

# Durch Auflösen von innerem Stress und Frust zum Wunschgewicht

Wie neue, ganzheitliche Methoden innere Sabotageprogramme auflösen

Christa Maly-Zach

**Der Winter ist vorüber, der Frühling ist ins Land gezogen und der Sommer naht. Mit dem Sommer kommt auch die Badesaison und damit beginnt wie jedes Jahr das Gewichts- und Abnehm-Drama.**

Der Entschluss steht fest: die Kilos müssen runter. Aber wie? In Zeitungen und Zeitschriften erscheinen die neuesten heilversprechenden Diäten und das allerneueste „Must Have“-Buch zum Abnehmen wird gekauft, obwohl bereits mindestens zehn ähnliche Exemplare im Bücherschrank stehen.

Es ist klar, welche Nahrungsmittel viele Kalorien und welche wenig Kalorien haben und dass drei wöchentliche Bewegungs-Einheiten von dreißigminütiger Dauer die Gewichtsabnahme erheblich unterstützen. Und dennoch, beim Blick in den Spiegel kommt der Gedanke auf: „Ich hatte mein Gewicht doch schon einmal verloren, aber scheinbar hat es mich wieder gefunden.“

Die Themen Gewicht, Gesundheit und Schönheit gehen jeden von uns etwas an und deshalb sollte jeder seine eigene Meinung dazu haben. Experten streiten sich darum, welches Essverhalten richtig oder falsch ist und quälen uns mit Ausdrücken und Parametern wie BMI, Idealgewicht, Glyx-Index und Waist-to-Hip-Ratio. Kennen Sie sich dabei aus? Wahrscheinlich nicht und das muss auch nicht sein.

Ich bin seit zehn Jahren als Humanenergetikerin tätig und mein Bestreben ist es, meinen Klienten ein Leben auf höchster energetischer Ebene zu ermöglichen. Mit Hilfe der „Psychosomatischen Energetik (PSE)“ werden Energieblockaden aufgelöst, die durch seelische Verletzungen entstanden sind. Und da stellt sich nun für mich die Frage: „Wie können Abnehm-Experten die wichtige Tatsache außer Acht lassen, dass es seelische Verletzungen gibt, die den Körper daran hindern, Gewicht zu verlieren, Kilos purzeln zu lassen und eine Gewichtsabnahme beständig zu halten?“

Ein großer Prozentsatz der heutigen Bevölkerung ist übergewichtig, will abnehmen und weiß theoretisch auch, wie es geht – aber unbewusste emotionale Programme wirken als Saboteure im System. Und diese Saboteure können aufgespürt und unschädlich gemacht werden.

Heute mache ich Sie mit einem neuen Begriff vertraut, der „Resonanz-Gewicht“ heißt.

*Jeder Mensch hat das Gewicht, mit dem er auf Grund seiner seelischen Verletzungen in Resonanz ist.*

Die Gleichung ist einfach:

**Große seelische Verletzungen = großes Resonanz-Gewicht**

*Lösen sich seelische Verletzungen auf, so verändert sich auch das Resonanz-Gewicht.*

Aus der Erfahrung der letzten zehn Jahre heraus habe ich „Body and Soul“ entwickelt, einen neuen psycho-energetischen Beratungsansatz, um Gewicht zu verlieren, eine Gewichtsabnahme dauerhaft zu halten und dadurch das Resonanz-Gewicht zu finden.

Im Folgenden werden die **vier Stufen** zum individuellen Resonanz-Gewicht im Detail beschrieben:

## Stufe 1: Body and Soul – Check

Ich führe mit einem biophysikalischen Testgerät, dem REBA®-Testgerät, einen Energie-Check durch. Der Körper verrät, welche seelische Verletzung ihn daran hindert, loszulassen. Die sanfte Heilung der Gefühle sowie die Aktivierung der Selbstheilungskräfte führen zu einem Regulationsprozess. Ein Mehr an Lebenskraft und Lebensfreude entsteht.

Es stellt sich die Frage, wo im Körper diese Energieblockaden genau sitzen und um wel-

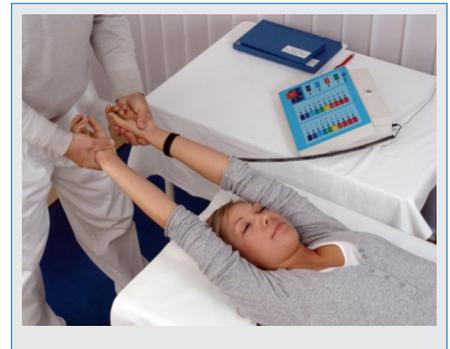


Abb. 1: Abbildung oben: Typische Testsituation bei der PSE-Testung: kinesiologischer Armlängentest mit angeschlossenem Reba-Testgerät.

che seelischen Verletzungen es sich dabei handelt?

Zwei Körpersegmente (Chakren) spielen die Hauptrolle beim individuellen Resonanz-Gewicht.

- das 3. Chakra (Oberbauch)
- das 5. Chakra (Hals)

Wenden wir uns nun diesen zwei Körpersegmenten zu und betrachten sie näher.

### Das Oberbauch-Chakra

*Das energetische Oberthema des 3. Chakras ist das Verdauen, die Ausscheidung und Integration von Nahrung, aber auch das Verdauen und Loslassen von Ereignissen.*

Wie kann das, was einem passiert, verarbeitet, losgelassen und ins eigene Leben integriert werden? Loslassen, das Zauberwort – wenn schon die Seele nicht loslassen kann, wie soll dann der Körper erst loslassen? Das Gefühl, das im 3. Chakra zu Hause ist, ist die Wut. Es fällt schwer, „nein“ zu sagen und sich abzugrenzen und deshalb wird sich aufgeopfert. Folgende emotionale Themen können die Ursache für Blockaden sein:

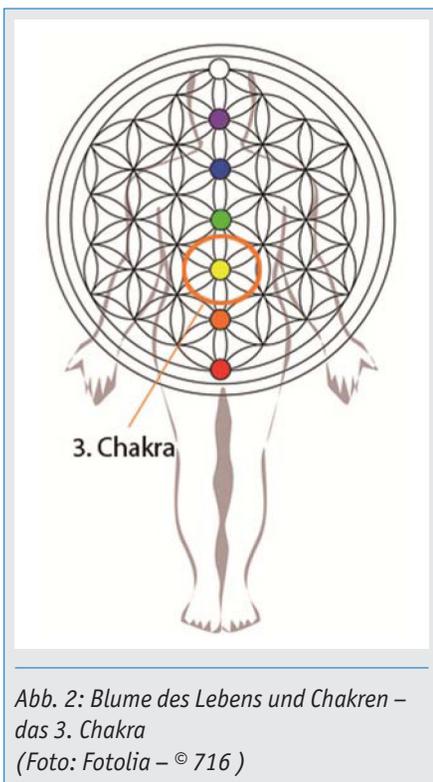


Abb. 2: Blume des Lebens und Chakren – das 3. Chakra  
(Foto: Fotolia – © 716)

**Isolation** (Ich fühle mich wie Robinson auf einer einsamen Insel; das Leben findet ohne mich statt.)

**Explodieren** (Unterdrückte Wut; ich schlucke alles hinunter und mache „gute Miene zum bösen Spiel“.)

**Mehr haben wollen** (Frust und die ewige Suche nach neuen Inhalten; Suchtthema)

**Hunger** (nach Liebe, Anerkennung, Geborgenheit, Zärtlichkeit)

Die körperlichen Entsprechungen dazu sind: Verdauung, Magen, Zwölffingerdarm, Leber, Galle, Milz, Pankreas, Allergien, Haut, Adipositas, Süchte, Drogen und alle Ess-Störungen

#### Das Hals-Chakra

*Das energetische Oberthema des 5. Chakras ist die Kommunikation, der Ausdruck, der Selbstausdruck, der Austausch mit anderen, Ehrlichkeit und der Stoffwechsel.*

Die Schilddrüse ist die wichtige Drüse für den Stoffwechsel. Wenn der Stoffwechsel nicht richtig funktioniert, ist es so gut wie unmöglich abzunehmen. Sie könnten bei Wasser und Brot sitzen und sie würden trotzdem nicht abnehmen. Folgende emotionale Themen können die Ursache für Blockaden sein:

**Gefühlsleere** (Schock, erstarrte Gefühle, innere Leere)

**Hast** (Man fühlt sich unverstanden und befindet sich in der Opferrolle.)

Die körperlichen Entsprechungen dazu sind: Schilddrüse, Stoffwechsel, Kiefergelenk, Unterkiefer, Zähne, Mandeln, Stimmbänder, Kehlkopf, Heiserkeit, Stottern, HWS, Nackenverspannungen, Globusgefühl, Zungenbein, Hashimoto, Parotistumore

Natürlich spielen auch noch innere Unruhe, Hyperaktivität, das „Hamster im Rad-Syndrom“ sowie körperliche und geistige Stress-Themen eine Rolle. Denken Sie nur an die Stress-Esser.

Aber der Körper verrät über Testampullen und den kinesiologischen Armlängen-Reflextest ganz genau, welche emotionale Blockade ihn daran hindert, die Kilos loszulassen. Das Test-Ergebnis wird in einem Testprotokoll festgehalten und die Blockaden durch homöopathische Mischungen aufgelöst, sodass die Selbstheilungskräfte aktiviert werden und sich ein Regulationsprozess auf körperlicher, emotionaler, mentaler und kausaler Ebene in Gang setzen kann.

#### Stufe 2: Body and Soul – Aufstellung

Seit vielen Jahren arbeite ich in meiner Praxis mit Systemischen Aufstellungen nach der Methode „Systemische Selbstintegration nach Dr. Langlotz“. Aus dieser Erfahrung heraus habe ich das Aufstellungsformat „Body and Soul – Aufstellung“ entwickelt. Bei dieser Aufstellung wird die Symbiose (Verschmelzung) mit der Blockade, die daran hindert, das stimmige Resonanz-Gewicht zu finden und zu halten, gelöst. Alte Muster werden spielerisch durchbrochen. Tief eingeprägte Verhaltenskonditionierungen werden durch die Aufstellung bewusst gemacht und der Norm zugeführt. Es werden die Persönlichkeitsaspekte Konsequenz und Disziplin als Verbündete geholt, denn ohne Konsequenz und Disziplin ist es schwer, das Ziel zu erreichen. Lebensfreude, Leichtigkeit und Genuss werden integriert, denn Abnehmen darf leicht und genussvoll sein. Und der Körper wird liebevoll und wertschätzend angenommen.

Die Integration des Körpers spielt eine sehr

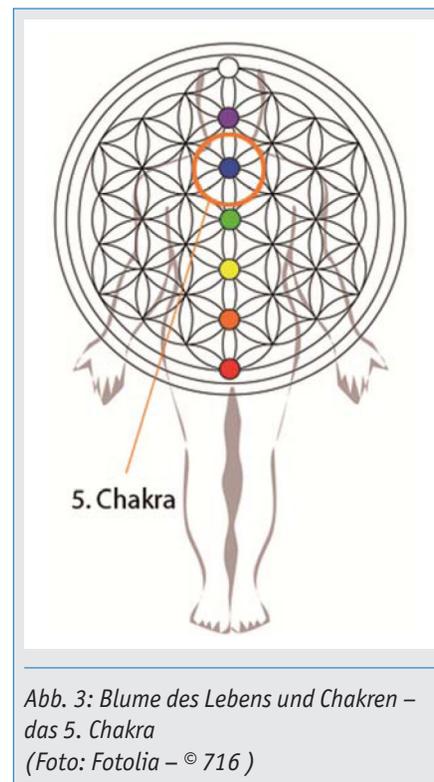


Abb. 3: Blume des Lebens und Chakren – das 5. Chakra  
(Foto: Fotolia – © 716)

wichtige Rolle. Wenn es im Leben eines Menschen Unfälle, Operationen, Missbrauch, körperliche Gewalt, Terror oder andere traumatische Ereignisse gegeben hat, wird der Körperanteil unbewusst abgespalten und kann mit dem Trauma verbunden sein. Bevor ein Körper abnehmen kann, muss der Körperanteil zuerst liebevoll und wertschätzend angenommen und integriert werden.

#### Stufe 3: Ernährungskonzept – Beratung durch Kooperationspartner

Als erstes wurde also begonnen, die seelische Verletzung durch die PSE aufzulösen. Im zweiten Schritt wurden bei einer Aufstellung die Blockade gelöst und Konsequenz, Disziplin, Lebensfreude, Leichtigkeit, Genuss integriert. Spätestens dann kommt die Frage: „Und wie soll ich mich ernähren?“

Der Verstand rät vielleicht zu der neuen Superdiät, die derzeit in aller Munde ist. Doch weiß der Verstand, ob diese wirklich das Richtige für den Körper ist? Auf Grund meiner langjährigen Erfahrung bin ich in der Lage, für jeden Klienten ein individuell passendes Ernährungskonzept herauszufinden. Ein Ernährungskonzept, das den Körper unterstützt und von ihm auch angenommen wird. Nachstehend finden Sie einige Ernährungskonzepte, die sich in der Vergangenheit als sehr erfolgreich herausgestellt ha-



Abb. 4: Obst und Vitamine spielen bei einem optimalen Ernährungskonzept eine wichtige Rolle (Foto: Fotolia - ©43446672)

ben und die von meinen Kooperationspartnern angeboten werden. Hierzu gehören z. B.:

Metabolic Balance  
10 in 2 hoch 5 (Alternierendes Fasten auf Basis TCM)  
Bodymed-Leberfasten  
TCM typgerecht

Es können aber auch noch viele weitere Ernährungskonzepte überprüft werden, wie z. B. Basenfasten, Dinner Cancelling, FDH, Heilfasten, Metabolic Typing, Milde Ableitungsdiät nach Dr. Mayr, Trennkost, vegetarisch, vegan, Vollwertküche usw.

#### Stufe 4: Bewegungskonzept – Experten-Pool

Spätestens nachdem herausgefunden wurde, welches Ernährungskonzept das optimalste ist, kommt die nächste Frage: „Und wie soll ich mich bewegen?“

Wir wissen, dass Bewegung sehr wichtig ist und den Körper bei der Gewichtsabnahme unterstützt. Doch welche Art von Bewegung ist die optimalste?

Es wird ein individuell passendes Bewegungskonzept herausgefiltert, das den jeweiligen Körper unterstützt und von ihm auch angenommen wird.

Geeignet sind **Ausdauersportarten** (Alpiner Skilauf, Bergsteigen, Golfen, Joggen,

Klettern, Langlauf, Laufen, Nordic Walking, Radfahren, Rudern, Skaten, Schwimmen, Tanzen, Wandern usw.), **Fitness Center, Aikido, QiGong, Taekwondo, Tai Chi, Yoga, Smovey® etc.**

Das sind die vier Schritte zu einem ganz persönlichen Resonanz-Gewicht. Ich weiß, dass jeder sein individuelles Resonanz-Gewicht erreichen kann!

#### Fallbeispiele

##### **Ilona**

Ilona ist 50 Jahre alt und als Managerin beruflich sehr engagiert. Sie wiegt 84 kg bei einer Größe von 1,58 m als sie im August 2013 zu mir in die Praxis kommt. Ich teste bei ihr das Thema: 3. Chakra – „Mehr haben wollen“. Sie beginnt mit der Einnahme der homöopathischen Mischungen und löst das Thema drei Monate lang durch die Aktivierung ihrer Selbstheilungskräfte auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und kausalen Ebene auf. In diesen drei Monaten macht sie ihre erste Aufstellung. Im Januar 2014 kommt sie mit dem Entschluss „Dieses Jahr müssen 10 bis 15 kg runter“ in meine Praxis. Ich teste bei ihr das Thema 5. Chakra: „Hast“. Sie beginnt wiederum mit der Einnahme der homöopathischen Mischungen, um das Thema durch Aktivierung ihrer Selbstheilungskräfte auf allen vier Ebenen aufzulösen. Aufgrund meiner Analyse und Erfahrung empfehle ich ihr Metabolic-Balance als Ernährungs- und Shape-Line als

Bewegungskonzept. Nach drei Monaten macht sie eine zweite Aufstellung. Bei jeder Aufstellung wurde eine Blockade gelöst, die sie daran gehindert hatte, ihr stimmiges Resonanz-Gewicht zu erreichen und zu halten. Bei diesen Aufstellungen wurden die Persönlichkeitsanteile Konsequenz und Disziplin sowie Genuss, Lebensfreude und Leichtigkeit integriert und ihr Körper liebevoll und wertschätzend angenommen. Im September 2014 kommt sie wieder und hat 15 kg abgenommen. Im Februar 2015 waren es bereits 17 kg.

##### **Nicoleta**

Nicoleta ist 58 Jahre alt und als Lehrerin tätig. Sie wiegt 82 kg und ist 1,71 m groß als sie im April 2014 das erste Mal zu mir kommt. Ich teste bei ihr das Thema: 5. Chakra – „Gefühlsleere“. Sie beginnt mit der Einnahme der homöopathischen Mittel und löst das Thema durch die Aktivierung ihrer Selbstheilungskräfte vier Monate lang auf allen vier Ebenen auf. In diesen vier Monaten hat sie auch eine Aufstellung gemacht. Ich empfehle ihr Body Med als Ernährungs- und Nordic Walken und Wandern als Bewegungskonzept. Im Januar 2015 kommt sie wieder und hat in der Zwischenzeit 15 kg abgenommen. Derzeit löst sie ein Stress-Thema im 2. Chakra auf. Nicoleta und ich als ih-



##### **Christa Maly-Zach**

Humanenergetikerin, Zertifizierte Energietherapeutin für Psychosomatische Energetik, Systemische Familientherapeutin, Gründerin und Leiterin des Instituts für Holistic Management

##### **Kontakt:**

Praxis Wien:  
Hofstattgasse 5/5, A-1180 Wien

Institut für Holistic Management:  
Marchetstraße 49/2/3, A-2500 Baden

Mobil: 0043 / (0)664 / 3212662  
Fax: 0043 / (0)1 / 4705785  
office@holistic-management.net  
www.holistic-management.net



Abb. 5: Schwimmen ist eine hervorragende Ausdauersportart  
(Foto: Fotolia - © 11247619)

re Therapeutin sind sehr zuversichtlich, dass sie bald ihr stimmiges Resonanz-Gewicht erreicht haben wird.

## Fazit

Dieses Konzept wende ich nun bereits seit Anfang 2013 mit gutem Erfolg bei sowohl weiblichen als auch männlichen Klienten an, die zu Frust- oder Stress-Essern wurden oder über Stoffwechsel-Probleme klagen, deren Ursache auf seelische Verletzungen (Traumen) zurückzuführen ist.

Der Ersttermin für einen Body and Soul-Check beinhaltet eine genaue Anamnese (Erstgespräch mit Bedarfsermittlung). Im Anschluss daran wird mit den homöopathischen Komplexmitteln begonnen, um die ermittelte Blockade aufzulösen. Wie lange deren Auflösung dauern wird, kann erst nach dem Check gesagt werden. Nach ca. sechs Wochen wird bei einem zweiten Termin ein Kontroll-Check durchgeführt. Nun wird in Erfahrung gebracht, welches Ernährungs- und Bewegungskonzept optimal ist. Dementsprechend wird der Klient an die entsprechenden Kooperationspartner weiterempfohlen.

Für die Body and Soul-Aufstellung ist ein Vorgespräch erforderlich. Aus den Antworten auf gezielte Fragen ergibt sich das Aufstellungsformat und auch der am besten geeignete Zeitpunkt. Es kann aber auch sein, dass sich beim Vorgespräch herausstellt,

dass eine umfangreichere Aufstellung in Form einer Systemischen Familienaufstellung (Systemische Selbstintegration nach Dr. Langlotz) angebracht ist.

*Die längerfristigen Erfolgsaussichten sind nach meinen bisherigen Erfahrungen sowohl bei Damen als auch bei Herren als äußerst positiv zu bewerten. Es konnte bei den bisherigen Klienten bis zum heutigen Tage kein Jojo-Effekt festgestellt werden, da die Selbstheilungskräfte der Klienten aktiviert wurden.*

---

## Literaturhinweis

---

*Dr. Reimar Banis, Heilung durch Energiemedizin, Via Nova Verlag 2012*

*Dr. Ulrike Güdel-Banis, Wie wirkt Psychosomatische Energetik, VAK Verlag 2010*

*Maja Storch, Mein Ich Gewicht, Goldmann Verlag*

*Bernhard Ludwig, Morgen darf ich essen was ich will Diät, Gräfe und Unzer Verlag*