

WIE WERDE ICH MEINE DIÄTMENTALITÄT LOS - IN 5 TAGEN?



*Dein
Workbook zum
Audiokurs 2.0*

HERZLICH WILLKOMMEN!

- Glaubst du, du kannst nur gesund sein, wenn du schlank bist?
- Hindert dich dein Essverhalten daran, die schönen Momente in deinem Leben zu genießen?
- Wünschst du dir, dass bestimmte Lebensmittel keine Macht mehr über dich haben?
- Sehnst du dich danach, deinen Körper zu akzeptieren?
- Willst du endlich die Diäten hinter dir lassen, weißt aber nicht so recht, wie du anfangen sollst?

Falls du nur eine der Fragen mit "Ja" beantwortet hast, dann bist du hier genau richtig! In diesem Audiokurs werden wir zusammen daran arbeiten, dass du deine Glaubenssätze rund um das Essen und deinen Körper hinterfragst und anfängst, die Diätkultur zu durchschauen.

Diäten versprechen dir zwar einen schlanken Körper, Schönheit, Gesundheit und Erfolg. Und die Diätkultur sagt dir, dass Dicksein krank macht und du deine Gesundheit verbessern kannst, indem du abnimmst. Doch tatsächlich ist es genau anders herum: Mit jeder Diät, mit jeder restriktiven Ernährungsweise setzt du einmal mehr deine Gesundheit aufs Spiel - mal ganz abgesehen davon, dass Diäten nicht schlank machen, wie sie es behaupten, sondern dick.

Ich verspreche dir nicht, dass du mit Health at Every Size abnehmen wirst. Niemand kann sagen, was mit deinem Gewicht passiert, wenn du mit der intuitiven Ernährung beginnst. Aber eins weiß ich sicher: Wenn du dich wirklich darauf einlässt, diese alten Glaubenssätze über Bord zu werfen, wird dir dein Gewicht bald nicht mehr so wichtig sein und du wirst dich freier fühlen als du es jemals für möglich gehalten hast.

In diesem Sinne: Iss doch, was du willst!

Deine Antonie

GLOSSAR

Diätkultur

ist eine Reihe von Glaubenssätzen, die den Wert eines Menschen über das bestimmte Aussehen seines Körpers definiert. Besonders Schlanksein wird als Statussymbol verehrt und gleichgesetzt mit Gesundheit, Schönheit, Erfolg und moralischer Überlegenheit.

Diätmentalität

ist die Denkweise der Diätkultur und der sogenannte Diet Talk verbreitet ihre Glaubenssätze.

Stigmatisierung

heißt, dass einem Menschen allein durch die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe bestimmte, negative Eigenschaften zugeschrieben werden. Menschen mit einem hohen Körpergewicht werden häufig stigmatisiert als dumm, faul, selbst schuld, willensschwach und disziplinlos (Gewichtsstigmatisierung).

Fat Shaming

bedeutet, jemanden aufgrund seines hohen Körpergewichts durch Witze oder Beleidigungen herabzusetzen. Es verleiht dem Vorurteil Ausdruck, dass dicke Menschen faul, ekelhaft oder wertlos seien und ihre Körper weniger schön und gesund wie die von schlanken Menschen.

Body Positivity

ist eine Lebenseinstellung, die es dir ermöglicht, deinen Körper so zu akzeptieren, wie er gerade ist. Daraus entsteht oft der Wunsch, sich liebevoll um den eigenen Körper zu kümmern. Die deutsche Übersetzung von Body Positivity ist Körperakzeptanz.

Health at Every Size (HAES)

ist ein gewichtsneutraler Ansatz zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Die drei Säulen von HAES sind Selbstakzeptanz, intuitive Ernährung und Bewegung aus Freude.

ARBEITSBLATT 1: HABEN DICH DIÄTEN WEITERGEBRACHT?

Schreibe auf, welche Diäten du bisher in deinem Leben gemacht hast (und auch alle Ernährungsumstellungen und Lebensstil-Veränderungen). Fang mit deiner ersten Diät an, notiere dein Gewicht vor und nach der Diät, die Dauer und wie du dich anschließend gefühlt hast. Die folgende Tabelle hilft dir dabei.

Meine erste Diät habe ich im Alter von _____ Jahren gemacht.

Jetzt bin ich _____ Jahre alt.

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

ARBEITSBLATT 1: HABEN DICH DIÄTEN WEITERGEBRACHT?

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____
