

Ich dachte, ich verliere ja nur ein paar Kilos ... Aber mit den Kilos purzelten auch meine bunte Welt und mein Herz aus mir raus. Ich habe nie an Gott oder den Teufel geglaubt, aber als sich diese einsame, leere Welt in mir auftat, da konnte ich es fühlen ...

# Wo die Seele is(s)t.

**Spiritualität & Ess-Störungen**



**Bravo Birgit.**

**Dünnsein passiert nicht nur äußerlich.  
Es verändert vor allem die innere Welt.  
DÜNN. DÜNNER. VERDÜNNISIER DICH!**

Ich wurde in Vöcklabruck geboren und habe schon als Kind viele Stunden damit verbracht, die Welt aus einer anderen Sicht zu sehen. Ich blieb lange Zeit ungehört und so vergaß ich auf mich zu hören. Die Flucht in Drogen, Magersucht und Selbstzerstörung war die Folge. Mehr tot als lebendig tauchte ich wieder in diese Anderswelt ein und erinnerte mich daran, wer ich war. Wie konnte ich mich bloß vergessen? Auf der Stelle beschloss ich Ruhm und Anerkennung zurückzutauschen in meine verlorene Lebensfreude. Seitdem sage ich Ja zu mir und meinem Leben und tue das, was ich am allerliebsten mache. Ich gebe meine Erfahrungen über das Göttliche im Menschen weiter.

Ich entwickle – gemeinsam mit Lehrern, Pädagogen und Therapeuten – Materialien für junge Menschen, die Selbstthemen vermitteln und die Prozesse von Selbstbewusstsein, -vertrauen und -wertschätzung fördern, begleiten und unterstützen.

**Weiters gebe ich meinen Selbstbefreiungsweg auf meiner Homepage [www.selbstbefreiung.at](http://www.selbstbefreiung.at) mit Tipps, Übungen und Anleitungen weiter.**

# Viele denken: „Ich nehme nur ab“ – Was soll daran schon gefährlich sein?

Die Gefahr lässt sich nicht erklären oder mit dem Kopf begreifen. Man kann sie aber „gefühl“ weitergeben.



Also ... Das bin ich. Ich mag es, wenn ich mich mit meinen Freunden treffen kann und da haben wir jede Menge Spaß! Ich lache, ich weine, ich freue mich, ich tanze, ich springe, ich bin ausgelassen ... und dann ... irgendwann ... haben ein paar Freundinnen und ich uns gesagt, dass wir abnehmen wollen. Die anderen taten es nicht, aber ich. Ich habe mir nicht allzu viele Gedanken darüber gemacht, was „Dünnsein“ wirklich bedeutet. Ich dachte, ich verliere ja nur ein paar Kilos.



Ich habe immer mehr gemerkt, dass ich nicht nur körperlich weniger werde, sondern auch meine eigene innere bunte Welt immer weniger wird. Ich lache nicht mehr und meine Unbeschwertheit habe ich auch vergessen. Ich schaue in den Spiegel und irgendwie kann ich mich nicht mehr so sehen wie vorher. Irgendwas ist in mir erwacht, das ganz anders ist, als ich bin. Es ist finster und spricht so hart und laut und diese Gedankenstimme macht mir Angst.

Ich bin nicht mehr  $I_{CH}$ , sondern aus mir ist ein gedankenarmes, gefühlskaltetes Irgendwas geworden. Das, was sich unter mir und meiner bunten Welt versteckt, hat weder Herz noch Gefühl. Diese Last macht mich so schwer, dass ich versuche, noch dünner zu werden. Es gelingt nicht. Ich werde zwar dünner, aber ich kann es nicht spüren. 1.000 Mal und öfter am Tag muss ich mich wiegen, damit ich sehen kann, wie viel ich noch bin. Ich habe Angst mich selbst zu verlieren, alles zu verlieren. Ich spüre tagtäglich, wie sich Teil für Teil von mir verdünnt. Was bleibt von mir noch übrig?



Das Dünnsein-Experiment zum Nachlesen unter: [www.duennsein.at](http://www.duennsein.at)



# Ein spirituelles Selbstexperiment.

Wann bin ich gesund? Gibt es das überhaupt? Gesund zu sein? Wie oft war ich körperlich anscheinend gesund. „Ja, Sie haben ein normales Gewicht“, hieß es. „Jetzt ist alles wieder gut.“ Ich wusste: „Nein, es ist gar nichts gut. Ich habe nur wieder ein normales Gewicht.“ Geht es vielleicht doch um mehr als es scheint?

## Hungerkünstler – Ein spirituelles Selbstexperiment



Seiten: 128  
Format: 21×14 cm  
Preis: EUR 14,-  
ISBN 9783902821188

Ich hatte jahrzehntelang Magersucht und Bulimie. Zu irr also mein Gedanke, der mich nicht mehr losließ. Ja, ich muss mich nochmals in diesen Hunger begeben. Zu viele Menschen erleiden diesen unverständlichen Albtraum und zu wenige finden den Weg heraus. Ja, ich traue mir zu, dass ich diesen Prozess des Sichauflösens mitdokumentieren kann. Ich weiß, dass ich mich von meinem Menschsein trennen und als ein beobachtender Geist analysieren kann, was da in und mit mir geschieht. Ich habe mir diese Gabe angeeignet, mich auf die andere Seite des Weges zu stellen.

Ich denke, es könnte Ärzten, Therapeuten aber auch Betroffenen und Angehörigen einen neuen Zugang vermitteln, dass alles doch nicht so irr und krank ist, wie man vielleicht vermutet oder besser gesagt, wie es auf den ersten Blick scheint.

## Gedankenzähler



Seiten: 164  
Format: 21×14 cm  
Preis: EUR 15,-  
ISBN 9783902821218

„Mein Kopf arbeitet und arbeitet und das kostet mich mehr Energie, als jede noch so harte Tätigkeit, die ich je gemacht habe.“

**Mein Wunsch:** frei zu sein. Befreit zu sein und wieder zu leben, zu lachen, sich zu freuen, statt ständig in diesen traurigen trostlosen Gedanken zu sein, die mein ganzes Leben ausmachen und die mich „zwingen“, mich selbst zu zerstören. Andere hatten Angst, dass ich sterben könnte, aber ich wusste: „Ich bin bereits tot. Ich habe nur noch einen Körperanzug an.“

Das Gedankenkreisen hält den menschlichen Geist gefangen. Wie ich es geschafft habe auszusteigen bzw. welche Tricks ich angewendet habe, beschreibe ich hier in diesem Buch. Ich wünsche mir, dass diese Erfahrungen vielen Menschen weiterhelfen.

## Vom Hungerkünstler zum Lebenskünstler



Seiten: 144  
Format: 21×14 cm  
Preis: EUR 14,-  
ISBN 9783902821195

Da ich immer wieder gefragt wurde, wie ich es geschafft habe, aus meinem Selbstexperiment „Hungerkünstler“ auszusteigen, habe ich meinen Weg in diesem Buch verpackt. Wie ich wieder in ein buntes, gefühlvolles, lebendiges Leben gefunden habe. Ja, ich genieße es wieder Spaß zu haben, zu lachen, meine Träume wahr zu machen und einfach da zu sein.

Auf meinem Weg zurück zu mir selbst hatte ich klare Visionen, was ich tun musste. Da ich das Gefühl habe, dass dieser Weg nicht von mir, sondern von etwas Höherem in mir stammt, und ich einfach nur mir selbst gefolgt bin, möchte ich das natürlich mit diesem Buch weitergeben.

# Hilfe zur Selbsthilfe

**DIE AUFERSTEHUNG: Dieses Buch bildet die Basis meiner entwickelten Modellidee. Ziel sind der eigenverantwortliche, selbstbestimmte Umgang mit Gedanken und Gefühlen sowie das Wiedererlangen bzw. Aufbau der Selbstthemen.**

## Die Auferstehung: Magersucht, Bulimie, Ess-Sucht



Seiten: 400  
Format: 26x21 cm  
Preis: EUR 34,90  
ISBN 9783902821027

### ... für Angehörige: Mitgefühl entwickeln.

Dieses Buch gibt dem sozialen Umfeld von Betroffenen, ehrliche und tiefe Einblicke in die Welt der Ess-Störung. Es zeigt, warum: „Iss endlich normal“ außer Verletzungen und Schuldgefühlen nichts hervorruft und wie wichtig Verständnis, Geduld und Dasein sind.

### ... für Betroffene: Wege zu Liebe & Freiheit.

Wenn du den Weg der Freiwerdung – Schritt für Schritt – gegangen bist, dann weißt du, wer du bist und vor allem, was du in deinem Leben sein und erfahren willst. Lerne das Leben zu verstehen, damit du es selbst bestimmen kannst.

### ... für Professionisten: Ein Therapieansatz.

Der Ansatz der „positiven Gegenüberstellung“ ist in diesem Buch enthalten. Die „positive Gegenüberstellung“ ist einfach anzuwenden und macht die Glaubens- bzw. Denkmuster ihrer Klienten sicht- und spürbar.

Die CD enthält:

Gesprochene und geführte Meditation, um deine belastenden Themen/ Gefühle loszulassen und durch neue schöne Dinge zu ersetzen. Inhalt: Die Ess-Störung verstehen lernen, Entspannung, Glaube wecken, Farbheilung, Gefühle zulassen, positive Gedanken/Stärkung für dein neues, klares Selbstbild.

## Mama, ich ess nicht mehr



Seiten: 148  
Format: 15x15 cm  
Preis: EUR 10,-  
ISBN 9783902821096

Heute bin ich froh! So froh! Lange Zeit habe ich geweint, denn mein ICH<sub>T</sub> war finster und mein Herz hungerte still. Aber heute kann ich wieder lachen. Ich hüpfе, springe und tanze vor Freude. Denn denk nur, mein ICH<sub>T</sub> strahlt wieder! Stell dir vor, was mir passiert ist! Ich habe mein ICH<sub>T</sub> versteckt, weil ich mich, so wie ich bin, nicht mehr in Ordnung gefunden habe. Ich habe nicht gewusst, dass ich dann Angst vor mir kriege, weil alles in mir so dunkel ist. Bin ich ... gut genug!? Ich habe dann begonnen abzunehmen. Ich bin echt stolz auf mich, dass ich das so gut hinkriege und ich glaube, dass ich das erste Mal was habe, was ich richtig gut kann ...

Das Buch erzählt die Geschichte eines Lichts, das vergessen hat zu strahlen. Es wollte sein ICH<sub>T</sub> im Aussehen wieder finden und hat sich dabei im Strudel aus Hunger, Waage, Gewicht, Figur ... verloren. Als das ICH<sub>T</sub> beschlossen hat wieder zu strahlen, hat es die gewonnene Anerkennung wieder zurückgetauscht in die verlorene Lebensfreude!

Auch in  
Englisch  
erhältlich

Bücher im Buchhandel oder online bestellen unter: [shop.bravoink.at](http://shop.bravoink.at)  
Oder einfach ein E-Mail senden an: [info@bravo-birgit.at](mailto:info@bravo-birgit.at)



# Wege aus der Ess-Störung

## Neun gelebte Erfahrungen, die Mut und Hoffnung auf das Leben machen!

Die gesammelten Beiträge in diesem Buch stammen von Menschen, welche von **Magersucht** und/oder **Ess-Brech-Sucht** betroffen waren. Sie hungerten um schlank zu bleiben, um Liebe und Aufmerksamkeit zu bekommen oder um der „lauten Welt“ zu entfliehen.

- ♥ Was waren die Auslöser für die Ess-Störung?
- ★ Wann wurde ihnen die Krankheit bewusst?
- ♥ Was waren ihre Gedanken und Ängste?
- ★ Wie fanden sie ihren Weg in ein freies Leben?

Dass sind nur ein paar Fragen, auf die Leser dieses Buches Antworten bekommen.

► „Goodbye Ana & Mia, Wege aus der Ess-Störung“  
Taschenbuch (188 Seiten), EUR 12,50  
ISBN 978-3-9028210-3-4



Goodbye Ana & Mia ist der 3. Band der BravoinK-Buchreihe „Sex, drugs and selfcontrol“. Die Bücher aus dieser Reihe sind Teil von Vorträgen und Lesungen, zur Aufklärung und Prävention gesellschaftlicher Themen. Weitere Infos unter: [www.bravoink.at](http://www.bravoink.at)

Dieses Buch im BravoinK-Onlineshop bestellen  
und weitere Projekte unterstützen: [shop.bravoink.at](http://shop.bravoink.at)



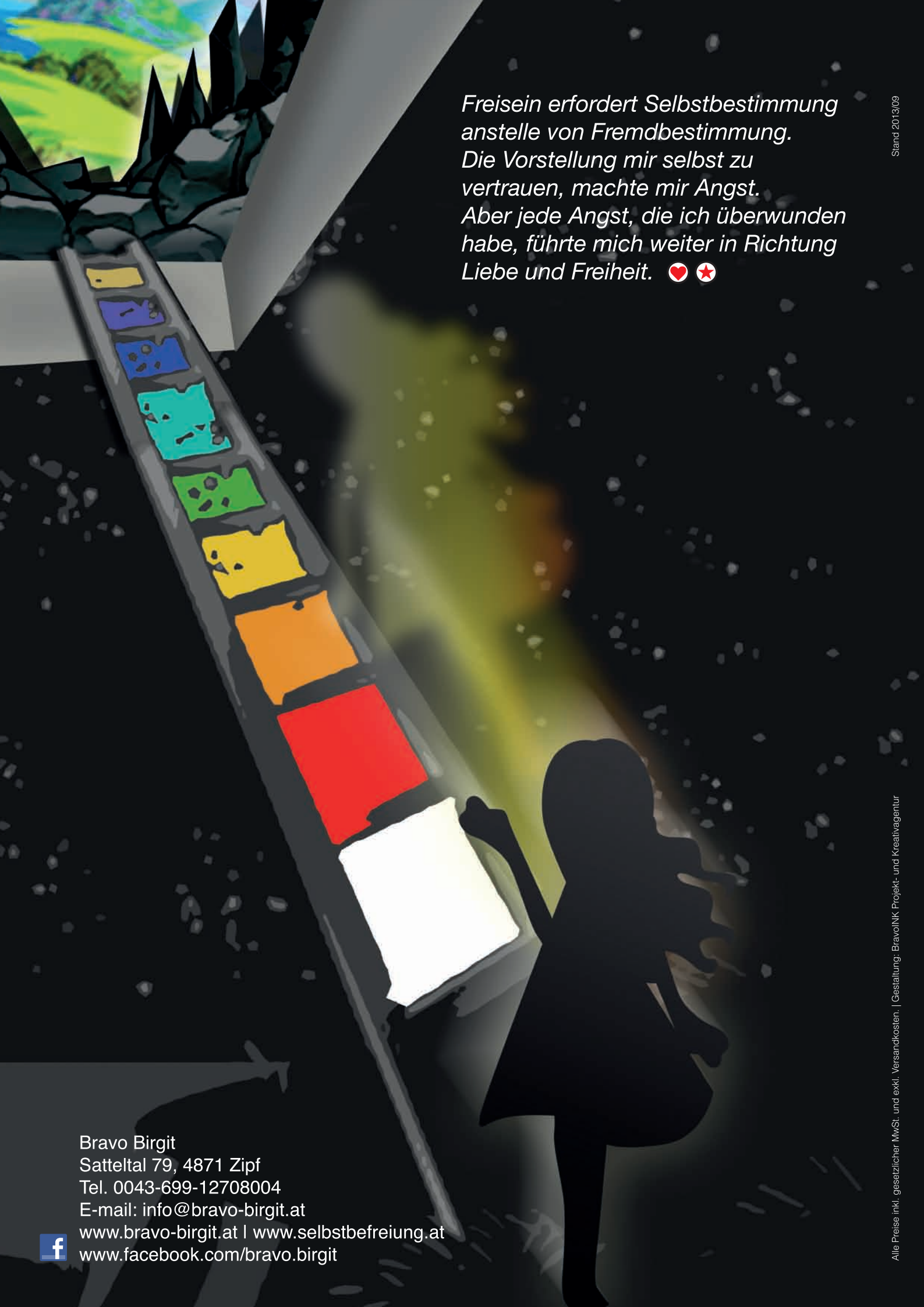
## Schattenlesung – Goodbye, Ana Mia

Diese Schattenlesung ist ein Dialog zwischen der Gedankenwelt einer jungen Frau und ihrer Kopfstimme Ana Mia, die langsam von ihr Besitz ergreift, ihr Selbstbild verzerrt, sie isoliert und am Ende fast verhungern lässt. Es ist aber auch eine Geschichte über Selbsterkenntnis und den Weg zurück ins Leben.

Basis und Inhalt dieser Lesung liefert das Buch „Goodbye Ana & Mia – Wege aus der Essstörung“, in dem Menschen anonym und mit großer Offenheit über Essstörungen und ihren Weg in ein selbstbestimmtes Leben berichten.

Eine Inszenierung, die einen eintauchen lässt in eine Welt, wie sie in Österreich ca. 200.000 Menschen erleben. Die Schattenlesung ist ein Beitrag zur Prävention und Aufklärung von Essstörungen.

Weitere Infos und Buchungen unter: [www.bravoink.at](http://www.bravoink.at)



*Freisein erfordert Selbstbestimmung  
anstelle von Fremdbestimmung.  
Die Vorstellung mir selbst zu  
vertrauen, machte mir Angst.  
Aber jede Angst, die ich überwunden  
habe, führte mich weiter in Richtung  
Liebe und Freiheit. ❤️ ⭐*

Stand 2013/09

Bravo Birgit  
Satteltal 79, 4871 Zipf  
Tel. 0043-699-12708004  
E-mail: [info@bravo-birgit.at](mailto:info@bravo-birgit.at)  
[www.bravo-birgit.at](http://www.bravo-birgit.at) | [www.selbstbefreiung.at](http://www.selbstbefreiung.at)  
[www.facebook.com/bravo.birgit](http://www.facebook.com/bravo.birgit)



Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. und exkl. Versandkosten. | Gestaltung: BravoNK Projekt- und Kreativagentur