# ARBEITSBLATT 2: WIE SEHR HÄLTST DU AN DER DIÄTMENTALITÄT FEST?

Schreibe alle Glaubenssätze auf, mit denen du noch an der Diätmentalität festhältst und die dich davon abhalten, Frieden mit deinem Essverhalten und deinem Körper zu schließen.

Hier sind ein paar Beispiele für Diätmentalität-Gedanken:

- Du hast Regeln beim Essen, die dir sagen, wann, was, wie viel oder wie du essen "sollst", z.B. isst du keinen Zucker mehr oder nicht nach einer bestimmten Uhrzeit oder meidest bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen.
- Du versuchst bewusst oder unbewusst weniger zu essen und "gute" Alternativen zu "ungesunden" Lebensmittel zu wählen.
- Du fühlst dich zu dick oder als Versager, weil du dein Essverhalten nicht auf die Reihe kriegst.
- Du hoffst, dass es doch noch "die eine" magische Diät gibt, mit der du endlich abnimmst und sich all deine "Probleme" in Luft auflösen.

Durch welche Gedanken steckst du noch in der Diätmentalität fest?