ARBEITSBLATT 3: WAS HABEN DIÄTEN DICH GEKOSTET?

Wahrscheinlich wird dir diese Übung nicht leicht fallen. Es tut weh, über die Dinge nachzudenken, die dich Diäten in deinem Leben gekostet haben - und damit meine ich nicht das Geld, das du in Diätversprechen investiert hast. Trotzdem lohnt es sich, diese Übung zu machen! Dich im Detail an einzelne Situationen zu erinnern, warum Diäten nicht für dich funktioniert haben, wird dir dabei helfen, dich entgültig von deiner Diätmentalität lösen zu wollen und einen großen Schritt in Richtung eines genussvolleren und zufriedeneren Lebens zu machen.

Falls dabei starke Gefühle aufkommen oder du sogar weinen musst, lass es zu. Das ist alles Teil deines Heilungsprozesses.

Überlege dir nun, was Diäten dir genommen haben, wenn du an die folgenden Lebensbereiche denkst:

- Das Verhältnis zu deinem Körper
- Das Verhältnis zum Essen (z. B. Verzicht, Versagensgefühle, Fressanfälle etc.)
- Dein Selbstwertgefühl und deine Selbstbestimmung
- Zeit mit Familie, Freunden oder geliebten Menschen
- Zeit und Energie für Hobbies, Vereine, ehrenamtliche Tätigkeit
- Geld, das du für Diäten und falsche Versprechen ausgegeben hast
- sonstige Momente, die du nicht genießen konntest