

## 2

### **Du kriegst erst etwas Gemüse, wenn du deinen Nachtisch aufgegessen hast!**

Das war schon immer so, hat Mama gesagt - Und damals im Krieg gab es so etwas schon gar nicht, meint Opa.

Nicht alles was Mutti sagt, ist immer richtig.

Bitte lauf jetzt nicht zu deiner Mutter, schmeiße ihr deine viel zu enge Jeans vor die Füße und mach sie für dein Verhalten verantwortlich.

Du hast dein Essverhalten von deinen Eltern gelernt, wahrscheinlich.

Vergiss nicht, deine Eltern haben es von ihren Eltern und diese wiederum ebenfalls von ihren. So lässt sich das Ganze bis ewig in die Vergangenheit zurückverfolgen, aber damit ist keinem geholfen. Dein Leben, dein Verhalten! Du darfst beobachten woraus sich dein Verhalten entwickelt hat, aber bleib mit deiner Verantwortung bei dir.

#### **Oft lohnt sich der Blick ins Familienalbum.**

Jedes zweite Foto von Karl-Gustav, dem Großonkel deiner Cousine mütterlicherseits, zeigt einen dickbäuchigen Mann, der sich gerade über Großmutter's Hausmannskost hermacht.

Sei nicht Karl-Gustav, sei du selbst.

Sei auch nicht das Model XY oder der Fitnessboss YZ.

Deine Ernährung, deine Entscheidungen, deine Vorlieben.

Vielleicht war es in deiner Kindheit verpönt, Schokolade zu essen oder du musstest jeden Morgen mit ansehen, wie Mutti schon wieder mit traurigem Gesicht auf der Waage stand und dein Vater isst wie ein kleines Ferkel, sobald er gestresst ist?

Wenn du heute morgen ebenfalls mit traurigem Gesicht auf der Waage standest, gleich in deiner Mittagspause den Burger aus der Verpackung futterst und heute Abend über die Schokolade herfällst, die du eigentlich nicht essen darfst, dann befindest du dich im Imitations-Karussell.

**Erkennen, verstehen, aussteigen.**

# WORKBOOK 2

**Sei nicht Karl-Gustav! Sei du selbst.  
Außer du kannst Chuck Norris sein, dann sei Chuck Norris.**



## Übung 3

Welche Verhaltensweisen hast du von Familienmitgliedern übernommen?

---

---

---

---

## Übung 4

Besuche deine Familie, frag sie wie das denn früher mit dem Essen so war.

Notiere Standard-Sätze die deine Eltern und Großeltern früher beim Essen gesagt haben.

---

---

---

---



**Hey Simone, du siehst gut aus, hast du abgenommen?**  
*Hast du mich gerade rückwirkend fett genannt?*



### **Übung:**

Gehe in den Supermarkt. Bewaffne dich mit einem Einkaufswagen. Jetzt genieß es, die Gänge entlang zu schlendern. Plane dafür mehr Zeit ein, als üblich. Dann schaue dir die Produkte an. Was für Produkte kennst du noch gar nicht? Welche Produkte magst du nicht, kaufst sie aber trotzdem immer. Befülle deinen Wagen mit Dingen, die du lecker findest. Schaue vor Ort im Smartphone nach, was du aus diversen Dingen kochen könntest.

*Was kann bei dieser Übung schief gehen?*

1) Dein Wagen ist voll - das Süßigkeitenregal leer.

Es geht nicht darum die Gier nach Verbotenem der letzten fünf Jahren zu stillen.

2) Dein Wagen ist voll mit Produkten, die du nicht magst, weil in deinem Kopf gespeichert ist: „Das ist ja gesund“.

3) Die Lebensmittelauswahl überfordert dich und du gehst mit einem Päckchen Kaugummi nach Hause. In diesem Fall versuche es noch einmal und nimm jemanden mit, dem du vertraust.

## **TIPPS & TRICKS**

Probiere Dinge, die du so noch nicht kennst. Stöbere in Rezepten und lass dich inspirieren.

Finde für dich heraus, was dir schmeckt und stell dir dabei immer wieder die Frage:

„Könnte ich so, den Rest meines Lebens, mit Genuss essen?“

Um Gewicht zu reduzieren und es zu halten, ist es besonders wichtig, dass das Essen dir Vergnügen bereitet. Du entscheidest was deinem Körper gut tut.

Wechsel den Supermarkt, schau dich beim Bauern nebenan um oder besuche den Wochenmarkt. Das ist dir zu Öko? Dann stöbere dich durch die Tiefkühlabteilung.

Spüre jedes Mal in dich hinein. Möchte ich dieses Lebensmittel wirklich essen?

