Botenstoffe	124
Die Aufgabe des Tages: Gedanken aufdecken und umprogrammieren	124

Tag 3: Was will ich wirklich – wenn ich esse?	127
Einführung: Der verborgene Sinn hinter dem Bissen	127
Psychologischer Impuls: Der Appetit als Dolmetscher der Seele	128
Die Aufgabe des Tages: Das wahre Bedürfnis finden	128
Tag 4: Loslassen statt festhalten	131
Einführung: Die Kunst des inneren Aufräumens	131
Psychologischer Impuls: Warum wir festhalten	132
Die Aufgabe des Tages: Loslassen auf mehreren Ebenen	132
Tag 5: Der Spiegel und das Selbstbild – Ich sehe mich mit anderen Augen	135
Einführung: Wer schaut da eigentlich zurück?	135
Psychologischer Impuls: Selbstbild formt Körperbild	136
Die Aufgabe des Tages: Der Spiegeltest	136
Tag 6: Das Fett als Freund – Was mich schützt, darf ich verstehen	140
Einführung: Fett – ein Missverständener mit guter Absicht	140
Psychologischer Impuls: Fett als emotionale Sicherheitsweste	141
Aufgabe des Tages: Dialog mit Ihrem Körperfett	141
Tag 7: Lust statt Last – Wie sich neues Essverhalten mit Leichtigkeit entwickeln darf	146
Einführung: Genuss heilt – wenn er frei ist	146
Psychologischer Impuls: Genuss ist das Gegenteil von Ersatz	147
Die Aufgabe des Tages: Genuss üben wie ein Ritual	147
Tag 8: Mein Umfeld als Verbündeter – Wie Familie, Job und Alltag mich stärken können	150
Einführung: Die Geschichte, die andere über Sie erzählen	150
Psychologischer Impuls: Bindung oder Freiheit?	151
Die Aufgabe des Tages: Soziale Selbstklärung	151
Tag 9: Mut zur Veränderung – Wie Sie mit kleinen Schritten große Wendepunkte einleiten	154
Einführung: Jetzt geht's ans Eingemachte – und zwar liebevoll	154
Psychologischer Impuls: Veränderung ist eine Entscheidung – keine Fähigkeit	155
Die Aufgabe des Tages: Ihr persönlicher Mini-Mutplan	155
Tag 10: Wunder des Alltags – Wie Sie aus Erkenntnis Lebensstil machen	158
Einführung: Sie sind nicht am Ende, Sie sind mittendrin	158
Psychologischer Impuls: Integration ist der Schlüssel	159
Die Aufgabe des Tages: Der Blick nach vorn	159

Teil III: Nachhaltig frei werden

163

Die Psychologie des Rückfalls	164
Ein Rückfall ist kein Versagen	165
Was tun bei Heißhunger, Angst oder Rückschlägen?	165
Wie Sie Ihr neues Ich stabilisieren	170
Neue Gewohnheiten schaffen	170
Emotionale Bedürfnisse ernst nehmen	170
Umfeld gestalten	171
Rückfälle entdramatisieren	171
Humor behalten	171
Der innere Kritiker – und wie Sie ihn entlassen	172
Drei Schritte zur Entlassung	173
Anticoaches – Wenn gute Ratschläge schwer im Magen liegen	174
Warum Anticoaches so gefährlich sind	178
Die Diätindustrie – Warum Sie keine Kalorientabellen brauchen, sondern Mitgefühl	180
 Schlusswort: Ein Plädoyer für die Psychologie – und für den Menschen	182
Nachwort	185
 Weitere Veröffentlichungen von Andreas Winter	186

Einleitung: Warum dieses Buch anders ist

Seit der Veröffentlichung meines Bestsellers *Abnehmen ist leichter als Zunehmen* im Jahr 2007 haben mir Tausende Menschen geschrieben. Sie erzählten, wie sie ihr Gewicht verloren haben – ganz ohne Diät, ohne Sport, ohne Zwang. Der Schlüssel? Das Verständnis ihrer eigenen emotionalen Mechanismen.

Dieses Buch ist die Weiterentwicklung all dessen, was sich in meiner tiefenpsychologischen Arbeit bewährt hat.

Es geht nicht um Kohlenhydrate, Kalorien oder Fettverbrennung. Es geht um Sie. Um Ihre Geschichte. Um das Kind in Ihnen, das vielleicht schon früh gelernt hat: »Wenn ich traurig bin, gibt es etwas zu essen.« Oder auch: »Wenn ich dick bin, lässt man mich in Ruhe.« Dieses Kind lebt weiter, auch wenn Sie heute erwachsen sind. Dieses Buch ist kein Programm für die Bikinifigur, sondern eine Einladung zur Selbstheilung Ihrer Emotionen. Sie lernen, wie ein Kummer-Stress-Übergewicht zu einem Symbol vergangener Verletzungen werden konnte – und wie Sie diese endlich loslassen können. Nicht durch Verzicht, sondern durch Verständnis. Nicht durch Kontrolle, sondern durch Annahme.

Sie finden in diesem Buch Fallgeschichten aus meiner über 30-jährigen Praxiserfahrung, fundierte psychologische Erklärungen, einen humorvollen Blick auf scheinbar ernste Themen – und ein alltagstaugliches Begleitprogramm für zehn Tage, das tiefgreifender wirkt als jede Kalorientabelle.

Abnehmen durch Annehmen heißt: den Kampf beenden.

Sich selbst verstehen. Und dem Körper zeigen:

*Du bist in Sicherheit. Erst dann lernt er loszulassen –
auf allen Ebenen.*

Das bedeutet nicht automatisch, dass Sie nach Lektüre dieses Buches gertenschlank sein müssen. Je nach Geschlecht, Alter, Körperbau und Abstammung kann es sein, dass Ihr Körperfettanteil in einem Bereich ausbalanciert ist, welcher für jemand anderen überhöht wäre. Der Körperfettanteil hat zudem nach oben hin eine größere Toleranz als nach unten, was nichts anderes heißt als: Zu dünn ist für den Körper schädlicher als zu dick.

Der Einfachheit halber bezeichne ich den erhöhten Körperfettanteil als »Übergewicht«. Korrekterweise reden wir jedoch von einem stressbedingt erhöhten Fettanteil. Es gibt zudem auch noch einen Medikamenten induzierten- und einen erblich bedingt erhöhten Körperfettanteil, aber das sind tatsächlich medizinische Sonderfälle. Gehen Sie lieber beruhigt davon aus, dass dieses Buch wie für Sie gemacht ist.

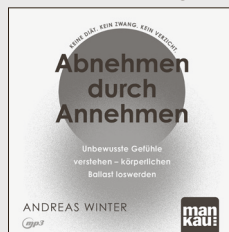
Es kann sein, dass während des Lesens zwischenzeitlich ein paar alte Emotionen hochkommen. Falls Sie das überfordert, legen Sie das Buch zunächst beiseite, beruhigen Sie sich und blättern dann zum Kasten auf Seite 112. Nehmen Sie einen Zettel und einen Stift, und beantworten Sie sich selbst die gestellten Fragen. Danach geht's da weiter, wo Sie aufgehört haben.

Hinweis: Dieses Buch bedient sich etwas ungewöhnlicher Sprachmuster. Es ist mal humorvoll, mal ernst. Mal sachlich, mal anschaulich und plakativ. Viele Dinge wiederhole ich von Zeit zu Zeit. Das alles ist ein Mittel, um Sie sowohl rational als auch emotional gründlich zu erreichen. Im Laufe meiner vielen Jahre in der psychologischen Beratung habe ich mir angewöhnt, die Sprache des Unterbewusstseins zu sprechen, um einen möglichst starken Impuls zu erreichen. Schließlich lesen Sie dieses Buch ja wahrscheinlich nicht nur zur Unterhaltung oder aus Wissensdurst, sondern auch, um Ballast abzuwerfen. Ich empfehle, die ersten Kapitel in einem Schwung durchzulesen und erst bei Teil II, dem Zehn-Tage-Programm, Tag für Tag den Rest. Am besten ist es, Sie lesen aktiv, das heißt: Sie nehmen einen Stift und unterstreichen beim Lesen mit verschiedenen Stiftpfarben alles, was Ihnen wichtig erscheint. Vielleicht ein Rot für »Oh, das ist für mich neu«, Blau für »Das bestätigt, was ich schon immer geahnt habe!« und eine weitere Farbe für sonstige »Aahs« und »Oohs«, mit denen ich Sie erreicht habe. Je bunter das Buch am Ende ist, desto sicherer können Sie sein, alles aktiv durchgearbeitet zu haben.

Mein Tipp: »Abnehmen durch Annehmen« zum Anhören

Zu diesem Buch gibt es eine ungekürzte, von mir selbst eingesprochene Hörbuch-Version. Ein »Lese-Buch« hat zwar den Vorteil, dass Sie sich für die Texte so viel Zeit lassen können, wie Sie brauchen. Doch in meinem Hörbuch kann ich Ihnen den Inhalt persönlicher, pointierter und eindringlicher vermitteln – eben genau so, wie ich es mir als Autor vorgestellt habe. Probieren Sie es aus, und lassen Sie sich überraschen!

Abnehmen durch Annehmen. Hörbuch
Laufzeit ca. 300 Min., ISBN 978-3-86374-797-8
MP3-CD: UVP 18,00 € (D) | 18,50 € (A)
Download: 12,99 €



Teil I

Die Wahrheit über
Ihr Übergewicht





Abnehmen ist leichter als Zunehmen

*Es ist leichter, einen Koffer stehen zu lassen,
als ihn zu tragen.*

Wenn Sie abnehmen möchten, geht das ganz einfach. Man muss wissen, warum man überhaupt zugenommen hat. Die meisten glauben, es läge daran, dass man zu viel gegessen hätte. Doch das ist nicht nur grundsätzlich falsch, denn wohl niemand von uns braucht täglich drei oder mehr Mahlzeiten bei dem geringen Energieverbrauch in der zivilen Welt. Wir essen zwar alle deutlich zu viel, sind aber nicht alle wirklich adipös. Die deutsche Adipositas-Gesellschaft geht davon aus, dass neben der normalen »Moppelfigur« zudem ein krankhaftes Übergewicht existiert, und benennt als Ursachen dafür aber auch nur die üblichen Verdächtigen, die in diesem Buch behandelt werden, wie Sozialstatus, zu wenig Bewegung, Erbfaktoren, Medikamente, Stress und zu viel Essen. Da diese Gründe aber eben nicht zwingend die Ursache sein müssen, weil es sonst keine Ausnahmen von diesem Phänomen gibt (manche Menschen bewegen sich weniger und essen mehr als ein Bewohner der Kalahari, haben übergewichtige Eltern und essen sowieso zu viel, sind aber trotzdem nicht adipös), muss es folglich einen eindeutigen Mechanismus geben, warum ein Mensch zunimmt. Und der

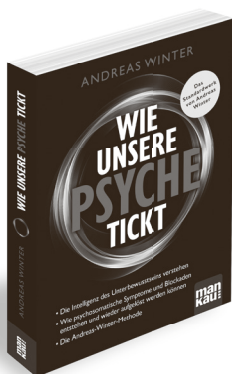
ist sicher nicht zu viel Essen. Ich teile also diese Einstellung, dass eine Krankheit der Grund ist, nicht. Eine Krankheit würde außerdem von allein wieder verschwinden, sofern der Organismus dazu in der Lage ist, oder eben zum Tode führen. Das ist bei einem Stresssymptom grundlegend anders. Ein solches kann sich ein Leben lang bis zum Tode halten, wenn man die Ursache dafür nicht abstellt. Nein, es wäre auch zu tiefst unlogisch, denn wer etwas »festhält«, hatte offenbar davon *zu wenig* – nicht *zu viel*. Es ist ein *Mangelempfinden*, welches den Körper ein bestimmtes Stresshormon ausschütten lässt, über das wir sprechen werden: Cortisol. Dieses ist in der Lage, Wasser einzulagern und zusammen mit weiteren Hormonen sogar Fettzellen aufzubauen. Genau das ist der Grund, warum man bei einer Diät abnehmen kann, obwohl man dabei isst – man hat beim Essen einer verordneten Speise kein *Mangelempfinden*, ja manchmal sogar Abscheu, also irgendwie »genug«.

Auch das sogenannte Kalorienverbrennen beim Sport ist leider irreführend, denn es geht nicht um das Verbrennen von Kalorien, sondern um Stressabbau. Ohne Stress kein Fett.

Dass man zugenommen hat, liegt also daran, dass man sich in einem emotionalen Mangelzustand befunden hat, der scheinbar durch Essen ausgeglichen wurde.

Weitere Veröffentlichungen von Andreas Winter

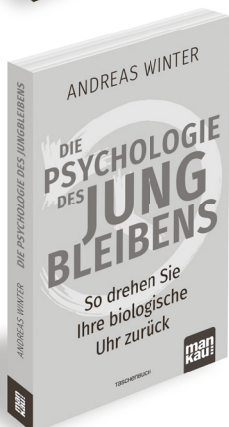
BUCH



Wie unsere Psyche tickt

Die Intelligenz des
Unterbewusstseins verstehen

ISBN 978-3-86374-713-8



Die Psychologie des Jungbleibens

So drehen Sie Ihre
biologische Uhr zurück

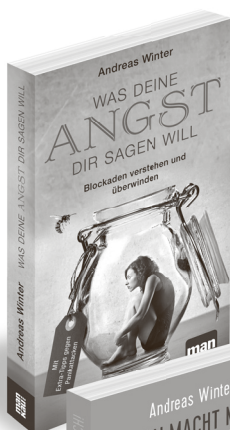
ISBN 978-3-86374-620-9



Heilen ohne Medikamente

Chronische Krankheiten:
Seelische Ursachen aufdecken
und gesund werden.
Selbstcoaching in zehn Schritten

ISBN 978-3-86374-190-7



Was deine Angst dir sagen will

Blockaden verstehen und überwinden.

Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken

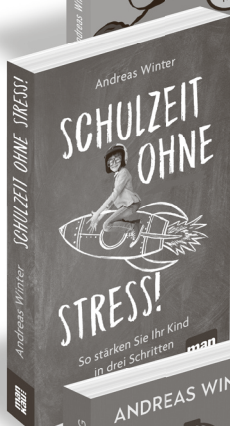
ISBN 978-3-86374-323-9



Müssen macht müde – Wollen macht wach!

Der Motivationsratgeber

ISBN 978-3-86374-442-7



Schulzeit ohne Stress!

So stärken Sie Ihr Kind

in drei Schritten

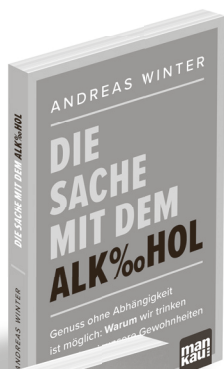
ISBN 978-3-86374-580-6



Artgerechte Partnerhaltung

Das Geheimnis glücklicher und beständiger Liebe

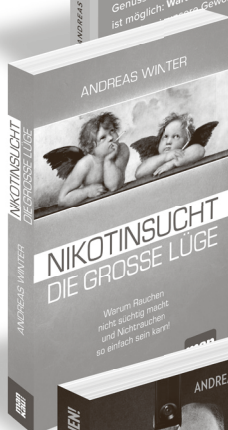
ISBN 978-3-86374-508-0



Die Sache mit dem Alkohol

Genuss ohne Abhängigkeit ist möglich:
Warum wir trinken und wie wir unsere
Gewohnheiten ändern können

ISBN 978-3-86374-676-6



Nikotinsucht – die große Lüge

Warum Rauchen nicht süchtig
macht und Nichtraucher so einfach
sein kann!

ISBN 978-3-86374-080-1



Zielen – loslassen – erreichen!

Wie Sie Ihr Gehirn auf Erfolg
einstellen

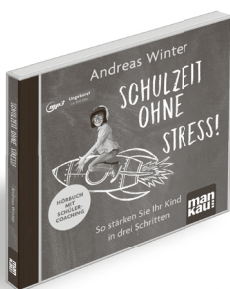
ISBN 978-3-86374-518-9



Zu viel Erziehung schadet!

Wie Sie Ihre Kinder stressfrei
begleiten

ISBN 978-3-86374-489-2



Schulzeit ohne Stress!

So stärken Sie Ihr Kind in drei Schritten. Hörbuch mit Schülercoaching

1 MP3-CD, Laufzeit ca. 332 Min.
ISBN 978-3-86374-579-0



Müssen macht müde – Wollen macht wach!

Hörbuch mit Motivationscoaching

2 Audio-CDs, Laufzeit ca. 153 Min.
ISBN 978-3-86374-445-8



Was deine Angst dir sagen will

Blockaden verstehen und überwinden. Hörbuch. Audio-Coaching mit Selbsthypnose-Anleitung

1 Audio-CD, Laufzeit ca. 70 Min.
ISBN 978-3-86374-332-1



Artgerechte Partnerhaltung

Das Geheimnis glücklicher und beständiger Liebe. Hörbuch mit Coaching

3 Audio-CDs, Laufzeit ca. 231 Min.
ISBN 978-3-86374-511-0



Zielen – loslassen – erreichen!

Wie Sie Ihr Gehirn auf Erfolg einstellen. Hörbuch mit Coaching

2 Audio-CDs, Laufzeit ca. 153 Min.
ISBN 978-3-86374-521-9



Die Psychologie des Jungbleibens

So drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück. Hörbuch mit Audio-Coaching
1 MP3-CD, Laufzeit ca. 342 Min.
ISBN 978-3-86374-648-3



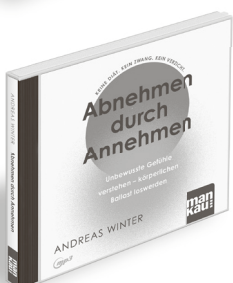
Die Sache mit dem Alkohol

Genuss ohne Abhängigkeit ist möglich: Warum wir trinken und wie wir unsere Gewohnheiten ändern können
Hörbuch mit Audio-Coaching
1 MP3-CD, Laufzeit ca. 323 Min.
ISBN 978-3-86374-679-7



Wie unsere Psyche tickt

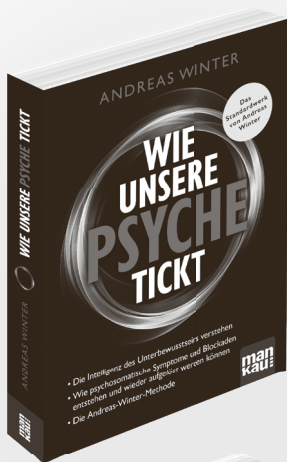
Das Hörbuch. Die Intelligenz des Unterbewusstseins verstehen
1 MP3-CD, Laufzeit ca. 517 Min.
ISBN 978-3-86374-716-9



Abnehmen durch Annehmen

Unbewusste Gefühle verstehen – körperlichen Ballast loswerden
1 MP3-CD, Laufzeit ca. 300 Min.
ISBN 978-3-86374-797-8

**Alle Hörbücher sind auch
als Download erhältlich!**



Andreas Winter

Wie unsere Psyche tickt

- Die Intelligenz des Unterbewusstseins verstehen
- Wie psychosomatische Symptome und Blockaden entstehen und wieder aufgelöst werden können
- Die Andreas-Winter-Methode

Buch: 28,00 € (D) | 28,80 € (A)

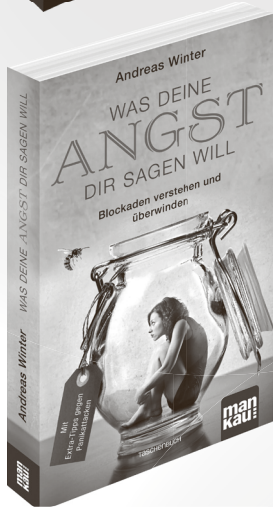
ISBN 978-3-86374-713-8 · 270 Seiten

Hörbuch: UVP CD 18,00 € | Downld. 12,99 €

ISBN 978-3-86374-716-9 · ca. 516 Min. · Booklet

»Die Andreas-Winter-Methode geht den Ursachen auf den Grund! Seine Gesundheitserfolge sprechen eine deutliche Sprache!«

dasgesundmagazin.de



Andreas Winter

Was Deine Angst dir sagen will

Blockaden verstehen und überwinden.

Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken

Buch: 9,95 € (D) | 10,30 € (A)

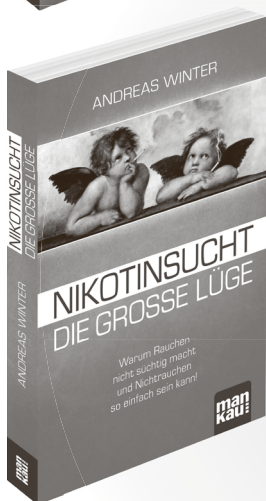
ISBN 978-3-86374-323-9 · 198 Seiten

Hörbuch: UVP CD 10,00 € | Downld. 10,95 €

ISBN 978-3-86374-332-1 · ca. 70 Min.

»(...) für Leser, die sich vor Spinnen, Flugzeugen oder dem eigenen Partner fürchten.«

Christian Mayer, Süddeutsche Zeitung



Andreas Winter

Nikotinsucht – die große Lüge

Warum Rauchen nicht süchtig macht und

Nichtrauchen so einfach sein kann!

Buch: 9,95 € (D) | 10,30 € (A)

ISBN 978-3-86374-080-1 · 188 Seiten

»Dieser Therapieansatz ist einleuchtend, sehr effektiv und daher empfehlenswert.«

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Ulrich Borchard

Unsere Bücher erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung!

Besuchen Sie auch unsere Internetseite mit Leseproben, Autorenvideos, Newsletter, Bestellmöglichkeit und mehr: www.mankau-verlag.de

**man
kau!**