

# ARBEITSBLATT 4: DU DARFST DEN DIÄTEN HINTERHERTRAUERN

Gestern hast du dich damit beschäftigt, was dir die Diäten in deinem Leben genommen haben. Du weißt mittlerweile, dass du mit Diäten keinen Erfolg haben wirst und dass sie dich nicht schlank machen. Möglicherweise macht es dich trotzdem traurig, Diäten und die Sehnsucht nach einem schlankeren Körper aufzugeben.

- Was geht dir durch den Kopf, wenn du daran denkst, dein Streben nach einem schlankeren Körper aufzugeben? Bist du traurig, ängstlich oder protestiert dein Kopf dagegen? Denkst du, du kannst deinen Körper vielleicht doch noch ändern ohne ihn schlecht zu behandeln? Was für Gefühle kommen dabei auf? Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt, spontan und ungefiltert. Alle diese Gedanken und Gefühle haben ihre Berechtigung.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Nun darfst du diesen Gefühlen Raum geben. Würdige sie, indem du sagst: "Das tut weh." oder "Das macht mich traurig/wütend."
- Als nächstes erinnere dich daran, dass du mit deinem Schmerz nicht allein bist und sage dir z. B. "Es läuft nicht immer alles glatt." oder "Manchmal muss jeder mit irgendetwas kämpfen."
- Nun umarme dich selbst oder lege dir deine Hand auf die Brust und sage zu dir selbst: "Ich nehme mich wichtig." oder "Ich darf gut zu mir sein."

# ARBEITSBLATT 4: DU DARFST DEN DIÄTEN HINTERHERTRAUERN

Als nächstes schreibe auf, was du dir früher davon erhofft hast, schlanker zu sein:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Und nun überlege dir, ob du wirklich schlank dafür sein musst, damit sich diese Träume erfüllen können.

Glaubst du beispielsweise, nur einen Badeanzug oder Bikini tragen zu können, wenn du eine bestimmte Kleidergröße hast, dann sage dir: "Ich habe einen Körper und einen Bikini, also habe ich bereits einen Bikini-Body." Vielleicht möchtest du anfangen, daran zu arbeiten, deinen Körper so zu akzeptieren wie er ist oder dich umsehen, ob es schöne Bademode in deiner Größe gibt. Wenn du an diesen Glaubenssätzen arbeitest, kannst auch du einen Badeanzug tragen ohne dich unwohl dabei zu fühlen. Versprochen.

Es macht nichts, wenn du deine Antworten (noch) nicht glaubst. Diese Übung wird dir helfen, dein Gehirn "umzuprogrammieren" und in deinem Kopf Möglichkeiten erschaffen, wie du in deinem Leben die Dinge erreichst, die du dir wünschst - ohne dafür deine Kleidergröße oder deinen Körper zu ändern.

Falls du Hilfe dabei brauchst oder dir einfach keine Antworten einfallen wollen, dann schreib mir und wir überlegen gemeinsam, was dir helfen könnte.