

GESUNDHEIT KENNT
KEIN GEWICHT

MODUL 1

WILLKOMMEN
IM ONLINE-KURS



Bevor du mit diesem Kurs startest, kannst du deinen Status Quo bestimmen, deine Herausforderungen benennen und deine Wünsche und Ziele formulieren.

Modul 1: Willkommen

Wie schön, dass du hier bist. Ich freue mich sehr, dass du dich für den Kurs „Gesundheit kennt kein Gewicht“ entschieden hast und es ist mir eine Ehre, dich die nächsten fünf Wochen auf deinem Weg zu mehr Körpervertrauen begleiten zu dürfen.

Dieses Modul soll dir dabei helfen, zu beurteilen, wo du dich gerade befindest, und deine individuellen Ziele und Absichten für die kommenden Wochen festzulegen.

Bevor wir starten, will ich dir aber noch kurz sagen, wie, wann und was dich die nächsten fünf Wochen erwartet.

Was erwartet dich in diesem Kurs?

[00 min : 55 s]

Wochenaudios

Jede Woche werden wir uns einem bestimmten Kernthema widmen und jeden Donnerstag bekommst du von mir dein neues Wochenaudio [in deinem Kursbereich](#) freigeschaltet.

Ich habe mich dazu entschieden, diesen Kurs als Audiokurs aufzubauen, weil ich glaube, dass dir das die größtmögliche Freiheit gibt, die Inhalte zu konsumieren und zu bearbeiten, da du dir das Audio auch nebenbei anhören kannst und nicht sozusagen an ein Video oder Arbeitsblätter „gefesselt“ bist. Arbeitsblätter mit Übungen gibt es natürlich trotzdem und ich habe die Übungen jeweils in die Audios mit aufgenommen und lasse dir zwischendurch Zeit für die Bearbeitung. Wenn dir die Zeit nicht reicht, dann kannst du natürlich kurz pausieren, die Aufgabe fertig machen und dann weiterhören.

Du bekommst jedes Audio auch als Transkript und ich markiere dir die Zeiten darin, wo du die Stelle im Audio findest. So kannst du immer wieder an die Stelle zurückkommen, an der du gerade warst und hast auch die Gelegenheit, das Gehörte nochmal nachzulesen und in aller Ruhe deine Übungen zu machen.

Falls du das Audio unterwegs anhörst oder währenddessen keine Gelegenheit hast, dir Stichpunkte aufzuschreiben, dann mach die Übungen im Kopf und bringe sie später auf Papier oder ins PDF. Und ich rate dir wirklich, dir die Zeit zu nehmen und die Übungen zu verschriftlichen. Nicht nur, dass du das Geübte dadurch besser verinnerlichst, du kannst in ein paar Wochen in deine Aufzeichnungen schauen und du wirst sehen, was für einen Fortschritt du gemacht hast.

Manche Übungen können sich unangenehm anfühlen und werden sicher auch einige starke Gefühle aufwühlen – das ist zu erwarten. Aber bitte schau immer, wie es dir dabei geht und ob du dich bereit fühlst, diese Aufgabe zu machen. Das Gleiche gilt für die Meditation, die ich dir jeden Mittwoch freischalte.

Wochen-Calls

Mittwochabends treffen wir uns zu unserem gemeinsamen Wochen-Call. Diesen Call gibt es hauptsächlich, um uns in der Gruppe kennenzulernen, auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Selbstverständlich bekommst du im Call auch Impulse von mir zum Wochenthema, wir werden Übungen gemeinsam machen, natürlich beantworte ich auch alle deine Fragen und wir besprechen deine Wochenaufgaben. Falls mal eine Aufgabe für dich dabei ist, die dir vielleicht schwerfällt oder die du nicht machen möchtest, dann können wir am Abend darüber sprechen, ob du sie anpasst, auslässt oder wir dir eine Alternative suchen.

Deshalb macht es natürlich Sinn, wenn du bei den Calls dabei bist. Ich werde sie aber auch aufzeichnen, sodass du sie dir später ansehen kannst, wenn es mal nicht klappt oder wenn du im Laufe der Woche nochmal reinschauen willst.

Geschlossene Facebook-Gruppe

Natürlich kannst du auch jederzeit unter der Woche Fragen zum Wochenthema oder allgemein zur Intuitiven Ernährung und Health at Every Size stellen, dafür haben wir unsere [geschlossene Facebook-Gruppe](#). Dort kannst du auch jederzeit deine Erfahrungen mit den Aufgaben, deine Ergebnisse und deine Herausforderungen teilen, dir von den anderen Kursteilnehmerinnen und mir Unterstützung holen.

Dass wir alle in der Gruppe respektvoll miteinander umgehen und dass wir keine Informationen innerhalb dieser Gruppe weitergeben oder außerhalb diskutieren, versteht sich von selbst. Worum ich dich aber auch bitten möchte: Bitte poste keine Vorher-Nachher-Bilder irgendeiner Art von dir. Sie führen zu einem negativen Körperbild und schaden dir dabei, Frieden mit deinem Körper zu schließen. Falls du früher restriktiv gegessen hast (oder es vielleicht jetzt noch tust), halte dich bitte sehr vage, wenn du darüber sprichst oder schreibst. Gib anderen keine "Anleitung", wie sie ihrem Körper Schaden zufügen können. Bitte behalte für dich, um wie viel sich in welcher Zeit dein Gewicht verändert hat, falls du dich überhaupt noch auf die Waage stellst. Diese Zahlen regen zu Vergleichen an und können triggern, auch wenn du das nicht bewusst wahrnimmst. Die [Gruppenregeln](#) findest du auch detailliert in der Facebook-Gruppe.

Erstes Schlüsselprinzip: Selbstmitgefühl

[05 min : 05 s]

Versuche in diesem Kurs bei dir selbst zu bleiben und bitte zwinge dich zu nichts. Zwänge, Selbstoptimierung und über die eigenen Grenzen gehen, das hatten wir schon mit den Diäten. Bei Health at Every Size® arbeitest du immer mit deinem Körper und nicht gegen ihn. Versuche dich selbst so zu behandeln und mit dir zu sprechen, wie du es mit einem lieben Menschen tun würdest. Gib dir Zeit und habe ganz viel Mitgefühl mit dir selbst.

Selbstmitgefühl ist ein Schlüsselprinzip von Health at Every Size und es bedeutet, dass du dir selbst mit Verständnis, Wärme und Freundlichkeit begegnest – auch wenn du nicht alles an dir toll findest und/oder Dinge an dir ändern möchtest.

In diesem Kurs werde ich sehr viel über Selbstmitgefühl sprechen und wenn wir jetzt gleich anfangen, die Fragebögen zu bearbeiten, mit denen du deinen Status Quo und deine Herausforderungen bestimmst und deine Wünsche und Ziele benennst, möchte ich, dass du dir dieses Konzept zu Herzen nimmst und Mitgefühl mit dir selbst beim Beantworten der Fragen übst.

Wenn du beispielsweise frustriert oder wütend auf dich selbst wirst, weil dir nicht die „richtigen“ Antworten einfallen oder weil sich eine Baustelle nach der anderen auftut, dann sei freundlich zu dir selbst. Erwähne dich daran, dass wir alle irgendwo anfangen müssen. Dies ist erst der Beginn deiner Reise und du wirst viel zu tun haben – aber genau deswegen bist du doch hier, oder?

Ich habe dir ein paar Fragebögen vorbereitet, damit du siehst, wie es um deinen Selbstwert und dein Körperbild steht und wie intuitiv du schon isst.

Wie ist dein Selbstwert?

[06 min : 40 s]

Fangen wir mit dem Selbstwert an. Im Folgenden findest du eine Liste von Aussagen, die dir Auskunft über deine allgemeinen Gefühle über dich selbst gibt. Der Test ist eine vereinfachte Version der

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) zur Erfassung des globalen Selbstwertgefühls. Bitte gib an, wie sehr du mit jeder Aussage übereinstimmst bzw. nicht übereinstimmst.

Aussage	Gar nicht	Eher nicht	Eher schon	Vollkommen
1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.				
2. Manchmal denke ich, dass ich gar nichts taue.				
3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.				
4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.				
5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.				
6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.				
7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.				
8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.				
9. Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten.				
10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.				

Auswertung: Ordne deinen Aussagen die unten in der Tabelle angegebene Punktzahl zu.

Selbstwert Test	Gar nicht	Eher nicht	Eher schon	Absolut
1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.	1	2	3	4
2. Manchmal denke ich, dass ich gar nichts taue.	4	3	2	1
3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.	1	2	3	4
4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.	1	2	3	4
5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.	4	3	2	1
6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.	4	3	2	1
7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.	1	2	3	4
8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.	4	3	2	1
9. Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten.	4	3	2	1
10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.	1	2	3	4

Hinweis: Aussagen 2, 5, 6, 8 und 9 werden umgekehrt bewertet

Je höher dein Wert ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du ein hohes Selbstwertgefühl hast. Personen mit einer hohen Punktzahl zeigen eine hohe selbstbezogene Wertschätzung und können gleichzeitig eigene Fehler trotzdem oder deswegen problemlos einsehen. Ein positiver Selbstwert ist mit einer hohen mentalen Gesundheit assoziiert. Personen mit niedrigen Werten auf der Skala besitzen wenig oder keinen Respekt für sich selbst. Manche von ihnen halten sich für weniger wertvoll als andere Menschen. Aber selbst, wenn du jetzt einen eher niedrigen Wert hast, zeigt allein die Tatsache, dass du diesen Test gemacht hast, dass du ja zu dir selbst gesagt hast und du deinen Selbstwert steigern möchtest. Das ist ein so großer Schritt!

Wie ist dein Körperbild?

[09 min : 35 s]

Dann kommen wir als nächstes zu deinem Körperbild. Nach heutigem Verständnis ist das Körperbild die mentale Repräsentation der Form, Gestalt und Größe des Körpers die von einer Vielzahl historischer, kultureller und sozialer, individueller und biologischer Faktoren beeinflusst wird. Einfacher ausgedrückt beschreibt der Begriff Körperbild das Verhältnis des Menschen zum eigenen Körper, das beeinflusst wird durch die momentane Stimmung und von den gemachten (psychozialen) Erfahrungen.

Der folgende Test ist eine vereinfachte Version der Body Appreciation Scale-2, die drei Facetten der Körperwahrnehmung (Körperakzeptanz, Respekt vor dem eigenen Körper und Widerstand gegen Druck durch die Erscheinungsideale der Medien) bewertet. Bitte gib an, wie sehr du mit jeder Aussage übereinstimmst bzw. nicht übereinstimmst.

Aussage	Gar nicht	Eher nicht	Eher schon	Vollkommen
1. Ich respektiere meinen Körper.				
2. Ich fühle mich gut mit meinem Körper.				
3. Ich glaube, dass mein Körper zumindest einige gute Eigenschaften hat.				
4. Ich habe eine positive Einstellung zu meinem Körper.				
5. Ich achte aufmerksam auf die Bedürfnisse meines Körpers.				
6. Ich liebe meinen Körper.				
7. Ich schätze die unterschiedlichen und einzigartigen Eigenschaften meines Körpers.				
8. Mein Verhalten spiegelt meine positive Einstellung meinem Körper gegenüber wider, z.B. halte ich meinen Kopf aufrecht und lächle.				
9. Ich fühle mich wohl in meinem Körper.				
10. Ich fühle mich schön, auch wenn ich mich von den Bildern attraktiver Menschen in den Medien unterscheide.				

Ein wichtiger Aspekt eines gesunden Körperbildes ist, dass man zufrieden mit dem eigenen Körper ist, auch wenn er nicht makellos ist. Ein weiterer wichtiger Faktor für ein gesundes Körperbild ist die Fähigkeit, Schönheitsideale kritisch zu hinterfragen. Diese haben durch die Modeindustrie und die sozialen Medien eine neue Dimension der Verfügbarkeit, Beschleunigung und Normierung erfahren. Sowohl im Fernsehen, in Magazinen und in der Werbung wird der Gesellschaft eine total

realitätsfremde Körperbildnorm vermittelt. Sie lässt uns glauben, dass ein idealer, normschöner Körper in jeder Hinsicht und für jede Situation immer nur von Vorteil sei. Durch dieses verzogene Bild der Realität und dessen Omnipräsenz ist der Anspruch der Gesellschaft an das eigene Erscheinungsbild sehr hoch.

Der folgende Test ist eine vereinfachte Version des Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire, der medienbedingte Internalisierungen des herrschenden Schönheitsideals und den Druck erfasst, den Medien auf das Körperbild haben. Bitte gib an, wie sehr du mit jeder Aussage übereinstimmst bzw. nicht übereinstimmst. [12 min : 55 s]

Aussage	Gar nicht	Eher nicht	Eher schon	Vollkommen
1. Ich fühle mich vom Fernsehen oder Zeitschriften unter Druck gesetzt Gewicht zu verlieren.				
2. ... schön auszusehen.				
3. ... einen perfekten Körper zu haben.				
4. ... mein Aussehen zu verändern.				
5. ... mehr Sport zu treiben, um meinen Körper zu formen.				
6. ... Diät zu machen.				
7. Ich neige dazu, meinen Körper mit den Körpern von Frauen in Zeitschriften und im Fernsehen zu vergleichen.				
8. Mein Ziel ist es, so auszusehen wie Frauen, die man in Zeitschriften oder im Fernsehen sieht.				
9. Ich glaube, dass Kleidung an dünnen Models besser aussieht.				
10. Wenn ich in Musikvideos dünne Frauen sehe, wünsche ich mir, dünn zu sein.				
11. In unserer Gesellschaft werden dicke Menschen als unattraktiv angesehen.				
12. Wenn ich Fotos von dünnen Frauen sehe, wünsche ich mir, dünn zu sein.				
13. Es ist sehr wichtig, gut auszusehen, wenn man in unserer Gesellschaft etwas erreichen möchte.				
14. Es ist wichtig, dass man hart für eine gute Figur arbeitet, wenn man in der heutigen Gesellschaft etwas erreichen möchte.				
15. Viele Leute glauben, dass je dünner man ist, umso besser sieht man aus.				
16. In der heutigen Gesellschaft ist es wichtig, immer attraktiv auszusehen.				
17. Ich wünschte ich würde wie ein Model aussehen.				
18. Ich glaube, dass schöne Menschen glücklicher sind.				
19. Menschen die schlank sind, sind attraktiver als Menschen, die dick sind.				
20. Attraktive Menschen sind beliebter als unattraktive Menschen.				

Wie intuitiv isst du schon?

[15 min : 35 s]

Nun widmen wir uns der Intuitiven Ernährung. Intuitive Esser weisen in Bezug auf ihr Essverhalten drei ganz charakteristische Merkmale auf:

1. Sie geben sich die bedingungslose Erlaubnis zu essen.
2. Sie essen eher aus körperlichen als aus emotionalen Gründen.
3. Sie vertrauen auf ihre inneren Hunger- und Sättigungssignale.
4. Sie essen automatisch das, was ihr Körper braucht und ihm guttut.

Der folgende Fragebogen soll dir aufzeigen, wie intuitiv du bereits isst. Er ist eine vereinfachte Version der Intuitive Eating Assessment Scale-2, die als Forschungsinstrument zur Untersuchung des intuitiven Essverhaltens zum Einsatz kommt.

Ganz wichtig für dich: Dieser Fragebogen ist keine Beurteilung, sondern einfach eine Einschätzung, wo du gerade stehst. Möglicherweise kannst du bei manchen Fragen keine klare Antwort geben, sondern hängst irgendwo in der Mitte. Dann entscheide, was eher oder häufiger zutrifft und kreuze das an.

Ja	Nein	Teil 1: Bedingungslose Erlaubnis zu essen
		Ich versuche, bestimmte Lebensmittel mit hohem Fett-, Kohlenhydrat- oder Kaloriengehalt zu vermeiden.
		Wenn Lust auf eine bestimmte Speise habe, erlaube ich mir oft nicht, sie zu essen.
		Ich bin wütend auf mich selbst, weil ich etwas Ungesundes gegessen habe.
		Ich habe verbotene Lebensmittel, die ich mir nie erlaube zu essen.
		Ich erlaube mir oft nicht, das zu essen, was ich mir in dem Moment wünsche.
		Ich befolge Essensregeln oder Diätpläne, die mir vorschreiben, wann, was, wie und/oder wie viel ich essen soll.

Ja	Nein	Teil 2: Essen aus körperlichen statt emotionalen Gründen
		Ich esse aus emotionalen Gründen, auch wenn ich keinen körperlichen Hunger verspüre, z. B. wenn ich ängstlich, traurig oder überfordert bin.
		Ich esse, wenn ich einsam bin, auch wenn ich keinen körperlichen Hunger habe.
		Ich benutze Essen, um negative Gefühle herunter zu regulieren.
		Ich esse, wenn ich gestresst bin, auch wenn ich keinen körperlichen Hunger habe.
		Ich bin nicht in der Lage, mit negativen Emotionen umzugehen (z. B. Angst, Traurigkeit), ohne mich dem Essen zuzuwenden, um mich zu trösten.
		Wenn mir langweilig ist, esse ich, um beschäftigt zu sein.
		Wenn ich einsam bin, tröste ich mich mit Essen.
		Ich habe Schwierigkeiten, ohne Essen mit Stress und Angst umzugehen.

Ja	Nein	Teil 3: Vertrauen auf innere Hunger- und Sättigungssignale
		Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wann ich essen soll.
		Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, was ich essen soll.
		Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wie viel ich essen soll.
		Ich verlasse mich auf meine Hungersignale, die mir sagen, wann ich essen soll.
		Ich verlasse mich auf meine Sättigungssignale, die mir sagen, wann ich aufhören soll zu essen.
		Ich vertraue darauf, dass mein Körper mir sagt, wann ich aufhören soll zu essen.

Ja	Nein	Teil 4: Fähigkeit, Lebensmittel zu essen, die dem Körper guttun und ihn leistungsfähig machen
		Die meiste Zeit habe ich den Wunsch, nährstoffreiche Lebensmittel zu essen.
		Ich esse hauptsächlich Lebensmittel, die meinen Körper leistungsfähig machen.
		Ich esse meistens Lebensmittel, die meinem Körper Energie und Ausdauer geben.

Auswertung:

Anzahl der JA-Antworten	Teil
	Teil 1: Bedingungslose Erlaubnis zu essen (6 Aussagen)
	Teil 2: Essen aus körperlichen statt emotionalen Gründen (8 Aussagen)

Anzahl der NEIN-Antworten	Teil
	Teil 3: Vertrauen auf innere Hunger- und Sättigungssignale (6 Aussagen)
	Teil 4: Fähigkeit, Lebensmittel zu essen, die dem Körper guttun (3 Aussagen)

Übersicht:

Teil	Anzahl
1: Bedingungslose Erlaubnis zu essen	<i>x ja</i>
2: Essen aus körperlichen statt emotionalen Gründen	<i>x ja</i>
3: Vertrauen auf innere Hunger- und Sättigungssignale	<i>x nein</i>
4: Fähigkeit, Lebensmittel zu essen, die dem Körper guttun	<i>x nein</i>

Reflexion: Was sind deine größten Herausforderungen? [19 min : 55 s]

Ok, du hast es durch die Selbsteinschätzung geschafft. Ich möchte *nicht*, dass du sofort versuchst, irgendetwas an deinen Ergebnissen zu ändern. Lass das mal diese Woche im Hintergrund vor sich hinköcheln. Stattdessen möchte ich von dir, dass du in dieser Woche über diese Ergebnisse nachdenkst und für dich deine größten Herausforderungen notierst. Wir werden diese in den kommenden Wochen nach und nach ansehen und bearbeiten. Es ist übrigens ok, wenn du sagst „das alles ist eine Herausforderung für mich!“ und sich das Ganze gerade etwas überwältigend anfühlt. Dafür bist du ja hier.

Meine größten Herausforderungen sind, in Bezug auf ... [21 min : 10 s]	
... meinen Selbstwert:	
... mein Körperbild:	
... das herrschende Schönheits-“Ideal“:	
... das intuitive Essen:	

Und jetzt frage dich mal: Gab es auch Aspekte oder Punkte, die dir weniger herausfordernd erscheinen? Oder an denen du vielleicht schon gearbeitet hast und schon weitergekommen bist? Was hast du dafür getan?

Das fällt mir leichter oder hier bin ich schon weitergekommen in Bezug auf ... [23 min : 05 s]	
... meinen Selbstwert:	
... mein Körperbild:	
... das herrschende Schönheits-“Ideal“:	
... das intuitive Essen:	

Du darfst diese beiden Übersichten (und natürlich auch weitere Ergebnisse, wenn du möchtest) sehr gerne in unserer geschlossenen Facebook-Gruppe teilen.

Ich möchte an dieser Stelle nochmal betonen, dass das nur eine Einschätzung dessen ist, wo du dich gerade befindest und dass diese Ergebnisse jetzt erst einmal so stehenbleiben dürfen. Früher in Diätzeiten wärst du jetzt vielleicht in blinden Aktionismus verfallen, getrieben von dem Druck etwas verändern zu *müssen*. Diesen Druck und diese Denkweise lassen wir jetzt hinter uns. Die Reflexion genügt uns, damit hast du wirklich viel geschafft!

Was möchtest du verändern?

[26 min : 00 s]

Stattdessen habe ich zu Ende dieses Moduls noch eine Frage an dich: Was wünschst du dir? Wenn es keine Grenzen gäbe, wenn alles möglich wäre, wenn jetzt der Dschinni vor dir stünde, was wären deine drei Wünsche?

Und es ist völlig ok, wenn du sagst: Ich will einfach nur schlank sein. Du darfst diesen Wunsch haben. Du hast diesen Wunsch möglicherweise schon Jahre oder Jahrzehnte oder vielleicht sogar so lange wie du denken kannst. Der lässt sich nicht einfach so über Nacht ablegen. Du kannst diesen Wunsch aber vielleicht mal für eine Zeit lang ins Regal stellen oder in die Schublade packen oder wohin auch immer. Einfach mal weg. Wenn dir das schwerfällt, dann mach ruhig einen Zeitrahmen mit dir aus: „Ich werde das Streben nach einem schlankeren Körper und alle Handlungen, die dazugehören für den Zeitraum dieses Kurses in die Schublade packen.“ Welcher Zeitraum auch immer sich für dich gut anfühlt. Und wenn dann Gedanken auftauchen wie „Ich muss abnehmen“ oder „ich bin zu dick“, dann sag dir: Hallo Gedanke! Alles klar, ich habe dich wahrgenommen, mich aber dafür entschieden, im Moment nicht auf dich zu hören. Geh wieder zurück in die Schublade, ich mache jetzt gerade diesen Kurs und im Anschluss kann ich mich dann mit dir befassen.“ Oder so ähnlich.

Wenn du an der Angst vor einer Gewichtszunahme oder dem Wunsch schlank zu sein festhältst, dann wird dich das davon abhalten, wirklich deine Bedürfnisse wahrzunehmen, es wird dir schwerfallen, dich auf das intuitive Essen einzulassen und es steht dir im Weg bei deiner Selbstfürsorge. Du musst den Wunsch nach einem schlankeren Körper gar nicht aufgeben. Versuche aber, ihn mal für eine Weile zurückzustellen. Für die Dauer dieses Kurses, für zwei Wochen, für eine Woche, von Tag zu Tag – je nachdem, was sich für dich machbar anfühlt.

Und wenn das dein Wunsch war, dann frage dich bitte jetzt, was denn eigentlich hinter diesem Wunsch steht? Willst du geliebt werden? Willst du akzeptiert werden? Willst du fitter sein? Willst du Kleidung einkaufen, die dir gefällt? Willst du ein gutes Vorbild sein? Versuche, die Sehnsucht hinter dem Wunsch schlanker zu sein, in Worte zu fassen:

[28 min : 20 s]

Es fühlt sich für mich so an, als würde mein Körper oder mein Gewicht mich davon abhalten ...

Jetzt hast du wirklich viel geschafft. Du kannst stolz auf dich sein, du darfst dich feiern! Wenn du Fragen hast, frag gerne jederzeit in der [Facebook-Gruppe](#) oder schreibe mir eine Nachricht oder E-Mail, wenn es ein privates Thema ist, das du nicht mit der Gruppe teilen willst.

Das war es für heute, ich hoffe, du konntest einiges für dich mitnehmen und wir sehen und hören uns hoffentlich am Mittwoch im Gruppen-Call. Bis dann!

Herzlichst,
deine Antonie

Quellen

Selbstwert

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent selfimage*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

v. Collani & Herzberg. (2003). Eine revidierte Fassung der deutschsprachigen Skala zum Selbstwertgefühl von Rosenberg (Kurzbeitrag). *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 24, 3-7.

Körperbild

Heinberg et al. 1995. Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire. *Int J Eat Disord*. 17(1):81-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7894457/>

Knauss et al. 2009. Validation of the German version of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire. *Body Image* 6:113-120

Tamhane. 2017. The Role of Body Image, Dieting, Self-Esteem and Binge Eating in Health Behaviors. Masters Theses. 2922. <https://thekeep.eiu.edu/theses/2922>

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. 2015b. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>

Intuitive Ernährung

Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137–153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>

Tribole & Resch. *The Intuitive Eating Workbook: 10 Principles for Nourishing a Healthy Relationship with Food*; New Harbinger 2017

<https://www.uni-potsdam.de/de/beratungspsychologie/forschung/psychologische-messinstrumente>

<https://www.psycharchives.org/handle/20.500.12034/2090>