

Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Modul 10

Erschaffe dir dein Traumleben





Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Meine Liebe,

die 10. Wochen startet heute und in dieser Woche ist, neben der erneuten Analyse deines Workbooks, dein Traumleben dran. 😊
Klingt nett, oder?

Dein Traumleben

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Unzufriedenheit dich immer wieder in deine alten Muster zurückführen kann. Dabei rede ich nicht von den kleinen Momenten, wo du dich wütend, unverstanden, ungeliebt, o.ä. fühlst, sondern von den Momenten wo man innerlich ein Gefühl hat, welches kaum greifbar ist und sich trotzdem auf den Gemütszustand auswirkt.

Das kann sein, dass du grundsätzlich unzufrieden mit der aktuellen Situation bist, dass können aber auch Gefühle in Bezug auf andere

Menschen sein oder Momente, die sich intensiv auf dein Leben auswirken.

Falls du dich jetzt gerade nicht angesprochen fühlst, darfst du dieses Modul kurz überfliegen, aber dann leg es bitte an die Seite und nimm es erst wieder hervor, wenn du irgendwann spürst, dass es jetzt passen könnte.

Die Auswirkungen dieser Unzufriedenheit können sich ganz individuell in deinem Leben widerspiegeln. In dem du gereizter bist als sonst. Schneller ermüdest, lustlos bist, weniger Freude empfindest (wenn es nichts gesundheitstechnisches ist) als sonst, dich Dinge schneller nerven, oder du schneller wieder zum Essen greifen willst. Mit Sicherheit gibt es da noch hundert andere Gefühlsregungen, aber mit den obigen Beispielen sollst du nur einen kleinen Einblick bekommen.

Dein Traumleben ist nicht einfach nur „Ich stelle mir meinen perfekten Tag vor“. Dein Traumleben besteht aus Wünschen, Momenten, Emotionen, Zielen, Sehnsüchten. Die sind nicht immer greifbar und doch beeinflussen sie dich, dein Leben und deine



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

emotionalen Essgewohnheiten. Denn wenn du zu emotionalem Essen neigst, ist die Gefahr, dass du in einer negativen Grundstimmung schneller wieder zum Essen greifst deutlich höher, als wenn du eine positive Grundstimmung lebst.

Daher wirst du dir in diesem Modul einmal sehr viele Gedanken machen um ungelebte Träume, Ziele und Wünsche und diese nach und nach erleben.

Was macht dich unzufrieden?

Übung: Was möchtest du verändern? Was macht dich unzufrieden? Womit magst du nicht mehr leben? Wonach sehnst du dich? Schreib dir Stichworte auf oder ganze Sätze und Absätze. Es ist egal wie du es schreibst, es ist nur wichtig, dass du schreibst.

Lass dir alle Zeit der Welt und manchmal wird auch die eine oder andere Träne vergossen werden, weil alles so aussichtslos erscheint und das ist ok und gut so. Bewerte dich nicht dafür, sondern sie es als Chance, die du jetzt bekommen hast, etwas zu verändern.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

In der nächsten Übung geht es jetzt darum, dass du dir aufschreibst, was du gern alles erleben möchtest. Nimm dir wieder etwas Zeit, einen Stift und einen Zettel und schreibe alles auf, *was du einmal erleben möchtest. Schreibe auf, was du gern tun würdest. Schreibe auf, was du dir gern gönnen möchtest. Wie möchtest du sein? Wie soll dein Leben sein? Wie möchtest du in einem Jahr, in 2 Jahren oder in 5 Jahren sein? Was machst du in der Zukunft anders als jetzt? Ernährst du dich anders? Gönnst du dir mehr Zeit? Gehst du regelmäßig mit Freunden/deiner Familie essen? Gönnst du dir regelmäßig einen Kosmetikbesuch? Gehst du nur noch auf Wochenmärkten einkaufen? Wie kleidest du dich? Wie redest du? Wo lebst du? Verreist du? Wohin?*

Ganz wichtig an dieser Übung ist, dass du ganz in deine Vision eintauchst. Stell dir vor, alles ist möglich und es gibt nichts, was dich aufhält. Kümmere dich in dieser Übung nicht um das Wie, sondern genieße das Gefühl, dass alles zu erleben. Verreise. Richte dich neu ein. Gehe shoppen. Gönn dir Luxus Urlaube, Spa Wochenenden. Lebe in deinem Traumhaus mit vielen Tieren. Fühle wie schön sich diese Visionen anfühlen. Wie stark das Glücksgefühl ist, genau das zu leben, was in deinem Herzen jahrelang verborgen war.

Diese Übung darfst du gern täglich machen, denn sie ist es, welche dir die Kraft gibt, aus deinem Hamsterrad auszubrechen.

Übung: Notiere mindestens 50 Dinge.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Warum diese Liste?

Ich habe mit vielen Frauen gesprochen und in fast jedem Gespräch hörte man heraus, dass es irgendetwas gab, was derjenigen in ihrem Leben fehlte oder ein langer Traum noch immer nicht gelebt wurde, weil irgendwelche Ausreden sie daran hinderten. Und ich darf hier sagen: *Mir ging und geht es heute noch genauso. Denn mit jedem Tag, an dem ich bewusst lebe, erkenne ich, dass es immer noch Dinge gibt, wo mich meine Angst hindert es zu tun.*

Aber ich mache sie mir bewusst, denn mit jedem Tag, wo meine Angst und meine Ausreden unterbewusst kreisen, wächst meine Sehnsucht danach.

Darum hier gleich die nächste Aufgabe:

Kategorisiere deine Liste nach Wichtigkeit.

A = Hiernach habe ich eine große Sehnsucht.

B = Das ist mir sehr wichtig.

C = Wäre ganz nett, ist aber nicht wirklich wichtig

Prima. Damit hast du jetzt etwas genauer erfasst, wonach du dich persönlich sehnst oder was dir in deinem Leben fehlt.

Nun ist es ja so, dass wir diese Dinge bisher nicht erledigt haben. Die Frage ist warum? Welche Ausreden/ Ängste halten dich davon ab, die Dinge zu tun, die du gern erreichen/tun willst?

Darum kommt hier direkt die nächste Aufgabe. **Was sind deine Verhinderer? Welche Ausreden nutzt du (bewusst oder unbewusst) immer wieder, um dich in die Schranken zu weisen?**



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Mit dieser Aufgabe hast du einen ganz wichtigen Schritt in die richtige Richtung deines Traumlebens gemacht. Denn nur wenn du deine Ausreden und vielleicht vorhandene Ängste kennst, kannst du sie bearbeiten und transformieren. Darum kategorisiere die oben aufgeschriebenen Ängste/Ausreden einmal in

A = Halte mich massiv auf (Zum Beispiel: Flugangst, obwohl du viel reisen willst)

B = Halte mich auf, weil sie mir Unbehagen bereiten (Zum Beispiel, weil etwas neu für dich ist)

C = Nutze ich oft, weil es bequem ist (Zum Beispiel: Ich habe keine Zeit. Nutzt du die Ausrede oft, weil es bequemer ist als die wahren Beweggründe zu nennen?)

Meine Top 3 Verhinderer:

Fantastisch. Damit, dass dir deine Verhinderer bewusst geworden sind, hast du bereits das Wichtigste getan. Darum geht es jetzt in der nächsten Übung darum, dass du deine Scheuklappen abnimmst und über den Tellerrand schaust.

Verbinde dazu deine Notizen zu deinem Traumleben und deine dazugehörigen Verhinderer. Welche Möglichkeiten schließt du von vornherein aus, weil deine Verhinderer es gleich abtun?

Wenn du dein ganzes Potential leben möchtest, ist es wichtig, dass du Entscheidungen, außerhalb deiner Komfortzone, also da wo du dich wohlfühlst, triffst.

Denn erst dann hast du die Chance über den Tellerrand zu schauen und Möglichkeiten wahrzunehmen, die bisher garnicht in deinem Blickfeld waren. Also nimm deine Verhinderer und schau mal, welche Möglichkeiten sie dir verbauen.

Ein wunderbares Beispiel ist der Wocheneinkauf. Regulär fährst du jede Woche in den Supermarkt und Drogerieketten. Das ist bequem und schnell. Die Gewohnheit ist irgendwann so tief verankert, dass wir alle anderen Möglichkeiten ausschließen und sie garnicht mehr wahrnehmen. Wochenmärkte, kleine Feinkostgeschäfte und kleine



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Café mit ganz speziellem Kaffee gehören plötzlich nicht mehr in unsere Welt.

Oder das Beispiel Essen. Wir sind so an unsere Ernährungsweise gewöhnt, dass wir nur nach ähnlichen Rezepten Ausschau halten, statt auch einmal nach rechts und links zu schauen. Vegane Ernährung, Rohkosternährung, Paleo, HighCarb, LowCarb und was es nicht alles noch gibt. Du sollst diese ganzen Ernährungsarten nicht sofort nachleben, sondern als Inspirationsquelle nutzen. Suche nach Möglichkeiten außerhalb deiner Komfortzone.

Ein wunderbares Beispiel von mir: In meinem Elternhaus gab es Luxusartikel (hochpreisige Artikel für den Alltag) nicht. Sie gehörten also nie zu meinen Möglichkeiten, also habe ich alles was irgendwie danach klang oder aussah ausgeblendet oder garnicht erst wahrgenommen. Als ich dann begann meine Scheuklappen abzunehmen, habe ich erstmals wahrgenommen, was es noch für wunderschöne Kleidung, außerhalb der Masse, gibt. Das heißt nicht, dass ich sofort zugeschlagen habe, sondern ich habe Tag für Tag meine Möglichkeiten neu definiert.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Nun bitte ich dich einmal zu überlegen, was du in den nächsten Wochen aktiv tun kannst um mindestens 3 der neuen Möglichkeiten zu erreichen. Was ist nötig? Was musst du tun? Welche Schritte sind nötig? Wenn dich Angst hindert, was kannst du tun um diese Angst zu überwinden? Schreibe hier jeden kleinen Schritt, der dich unterstützt deine Ausreden und Ängste zu überwinden auf. Das ist wichtig, damit du dranbleibst und nicht frühzeitig aufgibst.

1. Das werde ich umsetzen: 3 Punkte deiner Wunschliste.

2. Das hinderte mich bisher daran:

3. Das werde ich aktiv tun, um diese Ziele zu erreichen:



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Und nun, genieße die Umsetzung und das Tun 😊

Warum ist dieses Modul wichtig für dich und deine Essgewohnheiten?

Ich habe es zu Beginn dieses Moduls schon einmal erwähnt. Emotionaler Hunger tritt nicht nur in akuten Momenten auf, sondern auch, wenn du ungelebte Träume und nicht erreichte Ziele hast. Ein gesundes Essverhalten basiert aber vor allem darauf, dass du deinem Körper zuhörst und deinem inneren Weg folgst. Natürlich hast und

wirst du neue Strategien neben dem emotionalen Essen entwickeln, die verhindern, dass du aus Frust isst, doch das ‚eigentliche‘ Problem ist damit nicht behoben. Daher ist es ratsam, auch um langfristig sein Glückslevel zu halten, zu schauen, wo sind ungelebte Träume, Ziele und Wünsche? Was erwarte ich vom Leben? Was will ich erlebt haben, wenn ich auf dem Sterbebett liege?

Natürlich können wir nur in den seltensten Fällen alles stehen und liegen lassen und ein komplett neues Leben beginnen. Aber darum geht es dabei auch gar nicht. Stattdessen ist es wichtig, dass du wahrnimmst, was du noch vom Leben erwartest. Wir haben das Glück heute in einer Zeit zu leben, wo (fast) alles möglich ist. Also dürfen wir lernen, dass unsere Wünsche ihre Berechtigung haben, erfüllt zu werden. Auch wenn das manchmal bedeutet unkonventionelle Wege zu gehen und Ängste zu überwinden.

Der nette Nebeneffekt dieser Dinge ist auch, dass du immer mehr lernen wirst, deine Wünsche, Träume und Ziele schneller wahrzunehmen und auch schneller darauf zu reagieren. Denn nichts ist schlimmer als Sehnsüchte die nicht erfüllt werden und damit eine



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Unzufriedenheit in uns auslösen, die sich wie ein Schatten über uns und unser Leben legt.

Du wirst mehr Selbstvertrauen bekommen und immer mehr deiner Ausreden und Ängste überwinden, du wirst immer mehr zu der Person die du gern sein willst und kannst mit diesem gestärkten Selbstwert auch viel schneller deine Essgewohnheiten verändern, wenn sich alte Muster einschleichen oder du einmal eine besondere ‚Challenge‘ machen möchtest. Probiere es aus, schreibe deine Erfahrungen in ein Tagebuch und lese die Veränderung nach 1 Jahr.

Also, let's do this.