

ARBEITSBLATT 5: SO WERDE ICH DIE DIÄTMENTALITÄT LOS

Geht es dir auch so? Du bist mit dir selbst viel strenger als mit allen anderen Personen in deinem Leben? Auch wenn du gerade nicht glücklich darüber bist, wie du aussiehst und wie du dich fühlst, verdienst du trotzdem Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge. Die Chancen stehen sehr viel besser, dass du bekommst, was du dir wünschst, wenn du auf dem Weg dorthin gut zu dir bist.

Daher: Sprich mit dir selbst wie du mit einem Menschen sprechen würdest, den du liebst. Benutze dieselbe freundliche und sanfte Stimme für deinen inneren Monolog, mit der du jemanden, den du liebst, trösten und aufbauen würdest, wenn es gerade nicht besonders gut für ihn oder sie läuft.

Überlege dir nun, in welchen Punkten es dir leichtfallen wird, die Diätmentalität hinter dir zu lassen, und wo es schwieriger werden könnte.

- Hast du "verbotene" Lebensmittel, die du dir nicht erlaubst zu essen?
- Folgt dein Essverhalten noch bestimmten Regeln?
- Bist du aufmerksam beim Essen, schmeckst und riechst du es, erlebst du die Textur und die verschiedenen Geschmacksrichtungen oder lässt du dich leicht ablenken?
- Benutzt du Essen, um negative Gefühle zu kompensieren?
- Isst du, wenn dir langweilig ist?
- Vertraust du deinem Körper, dass er dir sagt, wann, was und wie viel du isst?
- Vertraust du deinem Körper, dass er weiß, wann du satt bist oder bestimmt dein Kopf, wenn du genug gegessen hast?
- Benutzt du Sport, um bestimmte Mahlzeiten "wieder gutzumachen"?
- Machst du einen Sport, der dir Spaß macht ohne zu beachten, wie viele Kalorien du dabei verbrennst?
- Vergleichst du deinen Körper mit dem Körper von anderen?
- Sprichst du freundlich mit dir selbst?
- Verlangt dein Körper nach nährstoffreichen, frischen Lebensmitteln oder kannst du nicht genug von Süßigkeiten kriegen?
- Fühlst du dich in der Regel gut nach dem Essen oder erschöpft und vollgefressen?

