

# *Love Your Body*

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

## **Modul 1**

Finde dein persönliches Ziel





# Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

*Mit diesem Modul schaffst du deine ganz persönliche Basis. Das was dich in den nächsten drei Monaten motivieren wird, wenn du einen Hänger hast, dass was dir die Kraft gibt, Nein zu sagen, wenn dich dein emotionaler Hunger überfällt und was dich dabei unterstützen wird immer und immer wieder einmal inne zu halten und zu schauen, was gerade deine Gedankengänge sind.*

Das Thema abnehmen und Gewicht ist in unserer Gesellschaft leider ein Dauerthema, welches oft sehr negativ behaftet ist und kaum Freiraum für Individualität lässt. Da gibt es die idealen Maße, die man haben sollte, um beim anderen Geschlecht besonders gut anzukommen. Da gibt es die Ansicht ein Bauch muss so und so aussehen, damit er als sexy gilt. Und Beine? Ja die müssen lang sein und schlank und dünn.

*Du siehst es nicht, aber während ich das schreibe, muss ich meine Augen verdrehen, weil ich es schlimm finde, dass wir alle einer Norm gleichen sollen. Und genau aus diesem Grund wirst du in der ersten*

Übung dein ganz persönliches Ziel herausfinden. Das Ziel, was sich für dich stimmig und gut anfühlt. Das, was dich zum Strahlen bringt. Das Ziel, welches ganz persönlich in dir liegt. Ganz ohne die übergestülpten Dogmen, Pflichten und Glaubenssätze die wir von der Gesellschaft aufgesogen haben.

## **Warum ist es so wichtig, dass du dein ganz eigenes, persönliches Ziel kennst?**

Jeden Tag werden wir mit Bildern ‚perfekter‘ Menschen bombardiert, ob wir es wollen oder nicht. Dadurch ist in jedem Einzelnen von uns ist ein Bild entstanden, wie ein ‚schöner‘ Mensch zu sein hat. Egal ob wir dabei Merkmale wie Po, Bauch oder Beine im Kopf haben oder eher eine Gewichtszahl.

Das Problem an der ganzen Sache ist natürlich, dass wir alle ganz verschieden sind. Wir haben ganz verschiedene Beine, ganz verschiedene Bäuche und Popos. Und das ist gut so!

Jetzt wissen wir das natürlich alle. Unser Verstand weiß, dass wir niemals genauso aussehen werden. Auch weiß er, dass die ganzen



# Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Bilder bearbeitet sind und wir selten eine ‚original‘ Frau sehen. Und trotzdem gibt es den kleinen Teil in uns, der sich genau das wünscht. Weil wir es irgendwann abgekauft haben.

Und da heißt es rauszukommen. Alle Ansichten über Schönheit, über gutes Aussehen, über perfekte Maße und alles was da noch ist, darfst du ab sofort verabschieden. Stück für Stück.

In diesem Modul wirst du dich wieder mit dir verbinden und herausfinden was dein wahres Ziel ist. Ganz egal, was die Gesellschaft dazu sagt.

Darum bitte ich dich jetzt, nimm dir etwas Zeit. Plane mindestens 30 Minuten ein, damit du nicht in Zeitdruck gerätst und ganz entspannt bist. Schließe bitte alles was dich ablenken kann, denn diese Übung ist die Basis für die kommenden 12 Wochen. Also sehr sehr wichtig!

Hinweis! Sollte die Übung nicht gleich klappen, gib nicht auf. Meine Empfehlung ist, dass du diese Übung in der kommenden Woche tgl.

machst und später immer mal wieder. Einfach deshalb, weil sich deine Wahrnehmung regelmäßig verändert.

## Übung

Die folgende Übung kannst du handschriftlich machen oder direkt am PC, das ist dir überlassen. Wichtig ist, dass es sich gut anfühlt. Wenn du also so garkein PC Mensch bist, nimm den Stift und einen Zettel und andersherum genauso.

Mach dir inspirierende Musik an, wenn du magst und setz dich.

Schließe deine Augen und beginne zu atmen. Konzentriere dich ausschließlich auf den langsam fließenden Atem, bis du merkst, dass du ruhiger wirst. Entspanne deine Schultern und atme in deinem Tempo.

Nun stelle dir vor, es ist 1 Jahr vergangen. Du stehst an einem wunderschönen Platz. Die Sonne strahlt vom Himmel. Schau dich etwas um. Wie fühlt sich das für dich an, dort zu stehen? Leicht? Voller Glück? Spürst du Freude? Genießt du die Sonne auf deiner Haut?



# Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Dann siehst du jemanden in der Ferne auf dich zukommen.  
Die Frau kommt langsam näher und du erkennst: Das bist du.  
Aber verändert. Positiv verändert. Das bist du in einem Jahr.  
Oder in fünf Jahren.

Du gehst langsam, Schritt für Schritt auf dich zu. Du beobachtest dein anderes Ich, während ihr euch langsam annähert.

Du musterst sie. Wie sieht sie aus? Wie kleidet sie sich?  
Wie bewegt sie sich? Wie verhält sie sich? Wie redet sie?

Ihr steht euch nun gegenüber. Du siehst sie an. Sie sieht genau so aus, wie du immer sein wolltest.

Was ist anders an ihr? Ist sie glücklicher? Ist sie schlanker? Ist sie strahlender? Ist sie offener? Lächelt sie mehr?  
Schau genau hin. Sei aufmerksam und frag sie, was sie tut um so zu sein. Was sie getan hat, um so zu werden, wie sie jetzt ist.

Lass die Antworten fließen. Die Gedanken die aufkommen, die Wortfetzen, die Gefühle. Sie alle sind die Antworten.

Bedanke dich bei deinem zukünftigen Ich für ihre Unterstützung und nimm noch einmal ihre Schönheit wahr.

Öffne nun deine Augen. Und schreibe auf, was das Besondere an deinem zukünftigen Ich war. Was war für dich besonders hinreißend? Was hat dir imponiert? Wie hast du sie wahrgenommen?

Hier bitte einfach schreiben, schreiben, schreiben. Alles was dir in den Sinn kommt. Gern eine ganze DIN A4 Seite voll.

## Der nächste Schritt

Nun lies dir alles noch einmal ganz genau durch. Was hast du geschrieben? Was fühlst du, wenn du die Worte liest?

*Fühlst du Vorfreude und Glück?*

Dann fühle bitte einmal in dich hinein, was von den Dingen die du aufgeschrieben hast, aktuell das Wichtigste ist? Was willst du unbedingt erreichen? Wirklich das schlanker sein oder eher das strahlende Lächeln?



# Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

**Und dieses Ziel ist dein persönliches BigGoal. Das Ziel was du spätestens in 6 Monaten erreicht haben willst.**

Damit du nun wirklich motiviert bleibst unterteile dieses Ziel in kleinere Ziele. Und falls sie immer noch zu groß ist, unterteile sie nochmal.

*Als kleiner Tipp: Nutze die Macht der drei Tages Ziele. Wenn wir alle 3 Tage ein Erfolgserlebnis haben, sind wir motivierter und schaffen auch Hürden deutlich besser zu überwinden.*

Also setz dir alle 3 Tage ein kleines Ziel, welches dich dem Big Goal näher bringt.

*Bist du eher emotionslos und es regt sich kaum etwas in dir?*

Dann bitte ich dich, diese Übung zu wiederholen. Die Vision auf dein Ziel muss dich so stark motivieren, dass du (fast) alle Hürden meisterst.

## So erreichst du Schritt für Schritt, was du wirklich willst

Sie dir deine Zielvision an. Fühle dich hinein, so oft du kannst. Dein Gehirn kann nicht zwischen Vision und Realität unterscheiden. Daher nutze die Macht deiner Visionen. Fülle sie mit Emotionen und Gefühle die dich strahlen lassen und die es dir ermöglichen, nach jeder Niederlage wieder aufzustehen, an jedem unmotivierten Tag deinen Fokus wieder zu finden.

Und dann tue jeden Tag etwas, was für dein zukünftiges Ich selbstverständlich ist.

- Wenn dein zukünftiges Ich sportlich ist, kannst du heute mit kleinen Mini Workouts beginnen.
- Hat dein zukünftiges Ich eine Ausstrahlung, die dir aktuell imponiert? Dann schau, was sie fühlt um das zu erreichen und beginne es in dein aktuelles Leben zu integrieren.
- Isst dein zukünftiges Ich viel unverarbeitete Lebensmittel? Dann setz das heute schon um.



# Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Schreib dir jetzt bitte 10 Dinge auf, die für dein zukünftiges Ich selbstverständlich sind um so zu sein, wie sie ist.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

Nun kategorisiere dir die einzelnen Punkte in

A = sofort umsetzbar

B = umsetzbar mit etwas Vorbereitung

C = aktuell nicht umsetzbar

Such dir 2 A Punkte und 1 B Punkt heraus, welche du in der kommenden Woche umsetzen wirst.

Um dich wirklich zu commiten, schreibe die 3 Dinge in unsere Mastermindgruppe.



# *Love Your Body*

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren