

Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Modul 8

Wenn du auf Abwegen bist





Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Meine Liebe,

die achte Woche startet heute und dieses Modul ist das erste Modul wo die Themen Essen und Mindset richtig zusammengeführt werden.

Du hast in den letzten Wochen unglaublich viele Dinge gelernt, umgestellt und bist noch immer dran geblieben. Dazu möchte ich dir erst einmal gratulieren, denn du hast nicht nur eine Entscheidung getroffen, sondern auch Tag für Tag mit deinem Körper und deinem inneren Schweinehund gerungen. Bist vielleicht manchmal gescheitert und trotzdem wieder aufgestanden. Das zeugt von Stärke.

Weil es mir aber wichtig ist, dass du auch nach den 12 Wochen intensiv dabei bleibst, werde ich dir in den kommenden Wochen Strategien vorstellen, die das Gelernte festigen.

Darum starten wir jetzt auch einmal mit dem inneren Schweinehund und wie er dich bewusst von deinem Erfolg abhält.

Dein innerer Schweinehund – Freund oder Feind?

Hast du eine Ahnung wie oft dich dein Schweinehund in den letzten Wochen aufgehalten hat? Vermutlich nicht, denn wir alle sind garnicht in der Lage in jedesmal zu identifizieren. Und das ist auch nicht nötig, solange er dich nicht davon abhält Schritt für Schritt auf deine Ziele zuzugehen

Ein guter Indikator ist aber, wenn du dich gerade in einer Entscheidungsphase befindest und du gerade eine Ausrede nach der nächsten rauszusuchen.

Zum Beispiel: Du hast gerade das Gefühl, dass dein Körper gern laufen gehen würde. Du schaust raus und denkst dir: Och ne, es regnet gerade. Mache ich morgen.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Oder wenn du gerade Appetit auf eine Pizza hast, obwohl dein Körper viel deutlicher nach etwas Frischem verlangt. Unser Appetit ist, vor allem jetzt noch, oftmals deutlich stärker als unser Körpergefühl und dann suchen wir Ausreden wie „Naja, ich soll mir ja nichts verbieten.“

Ein weiterer wichtiger Indikator sind Wörter wie:

- Eigentlich
- Vielleicht
- Aber
- Versuch

All diese Wörter schwächen dein Vorhaben enorm ab und dein innerer Schweinehund hat sofort die Oberhand und wird dir auch ganz genau erklären, warum es besser ist, so zu handeln, wie er es gerne möchte.

Was du tun kannst

Übung

Dein Schweinehund ist da und will gerade die Kontrolle haben? Dann nimm dir 2 Minuten Zeit.

Atme tief und werde etwas ruhiger. Frage dich, warum dein innerer Schweinehund dies nicht tun will und was sind die Konsequenzen, wenn du so handelst?



Und warum willst du es trotzdem tun? Welchen Sinn hat es, dass jetzt durchzuziehen, trotz deines Schweinehundes? Und welche Konsequenzen hat es für dich und dein Ziel, wenn du es jetzt tust?

Und jetzt verbinde dich mit deinem Ziel und deinen Warums aus Modul 1. Visualisiere dein erreichtes Ziel, spüre die Kraft dieser Vision und die positiven Emotionen. Nimm diese Kraft mit in die Realität und frage dich jetzt noch einmal, was möchtest du?

Was passiert bei der obigen Übung?

So einfach wie diese Übung ist, hilft sie dir deine Gedankengänge zu stoppen. Du trittst aus dem Automatismus aus und kannst mit den Fragen die du stellst, herausfinden, was dir aktuell wirklich wichtig ist. Gleichzeitig ziehst du dir, durch die Visualisierung deines erreichten Ziels ein Stück deiner Vision in die Realität und bekommst ein Gefühl davon, wie schön es ist, dieses Ziel zu erreichen. Das führt dann dazu, dass du dich ganz entspannt gegen die Stimme deines inneren Schweinehundes wehren kannst.

Fazit: Nimm dir 2 Minuten Zeit um deinen Schweinehund zu überlisten.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Analysiere dein Verhalten

Jeden Abend, während du dein Dankbarkeitstagebuch schreibst und dein tägliches journaling im Workbook machst, kannst du eine weitere Übung mit einfließen lassen.

Übung:

Lass den Tag Revue passieren und bleib bei den Situationen stehen, wo du merkst, dass du Ausreden genutzt hast um Dinge nicht zu tun.

Welche Ausreden waren das?

Warum war diese Ausrede so verlockend für dich? Bitte jede einzelne genau analysieren.



Wie wäre die Situation gelaufen, wenn du deinem Schweinehund ignoriert hättest? Wie würdest du dich dann jetzt fühlen?

Und du merkst, das wichtigste ist auch hier dein authentisches und persönliches Ziel zu kennen. Ich kann es nur immer und immer wiederholen: Mache Modul 1 so oft es geht, denn manchmal verändern sich Ziele oder die Intention dahinter. Nur wenn du dies ganz genau weißt, kannst du deine Ziele wirklich erreichen. Also leg los, überprüfe deine Verhaltensweisen des Tages und schau wo dein innerer Schweinehund zugange war.

6



Wie isst du?

Nur dann funktioniert dein Körper richtig und wird dir immer öfter das Signal geben, dass er Bewegung braucht. Und je fitter du dich fühlst, desto eher wirst du diesen Impulsen nachgehen.

[illegible]



Nach welchen Mahlzeiten fühltest du dich energiegeladener und voller Kraft?

Der nächste Schritt

A = sehr intensives Gefühl

Nimm dir erst die Mahlzeiten vor, nach denen du dich kraftlos fühltest. War es ein sehr intensives Gefühl von Müdigkeit wie: „Ich könnte jetzt direkt schlafen“ [A] oder eher ein „Ich war zwar müde, aber es ging mir noch ganz gut“ [B]

Das gleiche wiederholst du für die Mahlzeiten, die dir Kraft geschenkt haben.

Mit A kennzeichnest du alle die Mahlzeiten nach denen du soviel Power hattest, dass du fast nicht wusstest, wo du damit hinsolltest und mit B kennzeichnest du die Mahlzeiten wo du dich einfach gut gefühlt hast.

Also leg los.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Erledigt? Fantastisch.

Dann kennst du jetzt die Mahlzeiten kennen, die du ab sofort von deinem Speiseplan streichst. Nämlich alle Mahlzeiten der ersten Kategorie die du mit A gekennzeichnet hast. Die die dich müde und lustlos machten.

Und du kennst die Mahlzeiten die du sehr häufig essen solltest. Nämlich die mit A gekennzeichneten aus der zweiten Kategorie.

Ich bitte dich in der kommenden Woche jeden Tag ganz bewusst darauf zu achten, dass du mindestens 2/3 der Mahlzeiten ausschließlich mit kraftgebenden Mahlzeiten füllst.

Und nein, du sollst natürlich nicht immer das gleiche essen. Aber du hast jetzt ein Gefühl dafür bekommen, welche Lebensmittelarten dir die gewollte Energie geben. Sei kreativ und schau welche Möglichkeiten es gibt diese in deinen Alltag zu integrieren.

Falls du zum Beispiel mega fit bist, nachdem du Obst gegessen hast, überlege dir wie du mehr Obst in deinen Alltag integrieren kannst.

Zum Frühstück zum Beispiel ein Smoothie mit frischem Obst und gleich noch etwas Spinat mit hinein? Oder Obstsalate für die Arbeit? Joghurt mit Obst und Haferflocken zum Frühstück? Frisch gepresste Säfte zum Frühstück? (Achte hier bitte nur darauf, dass du auch frisches Gemüse und dunkelgrüne Salate mit entsaftest, weil der Saft dann wertvoller ist. Und langsam trinken“)

Deine Aufgabe der Woche:

1. Ich bitte dich, dass du in der kommenden Woche sehr achtsam mit deinem Schweinehund bist und die Fragen immer wieder durchgehst. Denn auch dort stecken versteckte Muster und Glaubenssätze, die wahrgenommen werden wollen.
2. Gestalte mindestens 2/3 der täglichen Mahlzeiten mit energiegeliebenden Lebensmitteln.
3. Streiche stark energieraubende Lebensmittel für die kommende Woche aus deinem Speiseplan.