

11

Einfach keine Zeit um mich sinnvoll zu ernähren.

Bist du es dir überhaupt wert, etwas zu verändern?

Wie du schon gemerkt hast, ist eine „gesunde“ Ernährung ziemlich simpel.

Die Umsetzung ist eher das Problem, dein Verhalten zu verstehen, warum es dir schwerfällt, deine Ernährung langfristig umzugestalten. Komm aus deiner Opferrolle raus. Hör auf, dich darin zu bedauern. Du bist für deine zusätzlichen Kilos verantwortlich. Deswegen bist du nicht weniger wert. Du bist gut so wie du bist, selbst wenn du deinen gewünschten Traumkörper nicht erreichen würdest. Jede Entscheidung, die du bisher in deinem Leben getroffen hast, haben dich jetzt hier zu diesem Punkt gebracht. Es ist deine Geschichte. Keine Sorge, ich werde nicht die Klangschale rausholen, Räucherstäbchen anzünden und gemeinsam mit dir ums Lagerfeuer tanzen - auch wenn sich dieses Kapitel ein wenig esoterisch anhören mag. Auf psychologischer Ebene sprechen wir schlicht und einfach von Selbstwirksamkeit.

Ich treffe alle meine Entscheidungen selbst und nur ich selber kann etwas ändern.

Wir haben bisher über Diäten, erlerntes Essverhalten, Stressessen, exzessive Verhaltensweisen, Perfektionismus, unterschiedliche Hungertypen, Zugehörigkeit, Effizienz und Psychosomatik gesprochen.

Du darfst dir selbst dafür danken, dass du dir die Zeit genommen hast, diese unangenehmen Themen zu hinterfragen. Manche Themen werden dich mehr angesprochen haben als andere - das ist vollkommen normal. Selbst, wenn du nur durchgeblättert hast und an dieser Stelle anfängst zu lesen. Sei stolz auf dich, dass du dir überhaupt Gedanken machst. In deinem Leben wirst du dir genügend Selbsthass entgegen gebracht haben. Bist du mit dir selbst im Krieg, kostet es nur Energie.

Durch Selbstliebe wirst du nicht zum singenden Einhorn, es nimmt dir lediglich die kräftezehrenden Gedanken. Du bist heute gut genug. Das heißt nicht, dass du ab sofort stagnierst. Du hast es verdient, dir selbst Gutes tun zu dürfen und dich, selbstbestimmt zu entwickeln. Wenn ich gut genug bin, muss ich dann überhaupt noch etwas verändern? Nein, müssen musst du gar nichts. Du darfst, wenn du möchtest, ohne Druck.

WORKBOOK 11

Ich will - Ich will nicht -
Ich darf - Ich darf nicht



Übung 21

Was sind deine liebsten Selbsthass-Gedanken?

Übung 22

Wann hörst du auf diese Gedanken?

Notiere was mit dir passiert, wenn du diese Gedanken zulässt



**Frauen mit Übergewicht leben länger
als Männer die sie darauf ansprechen.**



Übung:

Setze dich vor einen Spiegel. Jetzt betrachte dich. Scanne jede Körperregion ab. Fokussiere dich auf die Bereiche, die du besonders magst. Führe diese Übung zuerst einige Male mit Kleidung durch. Mach dich erst nach mind. 3 Durchläufen nackig.

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Diese Übung kann gehörig nach hinten losgehen, wenn deine Gedanken bereits mit Selbsthass unterwandert sind. Mache sie also nur, wenn du dir sicher bist, dass du es aushältst. Sollte es dir nach der Übung nicht gut gehen, deine Gedanken kreisen und du Hilfe brauchst, nehme diese in Anspruch. Der wahre Blick in den Spiegel kann nicht nur eine Menge Emotionen hochkochen lassen, er kann auch die Selbsthass-Peitsche hochschnellen lassen. Gefühle wie Akzeptanz, Ekel, Liebe, Hass, Euphorie, Wut, können hochkommen. Menschen mit einer Körperbildstörung, also dem verzerrten Blick auf den eigenen Körper, fixieren sich auf eingebildete Hässlichkeiten. Für diese Menschen ist der Blick in den Spiegel unerträglich. Gehörst du zu diesen Menschen, führe diese Übung nicht ohne professionelle Hilfe aus. Nimm diese Erkenntnis an, und frage nach Hilfe.

TIPPS & TRICKS

Nimm deinen Körper jeden Tag liebevoll an. Er ist nicht perfekt, denn Perfektion ist von der Natur nicht vorgesehen. Alles Natürliche um uns herum ist verschieden und einzigartig. Erst durch digitale Bearbeitungsprogramme und Filter, haben wir einen Blick für den nahezu vollkommenen Perfektionismus eines Körpers entwickelt. Auf Bildern sieht es aus wie Kunst, doch es spiegelt nicht die Realität wieder. Gehe ins Schwimmbad, in die Sauna oder an den Badensee, schau dich um, und du wirst sehen, es gibt keine perfekten Menschen. Blende die Personen aus, die selbst im Wasser eine dicke Schicht Make up tragen oder ständig ihre Muskeln anspannen, um nicht aus der Form zu fallen. Schau dir die Menschen an, die entspannt in den Bauch atmen. Die, die sich unvorteilhaft hinsetzen, weil es einfach bequem ist. Die Menschen, die natürlich sind. Auch mit zehn Kilo Übergewicht darfst du deinen Körper akzeptieren. Du wirst deswegen nicht weniger abnehmen oder dich auf einmal mit allem zufrieden geben. Sieh es wie ein Maler, der ein komplettes Haus streicht. Das erste Zimmer ist fertig. Es fehlen noch neun. Der Maler ist zufrieden mit dem ersten Zimmer und geht entspannt in den Feierabend, bis er sich am darauffolgenden Tag dem zweiten Zimmer widmet.

