

Allen Carr  
John Dicey  
Endlich Schluss mit Frustessen!



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Eine Tafel Schokolade ist schnell verputzt, wenn beruflicher und privater Stress an den Nerven zehren. Und während sich abends auf der Couch Einsamkeit breitmacht, wird aus der wohlverdienten Handvoll Chips nebenbei eine ganze Tüte. Emotionales Essen nennt man das Phänomen, wenn wir ohne echten Hunger über die Stränge schlagen, um negative Gefühle wie Stress, Langeweile oder Trauer abzudämpfen. Nach derlei Essanfällen empfinden wir Reue, denn Frustessen ist ungesund und führt zu Gewichtsproblemen. Mit Allen Carrs berühmter Easyway-Methode gelingt es mühelos, mit Heißhungerattacken langfristig Schluss zu machen und zu einem entspannten, gesunden Essverhalten zu finden.

### *Autoren*

**Allen Carr** hat mit seinen Büchern weltweit Millionen von Menschen von Süchten befreit, darunter Nikotin, Alkohol und schlechter Ernährung.  
**John Dicey** ist der dienstälteste Suchttherapeut und internationale Direktor des Allen-Carr's-Easyway-Institut.

### *Außerdem von Allen Carr im Programm*

Endlich Nichtraucher! für Lesemuffel (16964)

Endlich Nichtraucher! für Frauen (16542)

Endlich Nichtraucher! für Eltern (13893, nur als E-Book)

Endlich Nichtraucher! ohne Gewichtszunahme + CD (17319)

Für immer Nichtraucher! (16293)

Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)

Endlich Nichtraucher! Weg mit dem Aschenbecher (15675;  
nur als E-Book)

Endlich Nichtraucher! der Erfolgsplan (17633)

Endlich Wunschgewicht! (17380)

Endlich Wunschgewicht! + CD (17553)

Endlich Wunschgewicht! für Frauen (17732)

Endlich ohne Alkohol! (17391)

Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig +CD (17634)

Endlich frei von Flugangst! (13892, nur als E-Book)

Endlich ohne Zucker! (17711)

Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel (17807)

Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838)

Endlich handyfrei (17886)

Allen Carr  
John Dicey

# **Endlich Schluss mit Frustessen!**

Der einfache Weg zu einem Leben  
ohne Heißhungerattacken und Gewichtsproblemen

Aus dem Englischen  
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel »Allen Carr's Easy Way To Quit Emotional Eating« bei Arcturus Publishing, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft.

Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2021

Copyright © 2019 der Originalausgabe: Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2019

Copyright © 2021 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Redaktion: Antonia Zauer

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS · IH

ISBN 978-3-442-17902-2

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für alle Menschen, die sich vom emotionalen Essen  
befreit haben und persönlich bestätigen können,  
dass die Easyway-Methode funktioniert. Ohne sie wäre  
dieses Buch nicht möglich gewesen.

Vielen Dank auch an Tim Glynne-Jones  
für redaktionelle Ergänzungen.



# Inhalt

Vorwort .....	13
Einführung .....	15
<b>I. Der Schlüssel .....</b>	<b>25</b>
Ein kühnes Versprechen .....	26
Das Wort mit »S« .....	27
Die einfache Wahrheit .....	32
Wir müssen reden .....	35
Eine Methode, die wirklich funktioniert .....	36
Das kann dieses Buch leisten .....	38
Die Anweisungen .....	40
<b>2. Eine Welt voller Verlockungen .....</b>	<b>41</b>
Unsere Hassliebe zu Nahrungsmitteln .....	43
Die Vorteile von Junkfood .....	46
Die Illusion von Genuss .....	50
Wie kann ich mit dem Essen aufhören? .....	52
<b>3. Deshalb lesen Sie dieses Buch .....</b>	<b>55</b>
Gehirnwäsche .....	62
Der »Beweis« des Scheiterns .....	64
Den Mut verlieren .....	65
Was bin ich ohne mein Essen? .....	68

Verleugnen . . . . .	70
Der einfache Weg . . . . .	77
<b>4. Erste Schritte Richtung Freiheit . . . . .</b>	<b>81</b>
So funktioniert Easyway . . . . .	82
Gesund und genussvoll essen . . . . .	86
Frei werden und bleiben . . . . .	87
Produktprofil . . . . .	92
<b>5. Die Falle . . . . .</b>	<b>95</b>
Gute Absichten . . . . .	103
Alles nur vorgetäuscht . . . . .	106
Die Denkweise ändern . . . . .	109
Die Leere füllen . . . . .	112
Genial, aber simpel . . . . .	114
Was hält Sie zurück? . . . . .	120
<b>6. Auf den Trick hereinfallen . . . . .</b>	<b>123</b>
Intellekt gegen Instinkt . . . . .	124
So erkennt man die Wahrheit . . . . .	127
Es macht mich glücklich . . . . .	130
Ich habe es im Griff . . . . .	133
So bin ich nun mal . . . . .	134
<b>7. Angst . . . . .</b>	<b>137</b>
Projizierte Ängste . . . . .	138
Angst vor dem Scheitern . . . . .	140
Angst vor dem Erfolg . . . . .	143
Das Tauziehen gewinnen . . . . .	145
Alle Zweifel beseitigen . . . . .	147

<b>8. Willenskraft</b>	151
Die falsche Methode	152
Wie willensschwach sind Sie?	154
Ein endloser Kampf	155
Ganz leicht ans Ziel	161
Andere ehemals Süchtige	163
<b>9. Die Theorie von der Suchtanfälligkeit</b>	167
Lediglich ein Mythos	170
Wieso gerade ich?	174
Von Geburt an schwach	175
Eine statistische Tatsache	176
<b>10. Süchtig werden</b>	179
Der Anfang der Gehirnwäsche	180
Verbotene Früchte	181
Deshalb machen wir weiter	183
Zwei Monster	185
Sich den Ängsten stellen	189
Nicht nachgeben	191
<b>11. Bewusst essen</b>	193
Auftanken	196
Exzessives Essen	197
Austern als Beweis	199
Eine wohlüberlegte Entscheidung	202
<b>12. Hunger</b>	205
Der Zusammenhang zwischen Hunger und Geschmack	206
So lesen Sie die natürliche Kraftstoffanzeige	209
Der richtige Zeitpunkt zum Aufhören	211

Echter und falscher Hunger .....	215
Easyway ist keine Diät .....	216
<b>13. Ihre Lieblingsnahrung .....</b>	<b>219</b>
Die unglaubliche Maschine .....	221
Auf den Geschmack achten .....	224
Die Würze des Lebens .....	227
Die Junkfood-Toleranz .....	231
<b>14. Hartnäckige Fragen .....</b>	<b>237</b>
Wissen statt Ungewissheit .....	239
Werde ich schöne Zeiten genießen können? .....	243
Werde ich schlechte Zeiten ertragen können? .....	245
Der Augenblick der Offenbarung .....	247
<b>15. Sie sind nicht allein .....</b>	<b>249</b>
Heimlich essen .....	250
Männer und Frauen .....	251
Hin und wieder .....	253
Reduzieren und Ersatzstoffe .....	256
<b>16. Entzug .....</b>	<b>259</b>
Die Panik .....	260
Den Entzug genießen .....	263
Wann kann ich mich entspannen? .....	265
<b>17. Die Kontrolle übernehmen .....</b>	<b>267</b>
Die Entscheidung liegt bei Ihnen .....	270
Gut aufpassen .....	272
Das große Monster töten .....	273
Die richtige Einstellung .....	276
Die gute Nachricht verbreiten .....	278

<b>18. Das letzte Festmahl</b> .....	281
Der richtige Zeitpunkt .....	285
Das letzte Festmahl .....	289
Sofortige Gewissheit .....	294
<b>19. Das Leben ohne emotionales Essen genießen</b> ..	297
Schlechte Zeiten .....	299
Starten Sie ins Leben .....	301
<b>20. Nützliche Gedächtnisstützen</b> .....	303
<b>Register</b> .....	308
<b>Werden Sie Teil der Allen-Carr-Community</b> .....	312
Unterstützen Sie uns! .....	312
Die Allen-Carr's-Easyway-Zentren .....	314



# Vorwort

Allen Carr war über 30 Jahre lang Kettenraucher. Nach zahllosen vergeblichen Aufhörversuchen konnte er sich 1983 endlich von seiner Sucht befreien. Statt 60 bis 100 Zigaretten pro Tag rauchte er dann keine einzige mehr – ganz ohne Entzugssymptome, ohne Willenskraft und ohne dabei zuzunehmen. Er hatte entdeckt, worauf die ganze Welt gewartet hatte: eine einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören. Fortan widmete er sich dem Ziel, alle Raucherinnen und Raucher dieser Welt von ihrer Nikotinsucht zu befreien.

Dank des phänomenalen Erfolgs seiner Methode gilt er mittlerweile als weltweit führender Experte in Sachen Rauchstopp, und sein Netzwerk von Zentren umspannt heute den ganzen Globus. Sein erstes Buch, *Endlich Nichtraucher*, hat sich mehr als 14 Millionen Mal verkauft, ist nach wie vor ein internationaler Bestseller und wurde in über 40 Sprachen übersetzt. In Allen-Carr's-Easyway-Zentren haben Hunderttausende erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört. Wer dort nicht mühe-los von den Zigaretten loskommt, erhält sein Geld zurück.

Mit der unvergleichlichen Easyway-Methode von Allen Carr lassen sich diverse Probleme wie Übergewicht, Alko-

## VORWORT

holismus, Überschuldung, Zuckersucht und noch vieles mehr besiegen.

Weitere Informationen über die Easyway-Methode von Allen Carr finden Sie unter **[www.allen-carr.de](http://www.allen-carr.de)**

# Einführung

**Von John Dicey, weltweiter Geschäftsführer und  
leitender Therapeut, Allen Carr's Easyway**

- Belohnen Sie sich regelmäßig mit Essen?
- Essen Sie, um sich zu trösten oder sicher zu fühlen? Oder beschränken Sie Ihre Nahrungsaufnahme, weil Ihnen das ein Gefühl von Kontrolle gibt?
- Essen Sie mehr, wenn Sie gestresst oder traurig sind?
- Essen Sie auch dann noch weiter, wenn Sie eigentlich satt sind?
- Verzichten Sie manchmal oder häufig ganz aufs Essen?
- Erleben Sie oft oder gelegentlich regelrechte Essattacken?
- Wünschen Sie sich manchmal, Sie könnten dem Drang zu essen widerstehen? Oder können Sie sich kaum zum Essen überwinden?
- Haben Sie schon einmal Nahrung gezielt von sich gegeben (z.B. durch absichtlich herbeigeführtes Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln, Diuretika oder Klistiere), oder es in Betracht gezogen?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihrem Essverhalten hilflos ausgeliefert sind?

## EINFÜHRUNG

Wenn Sie eine dieser Fragen mit »Ja« beantwortet haben, deutet das darauf hin, dass Ihr Umgang mit Essen für Sie belastend ist und Stress verursacht. Ihr Appetit und Ihre Verdauung werden durch negative Gefühle in ihrer Funktion beeinträchtigt und verzerrt.

Allerdings hat dieses Buch nicht die Absicht, Sie in eine bestimmte medizinische oder psychologische Schublade zu stecken. Alle genannten Symptome können auf unterschiedliche diagnostizierbare Störungen hindeuten.

Das Spektrum erstreckt sich von »emotionalem Essen« (häufig als »emotionales Überessen« bezeichnet) bis hin zu weitaus besorgniserregenderen Störungen wie Binge-Eating, Bulimie, Magersucht oder »atypische Ernährungs- oder Essstörungen«, auch bekannt als OSFED (Other Specified Feeding or Eating Disorder).

Dabei handelt es sich um ernstzunehmende psychische Erkrankungen, die jeden Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht oder Hintergrund treffen können. Wenn Sie den Eindruck haben oder fürchten, an einer solchen schweren Form zu leiden, ist es ganz wichtig, dass Sie ärztlichen Rat einholen. Sprechen Sie Ihre Sorgen unbedingt offen an, auch wenn Ihnen das verständlicherweise unangenehm sein könnte.

Falls Sie noch nicht so weit sind, können Sie sich in einem ersten Schritt anonym an eine der vielen hervorragenden gemeinnützigen Einrichtungen und Hilfsorganisationen wenden. Dort wird man Ihnen wohlwollend, mitfühlend, verständnisvoll, vorurteilsfrei und kompetent zuhören. Oft ist es bereits von unschätzbarem Wert, wenn man sich einem anderen Menschen anvertrauen kann.

Dieses Buch maßt sich keinesfalls an, bei Problemen wie Binge-Eating, Bulimie oder Magersucht die Hilfe und Unterstützung durch medizinische Fachkräfte ersetzen zu können. Allerdings ist es durchaus in der Lage, Ihnen die Zusammenhänge zwischen Nahrungsaufnahme und Ihren Gefühlen zu verdeutlichen.

Ganz gleich, in welcher Lage Sie sich befinden, der Inhalt dieser Seiten wird in keiner Weise zu Ihrem Schaden oder Nachteil sein, kann Ihnen jedoch dabei helfen, die Tür zum Gefängnis des emotionalen Essens aufzustoßen.

Der Definition nach bedeutet emotionales Essen, dass man nicht aus Hunger isst, sondern um negative Gefühle abzustellen. So entsteht eine komplexe, unglückliche Beziehung zu Nahrungsmitteln, eine Neigung zum übermäßigen Essen und zur Gewichtszunahme, der die Betroffenen hilflos ausgeliefert sind, sodass sie sich dafür verachten. Vielleicht haben Sie schon einmal vergeblich versucht, Ihr Essverhalten mit Diäten oder Verzicht in den Griff zu bekommen. Um Erfolg zu haben, brauchen Sie jedoch eine Methode, die Ihnen deutlich macht, dass emotionales Essen keine körperlichen, sondern zahlreiche psychologische Ursachen hat, und Ihnen zeigt, wie man diese behebt.

»WIE UM ALLES IN DER WELT SOLL MIR EINE  
NICHTRAUCHER-METHODE HELFEN?«

Das ist eine gute Frage. Vor rund 20 Jahren hatte ich ein großes Problem. Ich war süchtig nach Zigaretten. Nicht

## EINFÜHRUNG

nur das, ich rauchte 80 Stück am Tag und hatte jegliche Hoffnung aufgegeben, jemals damit aufhören zu können. Ich ahnte nicht, dass die Ursache für mein Leid fast ausschließlich psychologischer Natur war – genau wie die Lösung. Ich rauchte nicht gerne, war aber überzeugt davon, das sei nun mal mein Schicksal, und nichts konnte mich vom Gegenteil überzeugen.

Allerdings hatte ich Glück, denn meine Frau gab sich nicht so leicht geschlagen. Ich ließ mich von ihr dazu überreden, das Allen-Carr-Zentrum in London aufzusuchen, während sie mir im Gegenzug versprach, mich mindestens zwölf Monate lang in Ruhe weiterrauchen zu lassen, wenn ich nach dem Besuch immer noch überzeugter Raucher wäre.

Nach meinem ersten Seminar war ich mir jedoch ganz sicher, dass ich niemals wieder rauchen würde. Das überraschte niemanden mehr als mich selbst – höchstens vielleicht meine Frau.

Wenn ich aufgeschlossener gewesen wäre, hätte mich der Erfolg allerdings nicht so erstaunt. Schließlich hatte Allen damals mit seinen Zentren und Büchern bereits Millionen von Menschen zum Aufhören verholfen. Alles sprach für die Easyway-Methode, doch als Kettenraucher, dessen gesamte Existenz sich nur um »die nächste Zigarette« drehte, konnte ich das nicht erkennen.

Im Nachhinein muss ich zugeben, dass ein Teil von mir die Wahrheit nicht sehen wollte. Erst die persönliche Erfahrung, die mein Leben veränderte, konnte mich überzeugen. Damals ahnte ich nicht, dass Allens unvergleichliche Methode mich zwei Jahrzehnte später auch vor

Typ-2-Diabetes retten würde, indem sie mich von meiner lebenslangen Sucht nach »schlechten Kohlenhydraten« befreite.

DIE EASYWAY-METHODE VON ALLEN CARR  
VERÄNDERT DAS GANZE LEBEN.

Allen selbst hat über 30 Jahre lang 60 bis 100 Zigaretten pro Tag geraucht. Mit Ausnahme von Akupunktur hatte er alle üblichen und unüblichen Aufhörmethoden ausprobiert, doch stets ohne Erfolg. Deshalb kam er irgendwann genau wie ich zu der Überzeugung »einmal Raucher – immer Raucher«, gab sämtliche Bemühungen auf und machte sich auf einen vorzeitigen Tod gefasst. Dann jedoch entdeckte er etwas, das ihn dazu veranlasste, es noch einmal zu versuchen.

Allen beschrieb das so: »Von einem Tag auf den anderen rauchte ich statt 100 Zigaretten keine einzige mehr – ganz ohne schlechte Laune, Entzugssymptome, Verzicht oder Niedergeschlagenheit. Ganz im Gegenteil, ich fühlte mich unendlich wohl dabei. Schon bevor ich meine letzte Zigarette ausdrückte, war mir klar, dass ich endlich Nichtraucher geworden war. Seitdem habe ich nie wieder den Drang verspürt, mir eine Zigarette anzustecken.«

Das war für Allen eine Offenbarung, und er erkannte sofort, dass er eine Methode entdeckt hatte, mit der sich jeder Mensch von der Nikotinsucht befreien kann, und zwar:

## EINFÜHRUNG

- ganz leicht, sofort und mühelos,
- ohne Willenskraft, Hilfsmittel, Ersatzstoffe oder Tricks,
- ohne Niedergeschlagenheit oder Entzugssymptome,
- ohne Gewichtszunahme.

Nachdem sich seine Methode auch bei den Rauchern unter seinen Verwandten und Bekannten bewährt hatte, gab Allen seine gut bezahlte Buchhalterstelle auf und gründete ein Zentrum, um möglichst vielen Menschen beim Aufhören helfen zu können. Seine Methode, die er »EASYWAY« nannte, war so erfolgreich, dass Allen-Carr's-Easyway-Zentren mittlerweile in über 150 Städten in 50 Ländern der Welt zu finden sind. Die Bücher zu seiner Methode sind Verkaufsschlager und wurden bislang in mehr als 40 Sprachen übersetzt; jedes Jahr kommen neue hinzu.

Allen wurde schnell klar, dass seine Methode nicht nur bei Nikotinsucht, sondern bei jeder Droge oder Verhaltensstörung Erfolg versprach. Mittlerweile haben damit zig Millionen Menschen ihre Sucht nach Zigaretten, Alkohol, illegalen Drogen, Zucker und digitaler Technik überwunden. Andere konnten sich von übermäßigem Essen, Glücksspiel, Verschwendungs sucht oder Flugangst befreien.

Ich war von Allen und seiner unglaublichen Methode so begeistert, dass ich ihn und Robin Hayley (mittlerweile der Vorsitzende von Allen Carr's Easyway) inständig bat, sie in ihrem Kampf gegen den Zigarettenkonsum unterstützen zu dürfen.

Zu meiner großen Freude gelang es mir tatsächlich, sie davon zu überzeugen. Dass ich von Allen und Robin ler-

nen durfte, hat mein Leben unendlich bereichert, und ich schätze mich glücklich, dass Allen nicht nur mein Ausbilder und Mentor, sondern sogar mein Freund wurde.

In den letzten 20 Jahren habe ich persönlich in Allens erstem Zentrum in London mehr als 30 000 Nikotinsüchtige behandelt und leite nun das Team, das die Easyway-Methode von Berlin bis Bogota, von Neuseeland bis New York, von Sydney bis Santiago anbietet. Mittlerweile verbreiten wir die Easyway-Methode auf Video und DVD, in Zentren und Apps, über Computerspiele und Hörbücher, in Online-Programmen, auf Video-on-Demand sowie vielen weiteren Wegen – getreu Allens Wunsch, mit seinem Vermächtnis die bestmögliche Wirkung zu erzielen.

Hinter diesem phänomenalen Erfolg steckt eine einfache Wahrheit – eine Wahrheit, die Allen zufällig entdeckt und an viele Millionen Menschen wie mich weitergegeben hat. Wir alle haben etwas gemeinsam: Keiner von uns hat damit gerechnet, eine derartige Veränderung zu erleben. Wir alle waren skeptisch, glaubten alle den gleichen Illusionen.

Die Wahrheit über Zwangshandlungen wie Rauchen und emotionales Essen wird durch eine sorgfältig orchestrierte Kampagne mit Vertuschungsmanövern und falschen Behauptungen verheimlicht. Wir leben in einer Welt, in der Unwahrheiten jeder Art regieren. Von allen Seiten werden wir durch Organisationen und Personen manipuliert, die uns angeblich helfen wollen, während sie es in Wirklichkeit auf unser Geld abgesehen haben. Die Werbebranche bombardiert uns unablässig mit ihren Botschaften.

## EINFÜHRUNG

Man lockt uns in die Falle und verleitet uns zu Verhaltensweisen, die uns schaden, indem man uns vorgaukelt, diese bedeuteten »Spaß«, »Individualität« und »Entscheidungsfreiheit«. Deshalb verspüren manche Menschen, die eine Sucht oder ein unerwünschtes Verhalten mit Willenskraft abgestellt haben, immer noch das Verlangen danach, manchmal für den Rest ihres Lebens. Sie werden die Überzeugung nicht los, dass sie ein Opfer bringen, etwas »aufgeben«, das ihnen Genuss oder Trost verschafft oder bewirkt, dass sie unterhaltsamer und geselliger sind.

Um sich aus der Falle des emotionalen Essens zu befreien und dauerhaft von den damit verbundenen Problemen verschont zu bleiben, müssen Sie eine einfache Wahrheit erkennen und auf Ihre eigene Situation übertragen.

Dieses Buch wird Ihnen die Wahrheit offenbaren. Dabei handelt es sich nicht um eine Diät. Sie werden hier keine Vorwürfe finden, nicht unter Druck gesetzt und nicht eingeschüchtert werden. Solche Techniken machen das Aufhören sogar noch schwieriger, wie Sie bald erfahren werden. Stattdessen wird Ihnen eine übersichtliche, leicht umsetzbare Methode vorgestellt, mit der Sie Ihr Problem rasch, mühelos und dauerhaft überwinden können. An diesem Buch haben etliche Menschen aus aller Welt mitgewirkt, die früher ebenfalls vom emotionalen Essen betroffen waren und persönlich bestätigen können, dass die Easyway-Methode von Allen Carr tatsächlich funktioniert.

Ich bin persönlich dafür zuständig, dass unsere Bücher

der ursprünglichen Methode von Allen Carr treu bleiben. Man hat mir nahegelegt, als Verfasser der Bücher aufzutreten, die wir seit Allens Tod veröffentlicht haben, doch das halte ich für falsch.

Jedes neue Buch richtet sich nämlich strikt nach Allen Carrs brillanter Easyway-Methode. Für unsere neuen Bücher wurde lediglich das Format ein wenig geändert und aktualisiert, damit sie auf dem neuesten Stand sind und unserer modernen Leserschaft bestmöglich helfen. In unseren Büchern findet sich kein einziges Wort, das Allen nicht selbst geschrieben hat oder nicht so schreiben würde, wenn er heute noch unter uns weilte. Alle Aktualisierungen, Anekdoten und Analogien, die nicht von ihm selbst stammen, sondern von mir auf den neuesten Stand gebracht oder hinzugefügt wurden, sind deshalb genau in Allens Stil abgefasst, damit sie den ursprünglichen Text und die ursprüngliche Methode nahtlos ergänzen.

Ich betrachte es als große Ehre, dass ich zu Allens Lebzeiten eng mit ihm an den Easyway-Büchern arbeiten durfte und erfahren konnte, wie sich die Methode anwenden, weiterentwickeln und ausgestalten lässt. Nur zu gerne habe ich die Verantwortung für die Fortsetzung dieser lebenswichtigen Mission übernommen, die mir Allen selbst anvertraut hat. Diese Verantwortung habe ich voller Demut auf mich genommen, und sie ist mir äußerst wichtig.

Allen Carr hat mich nicht nur von meiner Nikotinsucht erlöst, die mich sonst schon längst getötet hätte, sondern von ihm habe ich auch gelernt, welche psychologischen Abläufe für diese Problematik verantwortlich

## EINFÜHRUNG

sind und wie sie mit der Easyway-Methode leicht, mühe-los und ohne Willenskraft abgestellt werden können.

Obwohl ich schon fast 20 Jahre lang an Allens Büchern arbeite, gebe ich Lob und Anerkennung nach wie vor nur zu gerne an den großen Mann selbst weiter: Sie gebühren ausschließlich Allen Carr.

Die Methode ist so simpel, so klar, so flexibel und so ef-fektiv wie nie zuvor, sodass wir sie nicht nur auf das Rau-chen, sondern auf eine ganze Reihe von Süchten und Problemen anwenden können. Ob übermäßiges Essen oder Alkoholismus, Glücksspiel oder Verschwendungs-sucht, Flugangst, Achtsamkeit oder gar »harte Drogen« – Easyway bietet allen, die Hilfe benötigen, eine einfache, nachvollziehbare, unverblümte Anleitung.

Ich durfte selbst erleben, dass sich das Leben ent-scheidend verändert, wenn man diese Methode befolgt. Deshalb möchte ich Sie jetzt in die allerbesten Hände geben – die Hände von Allen Carr und seiner Easyway-Methode.

**John Dicey**

*Weltweiter Geschäftsführer und leitender Therapeut,  
Allen Carr's Easyway*

# I. Der Schlüssel

---

## In diesem Kapitel

- Ein kühnes Versprechen
  - Das Wort mit »S«
  - Die einfache Wahrheit
  - Wir müssen reden
  - Eine Methode, die wirklich funktioniert
  - Das kann dieses Buch leisten
  - Die Anweisungen
- 

*Ist Essen für Sie kein Genuss mehr? Haben Sie das Gefühl, Ihrem Essverhalten ausgeliefert zu sein? Können Sie den Verlockungen von Junkfood auch dann nicht widerstehen, wenn Sie gar keinen Hunger haben? Dann ist es höchste Zeit, dass Sie sich aus dem elenden Gefängnis des emotionalen Essens befreien – den Schlüssel dazu halten Sie zum Glück bereits in der Hand.*

Emotionales Essen ist eine Störung, bei der die Betroffenen versuchen, mit ihrem Essverhalten unangenehme Gefühle wie Sorgen, Stress, Einsamkeit und Langeweile abzustellen. Fast jeder Mensch kennt den Drang, sich mit Nahrung zu »trösten«, wenn man sich schlecht fühlt, sich langweilt oder unter Druck steht, doch in manchen

## 1. DER SCHLÜSSEL

Fällen dominiert dieser Drang das gesamte Leben und löst einen zerstörerischen Kreislauf aus, in dem Essen zu Schuldgefühlen, schlechter Stimmung und letztendlich weiterem Essen führt.

## EIN KÜHNES VERSPRECHEN

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die merken, dass sie in diesem Teufelskreis gefangen sind. Es ist jedoch kein Diätratgeber. Diäten führen nicht zum Erfolg, denn sie konzentrieren sich zu sehr auf die körperlichen Aspekte und lassen außer Acht, was sich im Kopf abspielt. Diäten sind anstrengend, und selbst wenn man sein Ziel erreicht, mehren sich die Pfunde sofort wieder, sobald man nicht mehr Diät hält.

Dieses Buch befasst sich mit den psychologischen Abläufen, die zu emotionalem Essen führen. Es wird Ihnen verdeutlichen, was aus welchem Grund in Ihrem Kopf vor sich geht, und anschließend dabei helfen, Ihre Einstellung so zu verändern, dass Sie kein Bedürfnis mehr nach Trostessen haben.

Anders als bei einer Diät müssen Sie keinerlei Opfer bringen. Sie müssen nicht sämtliche Willenskraft aufbringen, um einem Gefühl von Verzicht standzuhalten. Sie werden feststellen, dass keine Gefahr droht, erneut in die Falle zu geraten, wenn Sie Ihre Probleme mit dem emotionalen Essen überwunden haben.

Vielleicht erscheint Ihnen dieses Versprechen zu schön, um wahr zu sein. Die gängige Meinung besagt,

dass Probleme wie emotionales Essen sehr komplex sind und man ungeheure Willenskraft benötigt, um sie zu überwinden. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, dass diese gängige Meinung falsch ist. Nicht nur das – sie ist sogar kontraproduktiv.

Die Wahrheit lautet, dass Sie emotionales Essen ohne Qualen oder Opfer abstellen können, unabhängig von Ihrer Persönlichkeit oder Ihrer individuellen Lebenslage. Sie müssen lediglich aufgeschlossen sein.

Wenn Sie das skeptisch sehen, stellen Sie sich bitte eine Frage: Hat die gängige Meinung Ihnen bislang weitergeholfen? Wenn dem so wäre, würden Sie dieses Buch nicht lesen.

## DAS WORT MIT »S«

Emotionales Essen ist deshalb so komplex, weil es nichts mit echtem Hunger zu tun hat. Wer aus emotionalen Gründen isst, verspürt nicht den Drang, nährstoffreiche Nahrung wie Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, sondern verlangt nach Lebensmitteln, die auf die Schnelle das liefern, was wir als »Genuss« oder »Trost« wahrnehmen: reichlich Zucker, stärkehaltige Kohlenhydrate und Salziges. Solche Lebensmittel haben nur geringen oder gar keinen Nährwert und machen zu allem Überfluss sehr schnell süchtig. Deshalb kann man sie getrost als »Junkfood« bezeichnen. Dass wir darauf Appetit verspüren, hat nichts mit echtem Genuss oder Trost zu tun, sondern liegt einzig und allein an der Sucht.

## 1. DER SCHLÜSSEL

In diesem Buch verwende ich den Begriff »Junkfood« oder »Junk« für sämtliche nährstoffarmen, süchtig machenden Nahrungsmittel, nach denen man beim emotionalen Essen greift, zum Beispiel Süßigkeiten, Kuchen, Kekse, Schokolade, Chips, Brot und Fastfood. Diese Nahrungsmittel sind Junkfood, weil sie den Magen füllen, ohne Ihrem Körper die benötigten Nährstoffe zu liefern. Das Verlangen danach nimmt auch dann kein Ende, wenn Ihr Magen bereits voll ist – wieso das so ist, werde ich später erläutern. Wer das durchschaut, erlebt oft eine richtig gehende Offenbarung, denn so lässt sich erklären, wieso man von diesen Lebensmitteln regelmäßig zu viel isst.

Wir neigen dazu, unser Verlangen nach diesem »Comfort Food« auf die leichte Schulter zu nehmen, indem wir leichthin behaupten, wir seien süchtig danach.

»Ich bin eben Schokoholiker.«

»Ich bin süchtig nach Kohlenhydraten.«

»Zucker ist meine Sucht.«

Dass emotionales Essen tatsächlich eine Sucht ist, kommt dagegen niemandem in den Sinn. Eine Sucht liegt immer dann vor, wenn ein Teil des Gehirns, den man gemeinhin als »Belohnungspfade« bezeichnet, betroffen ist.

Über die Belohnungspfade werden angenehme Gefühle ausgelöst, wenn wir etwas tun, das gesund oder gut für uns ist, was wiederum dazu führt, dass wir dieses Verhalten wiederholen.

Drogen wie Heroin und Nikotin kapern jedoch die Belohnungspfade und beeinträchtigen ihre Funktion, so dass wir nicht zwischen echtem und vermeintlichem Genuss unterscheiden können.

Auf vermeintlichen Genuss folgt immer ein schwerer Absturz. Das ist der entscheidende Unterschied zwischen echten Genüssen und den falschen Genüssen, die uns Drogen verschaffen: Echter Genuss sorgt für ein anhaltendes Hochgefühl und hat nicht zur Folge, dass Sie sich anschließend schlecht oder niedergeschlagen fühlen. Nicht nur die bekannten Drogen kapern die Belohnungspfade – Zucker und »schlechte Kohlenhydrate« haben genau die gleiche Wirkung.

Wenn Sie am liebsten Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffelprodukte essen, nicht zu vergessen raffinierten Zucker (Desserts, Schokolade, Kuchen,...), dann sind Sie wahrscheinlich süchtig nach »schlechten Kohlenhydraten«. Mein Buch *Endlich ohne Zucker* befasst sich eingehend mit dieser Problematik und könnte Ihnen weiterhelfen, wenn Sie das emotionale Essen überwunden haben. Ich verspreche Ihnen, dass ich hier nicht zu ausführlich auf die Sucht nach anderen Drogen wie Nikotin oder Alkohol eingehen werde, doch hin und wieder wird es sinnvoll sein, damit bestimmte Zusammenhänge zu veranschaulichen.

Wenn das durch eine Droge (oder Junkfood) ausgelöste vermeintliche Hochgefühl abebbt, verspüren Sie ein Gefühl der Leere und Unruhe. Bei einer Sucht spricht man dann von Entzugserscheinungen. Sobald Sie die nächste Dosis der Droge zu sich nehmen, schwindet das

## 1. DER SCHLÜSSEL

leichte Unbehagen des Entzugs. Man fühlt sich auf der Stelle besser. Doch bald kommt es zum nächsten Entzug, Leere und Unruhe kehren zurück. Nun erinnert sich Ihr Gehirn, dass die zweite Dosis der Droge die unangenehmen Erscheinungen nach der ersten Dosis abgestellt hatte.

Somit wird das Gehirn zu dem Trugschluss verleitet, dass die Droge Genuss verschafft – es deutet die Linderung der Entzugserscheinungen als Genuss oder Belohnung. Folglich löst das Gehirn Verlangen nach mehr von der Droge aus, wenn sich erneut Entzugsgefühle regen.

Die Beseitigung des Unbehagens, das durch den Entzug ausgelöst wurde, sorgt lediglich dafür, dass die süchtige Person sich kurzzeitig wieder normal fühlt. Mit anderen Worten: Sie braucht die nächste Dosis der Droge, um sich so zu fühlen wie jemand, der überhaupt nicht süchtig ist. Dieser Bluff ist die Grundlage sämtlicher Drogensüchte.

Im Grunde ist dieser Ablauf genial, denn er verdreht die Realität und hält Sie in einem Wust von Illusionen gefangen. Doch sobald Sie die Illusionen durchschauen – wie es bald der Fall sein wird –, wird die Wahrheit sonnenklar. Wer süchtig ist, will immer mehr und mehr von seiner Droge, während der vermeintliche Genuss immer weiter nachlässt.

VERMEINTLICHER GENUSS LÄSST NACH =  
ENTZUG VON DER DROGE

ENTZUGSERSCHEINUNGEN WURDEN DURCH DIE  
ERSTE DOSIS DER DROGE AUSGELÖST.

DIE NÄCHSTE DOSIS STELLT DEN ENTZUG NICHT AB –  
SIE LINDERT DIE SYMPTOME, BEVOR SICH DER  
NÄCHSTE ENTZUG ANBAHNT.

Wie alle Süchtigen klagen auch Menschen, die aus emotionalen Gründen essen, dass ihnen die Nahrung, die sie so übermäßig verzehren, keinen Genuss verschafft. Trotzdem sehen sie sich nicht in der Lage, damit aufzuhören – ungeachtet der Schuldgefühle und des Selbsthasses, die sie deshalb empfinden. Das ist ein klassisches Symptom der Sucht: Etwas, das eigentlich emotionales Leid abstellen sollte, verstärkt dieses Leid letztendlich.

Es fängt ganz harmlos an, sodass Sie meinen, alles im Griff zu haben. Bald jedoch artet das Suchtverhalten so weit aus, dass Sie die Kontrolle verlieren und das gesamte Leben in Mitleidenschaft gezogen wird. Sie essen immer mehr Junkfood, um sich Befriedigung zu verschaffen, die sich jedoch niemals einstellt. Dass Sie nicht aufhören können, Junkfood zu essen, obwohl Sie wissen, wie sehr es Ihnen schadet, ist ein weiteres untrügliches Zeichen einer Sucht.

Wie bei allen Süchten werden Sie durch eine Illusion in der Falle gehalten: die Illusion, dass das Suchtverhalten echten Genuss oder Trost verschafft. Wer raucht, leidet unter der Illusion, dass Zigaretten der Entspannung dienen. Dabei gilt in Wahrheit das genaue Gegenteil. Der gleiche Irrglaube herrscht auch bei emotionalem Essen.

## 1. DER SCHLÜSSEL

Lebensmittel, die Sie als Belohnung betrachten, machen Sie in Wirklichkeit unglücklich. Dennoch hat die Illusion von Genuss Bestand.

Das ist ein Teufelskreis, und je länger Sie sich der Illusion hingeben, dass Junkfood Genuss oder Trost verschafft, desto unglücklicher werden Sie.

Zudem werden emotionale Essstörungen häufig von Eltern auf ihre Kinder übertragen, da sie die Kleinen entweder mit zu viel Junkfood mästen oder ihnen ganz im Gegenteil Nahrung vorenthalten, um die mangelnde Kontrolle über ihr eigenes Essverhalten zu kompensieren. So oder so, eine Essstörung kann an die nächste Generation weitergegeben werden, einschließlich der unvermeidlichen Schuldgefühle, die damit einhergehen.

## DIE EINFACHE WAHRHEIT

Der Begriff »emotionales Essen« impliziert, dass ein emotionales Problem vorliegt, das Sie zum Essen verleitet. Dabei kann es sich um Stress handeln, um Depressionen, Angst, Liebeskummer, ein Gefühl der Nutzlosigkeit, Einsamkeit, Langeweile ... oder eine Kombination all dieser Gefühle. Unabhängig von der Ursache kann Essen niemals die Lösung sein. Vermutlich haben Sie das selbst schon erkannt, und doch finden Sie keinen Ausweg. Die Versuchung, zu Nahrung zu greifen, wenn Sie ein emotionales Bedürfnis verspüren, ist einfach zu groß. Es ist, als hätte ein mächtiges Monster Sie in seiner Gewalt.

Dieses Buch will Ihnen dabei helfen, dieses Monster