

20

Der letzte macht das Licht aus.

Einen großen Applaus für dich!

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast.

Jetzt fängt es erst richtig an!

Dieses Online-Programm ist, wie du weißt, zeitlich begrenzt. Nutze die nächsten Tage um das gesamte Workbook noch einmal durchzublättern. Wenn du nicht sowieso schon jede Seite ausgedruckt hast, kopiere dir die Stellen heraus, die für dich besonders relevant sind.

Du kannst dich natürlich jederzeit auch bei uns melden, wenn dir etwas fehlt oder du weitere Fragen hast. (Kontakt: info@letz-go.de)

Wiederhole die Übungen so lange du möchtest. Auf den nächsten Seiten findest du noch mehr davon. Organisiere dich selbst, erstelle deinen eigenen Plan. Vertiefe Themen durch Recherche, die dich besonders angesprochen haben. Im Folgenden findest du weitere tolle Produkte, Bücher und Kontakte von Kollegen, die wir dir mit bestem Gewissen empfehlen können.

Lass es dir gut gehen, pass auf dich auf.

Frédéric & Sabrina

LITERATUR & EMPFEHLUNGEN

Du möchtest weiter am Thema dranbleiben?

Für die Leseratten:

Zu blöd zum Leben: Gesundheit geht anders von Frédéric Letzner
Verlag: BusinessVillage

Erst DENKEN, dann ESSEN von Bastienne Neumann
Verlag: Komplet Media GmbH

Essen als Ersatz: Wie man den Teufelskreis durchbricht von Geneen Roth
Verlag: Rowohlt

Psychodiät Abnehmen durch Lust am Essen von Dr.L. & L.Pearson
Verlag: Rowohlt

Die Kunst des klugen Essens von Melanie Mühl und Diana von Kopp
Verlag: Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG

Hier gibt es was auf die Ohren:

Podcast „Ernährungspsychologie leicht gemacht“
von Bastienne Neumann

... noch mehr Übungen zum Ausprobieren:

Alkoholfreie Kneipentour:

Lege einen Zeitraum fest, indem du regelmäßig auf alkoholfreie Alternativen wechseln möchtest.

Die süße Versuchung:

Stell dir Zuhause eine Schale mit Süßigkeiten auf den Tisch und lasse sie dort 2 Wochen stehen. Beobachte, was es mit dir macht.

Gute Laune Kiste:

Getrost, genervt, frustriert?

Lege dir eine Kiste an mit Dingen die dir gut tun. Kino-Gutscheine, Sauna-Öffnungszeiten, Anfahrt zur nächsten Wanderoute, deinen Fahrradschloss-Schlüssel, ein Buch, was auch immer dir dabei hilft wieder zu entspannen.

Um Hilfe fragen:

Bitte jemanden bewusst um Hilfe: Beim Fensterputzen, Kochen oder bei der Gartenarbeit. Bist Du schon ewig mit der Steuererklärung im Rückstand? Frag nach Hilfe.

Feierabend Rituale:

Was möchtest du ein-, zwei Mal in der Woche nach Feierabend tun? Plane konkret.

Smartphone als Guru:

Schule deine Achtsamkeit: Stell dir zwei Minuten lang den Timer am Smartphone, lasse die Zeit rückwärts laufen. beobachte die Zahlen und spüre in diesen 2 Minuten in dich hinein. Mehr nicht.

Aus dem Blick:

Hebel den Augenhunger aus. Setze dich beim nächsten Restaurant-Besuch mit dem Rücken zum Buffett hin.

Rollenbilder:

Welche Rollen nimmst du in deinem Alltag ein?

Mutter, Freund, Chefin, Sekretär, Diener ...

Priorisiere diese Rollen - Welche Rolle ist dir am wichtigsten? Vergleiche es mit der Realität.

Coffee to go

Tausche das „to go“ gegen ein gemütliches Sitzen im Café ein. Trinke deinen Kaffee nicht zwischen Tür und Angel.

Entspannungsübung statt Tablette:

Bei den nächsten Kopf- oder Spannungsschmerzen, hör dir eine Entspannungsübung an. Such dir eine im Internet raus, die zu dir passt. Schau, ob du danach immer noch nach einer Schmerztablette verlangst.

Mutig?

Mach etwas, das du noch nie getan hast.

Was kommt dir in den Sinn wenn ich dich Frage:

Was würdest du tun wenn du mutig wärst?

Kau-Methode:

Nimm beim Essen erst wieder einen neuen Bissen, wenn der letzte komplett hinunter geschluckt ist und dein Mund leer ist. Leg dafür nach jedem Bissen Messer, Gabel oder Löffel zur Seite neben den Teller.

Entkopplung

Kino & Popcorn sind kein Muss!

Schleich dich doch mal mit einer Tüte Weintrauben ins Kino. Lass dich aber nicht vom Aufseher erwischen. Weintrauben können durch alle möglichen Snacks ersetzt werden.

Schreibarbeit

Schreibe alle Sätze mit

- „Ich muss“ und

- „Ich darf nicht“

auf, die in deinem Kopf umherschwirren