

GESUNDHEIT KENNT  
KEIN GEWICHT

---

# MODUL 2

DIE DIÄTMENTALITÄT  
ABLEGEN



**In Modul 2 analysierst du, was dich zurückhält, Frieden mit deinem Körper zu schließen und entwirfst eine individuelle Strategie auf deinem Weg zu mehr Essensfreiheit.**

# Modul 2: Diätmentalität ablegen

*Es ist ein neuer Tag.*

*Du öffnest den Kühlschrank, um dir dasselbe langweilige und portionsmäßig äußerst überschaubare Frühstückchen herauszuholen.*

*Du bist nicht besonders begeistert, es zu essen.*

*Du weißt, dass du in spätestens eins, zwei Stunden wieder Hunger hast und es dann noch eine ganze Weile dauern wird, bis du endlich dein – ebenfalls überschaubares – Mittagessen essen darfst.*

*Du weißt, du wirst heute hungrig sein.*

*Du weißt, du wirst heute schlecht gelaunt sein.*

*Du hoffst, dass du deine Diät heute einhalten kannst.*

*Du wünschst dir, du hättest mehr Willenskraft.*

*Dein Magenknurren ist eine Hassliebe, weil es dir zum einen anzeigt, dass du deine Bedürfnisse vernachlässigst und zum anderen ist es ein Signal der Hoffnung, weil du jetzt endlich dieses lästige Fett verbrennst.*

*Diesmal muss es einfach klappen.*

*Das ist deine letzte Diät.*

*Du quälst dich durch den Tag, du denkst die ganze Zeit an Essen und du hast die Hoffnung, dass der heutige Tag der erste Tag deines neuen Lebens sein wird.*

*Vielleicht schon am Nachmittag, aber spätestens am Abend zerplatzt deine Hoffnung wie eine Seifenblase.*

*Du findest dich vor dem Kühlschrank wieder*

*Deine Schuldgefühle überwältigen dich fast.*

*Und trotzdem musst du essen. Du isst und isst.*

*Alles, was dir in die Finger kommt.*

*Du schmeckst nichts mehr.*

*Du schämst dich.*

*Alles muss einfach nur rein, die Leere in deinem Magen füllen.*

*Nur, dass das Essen sie nicht füllt, die Leere.*

*Du fühlst dich hoffnungslos.*

*Du fühlst dich schrecklich.*

*Du fühlst dich als hättest du die Kontrolle verloren.*

*Du hast jeden Glauben in dich selbst verloren.*

*Du hast keine Selbstachtung mehr.*

*Du hast wieder versagt.*

*Morgen wird alles anders.*

*Morgen wirst du dich noch mehr anstrengen.*

*Morgen wirst du noch mehr verzichten.*

*Morgen wirst du dich an deine Diät halten.*

*Morgen wird der erste Tag deines neuen Lebens sein.*

## Nicht du, sondern die Diäten haben versagt

[2 min : 45 s]

Falls du dich in dieser Situation wiedererkennst, dann bist du nicht alleine.

Das ist die schmutzige Realität für die meisten Menschen, die chronisch Diät halten.

Nicht gerade das, was uns die Diätindustrie verkauft, oder?

Sie sagt dir nicht, dass du zusammen mit den Kilos, die du verlierst und dann wahrscheinlich wieder zunimmst, auch deinen Selbstwert verlierst.

Sie sagt dir nicht, dass dein „neues Ich“ nicht glücklicher sein wird als dein „altes Ich“.

Sie sagt dir nicht, dass Essanfälle eine ganz normale Nebenwirkung von restriktivem Essverhalten sind.

Und ganz sicher sagt sie dir nicht, dass du mit Diäten die Beziehung zu deinem Essverhalten und deinem Körper mit 250 Sachen an die Wand fährst.

Ich liebe das folgende Zitat. Es wird Albert Einstein zugeschrieben, aber ganz sicher, dass er es gesagt hat, ist man sich wohl nicht. Trotzdem beschreibt es den Diätwahnsinn auf den Punkt:

*Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder dasselbe zu tun  
und ein anderes Ergebnis zu erwarten.*

Albert Einstein

Die Diätindustrie ist der einzige Wirtschaftszweig, der dir ein Produkt verkauft, das nicht wirkt, schwere Nebenwirkungen hat und dann noch dir die Schuld gibt, dass du das Produkt „nicht richtig“ angewendet hast.

Die gesamte Diätpropaganda mit ihren Erfolgsgeschichten, mit ihren Vorher-Nachher-Bildern in den Medien und mit der Angstmacherei vor Krankheiten, die angeblich durch ein hohes Körpergewicht verursacht werden, ist nur dazu da, um weiterhin unsere Sicht auf Diäten zu verzerren.

Wenn eine Diät zu einem Gewichtsverlust führt, dann bekommt die Diät die ganze Anerkennung. Die Diät ist so toll und mit ihr hast du es endlich geschafft. Jetzt weißt du wie es geht, jetzt hast du den Bogen raus. Und wenn die Menschen das verlorene Gewicht wieder zunehmen, dann geben sie sich selbst die Schuld.

Aber sie haben nicht versagt. Du hast nicht versagt. Die Diät hat versagt.

Diäten sind nur für eins gut: Sie schaufeln Geld in die Taschen von Menschen, die von der Unsicherheit und dem Selbsthass anderer Menschen profitieren.

Jede Diät und wenn sie einen noch so hippen, coolen Trendnamen hat, flüstert dir ins Ohr:

So wie du bist, bist du nicht ok.

So wie du bist, bist du nicht schön genug.

So wie du bist, bist du nicht schlank genug.

So wie du bist, bist du nicht gut genug.

Aber du bist genug. Du warst schon immer genug.

## Warum Diäten überhaupt nicht funktionieren können [05 min : 25 s]

Hallo und herzlich Willkommen im Modul 2 „Diätmentalität loslassen“. In diesem Modul geht es darum, Diäten als das zu erkennen, was sie wirklich sind: eine große, fette Lüge. Wir werden uns ansehen, was Diäten mit deinem Körper machen, warum Diäten überhaupt nicht funktionieren können und was du tun kannst, wenn du dich von dem Wunsch nach einem schlankeren Körper einfach nicht verabschieden kannst und du im Hinterkopf immer noch dieses eine kleine Fünkchen Hoffnung hast, dass es vielleicht doch noch *die eine* magische Diät gibt, mit der du ganz sicher schlank wirst und du sie einfach noch nicht gefunden hast.

Es gibt einige Gründe, warum Diäten überhaupt nicht funktionieren *können*. Mir sind 10 eingefallen:

1. Eine Diät verhindert, dass wir der Weisheit unseres wunderbaren und verdammt schlaun Körpers vertrauen. Indem wir unsere Nahrungsaufnahme künstlich begrenzen, hungern oder nur ausgewählte Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen essen und davon bloß nicht „zu viel“, ignorieren wir unsere grundlegendsten Körpersignale: Hunger, Appetit und Sättigung.
2. Der Körper interpretiert kalorienreduzierte Diäten, besonders wenn man unter den Grundumsatz geht (die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe für die Aufrechterhaltung seiner Lebensvorgänge benötigt), immer als Hungersnot und fährt den Stoffwechsel herunter. Gleichzeitig erhöht sich mit jeder Diät der Setpoint, das ist der Gewichtsbereich, den dein Körper anstrebt.
3. Restriktionen beim Essen lösen ein starkes Verlangen nach Nahrung aus und können zu Essanfällen oder Binge-Eating-Episoden führen (entspricht einem aus der Entbehrung gesteuertem Essverhalten und werden häufig mit emotionalem Essen verwechselt). Wenn dann die Diät abgebrochen wird, kommt es in der Regel zu einer Zunahme des verlorenen Gewichts. Dabei lagert der Körper mehr Fett ein als er verloren hat, um der nächsten „Hungersnot“ vorzubeugen und der Fettanteil im Verhältnis zur Mager-/Muskelmasse wird erhöht (Fat Overshooting = „Überschießen“ des Fettanteils).
4. Studien zeigen, dass Weight Cycling (starke Gewichtsschwankungen durch Diäten, auch Jo-Jo-Effekt genannt) bspw. das Risiko für koronare Herzerkrankungen, Gallensteine und die Gesamtsterblichkeit erhöhen.
5. Chronisches Diäthalten bringt die Hunger- und Sättigungshormone aus dem Gleichgewicht: Der Appetit wird angeregt und der Spiegel der Hormone, die Sättigung melden, sinkt.
6. Diäten schaden nicht nur der körperlichen, sondern auch der geistigen Gesundheit, da sie sich negativ auf die Beziehung zu Nahrungsmitteln und unseren Körper auswirken. Diäten

führen Versagensgefühlen sowie Schuld- und Schamgefühlen, die großen Stress auslösen und zu essgestörten Verhaltensweisen führen können.

7. Diäten sind der größte Risikofaktor für die Entwicklung einer Essstörung. Nicht jede Diät resultiert in einer Essstörung aber so gut wie jede Essstörung hat irgendwann einmal mit einer Diät angefangen.
8. Personen mit einem gestörten Essverhalten meiden häufig soziale Zusammenkünfte wie Feiern und Feste, da sie nicht in ihren Essensplan passen. Diese Isolation kann zu einem geringen Selbstwertgefühl und einer erheblichen emotionalen Belastung beitragen.
9. Diäten können zu einer Mangelernährung führen und wenn die Diätkarriere schon in der Kindheit begonnen hat. Eine chronisch zu niedrige Energieaufnahme, wie sie bspw. ganz unabhängig vom Gewicht bei einer Magersucht die Regel ist, kann das Wachstum und bei Mädchen den Eintritt der Menarche (erste Regelblutung) verzögern oder sogar verhindern. Folgen einer Mangelernährung und/oder Essstörung können sein: Osteoporose, Haarausfall, Zahnschäden, Nierenschäden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Unfruchtbarkeit und vieles mehr, was nicht unbedingt umkehrbar oder heilbar ist.
10. Diäten halten die Diätkultur weiterhin aufrecht. Dadurch sind Menschen mit einem hohen Körpergewicht Stigmatisierung und Diskriminierung ausgesetzt, die unabhängig vom Gewicht krank machen.

## Auswirkungen von Diäten

[10 min : 35 s]

Alle diese Punkte sprechen *gegen* Diäten und *für* eine intuitive Ernährung. Eventuell hast du das auch alles auch schon gewusst oder im Kopf ist dir das klar, dass dir Diäten schaden. Und doch macht es dich vielleicht traurig, Diäten und vor allem die Sehnsucht nach einem schlankeren Körper aufzugeben. Möglicherweise steht dir das im Weg, dir wirklich die bedingungslose Erlaubnis zu geben, alles zu essen, was, wann und wie viel du möchtest.

Ich verstehe das. Wir leben in einer Gesellschaft, in der Dicksein als etwas Schlechtes angesehen wird. Dicke Menschen werden als disziplinos, faul, ungesund, hässlich, willensschwach, ungepflegt, erfolglos und als Versager dargestellt. Natürlich möchtest du dir das nicht auf die Fahne schreiben lassen, weil du vielleicht dick bist oder wenn du schlank bist, hast du vielleicht die Angst vor einer Gewichtszunahme.

Diäten versprechen aber nur schlank zu machen und klar gibt es die Ausnahmen. Es hat wahrscheinlich jeder im Verwandten- oder Bekanntenkreis diese eine Person, die mit einer Ernährungsumstellung abgenommen hat und es langfristig schafft, ihr Gewicht zu halten. Du bist aber nicht diese Person, du hast andere genetische Voraussetzungen, du hast eine andere Geschichte, du hast einen anderen Stoffwechsel. Du kannst dich nicht darauf verlassen, dass das, was die andere Person gemacht hat, auch gut oder gesund ist für dich und du damit ebenfalls abnimmst. Außerdem weißt du nicht, was dahintersteckt.

Möglicherweise denkt die andere Person 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche an Essen. Vielleicht ist ihr ständig kalt. Vielleicht ist sie besessen von Sport. Vielleicht hasst sie ihren Körper. Vielleicht hat sie panische Angst davor, zuzunehmen. Vielleicht ist sie sozial völlig inkompatibel, weil ihr ihre Essenspläne ständig im Weg sind. Vielleicht hat sie durch ihre Gewichtsabnahme Freunde verloren. Vielleicht hat sie Angst vor Familienfeiern oder möchte nicht auswärts essen. Du siehst von dieser anderen Person nur das, was sie dir zeigen will.

Auch unsere eigenen Diäten sehen wir im Nachhinein oft durch die rosarote Brille. Das war doch alles gar nicht so schlimm. Ich hätte mich einfach nur mehr anstrengen müssen. Das nächste Mal klappt es bestimmt. Ich muss mich noch einmal so richtig zusammenreißen. Nein. Leider nein. Auch wenn wir es nicht hören wollen, die Wahrheit ist, dass wir nach einer Diät meist dicker, ungesünder und weniger verbunden mit den eigenen Bedürfnissen sind.

**Diäten lösen nicht das Problem, sie verursachen es erst. Wenn du eine Diät machst, dann versuchst du mit dem Ursprung des Problems das Problem zu lösen. Das funktioniert einfach nicht.**

Diäten kosten dich nicht nur einen Haufen Geld, sie stehlen dir auch deine Zeit, deine Energie, dein Sozialleben und deine körperliche und geistige Gesundheit. Im Folgenden habe ich eine Tabelle für dich vorbereitet, mit deren Hilfe du dich daran erinnern kannst, was für ein Kampf Diäten wirklich waren, was sie dir genommen haben und ob du das wirklich zurückhaben oder so weitermachen willst.

Erinnere dich nun daran, wie viele Diäten, Detoxes oder Ernährungsumstellungen du schon gemacht hast und wie sich diese auf dein Leben ausgewirkt haben (dafür kannst du auch gerne das Arbeitsblatt 1 aus dem Audiokurs zur Hilfe nehmen).

Kreuze nun in der folgenden Tabelle alle Symptome an, die du schon an dir beobachtet hast während du in einer restriktiven Diät warst. In jeder Kategorie habe ich dir außerdem zwei Leerzeilen angefügt, falls du noch eigene bzw. andere Auswirkungen an dir beobachtet hast.

<b>Auswirkungen von Diäten</b>		<b>[14 min : 55 s]</b>
<b>körperlich</b>		✓
Langfristige Gewichtszunahme		
Jo-Jo-Effekt		
Kein Hunger- und/oder Sättigungsgefühl mehr		
Chronisch müde/erschöpft		
Unregelmäßige Periode		
Magen-Darm-Probleme, z. B. Verstopfung		
Kopfschmerzen		
Chronisch kalte Hände und/oder Füße		
Heißhunger		
Essanfälle und/oder Binge-Eating		
<b>geistig</b>		✓
Schuldgefühle		
Schamgefühle		
Versagensgefühle		
Kategorisierung von Lebensmitteln („gut/schlecht“, „gesund/ungesund“)		
Träume von „verbotenen“ Lebensmitteln		
Essensregeln		
Übermäßige und obsessive Beschäftigung mit Essen/Ernährung		
Zählen von Kalorien/Punkten/Makros		
Angst vor Hunger/ Sättigung (sich „zu voll“ fühlen)		
Stimmungsschwankungen		

<b>sozial</b>	✓
Wenn ich einmal anfangen, xy zu essen, habe ich Angst, dass ich nicht mehr aufhören kann.	
Ich versuche mich an den Mengen/Tellern von anderen zu orientieren.	
Ich habe Angst, was andere Menschen über mein Essverhalten denken.	
Ich habe Angst, was andere Menschen über meinen Körper denken.	
Ich esse ungern in Gesellschaft.	
Ich habe Angst, dass ich aufgrund meines Körpers verurteilt werde, wenn ich neue Leute kennenlernen.	
Ich habe Angst, aufgrund meines Körpers keine*n Partner*in zu finden oder verlassen zu werden.	
Mein Essverhalten und was ich von meinem Körper denke, haben sich negativ auf meine Beziehungen ausgewirkt.	
Ich meide Feste, Feierlichkeiten und Soziale Events, weil sie nicht zu meinem Essensplan passen.	
Ich habe mich schon mal einsam/isoliert gefühlt aufgrund meines Essverhaltens.	
<b>Verhaltensänderungen</b>	✓
Ich esse regelmäßig über meine Sättigung hinaus.	
Ich esse mehr, wenn ich gestresst, überfordert, traurig oder ängstlich bin.	
Wenn ich eine Essensregel breche, habe ich ein schlechtes Gewissen.	
Wenn ich eine Essenregel breche, dann esse ich erst recht („jetzt ist eh alles egal“).	
Ich mache nur Sport, weil ich Kalorien verbrennen und/oder meinen Körper formen will.	
Wenn ich „zu viel“ gegessen habe, dann versuche ich das wieder gut zu machen, indem ich Sport mache, Mahlzeiten auslasse oder weniger esse, obwohl ich hungrig bin.	
Ich rede sehr viel über mein Gewicht, meinen Körper, Diäten und/oder Essen.	
Meistens nehme ich im Urlaub zu, weil ich mir dann erlaube, alles zu essen und es oft kein Halten mehr für mich gibt.	
Ich möchte nicht, dass mich mein*e Partner*in nackt sieht.	
Ich vermeide körperliche Nähe und Intimität.	

## Essen hat keinen moralischen Wert

[18 min : 15 min]

Vielleicht denkst du jetzt: Ja klar, Diäten wirken nicht, aber was ich mache, das ist gar keine Diät, das ist ein Lifestyle. Oder: Mir geht es um Gesundheit. Oder: Ich will doch nur noch ein bisschen abnehmen oder xy an meinem Körper verändern und dann bin ich glücklich. Wie war das? Wenn es aussieht wie eine Ente und quakt wie eine Ente, dann ist es ... Genau, eine Ente! Eigentlich ist es ganz einfach: Gibt es Regeln, ist es eine Diät. Verspricht dir eine Ernährungsweise eine Abnahme, ist es eine Diät. Sagt sie dir wann, wie, was und wie viel du essen sollst, ist es eine Diät. Da aber jeder weiß, dass Diäten nicht wirken, nennt sich kaum noch eine Diät wirklich Diät. Diäten haben jetzt andere, coole, trendige Namen und es geht jetzt vordergründig um „Gesundheit“ und nicht um Gewicht. Komisch ist nur, dass alle, die eine bestimmte Diät, pardon Ernährungsumstellung, anpreisen, schlank sind. Es gibt keinen Trend-Lifestyle, bei dem damit geworben wird: „Damit wirst du gesünder, aber wahrscheinlich dick.“ Auch wenn es keiner wahrhaben will, und auch, wenn es vielen bestimmt auch um die Gesundheit geht, in erster Linie geht es immer noch ums Gewicht. Ich habe letzt auf Instagram einen Post veröffentlicht: „Wenn es dir um Gesundheit geht, warum postest du dann Vorher-Nachher-Bilder.“ Da gab es etwas Shitstorm. Ich bekomme immer Shitstorm ab, wenn sich

Menschen ertappt fühlen. Es geht angeblich nicht um das Aussehen oder um die Körperform, aber alle Beweise sprechen dagegen. Es ist immer noch eine Ente – mit besserem Marketing und einem neuen Slogan.

Die Diätindustrie ist clever. Sie verkauft uns Diäten, ohne dass wir es überhaupt merken. Ich war bestimmt die Hälfte meiner langjährigen Diätkarriere überzeugt, dass ich nicht auf Diät bin, sondern nur „ein bisschen auf meine Ernährung achte“ und „gesund esse“. Die Diätindustrie lebt von unserer Unsicherheit. Sie lebt davon, dass wir uns unwohl in unseren Körpern fühlen und baut den Druck auf, einem gesellschaftlich akzeptierten „Ideal“ von Schönheit zu entsprechen. Dafür benutzt sie bestimmte Werkzeuge. Das Problem ist, dass das oft unterbewusst geschieht, weil die Werkzeuge der Diätkultur schon so normal und alltäglich geworden sind, dass wir die gar nicht mehr bewusst wahrnehmen und trotzdem sorgen sie dafür, dass wir bei der Stange bleiben und weiterhin Diät machen.

Eines der größten Diätwerkzeuge ist selbstverständlich der Body-Mass-Index (BMI), dabei sagt er nur wenig über die Gesundheit eines Menschen aus. Nur an den beiden Extremen, wenn jemand sehr, sehr dick oder sehr, sehr dünn ist, kann man davon ausgehen, dass das Gewicht einen direkten Zusammenhang zwischen Gewicht und Gesundheit hat. Bei den allermeisten Menschen gibt es keinen linearen Zusammenhang zwischen Gewicht und Gesundheit.

Weitere Werkzeuge sind Fat Shaming bspw. in den Medien oder auf Magazinen und widersprüchliche Botschaften. Schau dir mal eine ganz durchschnittliche Frauenzeitschrift an. Im ersten Artikel wird die Trenddiät des Monats vorgestellt, dann geht es um Selbstliebe, anschließend kommt das allerneueste Kuchenrezept, dann ein flacher Bauch in 10 Tagen, die Green-Smoothie-Diät, gefolgt von dem allerneuesten Food-Trend, der natürlich alles andere als kalorienarm ist. Was auch völlig ok wäre, weil es völlig irrelevant ist, wie viel Kalorien irgendetwas hat. In der Kombination sind das mixed messages, weil Fasten und Völlerei ganz dicht beieinander liegen und das Ganze noch moralisiert wird. Die Menge an Grünkohl, die du isst, bestimmt aber nicht, ob du ein „guter Mensch“ bist und den Kuchen zu essen, macht dich nicht zu einem „schlechten Menschen“. Essen hat keinen moralischen Wert. Essen ist einfach nur Essen.

## Anzeichen, dass du unbewusst Diät machst

[23 min : 15 min]

Falls sich jetzt ein kleiner Widerstand in dir regt, kann ich das gut verstehen. Es ist normal, sich ein bisschen angegriffen zu fühlen, wenn jemand darüber spricht, dass Diäten nicht funktionieren. Wir alle haben schon die Erfahrung gemacht, dass wir Gewicht verlieren, wenn wir weniger essen und uns mehr bewegen. Wenn das aber aus einem Mangel heraus geschieht, wie dem Gedanken, nicht gut genug zu sein und eine Diät dann als „Lösung“ herangezogen wird, dann ist dieser „erste Erfolg“ meistens nicht von Dauer.

Wenn wir hinter das große Ganze schauen, dann merken wir irgendwann, wie sehr wir von der Diätkultur manipuliert werden. Sie sagt uns nicht nur, dass wir diese eine Ernährungsweise anders und anderen überlegen ist, sondern dass wir verzichten müssen, um glücklich, zufrieden und gesund zu sein. Es liegt nicht an dir, dass du das geglaubt hast, möglicherweise Jahre oder Jahrzehnte. Es ist ein systemisches Problem, dass die Diätindustrie uns glauben lassen will, dass die nächste restriktive Ernährungsweise anders ist. Wenn Diäten funktionieren würden, dann würde es nicht jede Saison eine neue geben und die Diätindustrie wäre nicht milliardenschwer. Dann würde man eine Diät machen, hätte ein Ergebnis und gut ist. Jetzt schauen wir uns mal an, wie gut sich Diäten tarnen. Ich habe dir wieder eine Tabelle vorbereitet mit verschiedenen Aussagen und du kreuzt diejenigen an,

die auf deine momentane Ernährungsweise zutreffen. Je mehr Kreuzchen du machst, umso wahrscheinlicher ist es, dass sich hinter deiner Ernährung oder deinem Lebensstil eine Diät verbirgt und sie dein Leben negativ beeinflusst.

<b>Versteckte Diätmentalität erkennen</b>	<b>[25 min : 05 s]</b>	<b>✓</b>
Essen oder bestimmte Lebensmittel haben Macht über mich.		
Ich sehe Essen als meinen Feind an.		
Ich glaube, dass ich schlanker auch gesünder wäre.		
Ich wiege mich regelmäßig.		
Ich vermeide Lebensmittel, die viele Kohlenhydrate haben, z. B. Brot, Pasta oder Müsli.		
Ich vermeide Lebensmittel, die sehr fettig sind und esse häufig die fettarme Variante, auch wenn sie mir nicht so gut schmeckt.		
Wenn ich im Restaurant esse, dann vermeide ich es, in den Brotkorb zu langen und/oder wähle eine Vorspeise, die möglichst wenige Kalorien/Punkte hat.		
Ich kann bestimmte Lebensmittel nicht essen, wenn ich nicht weiß, wie viele Kalorien/Punkte sie haben.		
Ich erlaube mir nicht, Getränke zu wählen, die Kalorien haben.		
Ich wiege Portionen ab, um sicherzugehen, dass ich nicht „zu viel“ esse.		
Wenn ich glaube, dass ich „zu viel“ gegessen habe, dann versuche ich das mit Sport/Bewegung „wiedergutzumachen“.		
Ich habe eine Sammlung an kalorienarmen Rezepten, die ich häufig koche, auch wenn mir die gehaltvollere Variante besser schmecken würde.		
Ich habe eine ganze Sammlung an Diätbüchern, von denen ich mich einfach nicht trennen will/kann.		
Ich mache regelmäßig Fastenkuren/Detox/Entgiftungen.		
Ich habe „gute“ und „schlechte“ Essenstage.		
Ich knüpfe meinen Nachtisch an Bedingungen, z.B. esse ich ihn nur, wenn ich heute Sport gemacht habe, mehr als 10.000 Schritte gegangen bin oder bei einer anderen Mahlzeit „eingespart“ habe.		
Wenn ich heute keinen Sport gemacht habe, dann esse ich am nächsten Tag weniger, auch wenn ich dann nicht satt bin.		
Ich habe Cheat Days.		
Ich bin auf Blogs, Webseiten oder Social Media Profilen unterwegs, auf denen es um restriktive Ernährungsweisen oder „Thinspiration“ geht.		
Ich google nach Artikeln, wie man Gewicht verlieren kann und/oder die neue Diätpläne beschreiben.		
Ich fühle mich schuldig, wenn ich keinen Sport gemacht habe.		
Ich rede gerne über Ernährung und Kalorien.		
Ich schaue mir Fernsehsendungen wie „The Biggest Loser“ an, um mich zu motivieren, Gewicht zu verlieren.		
Ich glaube, dass ich Gewicht verlieren muss, um gesünder zu sein.		
Wenn ich abends essen gehe oder Essen bestelle, dann versuche ich tagsüber weniger zu essen und achte dabei nicht auf mein Hunger- oder Sättigungsgefühl.		
Ich trage ein Fitnessarmband und checke abends, ob ich mich genügend bewegt habe (falls nicht, laufe ich z. B. noch eine Runde um den Block).		
Ich notiere mir regelmäßig meine Maße (Gewicht, Taillenumfang etc.)		
Ich führe ein Essenstagebuch, damit ich nachvollziehen kann, wie viel ich gegessen habe.		
Ich kann mir stundenlang Vorher-Nachher-Bilder anschauen und staune darüber.		
Ich habe Pläne, die ich erst verwirklichen kann, bzw. gibt es Dinge, die ich erst machen kann, wenn ich abgenommen oder ein bestimmtes Aussehen erreicht habe.		

## Aber ist es nicht gesünder, schlank zu sein?

[28 min : 55 min]

Diäten hindern dich daran, deine Grundbedürfnisse zu erfüllen, was den Körper in einen chronischen Stresszustand versetzt. Diäten ermutigen dich oft dazu, schnelle und ungesunde Änderungen deiner Lebens- und Essgewohnheiten vorzunehmen, die so strikt sind, dass sie sich oft nicht aufrechterhalten lassen. Willenskraft steht nicht unbegrenzt zur Verfügung, sie ist erschöpfbar. Diäten halten dich nicht davon ab, Dinge zu tun, die deinem Körper schaden, häufig fördern sie diese Dinge sogar. Diäten ermutigen dich, mit deiner Energieaufnahme unter deinen Grundumsatz zu gehen, sodass du viel weniger isst, als du solltest. Gesund essen bedeutet nicht nur, das zu essen, was deinem Körper guttut, sondern vor allem auch, *eine ausreichende Menge* zu essen. Diäten machen Angst vor harmlosen Lebensmitteln und ermutigen dich, Lebensmittel wegzulassen, sodass du dich ohne Grund einschränkst.

Diäten ermutigen dich, einen gesunden Lebensstil nach einer Woche aufzugeben, weil dieser nicht die unmittelbaren Ergebnisse zeigt, die dir Diäten fälschlicherweise versprechen. Diäten nehmen dir die Freude an Sport, weil sie Bewegung mit Qualen, mit Kalorien verbrennen und mit Essen „verdienen“ verbinden. Diäten ermutigen dich, dich weniger zu bewegen, weil sie versprechen, dass allein die „richtige Ernährung“ einen Gewichtsverlust unterstützt. Diäten ermutigen dich, deinen Körper als falsch und unvollkommen zu betrachten und ihn zu beschämen. Diäten fördern Verhaltensweisen, die zu Essstörungen führen und Essstörungen sind die psychischen Erkrankungen mit der höchsten Todesrate.

Es ist also nicht notwendigerweise gesünder, schlank zu sein. Eine Diät und damit meine ich jede restriktive Ernährungsweise, die aus einem Mangel heraus durchgeführt wird, führt nicht nur *nicht* langfristig zu einem Gewichtsverlust, sie verbessert auch *nicht* die Gesundheit. Ich bin der festen Überzeugung, dass eine gesunde Ernährung nur möglich ist, wenn du eine gesunde Beziehung zu Nahrung, zum Essen und zu deinem Körper hast.

Hast du gewusst, dass dein Stresslevel steigen kann, wenn du Ernährungstagebuch führst? Du musst noch nicht mal auf irgendein Lebensmittel verzichten, sondern einfach nur aufschreiben, was du isst, und dein Körper reagiert mit einem Anstieg des Cortisolspiegels. Es gibt eine Studie, die das selbsterlebte Stresslevel von Frauen gemessen, die ihre Ernährung nur „überwacht“ und noch nicht mal eingeschränkt haben. Das Ergebnis: Ihr gefühltes Stresslevel stieg über einen Zeitraum von drei Wochen kontinuierlich an. Dieselbe Studie schickte eine andere Gruppe von Teilnehmern auf eine Diät mit kalorienreduzierten Fertigmahlzeiten. Die Gesamtenergiemenge entsprach etwa dem Bedarf eines zweijährigen Kindes und ist nicht unüblich für das, was du bei einer stinknormalen Diät zu dir nehmen darfst. Im Durchschnitt stieg deren Cortisolspiegel um 15% - selbst, wenn sich viele der Teilnehmerinnen auf Diät gar nicht gestresst oder unter Druck *geföhlt* hatten. Der Körper hat trotzdem mit einer Stressreaktion geantwortet und gerade chronischer Stress wird mit einer Reihe an Krankheiten in Verbindung gebracht wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen. Es gibt sogar Hinweise, dass du Nährstoffe nicht richtig absorbierst, also aufnimmst, wenn du eine Diät machst durch diese Stressreaktion des Körpers.

## Den Wunsch nach einem schlanken Körper betrauern

[33 min : 00 min]

Ich hoffe, ich konnte dich jetzt überzeugen, dass Diäten dir nicht das geben werden, was du dir ersehnt, dass dir Diäten schaden und dass deine Diätmentalität Risse bekommen hat. Es wird eine ganze Weile dauern bis man wirklich die Diätmentalität abgelegt hat.

Zum Ende dieses Audios wollen ich noch eine wichtige Sache ansprechen. Eines der größten Hindernisse auf dem Weg zur Körperakzeptanz und zur Essensfreiheit ist den Wunsch nach einem schlankeren Körper aufzugeben. Diese Rückmeldung kommt einfach immer und immer wieder und ich habe sie auch in unserer Facebook-Gruppe bei der Vorstellungsrunde mehrmals gelesen. Dieser Wunsch führt immer wieder dazu, dass wir es doch noch mal mit einer Diät versuchen oder mit irgendeiner Form von Körperoptimierung. Und wenn es dir so gehen wird oder so gegangen ist, dann musst du dich nicht dafür schämen. Das haben wirklich viele, dass sie noch eins-, zwei-, dreimal oder sogar noch häufiger zurückgehen zu den Diäten, obwohl sie eigentlich intuitiv essen wollen, weil dann irgendetwas ist. Eine Diagnose oder irgendein Erlebnis oder was auch immer. Das ist fast zu erwarten und ich verurteile das nicht. Ich bin da und selbst wenn du nach diesem Kurs irgendwann nochmal eine Diät machst und sie dann höchstwahrscheinlich wieder nicht für dich funktioniert, dann bin ich immer noch da und du darfst jederzeit zurückkommen. Manchmal braucht es einfach mehrere Anläufe bis man sich traut zu springen und ich wünsche mir für dich, dass wenn du diese Anläufe brauchst, dass du dann trotzdem freundlich mit dir bist und liebevolle Selbstgespräche führst und dich nicht unter Druck setzt. Druck hattest du mit deinen Diäten genug.

Um dir dabei zu helfen, dich von diesem Wunsch zu lösen – oder vielleicht ist lösen nicht das richtige Wort. Um dir dabei zu helfen, dass du die Handlungen ablegst, von denen du glaubst, dass sie dich zu einem schlanken Körper führen, und um dir dabei zu helfen, mit diesem Wunsch nach einem schlankeren Körper Frieden zu schließen, werden wir diesen Wunsch jetzt gemeinsam betrauern.

Körper verändern sich, das ist einfach unvermeidbar. Geburten, Verletzungen, Krankheiten, das Alter – natürlich können wir unser Bestes geben und verdammt viel Arbeit da hineinstecken, um eine Version unseres Körpers zu erhalten, mit der wir (relativ) zufrieden sind. Aber niemand ist immun gegen das, was uns das Leben bringt.

Würden wir nicht in einer Gesellschaft leben, die die Diätkultur so verinnerlicht hat wie unsere, dann wäre es auch überhaupt kein Problem, dass sich Körper verändern. Wir würden wissen und vor allem auch verstehen, dass Körper in allen Formen und Größen vorliegen, unterschiedliche Fähigkeiten haben und vor allem, dass ein Körper nicht eine ganze Person ausmacht. Wir würden es gar nicht hinterfragen, dass wir so viel mehr sind als nur ein Körper. Wir würden verstehen, dass ein Körper nichts über unseren Charakter, unsere Willensstärke, unseren Erfolg, über unsere Talente und Fähigkeiten und unseren Gesundheitszustand aussagt. Wir würden all das wissen und einen bestimmten Körpertyp nicht auf einen Sockel stellen, ihm all das zuschreiben und ihn verehren.

Viele Menschen verbringen ihr gesamtes Leben damit, einen „vorzeigbaren“ und „wertvollen“ Körper zu bekommen oder zu erhalten – oder diesem Wunsch hinterherzujagen, den eigenen Körper „verbessern“ zu wollen. Es ist so traurig, dass so viele von uns ihren Wert als Mensch über ihren Körper definieren. Das sollte nicht sein, unsere Gesellschaft sollte nicht so ticken. Aber sie tut es.

„Gesundheit“ ist ein weiterer Grund, warum viele Menschen ihr Gewicht kontrollieren wollen. Aber die Realität ist, dass schlank nicht gleich gesund ist und dick nicht gleich krank. Wir müssen das wirklich verstehen und wirklich verinnerlichen lernen und erst dann können wir die bewusste Entscheidung treffen, dieses Streben nach einem dünneren Körper zu beenden. Mit leerem Magen kannst du kein erfülltes Leben führen und Diäten kosten uns nicht nur Zeit, Geld und Energie. Vielen Menschen nehmen sie sehr viel Lebensfreude und die traurige Wahrheit ist, dass wir auch dann nicht glücklich sind, wenn wir schlank sind, falls wir unsere Selbstakzeptanz und unsere Selbstliebe an Bedingungen wie ein bestimmtes Erscheinungsbild knüpfen.

## Die fünf Stufen der Trauer

[38 min : 25 min]

Vielleicht hast du schon mal von den fünf Stufen der Trauer gehört:

1. Verleugnen
2. Wut
3. Verhandeln
4. Depression
5. Akzeptanz

Diese fünf Stufen lassen sich auch darauf übertragen, einen schlankeren Körper aufzugeben, denn es ist in der Tat ein echter Verlust – der Verlust eines schlanken Körpers oder die Möglichkeit bzw. die Fantasie davon. Ich habe das vor einer Weile bei Kristina Bruce auf dem Blog gelesen und hier für dieses Modul etwas abgewandelt übernommen.

In der **1. Stufe (Verleugnen)** strebt jemand noch sehr aktiv nach einem Gewichtsverlust oder versucht aktiv, das verlorene Gewicht zu halten. Der komplette Fokus liegt darauf, dünn zu werden oder dünn zu bleiben. In dieser Stufe ist man immer wieder in der Situation, dass es (a) einfach nicht klappen will, das lästige Gewicht loszuwerden, es (b) kurzfristig klappt und man danach wieder zunimmt, (c) man sogar zunimmt und alles dagegensetzt, dass es nicht eskaliert, dass man (d) zeitweise durch essgestörte Verhaltensweisen (aka Diäten) das Gewicht unten halten kann oder (e) eine Essstörung entwickelt (die dann leider nicht mehr so temporär ist, sondern professionelle Hilfe erfordert, um da wieder rauszukommen). In dieser ersten Stufe holt man sich „Hilfe“ von Diäten, Ernährungsprogrammen, Trainingsprogrammen, Medikamenten, Operationen usw.

Auch wenn du weißt, dass die meisten Diäten scheitern, bist du immer noch der Überzeugung, dass du zu den höchstens 5% gehörst, die es schaffen werden. Du glaubst, du bist die Ausnahme. Viele Menschen verlassen die Stufe erst sehr spät in ihrem Leben. Manche verlassen die Stufe nie. Und selbst, wenn du schon von Health at Every Size überzeugt bist, kann es immer wieder sein, dass du wieder auf die erste Stufe fällst, weil du getriggert wirst von der Gewichtsabnahme einer Freundin oder der neuesten Wunderdiät, die sich total schlüssig anhört und die vielleicht doch diese eine welche für dich sein könnte.

In der **2. Stufe (Wut)** bist du nur noch am Röcheln. Du versuchst es und versuchst es und versuchst es und du machst alles „richtig“ und es „sollte“ funktionieren. Aber es funktioniert nicht und du erreichst ein Stadium, in dem du wütend wirst: Auf Diäten, auf deine Bemühungen, auf deine „Unfähigkeit“, auf Familienmitglieder und Freunde, die dich „sabotieren“ wollen und auf andere Menschen, die alles essen können was sie wollen und dabei schlank bleiben. Diese Wut ist letztendlich immer auf einen selbst gerichtet oder wenn sie auf andere gerichtet ist, kommt sie meistens zurück, und ist sehr schädlich.

In der **3. Stufe (Verhandeln)** bist du dann ausgebrannt. Du kannst nicht mehr, du kannst nicht mehr auf alles verzichten, du weißt, dass dich Diäten daran hindern, das Leben zu leben, das du leben möchtest. Du weißt, dass Diäten nicht funktionieren, dass deine Bemühungen, dich nicht schlank, sondern im schlimmsten Falle bereits krank gemacht haben. Du sehnst dich nach Körperfrieden, du möchtest deinem Körper wieder vertrauen können, du kannst so langsam glauben, dass Gesundheit möglich ist, ohne abnehmen zu müssen.

Vielleicht hast du es schon ausprobiert, intuitiv zu essen oder du beschäftigst mit Health at Every Size, aber so richtig funktioniert es noch nicht. Es steht dir immer noch eine Sache im Weg: Du möchtest das Streben nach einem schlanken Körper nicht aufgeben und daher verhandelst du mit dir selbst. Vielleicht isst du schon mehr als zu Diätzeiten, vielleicht bist du nicht mehr so restriktiv, aber

du hast dir noch lange nicht die uneingeschränkte Erlaubnis gegeben zu essen. Vielleicht verzichtest du noch auf bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen, versuchst nicht „zu viel“ zu essen, wiegst dich möglicherweise noch oder misst auf irgendeine andere Art dein Verhalten oder deinen Körper und vielleicht ist es ok für dich dicker zu sein, aber diese Body Positivity hat für dich immer noch ein Größenlimit. Wie lange diese Stufe dauert, ist sehr unterschiedlich und hängt von der Person und der Situation ab.

In der **4. Stufe (Depression)** fühlst du dann eine tiefe Traurigkeit. Es ist die Stufe, in der dich die Realität einholt, dass du dein Ernährungs- und Bewegungsregime nicht mehr aufrechterhalten kannst und dein Körper niemals so aussehen wird, wie er einmal war oder wie du ihn dir immer erträumt hast. Du trauerst um die Komplimente von anderen Menschen, du betrauerst die Idee, dass du dich mit einem schlankeren Körper wertvoller fühlen würdest, du trauerst um all die Zeit, Energie und das Geld, dass du verloren hast, um dich in eine schlankere Version deiner selbst zu quälen. Du trauerst um die Zeit, die du mit Diäten verschwendet hast und die dir niemand mehr geben wird. Du betrauerst den Gedanken, dass du möglicherweise viel schlanker wärst, wenn du niemals eine Diät angefangen hättest. Du betrauerst, dass es kein Zurück mehr für dich geben wird, dass du vielleicht niemals schlank sein wirst und niemals in einem Körper leben wirst, der von der Gesellschaft akzeptiert sein wird. Du betrauerst die Fantasie deines schlanken Ichs.

Ich denke, dass ein Großteil dieser Traurigkeit daher kommt, dass du dich plötzlich deiner Hoffnungen und Träume und Ziele beraubt siehst, die dein Leben „sicherer“ gemacht haben. Alles ist nun ungewiss und das macht Angst. Wenn du bisher immer gedacht hast, dass du nur in einem schlankeren Körper den\*die Partner\*in deiner Träume findest, wenn du findest, dass du nur modische Kleidung tragen kannst, wenn du schlank bist oder wenn du glaubst, dass du dich nur in einem kleineren Körper lieben kannst, dann ist das zu Recht deprimierend. Leider musst du durch diese Traurigkeit durch, um zur letzten Stufe zu kommen.

In der **5. Stufe (Akzeptanz)** siehst du dann endlich ein Licht am Ende des Tunnels. Die Traurigkeit verschwindet und du fängst langsam aber sicher an zu akzeptieren, dass du deinen Körper nicht kontrollieren kannst und dein Körper ein anderer sein wird als der, den du früher hattest oder den du dir vorgestellt hast. Diese Stufe ist ganz unterschiedlich für jeden, aber den meisten gemeinsam ist, dass du eine Art der inneren Ruhe und des Friedens fühlst. Die Tür zu den Diäten hinter dir ist zugegangen und du weißt, dass du nun lernen kannst neu mit Essen und Bewegung umzugehen. Möglicherweise ist die Hoffnung, dass du doch noch irgendwann schlank(er) sein wirst noch da. Du hast aber aufgehört, danach zu streben und bist bereit, deinen Körper so zu akzeptieren wie er ist.

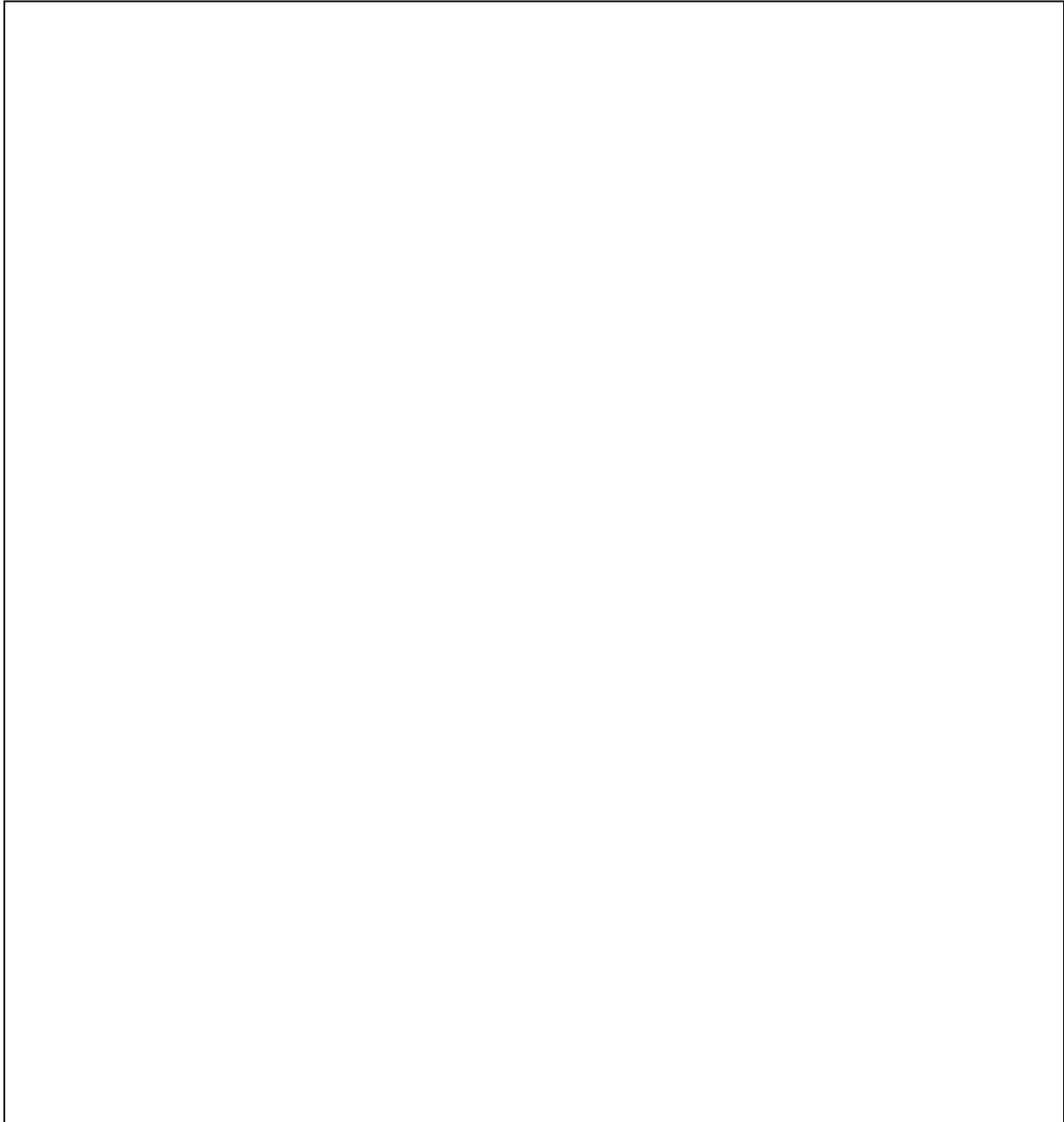
Du kannst diese Stufen nicht vollständig voneinander abtrennen. Eine Trauer ist wie eine Heilung nie linear. Es kann sein, dass du zwischen den Stufen hin- und herspringst, es kann sein, dass du etwas auslässt und wieder zurückkommst. Wie lange jede Stufe für jeden dauert, ist ganz unterschiedlich. In der fünften Stufe fühlt es sich ein bisschen so an als würdest du nach Hause kommen, als wäre die Welt wie du sie gekannt hast eine andere und du hast das Gefühl, dass sich ganz neue Möglichkeiten in der Zukunft auftun.

Zu diesen Phasen der Trauer machen wir noch eine kleine Übung. Beantworte dafür die folgenden Fragen:

<b>In welcher der fünf Stufen befindest du dich aktuell und warum?</b>	<b>[47 min : 00 s]</b>

Falls du im Audiokurs das Arbeitsblatt von Tag 4 bereits gemacht hast, dann wird dir die folgende Frage bekannt vorkommen. Vielleicht magst du sie aber nochmal machen, nachdem du jetzt noch die fünf Stufen der Trauer kennengelernt hast.

<b>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? Welche Gefühle* hast du dabei? Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt, spontan und ungefiltert. Alle diese Gedanken und Gefühle haben ihre Berechtigung.</b>	<b>[48 min : 00 s]</b>



*\*Im Anhang habe ich dir eine Übersicht mit verschiedenen Gefühlen angehängt, falls du deine Emotionen nicht so richtig in Worte fassen kannst.*

## Gib deinen Gefühlen Raum

[49 min : 45 min]

Nun darfst du diesen Gefühlen Raum geben. Du hast gerade deine Gefühle benannt und jetzt sage beispielsweise: „Ich bin wütend und das tut weh.“ Oder: „Ich fühle mich hilflos und weiß nicht, wie ich mit diesem Gefühl umgehen soll.“ Oder was für dich stimmig ist. Und nun tröste dich und sage dir: „Ich bin nicht alleine mit diesen Gefühlen.“ Oder: „Es läuft nicht immer alles rund.“ Und dann lege dir die Hand auf die Schulter oder die Brust, umarme dich selbst und sage dir: „Ich bin wertvoll, egal wie mein Körper aussieht. Ich darf mich wichtig nehmen. Ich darf gut zu mir sein.“ Das ist eine Übung, die du wahrscheinlich nicht in ein paar Sekunden herunterschreibst. Vielleicht brauchst du ein paar Tage dafür. Gib dir diese Zeit.

Und ganz zum Schluss habe ich noch eine Zusatzaufgabe für dich, die du machen kannst, wenn du möchtest. Überlege dir mal, wann du deine erste Diät gemacht hast. Ich will gar nicht wissen, wie alt du warst. Benenne das nur mal für dich im Kopf und überlege, wie deine Umstände waren. Was hat dazu geführt, dass du deine erste Diät begonnen hast? Was hast du damals geglaubt, was dir Diäten geben werden? Was hast du dir davon erhofft, schlanker zu sein? Was war deine Fantasie? Und nun nimm dieses Kind oder diese junge Frau gedanklich in den Arm und überlege, was ihr damals geholfen hätte und sag ihr das. Vielleicht möchtest du auch an dein früheres Ich einen Brief schreiben und mit dem Wissen, das du jetzt hast, sie davon abhalten, ihre erste Diät zu machen. Wenn du dein eigenes Kind wärst, das du gerade im Arm hast oder deine beste Freundin oder ein geliebter Mensch, was würdest du dieser Person sagen?

Das war es für heute, ich hoffe, du konntest einiges für dich mitnehmen. Nächste Woche im Modul 3 sprechen wir dann endlich über die Alternative zu Diäten, zu Selbstoptimierung und zur Selbstkontrolle. Es geht um deine Bedürfnisse und wie sie sich auf dein Wohlbefinden und deine Gesundheit auswirken und du wirst erfahren, warum Anti-Diät gleich Pro-Gesundheit ist.

Ich wünsche dir viel Spaß bei diesem Modul und bei den Wochenaufgaben. Wenn du Fragen hast, dann melde dich gerne jederzeit.

Und nicht vergessen: Iss doch, was du willst!

Deine Antonie

## Quellen

Fildes, A., Charlton, J., Rudisill, C., Littlejohns, P., Prevost, A. T., & Gulliford, M. C. (2015). Probability of an Obese Person Attaining Normal Body Weight: Cohort Study Using Electronic Health Records. *American Journal of Public Health*, 105(9), e54 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26180980/>

Hall et al. 2019. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *Med Clin North Am* 102(1): 183-197 doi:10.1016/j.mcna.2017.08.012 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29156185/>

Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A.-M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *The American Psychologist*, 62(3), 220–233. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.3.220>  
<https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.62.3.220>

Miller, W. C. (1999). How effective are traditional dietary and exercise interventions for weight loss? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(8), 1129-34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10449014/>

Tomiyama et al. 2010. Low Calorie Dieting increases Cortisol. *Psychosom Med* 72(4): 357-364 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2895000/>

<https://www.kristinabruce.com/blog/how-the-5-stages-of-grief-apply-to-mourning-the-loss-of-your-thin-body>

# Wortliste Gefühle

andächtig	erregt	ruhig
angeekelt	erschrocken	sauer
ängstlich	erstaunt	schadenfreu
ärgerlich	entzürnt	schuldig
aufgebracht	fassungslos	schwach
aufgeregt	freudig	sicher
ausgeglichen	froh	sprachlos
bedrängt	fröhlich	stark
bedrückt	furchtsam	stolz
begeistert	gekränkt	traurig
bekümmert	gelangweilt	überrascht
beleidigt	gelassen	unbeschwert
beschämt	gestresst	ungeduldig
besorgt	glücklich	unruhig
betrogen	grimmig	unsicher
böse	heiter	unzufrieden
durcheinander	hingerissen	verärgert
eifersüchtig	hitzig	verbittert
eingeschnappt	interessiert	verblüfft
einsam	lustig	verdutzt
empört	misstrauisch	vergnügt
entgeistert	munter	verlegen
entrüstet	mutlos	verletzt
entsetzt	nachdenklich	verwirrt
entspannt	neidisch	verwundert
erbittert	nervös	verzweifelt
erfreut	neugierig	wütend
erleichtert	niedergeschlagen	zornig
ernst	rasend	zufrieden