

# 15

## Walkingstöcke sind die Krücken des Sports.

Normal ist nicht sexy, muss es aber auch nicht. Unser Leben muss nicht immer attraktiv, up to date und großartig sein. Wir dürfen auch einfach ganz normal sein.

Dein Essverhalten ist schon sehr entspannt? Du betreibst kein emotionales Essen, isst überwiegend aus richtigem Hunger, ernährst dich abwechslungsreich und bewegst dich? Doch dich stören noch ein bis zwei Kilo? Diese zwei Kilos haben rein gar nichts mit deiner Gesundheit zu tun. Weder mit der körperlichen, noch mit der psychischen. Du hast einfach nur ein ganz normales Körpergewicht. Trifft dies bei dir zu, darfst du dir zwei Fragen stellen.

1.) Wie wichtig ist es dir, den perfekten Photoshop-Körper zu haben und wie viel bist du bereit, dafür zu geben? Die Gefahr ist hoch, dass du dich über dieses gesunde Maß hinaus so reglementieren musst, dass du dir selbst so viel Druck machst, dass es sich auf deine Psyche auswirkt.

Die zweite Frage ist eigentlich relevanter.

2.) Warum möchtest du unbedingt noch mehr abnehmen?

Diese Frage darfst du dir ganz ehrlich selbst beantworten. Kommen dir Antworten in den Sinn wie: Dann hab ich es endlich geschafft; das war schon immer mein Ziel; das ist mein Gewicht aus der Jugend; erst dann bin ich wirklich schön? Jetzt darfst du überlegen, ob das noch mit Gesundheit zu tun hat, oder vielleicht ganz im Gegenteil.

Den Selbstwert von seinem BMI abhängig zu machen, ist ein Zeichen von geringem Selbstwertgefühl. Perfektionismus ist nicht unser Ziel. Normalität, Gesundheit und Zufriedenheit hat höhere Priorität, als die perfekte Version seiner Selbst zu sein.

Für sich selbst einzustehen, sich selbst zu mögen, und einen gesunden Umgang zu seinem Körper aufzubauen heißt, auf sich acht zu geben. Nicht in den Extremen gefangen zu sein, sondern sich selbst Spielraum zu erlauben. Also den gesunden Mittelweg zu finden. Nicht schwarz, nicht weiß, sondern grau.

# WORKBOOK 15

**Du strahlst ja richtig! Hast du abgenommen?  
Nein, ich wohne neben einem Atomkraftwerk.**



## Übung 29

**Auf welche Eigenschaften von dir bist du stolz?**

---

---

---

---

## Übung 30

**Wie stark machst du deinen Selbstwert  
von deinem Gewicht abhängig?**

**Notiere deine inneren Sätze, die sich immer wieder wiederholen.**

---

---

---

---



**Ich habe Modelmaße:  
„Ich bin ca. 1 Model groß und  
ca. 2-3 Models breit.“**



### **Übung:**

Falls du es nicht schon getan hast, wirf deine Waage weg, vertraue deinem Körper und deiner Einschätzung. Komm aus dem Kontrollverhalten raus. Auch Tools mit denen du deine Bewegung oder dein Essen kontrollierst, brauchst du nicht. Wenn dies für dich eine Horrorvorstellung ist und du partout nicht davon loslassen kannst, dann schaffe sie aus deinem Blickfeld. Hole die Waage ein mal wöchentlich raus, du kannst den zeitlichen Abstand von Mal zu Mal vergrößern.

*Was kann bei dieser Übung schief gehen?*

Du fühlst dich unbeobachtet und vergisst, was du dir bisher erarbeitet hast. Aus Angst, doch wieder zuzunehmen, fängst du mit Stressessen an. Dir fehlt die Struktur im Tagesalltag, wenn du deine Aktivitäten oder Mahlzeiten nicht aufschreiben kannst. In diesem Fall entwöhne dich Schritt für Schritt. Ganz langsam. Wichtig ist, nicht direkt sämtliche Kontrollen loszulassen. Dies kann Stress bedeuten, wenn diese Kontrolle für dich einen Großteil deines Rhythmus ausgemacht hat.

## **TIPPS & TRICKS**

Wenn du durch dieses Kapitel feststellen konntest, dass du dich doch sehr stark über dein äußeres Erscheinungsbild definierst, dann darfst du ab sofort deinen inneren Werten mehr Dankbarkeit schenken. Denn was passiert im Alter, wenn du ausschließlich auf dein Aussehen stolz bist? Es wird immer schwerer, diesem Ideal zu entsprechen. Eines Morgens wachst du auf und deine Schönheit ist verflogen. Du bist einfach nur noch du. Mit all deinen Facetten aber ohne schöne Hülle. Entweder du holst dir eine Komplettbehandlung beim Schönheitschirurgen, bis du aussiehst, wie eine Gruselpuppe im Wachs кабинет, oder du fängst jetzt schon damit an, deine Persönlichkeit zu mögen. Dich zu lieben, so wie du bist, nicht wie du aussiehst. Mach dir bewusst, was toll an dir ist. Welche Eigenschaften dich zu einem besonderen Mensch machen. Auf welche Charakterzüge bist du stolz? Diese Charakterzüge machen dich zu dem tollen Menschen, der du bist. Was würdest du an dir lieben können, wenn es keine Spiegel, keine Waagen, keine Fotos oder Videoaufnahmen von dir mehr geben würde? Wenn du einfach nur Mutter / Vater / Geschwisterkind / Freundin / Nachbar / Geliebte / Mensch wärst?

