

Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Modul 7

Aktiviere deinen Selbstwert





Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Was bist du dir wirklich wert?

„Wir werden befreit von dem dem, was wir annehmen, aber sind Gefangene dessen, was wir ablehnen.“ (Swami Prajnanpad)

In dieser Woche geht es vor allem um deinen Selbstwert, deinen Respekt vor dir selber und die Achtsamkeit die du und dein Körper brauchen. Nicht in Bezug auf Essen, das solltest du mittlerweile recht gut im Griff haben, auch nicht um deine Glaubenssätze, die du im letzten Modul bearbeitet hast. Es geht vielmehr um deine alltäglichen Gedanken und Handlungen die du ausführst.

- Ohne Achtung vor dir selbst zu haben, wirst du nie erfolgreich dein Ziel erreichen -

Darum beginnen wir auch direkt mit deinem allgemeinen Gemütszustand und hinterfragen ersteinmal, wonach du dich wirklich sehnst.

Wonach sehnst du dich wirklich?

Bereits im letzten Modul als es um die Glaubenssätze ging, habe ich dich gebeten dir einmal aufzuschreiben, wo du gerade einen Mangel fühlst. Diese Übung möchte ich heute ausweiten auf Sehnsüchte und materielle Dinge.

Denn es ist einfach eine Tatsache, wenn du dich nach etwas sehnst und du etwas unbedingt haben willst und es nicht kaufst weil „das unnütz ist“ oder du es nicht kaufen kannst, weil „es zu teuer ist“ lässt dich dieser Gedanke von „Ich will...“ lange Zeit nicht los und dieses Gefühl trägst du in der nächsten Zeit einfach mit dir rum. Das kann, je nach Intensität deines Wunsches, dein Energielevel ganz massiv senken und mitunter kann dich das auch daran hindern, weiter abzunehmen.

**Emotion (mir fehlt etwas) ->führt zu-> Unzufriedenheit im Leben -
>führt zu-> Unkontrollierbarem Essen**

Ein Beispiel von mir, aus meinen schweren Tagen um das einmal zu veranschaulichen. Ich sehnte mich jahrelang nach etwas Undefinierbarem. Ich konnte es nicht greifen, würde es heute aber mit einem ich bin angekommen Gefühl beschreiben. Diese Sehnsucht



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

war nur selten offensichtlich. Doch sie führte zu einer massiven Unzufriedenheit in meinem Leben, weil sie unterschwellig immer da war. Sie machte mich unzufrieden. Das wiederum führte dazu, dass ich mehr aß, als notwendig

Aber auch Dinge wie: Du bist unzufrieden mit deiner Wohnung (warum auch immer). Dieses Gefühl macht sich immer breiter in deinem Leben, weil du dich innerlich ärgerst, traurig bist. Das wiederum macht dich unzufrieden und das führt dann mitunter zu „Ich will diesen Ärger nicht fühlen“ Essen.

Darum bitte ich dich, schreibe dir einmal alles auf, wo du einen Mangel fühlst. Das darf wirklich jede Kleinigkeit sein, die dich manchmal ärgert. Auch der hässliche Schrank im Flur oder die Fliesen in der Küche.

Ich gratuliere dir. Diese Übung ist so simpel und doch so wichtig. Denn jetzt wo du es hier schwarz auf weiß stehen hast, kannst du etwas daran ändern.

Also überlege dir, wie du diese Mängel überwinden kannst. Und wenn das aktuell nicht möglich ist, triff die Entscheidung dankbar zu sein.

- Nur das Bewusstsein über eine bestehende ungewollte Sache, ermöglicht es dir, etwas zu verändern -



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Was meine ich damit? Du fühlst dich in deiner Partnerschaft nicht richtig wohl? Warum nicht? Was fehlt dir?

Im nächsten Schritt überlegst du dir, was du dir wünschst. Und dann gehst du auf deinen Partner zu und redest mit ihm.

Vergiss aber bitte nicht, dass nicht dein Partner dir zu deinem Glück verhelfen muss, sondern du dir selber. Wenn er nicht bereit ist um zum Beispiel mit dir Tanzen zu gehen, du diese Sehnsucht aber hast, dann kümmere dich darum, dass du es allein machst.

Du wünschst dir eine neue Wohnungseinrichtung? Dann überlege dir, wie das zu realisieren ist. Such nach Möglichkeiten die umsetzbar sind. Schau nicht nur gerade aus, sondern auch nach rechts und links und wenn nötig auch nach oben und nach unten.

Was ist aber, wenn sich an der Situation nichts ändern lässt? Dann wäge ab und triff eine Entscheidung. Ein Beispiel: Du hast einen Job der dir missfällt, aber du brauchst das Geld. Dann kannst du vielleicht nicht sofort kündigen. Was du aber tun kannst ist deinen Blickwinkel ändern. Dieser Job verhilft dir zu einem guten Lebensstandard und zahlt deine Miete. Lerne dankbar zu sein und finde die guten Seiten. Und währenddessen bemühst du dich um einen neuen Job.

Manchmal zeigen uns Sehnsüchte und Wünsche aber auch Eigenschaften, die wir bereits vor langer Zeit vergraben haben und die wider gesehen werden wollen.

Bei mir war es das Malen. Ich war leidenschaftliche Malerin in meiner Kinder- und Jugendzeit und habe es irgendwann wegen Zeitmangel aufgegeben. Immer wieder kreisten meine Gedanken darum. Ich stand vor Leinwänden und dachte „Oh ich würde so gern...“. Und diese Sehnsucht hat sich immer wieder gezeigt. Bis ich ihr nachgegangen bin. Danach war dieses Gefühl verschwunden.

Ziel dieser Übung ist es, dass du dir besser zuhörst und deine Gedanken besser wahrnimmst. Denn nur durch diese Achtsamkeit, kannst du tiefliegende Mangelgedanken überwinden und damit die Gefühle die damit einhergehen.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Stärke deinen Respekt und deine Liebe zu dir selber

Diesen Abschnitt liebe ich. Weil er großartiges leisten und dein Leben komplett umstrukturieren kann. Du wirst mit wenig Zeit wirklich effektiv an deinem Selbstwert arbeiten und damit ein inneres Strahlen bekommen, was andere Menschen umhauen wird. Die folgenden Übungen werden dir helfen, dich in einem ganz neuen Blickwinkel zu sehen und sanft mit dir zu sein.

Warum ist der Respekt vor dir selber so wichtig in Bezug auf Essen?

Essen bedeutet leben. Natürlich kannst du essen was du willst, dein Körper wird es vermutlich jahrelang überleben ohne auch nur ein Krankheitszeichen zu zeigen. Doch die Frage die du dir stellen solltest ist: „Bin ich es mir wert, mich energiegeladen und fit zu fühlen?“

Wenn du wirklich Respekt vor der Leistung deines Körpers hast, für das was er jeden Tag für dich tut, würdest du ihn dann ständig mit FastFood füttern?

Wenn du wirklich Respekt davor hättest was DU alles leistet, würdest du dich wirklich regelmäßig mit Burger, Pommes und Co. belohnen?

Nein, das würdest du nicht!

Dein Körper fühlt sich nicht fit und voller Energie, wenn er solche stark verarbeiteten Nahrungsmittel isst. Stattdessen ist er müde, weil er jetzt verdammt viel zu verdauen hat. Dann wiederum spult sich wieder das Gedankenkarussell ab von „Oh ich bin so unfit.“ „Ich bin so vollgefressen.“ „Ich bin so müde.“ All diese Gedanken lassen dich in der Negativspirale weiter und weiter nach unten gleiten. Also wie sehr liebst und respektierst du deinen Körper zum aktuellen Zeitpunkt?

- **Deine Ernährung beeinflusst deine Emotionen und Gefühle und damit deine Gedanken und Handlungen -**

Kleiner Anmerkung: Ich rede nicht von dem Burger, der Pizza, etc. die du alle paar Wochen mal isst. Das sind Dinge die verkraftet dein Körper.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Du merkst wie wichtig es ist, sich selber und seinem Körper mit Respekt, Aufmerksamkeit und Liebe zu begegnen. Darum habe ich dir ein paar Übungen zusammengestellt, von denen du mindestens 2, besser mehr, in deinen Alltag integrieren solltest. Fühle mal hinein und teste als erstes die Übungen wo du eine Abneigung spürst. Denn dort musst du ganz sicher etwas aufarbeiten.

Auswahl einiger Übungen:

- **Spiegelübung:** Jedesmal wenn du dein Spiegelbild siehst, schau dir in die Augen und sage dir „Ich liebe dich, genauso wie du jetzt bist.“ Gern laut, aber leise ist auch sehr effektiv.
- **Spiegelübung für Fortgeschrittene:** Stell dich bewusst morgens und abends nackt vor den Spiegel, schau dich genau an. Sage dir „Ich liebe mich und meinen Körper aus vollstem Herzen.“
- **Spiegelübung für den Anfang:** Jedesmal wenn du dein Spiegelbild siehst, schau dir in die Augen und sage dir „Danke, dass es dich gibt. Danke, dass du bist wie du bist.“ Gern laut, aber leise ist auch sehr effektiv.
- **Schule deine Intuition:** Spüre bei jeder Entscheidung in dich hinein und fühle wie sich ein Ja oder ein Nein anfühlt. Leicht und leuchtend oder schwer und matt? Die Entscheidung sollte dann zu 99% auf das leichte Gefühl fallen. Diese Übung steigert dein Selbstvertrauen enorm.
- **Erfolgstagebuch:** Schreibe jeden Abend mindestens 10 Dinge auf, die du heute erfolgreich gemeistert hast. Damit lenkst du deinen Blickwinkel auf Erfolg und lernst wirklich stolz auf dich zu sein.
- **Reflektiere:** Investiere einen kurzen Moment in die Analyse der ‚weniger schönen‘ Momente des Tages. Was lief schief. Wo hättest du mehr in dir ruhen können? Wo hast du deine Werte verraten?... Und überlege dir gleichzeitig, wie du das nächste Mal in so einer Situation reagieren würdest, wenn du absolut in deiner Mitte bist. Diese Übung steigert dein Selbstvertrauen, weil du dich durch die Reflektion vergangener Situationen positive Alternativen findest und immer öfter leben wirst.
- **Setze Grenzen.** Sage regelmäßig Nein zu anderen um dich zu schützen. Diese Übung hilft dir deine Kräfte besser



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

- einzuschätzen und sie schenkt dir das Selbstvertrauen, deine Grenzen kennenzulernen und diese zu wahren.
- **Lerne dir zu verzeihen.** Wie machen Fehler, wir fahren aus der Haut, wir essen zu viel, wir streiten und sagen unschöne Dinge. Verzeih dir jeden einzelnen Punkt davon. Reflektiere, verzeihe und finde neue Strategien. Dieses Achtsame Verhalten schenkt dir unglaublich viel Kraft im Alltag.
 - **Meditation:** Wenn du Zeit findest, nimm dir 5 Minuten und atme langsam. Affirmiere Worte wie: Liebe, Achtsamkeit, Respekt, Erfolg. Diese Übung gibt dir Kraft und fokussiert dich. Du bist positiver gestimmt und kannst achtsamer mit dir sein.
Übrigens: 5 Minuten meditieren solltest du vor allem immer dann, wenn du denkst, du hast keine Zeit. Dann brauchst du es am meisten.
 - **Hab Spaß:** Tu jeden Tag etwas verrücktes, was dich energetisch auflädt. Erwähne dich an Pippi Langstrumpf und schlüpfte für ein paar Minuten am Tag in ihre Rolle. Du wirst merken, wieviel Freude und Glück wirklich in dir steckt.

Deine Selbstvertrauensbooster für diese Woche:

- Mache jeden Tag einem fremden Menschen ein Kompliment.

Wenn du das in den nächsten 7 Tagen machst, ist dein Selbstvertrauenslevel massiv gestiegen. Du bist offener im Umgang mit fremden Menschen und hast vermutlich noch tolle Leute kennengelernt.