

# Mit einer Vision zur Wunschfigur

Sabine Brindl sprach beim Gesundheitsforum zum Thema „Abnehmen mit Freude“

**Neualbenreuth. (fsc) „Schlank für immer durch mentales Training“ – so war der jüngste Vortrag im Rahmen des Sibyllenbad-Gesundheitsforums überschrieben. Dabei gab es Informationen von Sabine Brindl aus Burglengenfeld zum Thema „Abnehmen mit Freude“.**

Mit Sabine Brindl war eine Referentin ins Sibyllenbad gekommen, die aus ihren eigenen Erfahrungen zum Abnehmen zu berichten wusste und die ihre fundierten Erkenntnisse auch überzeugend an die Frauen brachte – diese hatten nämlich die überwältigende Mehrheit im Auditorium des Kurmittelhauses. Sehr viele Menschen sind mit ihrem Gewicht unzufrieden, plagen sich mit allerlei Diäten und haben den großen Wunsch „schlank“ zu sein.

Mit der Erkenntnis, dass gerade beim Körpergewicht die Psyche eine große Rolle spielt, beschäftigt sich Sabine Brindl seit Jahren in ihrer Meditationspraxis und sie hat verschiedene Techniken, wie autogenes Training und mentales Training in ihre Tätigkeit einbezogen und weiter entwickelt. Jeder, der an das Problem „Abnehmen“ herangehe, so Sabine Brindl, müsse sich zuallererst die Frage stellen: „Warum will ich schlank sein?“ Was wolle man sehen, wenn man am Ziel „Schlanksein“ angelangt sei? „Was werde ich tun, wie werde ich mich fühlen, wie werde ich auf Komplimente reagieren?“, sind weitere Gedanken, die am Anfang stehen sollten.

Zur Durchführung ihres Programms nannte Sabine Brindl sechs Punkte, die sie im Folgenden ausführlich erläuterte: es sind dies das positive Denken, die Physiologie (Körperhaltung), die Meditation (religiöse Entspannung), die Imagination (Zielvorstellung), die Kinesiologie (Armtest) und ein Neurolinguistisches Programm. So verwirrend die Ausdrücke für manchen gewesen sein mögen, sie verloren schnell das Geheimnisvolle, Unverständliche. Das positive Denken sei



Sabine Brindl beim Vortrag „Schlank durch mentales Training“ im Kurmittelhaus Sibyllenbad. Bild: fsc

keine „rosarote Wolke“, sondern mit Gewohnheiten und Gedankenkontrolle die Grundlage des menschlichen Denkens. Mit der Lehre der Körperhaltung, ausgedehnt auf die Kopfhaltung und den Gesichtsausdruck, beschäftigt sich die Physiologie. Die Haltung bestimmt weitgehend auch die Gefühle und das Handeln. So könne sie sich durch die Erinnerung an ein „schönes“ Erlebnis entscheidend und erkennbar verändern. Dazu gab Sabine Brindl den Zuhörern einen

Merkspruch mit: „Von allem was du trägst, ist ein Lächeln das Wichtigste!“ Im mentalen Training spielt das Erinnern eine große Rolle, im Genießen des Augenblicks, der Vorstellung wie es am Ziel sein wird, erreicht der Mensch ein gutes Gefühl.

Die Meditation sei eine Entspannungsübung, die viel mit Spiritualität zu tun habe, einer Verbindung mit Gott und dem Wissen um eine höhere Macht. Das „Bitten um Schutz und Fürsorge“ wie in einem Gebet sei schon eine Art der Meditation. Nach den Übungen sei das Befinden harmonischer, der Mensch ausgeglichener, er verbreite eine positivere Ausstrahlung. Der Stoffwechsel (Ernährung) und die Durchblutung (Denken) wird angeregt, alles ein selbstständiges Auftanken mit Energie, ist Sabine Brindl überzeugt. Den Begriff der Imagination erläuterte sie als Zielvorstellung im entspannten Zustand.

## „Wer den Hafen nicht kennt . . .“

Zwei Gegensätze stellte Sabine Brindl gegenüber: die östliche Weisheit „wer den Hafen nicht kennt, dem weht kein Wind recht“ und die westliche Erfahrung: Wer eine Fahrkarte dorthin verlangt wo es schön ist, wird keine Fahrkarte erhalten. Im neurolinguistischen Programm verbirgt sich ein mentales Training zur Beschleunigung der Zielvorstellung. Die Methode ist das „Vorstellen“ – ist das geistige Auge noch aktiv, kann man sich eine Landschaft vorstellen, kann man sich selbst vorstellen, sich selbst erkennen, seine künftige Figur vorstellen? Mit diesem im Unterbewusstsein gespeicherten Selbstbild kann es gelingen, dauerhaft abzunehmen.

## Grundsätze in Seminaren vertieft

Alle diese Grundsätze sollen in mehreren Seminaren vertieft und praktisch umgesetzt werden. Der erste Seminartag findet am Samstag, 7. Juli 2001 um 10 Uhr statt. Dazu sind noch Anmeldungen möglich. Auskünfte auch zu den möglichen Seminartagen erhalten Interessierte im Kurmittelhaus Sibyllenbad (Tel. 09633/933-0).