

# 1

## Du kämpfst dich seit Jahren durch den Dschungel des Diätenblödsinns?

Paleo, Lowcarb oder doch die lecker duftende Kohlsuppendiät gehören ab sofort der Vergangenheit an. Nachdem du diesen Kurs besucht hast, wirst du nur noch schmunzeln können über die neusten Ernährungstrends.

### **Ja, es gibt viel sinnlosen Quatsch.**

Die einzige Diät, die wirklich funktioniert, ist die „Diät von Diäten“.

Ohne jeden Zweifel wirst du in den nächsten Tagen rasant an Gewicht verlieren - das Gewicht des schlechten Gewissens und der schlechten Laune.

Deine Familie und Freunde dürfen sich glücklich schätzen, denn ab jetzt wirst du nicht mehr zur wildgewordenen Furie, wenn dir jemand unbedacht ein Stück Schokoladentorte unter die Nase hält.

### **Leider muss ich dich jetzt enttäuschen.**

Die Antwort auf die Frage, „Wie erhalte ich meinen Traumkörper?“ ist simple und unspektakulär: Nicht zu viel, nicht zu schnell, abwechslungsreich, moderate Bewegung und genügend trinken.

Ja, aber wenn es doch nur so einfach wäre, dann bestünde dieses Programm aus drei Seiten, jeder würde es sich kaufen, alle wären glücklich, und ich wäre reich.

Du wirst in den nächsten Wochen verstehen, warum diese Kleinigkeiten manchmal unerreichbar scheinen. Wir werden zusammen ergründen, wie unser Verhalten durch die Psyche gesteuert wird.

Erst, wenn du weißt warum du z.B. nachts zum Kühlschrank läufst, anstatt zu schlafen, kannst du es irgendwann bleiben lassen - [denn Verhalten ist Psychologie](#).

Ich wünsche dir viel Spaß auf diesem Weg.

Es wird nicht immer alles auf Anhieb funktionieren - Versprochen!

... aber es wird immer ein kleines Stück besser klappen.

# WORKBOOK 1

Wenn eine einzige Diät wirklich funktionieren würde, gäbe es keine neuen Diäten mehr.



## Übung 1

Schreibe alle Diäten auf, die du in deinem Leben schon ausprobiert hast.

---

---

---

---

## Übung 2

Welche Diäten oder Ernährungs-Halbwahrheiten begegnen dir in den nächsten Tagen?

Notiere alles, von gut gemeinten Ratschlägen über Diätentrends, bis hin zu Aussagen deiner abonnierten Food-Blogger.

---

---

---

---



**Charlotte, du siehst aber gut aus. Hast Du abgenommen?**

*Japp. 3 Kilo in 5 Tagen.*

**Was? Wie das denn?**

*Lebensmittelvergiftung. Saß den ganzen Tag auf dem Klo.*

**Klingt ja toll, das will ich auch.**



### **Übung:**

Lösche die Kontakte im Internet, die nur auf Figur, Essen und Schön-Aussehen beschränkt sind. Falle deinen Freunden ruhig ins Wort, wenn sie dir erzählen wollen, wie viel sie heute wieder „nicht gegessen“ haben, und dreh dich um, wenn dich im Fitnessstudio jemand mit Shake-Rezepten bombardiert. Beobachte, wie viele deiner Gedanken und Gespräche sich um das Thema „richtig Essen“ drehen.

*Was kann bei dieser Übung schief gehen?*

Deine Online-Freundschaften werden gekündigt, weil du nicht mehr gebannt die neusten News über Kohlenhydrate hören willst. Deine Mutter und du haben keine Gesprächsthemen mehr, seitdem du nicht mehr über ihr Gewicht sprichst.

Was bleibt, wenn du bewusst nicht mehr über das Essen redest?

## **TIPPs & TRICKs**

Löse dich von den ständigen Gedanken um deine Lebensmittelauswahl. Mache dir jetzt schon bewusst, welche Menschen in deinem Umfeld gerne über dieses Thema reden.

Lege dir schlagfertige Sätze zurecht.

Was kannst du in diesen Momenten sagen, um das Thema zu wechseln?

Möchtest du anderen von diesem Projekt und dieser Entscheidung erzählen?

Kannst du sie darum bitten, über etwas anderes zu sprechen?

Gehe in einer ruhigen Minute einmal durch, wie solch ein Gespräch aussehen könnte.

Solltest du also schon immer nach einer Ausrede gesucht haben, um nicht mehr über „fette“ Models lästern zu müssen - bitte sehr.

