



## **Abnehmen beim Zusehen: Aus der Reihe „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ erscheint jetzt eine DVD-Box**

Von *Mankau Verlag*

Erstellt am 15 Aug 2012 - 15:33

Der Bestseller-Autor und „Psychocoach“ Andreas Winter führt sein provokantes wie erfolgreiches Coaching-Programm zur Gewichtsreduktion live vor und lädt sein Publikum dazu ein, mittels der Bewusstmachung unterbewusster Stressfaktoren den Prozess des Abnehmens einzuleiten. Denn seine These lautet, dass Übergewicht gar nichts mit Essen zu tun habe, sondern vielmehr mit falschen Glaubenssätzen, die sich durch Erkenntnis auflösen lassen.

Der entscheidende Klick im Kopf

Schon kurz nach seinem Erscheinen im November 2007 sorgte der dritte Band der Psychocoach-Reihe für Wirbel. Das Buch mit dem Titel „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ landete innerhalb weniger Tage in der Top-100-Liste von Amazon und auf Platz 2 der Psychologie-Bestseller-Liste. Nach dem gleichnamigen Praxisbuch mit dem 10-tägigen Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion und dem Audiobook mit Abnehm-Coaching legt Andreas Winter nun den nächsten Streich vor, um den Erfolg seiner tiefenpsychologischen Methode zu untermauern. Auf zwei DVDs ist der Mitschnitt eines Gruppencoachings dokumentiert, das am 15. März 2012 in der Kongresshalle Zürich vor rund 250 Teilnehmern stattfand. Denn nachdem Winter feststellte, „dass der berühmte ‚Klick im Kopf‘ – der allein entscheidet, ob jemand abnimmt oder nicht – bei jedem Menschen sehr ähnlich ist“, entschloss er sich, die positiven und teilweise beeindruckenden Ergebnisse dieser Veranstaltung zu veröffentlichen.

Den Stoffwechsel auf Abnehmen „einstellen“

Der erste Teil des Coachings erklärt die theoretischen Grundlagen der Psychologie und der Psychosomatik. Mit vielen anschaulichen Beispielen erläutert der Diplom-Pädagoge, weshalb ein Mensch überhaupt zunimmt und warum dies weder mit Kalorien noch mit Bewegungsmangel zu tun hat. Ausschlaggebend seien vielmehr unterbewusste Ängste und deren Ursachen, wie vorgeburtliche Einflüsse, Glaubenssätze, Denkmuster und unreife Schlussfolgerungen, die sich auf den Stoffwechsel auswirken. Bereits in der bekannten Ratgeber-Reihe „Der Psychocoach“ hat Winter gezeigt, dass nicht nur Übergewicht, sondern auch Rauchen, ADHS oder Partnerschaftskonflikte die Folgen dieser Erfahrungen sein können. Im zweiten Teil werden dann blockierende Glaubenssätze untersucht und mit einfachen Mitteln aufgelöst. Schritt für Schritt werden die Teilnehmer zu den Stressfaktoren geleitet, die das Übergewicht verursacht haben, um deren Auslöser im Alltag zu erkennen. Anschließend werden diese in einer geführten Traumreise emotional umgedeutet, um den Stoffwechsel auf das Abnehmen einzustellen.

Zuschauen – mitdenken – abnehmen

Andreas Winter präsentiert sich hier, wie ihn die Leser aus seinen Büchern kennen: humorvoll, provokant und erkenntnisreich. Und wer sich unvoreingenommen auf das Coaching-Programm einlässt und Winters Ausführungen im eigenen Leben umsetzt, hat die Chance, gleichsam schon beim Zuschauen abzunehmen.

DVD-TIPP:

Andreas Winter: Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Live-Event. Film-Mitschnitt aus dem Kongresshaus Zürich vom 15.3.2012. Mankau Verlag, 1. Aufl. August 2012, ISBN



978-3-86374-067-2. 2 DVDs im Digipack, Gesamtlaufzeit ca. 209 Min., 29,95 € (D) / 29,95 € (A)

**LINK-EMPFEHLUNGEN:**

\* Informationen und Trailer zur Doppel-DVD "Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Live-Event": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-a...> [1]

\* Informationen und Leseprobe zum Buch "Abnehmen ist leichter als Zunehmen": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-d...> [2]

\* Informationen und Leseprobe zum Buch "Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-a...> [3]

\* Informationen zum Coaching-Hörbuch "Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Abnehm-Coaching": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-a...> [4]

\* Interview mit Andreas Winter: "Wer ohne Angst isst, wird schlank": <http://www.mankau-verlag.de/forum/content/ohne-angst-essen-macht-schlank...> [5]

\* Internetforum mit Andreas Winter: <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php> [6]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:30):** <http://medkom24.eu/node/16678>

**Links:**

[1] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-abnehmen-ist-leichter-als-zunehmen-das-live-event/>

[2] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-der-psychocoach-3-abnehmen-ist-leichter-als-zunehmen/>

[3] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-abnehmen-ist-leichter-als-zunehmen-das-praxisbuch/>

[4] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-abnehmen-ist-leichter-als-zunehmen-das-abnehm-coaching/>

[5] <http://www.mankau-verlag.de/forum/content/ohne-angst-essen-macht-schlank-uebergewicht-24/>

[6] <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php>