

Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Modul 9

Überwinde deine Ängste





Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Meine Liebe,

Woche 9 startet heute und in den letzten Wochen wirst du bereits starke Veränderungen in deinem Leben manifestiert haben. Und dazu gratuliere ich dir. Du warst offen, bist neue Wege gegangen und hast immer mehr kleine Dinge verändert, die sich gut anfühlten. Manchmal bist du über deine Grenzen hinaus gegangen und musstest deinen inneren Schweinehund überwinden und ich weiß, wie verdammt schwer das sein kann. Darum ziehe ich meinen Hut vor dir und deiner Stärke.

Hast du deine Stärke und dein Durchhaltevermögen, denn auch persönlich schon anerkannt? Hast du dich ganz bewusst dafür gelobt, für das was du bisher geleistet hast?

Nicht? Dann hole es jetzt bitte direkt nach. Schreib dir 18 Dinge auf, die du in den letzten 8 Wochen erfolgreich gemeistert hast und fühle, wie genial du wirklich bist.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Überwinde deine Ängste/ Bewertungen

Ängste verhindern, dass du dein Essen wirklich genießen kannst. Und fehlender Genuss beeinträchtigt die Leichtigkeit zum Thema Essen.

In diesem Modul geht es darum, dass du deinen Alltag mit Essen ganz entspannt betrachten darfst. Lerne das Essen einfach Essen ist und Energie liefert. Nicht mehr und nicht weniger.

Essen ist Genuss und du darfst jeden Bissen genießen, ganz ohne schlechtes Gewissen oder Angst davor wieder zu zunehmen. In den ersten 4 Wochen hast du dich ganz intensiv mit deinem Körper auseinandergesetzt. Das ist die Basis für alles.

Das wichtigste in Kürze:

1. Unterscheide zwischen emotionalem Hunger und körperlichen Hunger.
 - a. Bei emotionalem Hunger: Geh in die Frage warum du jetzt essen willst. Welches Gefühl ist es, was du nicht spüren willst?
2. Achte bei jeder Mahlzeit (auch Zwischenmahlzeit) darauf, wie dein Körper reagiert. Tut es ihm gut, tut es ihm nicht gut?
3. Iss achtsam. Zelebriere Essen, dann isst du weniger, kaust langsamer und genießt es mehr.
4. Frag deinen Körper was er gerade essen will. Wenn es häufig Schokolade o.ä. ist, biete ihm Alternativen an, damit dein Körper lernt, dass es auch andere Dinge gibt.
5. Sei lieb zu dir. Wenn du es grad nicht packst zu hinterfragen, sag dir einfach: „Ich erlaube mir jetzt, dass zu essen.“ Und wenn es dir besser geht, fängst du an zu hinterfragen.
6. Hab niemals ein schlechtes Gewissen beim essen, sondern schau was dahinter liegt. Und dann verändere es! (Thema Glaubenssätze)



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Dennoch kann es natürlich sein, dass du noch immer ab und an das Gefühl hast, dass Essen für dich einen zu wichtigen Platz einnimmt.

Das könnte sein:

- Weil du Angst hast, wieder zuzunehmen.
- Weil du Angst hast, die Kontrolle zu verlieren.
- Weil du Angst hast, vor speziellen Lebensmittelgruppen, die zu fettig, salzig, süß, etc. sind.

Damit nimmst du dir die Chance wirkliche Leichtigkeit beim Thema Essen zu erlangen. Ängste hemmen dich deine Ziele zu erreichen. Du verkrampfst, setzt dich unter Druck und beginnst die Freude an diesem Thema zu verlieren. **DAS WILLST DU NICHT!**

Ziel dieses Moduls ist es noch einmal genau zu prüfen, wo deine versteckten Ängste, Glaubensmuster, Gedanken und Gefühle liegen. Sobald du noch einmal schwarz auf weiß siehst, wo es aktuell noch hakt, kannst du nachbessern und verändern. Solange es nicht in deinem Bewusstsein ist, kannst du es nicht verändern.

Übung:

Ich bitte dich in der kommenden Woche einmal genauer zu untersuchen wie du dein Essen bewertest, was du darüber denkst und wie du dich nach dem Essen gefühlt hast.

Es geht hierbei nicht um „Das schmeckte mir nicht“, sondern eher darum: Warum habe ich es gegessen, wenn es mir nicht schmeckte.

Welche Gedanken hatte ich als ich Hunger bekam und über meine Mahlzeit nachdachte? Welche Gefühle kamen hoch, wenn ich dachte, ich würde lieber einen Döner essen.

Bitte sei in den nächsten 7 Tagen sehr aufmerksam was diese Gedanken angeht und hinterfrage alles. Schreibe dir jeden Gedanken nieder, da aufkam. Positive genauso wie negative.

Kauf dir gegebenenfalls ein kleines Notizbuch wo du stichpunktartig reinschreibst, was da alles hochkam. Aber tu es.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Tag 1:

Was dachtest du vor, während und nach der Mahlzeit über dein Essen? Gab es da Gedanken wie: Eigentlich dürfte ich nicht.

Eigentlich müsste ich jetzt was anderes essen. Auch sowas wie: Das hätte auch schöner angerichtet sein dürfen. Alles was da hochkam.

Welche Gefühle/Emotionen hattest du während des Essens? (Purer Genuss, Ekel,)

Wie hast du dich nach dem Essen gefühlt? Müde, energielos, energiegeladen, glücklich.

Was würdest du morgen anders machen?

Was würdest du morgen genauso machen?



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Tag 2:

Was dachtest du vor, während und nach der Mahlzeit über dein Essen? Gab es da Gedanken wie: Eigentlich dürfte ich nicht.

Eigentlich müsste ich jetzt was anderes essen. Auch sowas wie: Das hätte auch schöner angerichtet sein dürfen. Alles was da hochkam.

Welche Gefühle/Emotionen hattest du während des Essens? (Purer Genuss, Ekel,)

Wie hast du dich nach dem Essen gefühlt? Müde, energielos, energiegeladen, glücklich.

Was würdest du morgen anders machen?

Was würdest du morgen genauso machen?



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Tag 3:

Was dachtest du vor, während und nach der Mahlzeit über dein Essen? Gab es da Gedanken wie: Eigentlich dürfte ich nicht.

Eigentlich müsste ich jetzt was anderes essen. Auch sowas wie: Das hätte auch schöner angerichtet sein dürfen. Alles was da hochkam.

Welche Gefühle/Emotionen hattest du während des Essens? (Purer Genuss, Ekel,)

Wie hast du dich nach dem Essen gefühlt? Müde, energielos, energiegeladen, glücklich.

Was würdest du morgen anders machen?

Was würdest du morgen genauso machen?



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Tag 4:

Was dachtest du vor, während und nach der Mahlzeit über dein Essen? Gab es da Gedanken wie: Eigentlich dürfte ich nicht.

Eigentlich müsste ich jetzt was anderes essen. Auch sowas wie: Das hätte auch schöner angerichtet sein dürfen. Alles was da hochkam.

Welche Gefühle/Emotionen hattest du während des Essens? (Purer Genuss, Ekel,)

Wie hast du dich nach dem Essen gefühlt? Müde, energielos, energiegeladen, glücklich.

Was würdest du morgen anders machen?

Was würdest du morgen genauso machen?



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Tag 5:

Was dachtest du vor, während und nach der Mahlzeit über dein Essen? Gab es da Gedanken wie: Eigentlich dürfte ich nicht.

Eigentlich müsste ich jetzt was anderes essen. Auch sowas wie: Das hätte auch schöner angerichtet sein dürfen. Alles was da hochkam.

Welche Gefühle/Emotionen hattest du während des Essens? (Purer Genuss, Ekel,)

Wie hast du dich nach dem Essen gefühlt? Müde, energielos, energiegeladen, glücklich.

Was würdest du morgen anders machen?

Was würdest du morgen genauso machen?



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Tag 6:

Was dachtest du vor, während und nach der Mahlzeit über dein Essen? Gab es da Gedanken wie: Eigentlich dürfte ich nicht.

Eigentlich müsste ich jetzt was anderes essen. Auch sowas wie: Das hätte auch schöner angerichtet sein dürfen. Alles was da hochkam.

Welche Gefühle/Emotionen hattest du während des Essens? (Purer Genuss, Ekel,)

Wie hast du dich nach dem Essen gefühlt? Müde, energielos, energiegeladen, glücklich.

Was würdest du morgen anders machen?

Was würdest du morgen genauso machen?



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Tag 7:

Was dachtest du vor, während und nach der Mahlzeit über dein Essen? Gab es da Gedanken wie: Eigentlich dürfte ich nicht.

Eigentlich müsste ich jetzt was anderes essen. Auch sowas wie: Das hätte auch schöner angerichtet sein dürfen. Alles was da hochkam.

Welche Gefühle/Emotionen hattest du während des Essens? (Purer Genuss, Ekel,)

Wie hast du dich nach dem Essen gefühlt? Müde, energielos, energiegeladen, glücklich.

Was würdest du morgen anders machen?

Was würdest du morgen genauso machen?



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Wofür dient diese Übung?

Mit dieser Übung setzt du dich intensiv mit deinen Gefühlen, Ansichten und Bewertungen auseinander. Auch wenn du in den letzten 9 Wochen schon deutlich bewusster geworden bist, wird es immer noch Bewertungen in deinem Kopf geben, die dir sagen: Das ist nicht gut für dich. Das ist nicht gesund. Oder ähnliches.

Und das ist ok! Aber um diese Gefühle und Gedanken noch einmal ganz bewusst wahrzunehmen, ist es eine sehr wertvolle Übung. Denn mein Ziel ist es, dass du nach den 12 Wochen aus diesem Programm rausgehst und sagen kannst: ***Ich habe eine Strategie entwickelt, die auch nach den 12 Wochen greift.***

Und dafür ist es wichtig, alle Emotionen, alle Gedanken und Bewertungen einmal genauer zu betrachten. Wenn du in

den nächsten 7 Tagen merkst, dass du überwiegend positiv über dein gewähltes Essen denkst und auch keine kurzen negativen Impulse da sind, dann war dieses Modul für dich ‚nur‘ die Bestätigung, dass du es geschafft hast.

Solltest du merken, dass noch immer sehr viele negative Bewertungen zum Thema Essen vorhanden sind, gibt es jetzt die nächste Übung.

Übung:

Wenn du in den kommenden 7 Tagen merkst, dass Essen für dich noch immer mit negativen Bewertungen (Eigentlich müsste ich, dass.... Eigentlich darf ich das nicht, weil... NICHT! Die Bewertung darüber wie es schmeckte) behaftet ist, hinterfrage diese Bewertungen. Dafür kannst du folgende Fragen nutzen, schreibe dir aber gern noch weitere Fragen auf, wenn dir welche einfallen sollten.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Schreibe dir die Antworten zu Beginn auf jedenfall auf und beantworte sie nicht nur im Kopf.

1. Warum fühlte es sich nicht gut an, dieses Essen zu essen?
2. Was machte das mit mir?
3. Warum konnte ich das Essen nicht genießen?
4. Was hätte ich mir stattdessen gewünscht?
5. Warum habe ich mir nicht erlaubt das „ungesunde“ zu essen?
6. Wovor hatte ich Angst?
7. Warum habe ich diese Angst?
8. Was macht diese Angst mit dir?
9. Wie wirkt sich die Angst auf meinen Alltag aus?
10. Kann ich mir erlauben auch mal ‚ungesund‘ zu essen?
11. Wie fühlt es sich an, wenn ich es mir erlaube?