

GESUNDHEIT KENNT
KEIN GEWICHT

MODUL 3

EIGENE BEDÜRFNISSE
ERKENNEN



In Modul 3 legst du den Grundstein für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit, indem du deine eigenen Bedürfnisse erkennst und honorierst.

Modul 3: Bedürfnisse erkennen

Wie ist es dir in der letzten Woche ergangen? Hat deine Diätmentalität Risse bekommen? Bist du mittlerweile überzeugt, dass Diäten dir nicht das geben werden, was du dir eigentlich ersehnt? Möchtest du sie ernsthaft hinter dir lassen? Auf welcher Stufe befindest du dich in deiner Trauer nach einem schlankeren Körper? Was war deine wichtigste Erkenntnis bis jetzt?

Du hast die letzten beiden Wochen deinen Ist-Zustand bestimmt. Du weißt nun, was deine Herausforderungen sind und jetzt in Modul 3 kümmern wir uns um deine Bedürfnisse. Ein Bedürfnis ist das Gefühl, eine Sache dringend zu brauchen. Natürlich könnte man jetzt sagen, dass nicht jeder Wunsch erfüllt werden muss oder auch kann. Ein Bedürfnis ist aber mehr als ein oberflächlicher Wunsch. Es ist ein tiefliegendes Verlangen. Es ist eine Notwendigkeit, um den Körper und den Geist in Balance und damit stabil zu halten. Manchmal wird der Begriff Bedürfnis auch im Sinne eines körperlichen oder geistigen Mangelzustandes benutzt, der mit dem Streben nach der Befriedigung des Bedürfnisses verbunden ist.

Jeder Mensch hat Bedürfnisse, die unbegrenzt, unterschiedlich, wandelbar, von verschiedenen Bedingungen abhängig und im Einzelnen mehr oder minder dringlich sind. Dabei unterscheiden wir zwischen Primär- und Sekundärbedürfnissen.

- Primärbedürfnisse (lat. primär = ursprünglich, vorrangig) werden auch Existenzbedürfnisse genannt und gewährleisten ein gesichertes Leben innerhalb eines sozialen Rahmens, die notwendig sind zum Überleben, beispielsweise Atmung, Nahrung, Wasser, Schlaf, Sex, Gemeinsamkeit, körperliche und seelische Sicherheit, Geborgenheit oder Gesundheit. Primärbedürfnisse sind unabhängig von der Kultur des Menschen – ein Grönländer hat genauso Hunger wie ein Australier. Lediglich die Art, wie diese Primärbedürfnisse gestillt werden unterscheidet sich durch unterschiedliche Kulturen und Voraussetzungen, wie z. B. die Verfügbarkeit.
- Sekundärbedürfnisse (lat. sekundär = an zweiter Stelle, nachträglich hinzukommend) sind kulturell bedingt, werden im Laufe des Lebens erworben und daher auch Kultur- oder Zivilisationsbedürfnisse genannt. Die Sekundärbedürfnisse entwickeln sich erst nach der Befriedigung der Primärbedürfnisse und verbessern den Lebensstandard oder Status eines Menschen und/oder tragen zur subjektiven Sinnggebung bei.

Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse, abhängig von Bildung, Erziehung, Herkunft, Beruf, Einkommen, Vermögen, Alter, Geschlecht, Geschmack, Vorlieben, Hobbies usw. Das können materielle Bedürfnisse sein oder auch immaterielle Bedürfnisse, z. B. im geistigen oder religiös-spirituellen Bereich. Alles, was wir den ganzen Tag so tun, lässt sich auf irgendeines unserer Bedürfnisse zurückführen und erfüllte Bedürfnisse sind *die* Voraussetzung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Es gibt viele verschiedene Modelle menschlicher Bedürfnisse – das wahrscheinlich Bekannteste stammt vom amerikanischen Psychologen Abraham Maslow (1908-1970). Maslow hat herausgefunden, dass manche Bedürfnisse Priorität vor anderen haben – so sind Luft und Wasser zum Beispiel wichtiger als ein neues Auto. Nach dieser Überlegung teilte er die Bedürfnisse in fünf größere Kategorien ein (die auch die 5 Human Needs genannt werden), beginnend mit den

grundlegendsten, physiologischen (Grund- oder Existenzbedürfnisse) bis hin zu den kognitiv und emotional hoch entwickelten menschlichen Bedürfnissen:



So lernst du nein zu sagen

[04 min : 25 s]

Unser Alltag und unsere Routinen halten uns jedoch oft davon ab, wirklich in uns hinein zu hören und zu erkennen, was wir brauchen. Stress und Belastung durch Beruf, Familie oder andere Herausforderungen können uns davon abhalten, unserer Bedürfnisse nicht nur wahrzunehmen, sondern auch zu erfüllen. Oft kommt in solchen Situationen die Selbstfürsorge zu kurz. Selbstfürsorge bedeutet ganz konkret, Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen, für sich selbst da zu sein, die Beziehung zu sich selbst positiv zu gestalten und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und zu pflegen. Theoretisch wissen wir das, aber oft ...

- halten wir es für verschwendete Zeit.
- halten wir es für egoistisch, wenn wir selbst im Mittelpunkt stehen.
- Haben wir es nicht richtig gelernt.
- Können wir nicht nein sagen.

Fangen wir mal mit dem Neinsagen an. Gerade uns Frauen wurde schon als kleinen Mädchen über Jahrhunderte beigebracht, dass wir unsere Bedürfnisse hintenanstellen sollen, dass wir brav, bescheiden und anspruchslos zu sein haben und uns in erster Linie um alle anderen kümmern müssen. Wir hören als Mädchen: „Sei nicht so laut!“ „Nimm nicht so viel Raum ein!“ „Stell dich nicht in den Mittelpunkt!“ „Sei nicht so rechthaberisch!“ „Sei nicht so dies und das!“

Wir sind als Frauen konditioniert worden, uns nicht „zu wichtig“ zu nehmen und daher empfinden viele Frauen Schuldgefühle, wenn sie sich eine Auszeit nehmen oder für sich selbst zu sorgen. Sich gut um sich selbst zu kümmern hat aber nichts mit Egoismus zu tun oder damit, dass du ohne Rücksicht auf Verluste deinen Willen durchsetzt. Es bedeutet, sich neben anderen Menschen auch selbst wichtig zu nehmen. Ein fürsorglicher Umgang mit dir selbst ist die Voraussetzung dafür, dass du deinen alltäglichen Herausforderungen begegnen kannst – ohne auszubrennen!

Wenn du immer nur versuchst, es allen recht zu machen, dann machst du es vor allem nicht mehr dir selbst recht und verlierst dich. Du hast das Recht Nein zu sagen! Dich muss nicht jeder mögen! Du darfst dich genauso wichtig nehmen wie alle anderen! Deine Wünsche und deine Bedürfnisse sind

ebenso wichtig! Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben – und ja, es ist völlig ok, ja sogar gesund, so zu denken. Wir können uns erst um andere kümmern, wenn es uns gut geht, wenn wir gut für uns selbst sorgen. Im Flugzeug ist es auch so: Du setzt als allererstes dir selbst die Maske auf und dann kümmerst du dich um die anderen Passagiere.

Falls du das Gefühl hast, es immer allen recht machen zu müssen und nicht nein sagen kannst, dann kann dir die folgende Übung helfen, für dich und deine Bedürfnisse einzustehen. Wenn dich andere um etwas bitten, was du nicht tun willst, wenn andere Menschen über deinen Kopf hinweg Entscheidungen für dich treffen wollen, wenn du mal wieder eine unangenehme Arbeit für jemanden übernehmen sollst – egal, was es ist, du hast immer das Recht nein zu sagen. Falls es dir schwerfällt, nein zu sagen, kannst du nun analysieren warum. Klarheit darüber zu bekommen, warum du deine Bedürfnisse hinter denen anderer zurückstellst, hilft dir dabei, deine Sorgen, Ängste und Bedenken zu überwinden. Kreuze in der folgenden Tabelle an, was auf dich zutrifft:

Mögliche Ursachen, warum du so schwer nein sagen kannst	[08 min : 25 s]
Du hast Angst, abgelehnt oder nicht mehr gemocht zu werden	
Du hast Sorge, egoistisch oder herzlos zu wirken	
Du hast Angst, etwas zu versäumen	
Du hast Angst, zurückgewiesen zu werden	
Du hast das Bedürfnis, gebraucht zu werden (ist oft unterbewusst!)	
Du hast Streit und/oder bist sehr harmoniebedürftig	
Du möchtest es allen recht machen	
Du willst stark wirken	
Du willst perfekt sein	
Du weißt nicht, was du willst	
Du hast Schuldgefühle	
Du hast Mitleid	
Du hast Angst vor den Konsequenzen	

Oft fühlt es sich sehr unangenehm und unhöflich an, nein zu sagen. Aber es geht auch freundlich und trotzdem bestimmt. Die folgenden Anregungen helfen dir dabei:

- Bitte um Bedenkzeit. Du musst nicht sofort „ja“ oder „nein“ sagen, auch wenn die*der andere das von dir erwartet. Bitte um eine kurze Bedenkzeit, beispielsweise kannst du sagen: „Ich muss einen Moment/einen Tag/... darüber nachdenken. Ich komme dann zu dir und sage dir Bescheid.“
- Butze dann die Bedenkzeit, um die Situation zu analysieren:
 - o Möchte ich das wirklich tun oder geben?
 - o Habe ich momentan die Kraft/Zeit/Energie dafür?
 - o Muss ich/mein*e Partner*in/meine Familie zurückstecken, wenn ich das tue?
 - o Welche Beziehung habe ich zu dem Menschen, die*der mich darum bittet?
 - o Besteht mit diesem Menschen ein Geben und Nehmen oder gebe ich nur?
 - o Was kostet es mich, ja zu sagen?
 - o Stresst es mich, das zu tun, um was mich die Person bittet?
 - o Ärgere ich mich darüber, wenn ich ja sage?
 - o Versucht, dieser Mensch unliebsame Aufgaben auf mich abzuwälzen?

- Erlaube dir nein zu sagen. Wenn du dir klar gemacht hast, was der Preis dafür ist, falls du der Bitte nachkommst, fällt es dir vielleicht leichter, sie abzulehnen. Du bist nicht egoistisch, wenn du nicht jede Aufgabe übernimmst. Niemand kann ständig für alle da sein.
- Begründe dein Nein, das macht es den anderen leichter, es zu akzeptieren. Du musst dich keinesfalls rechtfertigen, mit einer Begründung machst du der anderen Person deutlich, dass sich das nein nicht gegen sie richtet, sondern andere Ursachen hat.
- Ein nein wirkt weicher, wenn du Verständnis zeigst, z. B. „Es tut mir leid, dass du so unter Druck bist, aber ich kann dir heute leider nicht aushelfen.“
- Gib der Person eine Idee, wie sie ihr Anliegen ohne deine Hilfe lösen oder Zeit sparen kann. Damit zeigst du, dass es dir nicht egal ist, du machst aber auch klar, dass du trotzdem nicht zur Verfügung stehst.
- Manchmal reicht auch ein Teil-Nein, beispielsweise kannst du, wenn es dir nichts ausmacht, die Bitte auf morgen verschieben oder nur einen Teil der Aufgabe erledigen.

Was sind deine Bedürfnisse?

[11 min : 45 s]

Du weißt nun, warum du deine Bedürfnisse möglicherweise hintenanstellst. Übergehen wir aber unsere Bedürfnisse regelmäßig, dann brennen wir aus. Wie kannst du also lernen, deine Bedürfnisse zu erfüllen? Indem du sie dir als allererstes bewusst machst. Dafür kannst du das Konzept der Bedürfnistöpfe nutzen.

In dem Modell der Bedürfnistöpfe stellst du dir jedes Bedürfnis als einen Topf vor. Je nachdem wie gut dein Bedürfnis erfüllt ist, hat dein Bedürfnistopf eine andere Füllhöhe: Dein Bedürfnistopf wird voller, wenn du dein Bedürfnis erfüllst und leerer, wenn du dein Bedürfnis vernachlässigst.

Du kannst deine Bedürfnistöpfe nennen, wie du möchtest. Einer kann beispielsweise für dich „Gesundheit“ heißen. Derselbe Bedürfnistopf heißt für jemand anderen aber vielleicht „Wohlbefinden“ und wieder für jemand anderen „körperliche Unversehrtheit“ oder „Schmerzfreiheit“. Oder ein anderes Beispiel: Für dich kann ein Bedürfnistopf „Entspannung“ heißen, für deine Freundin heißt derselbe Bedürfnistopf vielleicht „Freude“ oder „Zärtlichkeit“. Wichtig ist nur, dass du weißt, was sich hinter deinem jeweiligen Bedürfnistopf verbirgt. Die Bezeichnung muss zu dir passen. Ich habe dir eine Bedürfnisliste angehängt, in der findest du eine kleine Auswahl an Bedürfnissen, falls du Hilfe brauchst, deine Bedürfnisse zu benennen.

Manche unserer Bedürfnisse sind nicht unbedingt sofort greifbar und etwas abstrakt. Daher kann es sein, dass du dich erst einmal intensiv mit dir selbst auseinandersetzen und deine Gefühle ganz genau betrachten musst, um deine Bedürfnisse wirklich zu verstehen. Am einfachsten findest du einen Namen für deine Bedürfnistöpfe, indem du dir immer mal wieder eine Minute Zeit nimmst, um auf deine Gefühle zu achten. Sie sind der Wegweiser dafür, wie es dir gerade geht und welche Bedürfnisse in diesem Moment erfüllt sind und welche nicht.

Du kannst dir dafür einen Timer auf dem Handy stellen zu bestimmten Zeiten oder immer, wenn du eine Arbeitspause machst, immer wenn du gerade auf Toilette warst etc. Du kannst dir aber auch ein paar Bohnen, Steinchen oder Perlen in die eine Hosentasche stecken und immer, wenn du daran denkst, kannst du eine in die Hosentasche auf der anderen Seite wandern lassen. Immer wenn du innehältst, achtest du auf deine Gefühle. Sie sind ein guter Wegweiser dafür, wie es dir gerade geht und ob deine Bedürfnisse im Moment erfüllt sind oder nicht. Wenn du gerade glücklich, zufrieden und/oder gut gelaunt bist, kannst du davon ausgehen, dass in diesem Moment keine Bedürfnisse

offen sind. Umgekehrt bedeutet das aber auch: Fühlst du dich nicht so gut, werden wahrscheinlich irgendwelche deiner Bedürfnisse gerade vernachlässigt. Nutze dafür die folgende Tabelle:

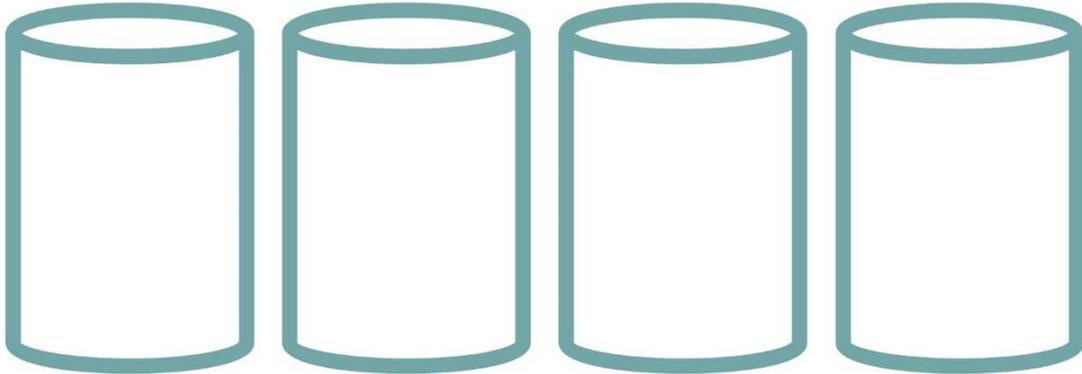
Wie fühle ich mich gerade? [14 min : 50 s]		
Benenne dein Gefühl	Wann habe ich das gefühlt	Es war
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  

Nachdem du deine Gefühle wahrgenommen und benannt hast (das kann ein paar Tage dauern, versuche, dir keinen Druck zu machen), kannst du sie nun deuten. Besonders deine negativen Gefühle, wie zum Beispiel Traurigkeit, Wut oder Frustration werden dir dabei helfen, herauszufinden,

Welche Bedürfnisse sind erfüllt und welche nicht?

[17 min : 55 s]

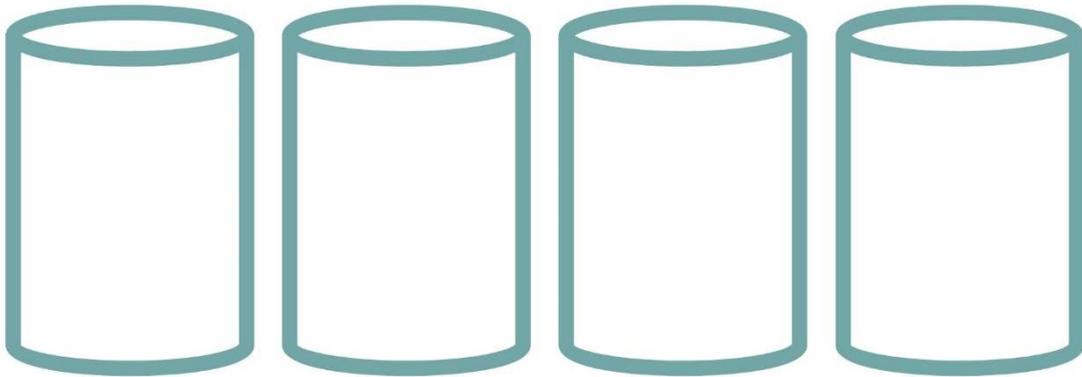
Wähle dir nun vier Bedürfnisse aus, die dir besonders wichtig sind und an denen du kurzfristig arbeiten möchtest. Schreibe in der folgenden Grafik deine persönliche Bezeichnung für dieses Bedürfnis unter den Topf und trage die Füllhöhe ein. Es können Bedürfnisse sein, die momentan zu kurz kommen, es können aber auch Bedürfnisse sein, die momentan erfüllt sind und von denen du möchtest, dass es so bleibt.



Nun überlege dir, was du ganz konkret vielleicht heute schon oder zumindest im Laufe dieser Woche tun kannst, um die jeweiligen Bedürfnistöpfe zu füllen oder den Füllstand zu erhalten. Hast du beispielsweise die Bedürfnistöpfe „Freude“ und „Bewegung“, dann kann vielleicht ein Spaziergang oder Tanzen im Wohnzimmer, wobei du Spaß hast, die Füllhöhe in beiden Bedürfnistöpfen anheben.

Bedürfnis	Das werde ich diese Woche tun, um die Füllhöhe auf einen hohen Stand zu bringen (oder zu erhalten) [19 min : 10 s]
1:	
2:	
3:	
4:	

Nachdem du dich nun um deine kurzfristigen Bedürfnisse gekümmert hast, wähle dir jetzt vier Bedürfnisse aus, die dir langfristig besonders wichtig sind. Das können dieselben Bedürfnisse sein oder andere. Trage auch hier wieder den momentanen Füllstand ein und überlege dir mit Hilfe der Tabelle, wie du die Füllhöhe erhalten oder anheben kannst.



Bedürfnis	Das werde ich die nächsten 3 Monate tun, um die Füllhöhe auf einen hohen Stand zu bringen (oder zu erhalten) [20 min : 00 s]
1:	
2:	
3:	
4:	

Alles, was dir hilft, dich mit deinen Bedürfnissen zu verbinden und sie zu honorieren, wird dich langfristig glücklicher machen. Wenn du glücklicher *werden* willst, dann tue Dinge, die dich glücklich *machen*. Es hört sich so einfach an, aber gerade, wenn du traurig, frustriert, überarbeitet oder überfordert bist und dich eigentlich nur in dein Schneckenhaus zurückziehen willst, ist es umso wichtiger, Dinge zu unternehmen, die deine Augen zum Leuchten bringen. Denn mit jedem schönen

Moment, den du erlebst, wächst der Glaube daran, dass auch dein Leben schön und glücklich sein kann. Ich weiß, dass das etwas esoterisch klingt. Wenn du dir aber Ressourcen aufbaust, dann kannst du unglückliche Zeiten besser überwinden und gestärkt aus ihnen hervorgehen. Ist so.

Schöne Momente sammeln

[21 min : 20 s]

Eine ganz wichtige Ressource ist beispielsweise, schöne Momente zu sammeln und am besten aufzuschreiben, sodass du sie dir jederzeit wieder ins Gedächtnis rufen kannst. Hier ein paar Anregungen:

- Schreibe dir eine Liste mit Dingen, die dich glücklich machen und die dir Kraft geben und suche nach Möglichkeiten, sie in deiner Woche unterzubringen. Keine Zeit ist keine Ausrede! Wir haben genau so viel Zeit, wie wir uns dafür nehmen und wie wir bereit sind unseren Bedürfnissen Priorität einzuräumen. Es muss ja auch gar nichts Großartiges sein, sondern oft stärken uns die kleinen Dinge mehr als wir denken. Glücksmacher sind individuell natürlich völlig verschieden, für mich wäre es beispielsweise ein Picknick im Grünen, stundenlang ungestört ein Buch lesen, ein Spaziergang am Meer (oder an irgendeinem anderen „Wasser“), ein Kinonachmittag mit meinen Kindern und Popcorn im Bett. Was sind deine Glücksmacher? Schreibe sie auf!
- Du kannst dir auch ein schönes Notizbuch zur Hand nehmen und alle Erlebnisse darin aufschreiben oder du legst dir ein Fotoalbum oder ein Scrapbook an. Falls du Scrapbooking nicht kennst: In einem auf Deutsch „Schnipselbuch“ klebst du deine liebsten Erinnerungen in Form von Fotos ein und verschönerst sie mit anderen Bastelutensilien und ausgestanzten oder ausgeschnittenen Verzierungen. Das kostet viel Zeit, der Erinnerungswert ist aber natürlich unschlagbar und möglicherweise ist das ja ein neues Hobby, das dich glücklich macht?
- Wenn du weniger bastelaffin bist oder es schnell(er) gehen soll, dann ist vielleicht eine Schatztruhe genau das Richtige für dich. Nimm dir eine hübsche Kiste, ein schönes Glas oder eine kleine Truhe, in der du alle Erinnerungen an deine schönsten Erlebnisse sammelst. Das Gute an einer Schatztruhe ist, dass du dort nicht nur aufgeschriebene Erinnerungen oder Fotos, sondern auch Eintrittskarten, Erinnerungsstücke und andere Schätze aufbewahren kannst.
- Du kannst natürlich auch Erinnerungstagebuch oder Dankbarkeitstagebuch schreiben. Diese Bücher gibt es vorgefertigt zu kaufen oder du nimmst einfach ein Notizheft. Mach es dir zur Gewohnheit, jeden Abend vor dem Zubettgehen drei Dinge zu notieren, die an dem Tag gut gelaufen sind. Schreibe gerne noch dazu, was du dazu beigetragen hast, diesen schönen Moment zu erleben. So stärkst du deine Selbstwirksamkeit, also die Überzeugung, dass du Einfluss auf die Dinge um dich herum nehmen kannst.

Die drei Säulen von Health at Every Size

[24 min : 40 s]

Zu Beginn dieses Moduls hast du ja bereits erfahren, warum Diäten deine Bedürfnisse unterdrücken und dich darin unterstützen sie *nicht* zu honorieren. Jetzt wird es Zeit, dass wir uns endlich mit dem Konzept von Health at Every Size beschäftigen, du wirst nun erfahren, was Health at Every Size ist – und was es nicht ist – und wie es dir dabei hilft, deine Bedürfnisse zu erkennen und zu honorieren.

Health at Every Size ist ein medizinisch erprobtes Konzept, das den Fokus weg vom Gewicht und hin zu Gesundheit und Wohlbefinden lenkt. Es kann sein, dass du abnimmst, wenn du die Prinzipien von

Health at Every Size in dein Leben holst, es kann sein, dass du zunimmst und es kann sein, dass dein Gewicht gleichbleibt. Eine konkrete Gewichtsveränderung wird allerdings gar nicht angestrebt und ist höchstens eine Begleiterscheinung.

Health at Every Size

[25 min : 50 s]

- ist ein gewichtsneutraler Ansatz, der körperliche Vielfalt akzeptiert und respektiert und weder ein bestimmtes Körpergewicht schlechtmacht, noch ein anderes verherrlicht
- unterstützt gesundheitsorientierte Verhaltensweisen, die in einem wirklich ganzheitlichen Konzept zu mehr Wohlfinden beitragen und die individuellen körperlichen, emotionalen, sozialen, spirituellen und wirtschaftlichen Bedürfnisse berücksichtigt
- lehnt es ab, Menschen „die Schuld“ an ihrer Gesundheit zu geben
- erkennt die Voreingenommenheit von Gesundheitsdienstleistern wie Ärzt*innen oder Ernährungsberater*innen an und arbeitet daran, Diskriminierung und Stigmatisierung aufgrund des Gewichts oder einer anderen Eigenschaft der eigenen Identität aufzuheben
- berücksichtigt Identität und Verschiedenheit der Menschen (unter anderem ethnischer Hintergrund, Geschlechtsidentität, sozioökonomischer Status) und wie diese Identitäten mit Gewichtsstigmatisierung in Beziehung stehen
- empfiehlt intuitive Ernährung und ein genussvolles Verhältnis zum Essen und nimmt Abstand von Essensplänen und Verhaltensweisen, die darauf abzielen, den Körper zu „schrumpfen“
- unterstützt ein positives Verhältnis zu Bewegung, das Menschen aller Größen, Formen und Fähigkeiten erlaubt, sich nach ihren eigenen Maßstäben körperlich zu betätigen

Health at Every Size ist kein Konzept das Regeln hat – es gibt nur Prinzipien – das heißt, du kannst nichts falsch machen. Es gibt keine Liste mit „erlaubten“ oder „verbotenen“ Lebensmitteln, es gibt kein Punktesystem oder Ähnliches. Du verlässt dich jederzeit auf deine inneren Körpersignale, nimmst deinen Körper an die Hand, bist dir selbst und deinem Körper die beste Freundin und verlässt dich immer mehr auf dich selbst als auf äußere Einflüsse. Keine Diät, kein Ernährungsguru und auch sonst niemand weiß, was für dich am besten ist. Du bist zu jeder Zeit die Expertin deines Körpers. Bei Diäten hattest du immer nur dieses Schwarz-Weiß-Denken. Entweder du hast alles richtig gemacht oder du hattest „versagt“. Bei Health at Every Size gibt es ganz viele Grauschattierungen und du entscheidest, wie viele der Prinzipien du umsetzen willst oder ob du nach und nach immer mal wieder etwas Neues dazu nimmst.

Health at Every Size basiert auf drei Säulen und die sind: Intuitive Ernährung, Körperakzeptanz und intuitive Bewegung oder Bewegung aus Freude. Jede dieser drei Säulen ist in den nächsten drei Wochen ein eigenes Modul. Selbstverständlich wirst du nicht nach diesem Kurs eine hundertprozentige intuitive Esserin sein – falls es so etwas überhaupt gibt – und auch nicht völligen Frieden mit deinem Körper geschlossen haben und dich ganz intuitiv bewegen. Das kann Wochen, Monate und vielleicht auch Jahre dauern und es wird ein Prozess sein, der nie abgeschlossen ist, da wir uns ständig verändern, weiterentwickeln, älter werden und sich unsere Bedürfnisse natürlich im Laufe des Lebens verändern. Wir werden in den nächsten drei Wochen den Grundstein dafür legen und du wirst den Glauben daran festigen, dass all das möglich ist – auch für dich!

Wie Health at Every Size deine Bedürfnisse honoriert

[29 min : 40 s]

Ich sage immer so gerne: Du kannst dich nicht in die Selbstliebe hassen, genauso wenig, wie du dich in die Essensfreiheit hungern kannst. Wenn du Diät machst, dann führst du Krieg gegen deinen Körper. Health at Every Size ist das komplette Gegenteil: Es hilft dir, dich wieder mit deinem Körper

zu verbinden, deinen Selbstwert und deine Selbstakzeptanz zu steigern und Dinge *für* und nicht gegen deinen Körper zu machen. Es hilft dir dabei, deine Bedürfnisse zu erfüllen. Diäten unterdrücken deine Grundbedürfnisse, das heißt, deine Bedürfnispyramide hat kein solides Fundament mehr, sondern steht auf wackeligen Beinen. Im Unterschied dazu setzt Health at Every Size ganz unten am Fuß der Pyramide an – bei den existentiellen Bedürfnissen – baut ein stabiles Fundament und hilft dir, dich ganz langsam Stufe für Stufe nach oben hochzuarbeiten. Gerade wenn du aber eine lange Diät Karriere hinter dir hast, kann es dir befremdlich vorkommen, dass du plötzlich keinen konkreten Plan mehr hast.

Health at Every Size sagt dir nämlich nicht einfach, wie genau dein Verhalten aussehen soll. Es gibt dir auch keine konkrete Anleitung, wie du dein Verhalten ändern sollst. Stattdessen befähigt dich Health at Every Size, deine Gefühle und deine Bedürfnisse wahrzunehmen und zu benennen.

Verhaltensänderungen sind die automatische Folge. Diäten dagegen schränken dich in deiner Handlungsfähigkeit ein und halten dich davon ab, ein freies, selbstbestimmtes Leben zu führen, das du in vollen Zügen genießen kannst. Manche Menschen glauben, dass Körperakzeptanz und intuitive Ernährung nur ein Vorwand sind, um sich „gehen zu lassen“, nicht mehr auf den eigenen Körper zu achten und sich nicht mehr gut um sich selbst zu kümmern. Nein. Health at Every Size ist die harte Tour. Es ist der steinige Weg, der dich auch den einen oder anderen Tropfen Schweiß und Tränen kosten wird. Du wirst definitiv deine Komfortzone verlassen müssen und das kann unangenehm und eventuell sogar schmerzhaft sein. Du wirst dich mit deinen Bedürfnissen und deinen Glaubenssätzen auseinandersetzen müssen – aber du darfst das in deinem eigenen Tempo tun!

Der Aufbau gesunder Gewohnheiten muss nicht auf einmal oder durch drastische Änderungen erfolgen. Mit Health at Every Size setzt du dir deine individuellen Ziele, ohne dass sie zu einem Stressfaktor in deinem Leben werden. Und auch wenn ich dir keinen konkreten Plan geben kann, wie du Health at Every Size für dich umsetzt, bekommst du von mir die nächsten drei Wochen sehr viele Anregungen, aus denen du die Rosinen für dich rauspicken und das umsetzen kannst, was sich für dich richtig und stimmig anfühlt.

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

Zum Weiterlesen und Weiterhören:

<https://www.gluecksdetektiv.de/selbstfuersorge-tag/>

<https://www.gluecksdetektiv.de/beduerfnisse-erkennen/>

<https://www.remifemin.de/blog/2020/09/07/das-sind-die-gruende-warum-du-auch-in-deinem-alter-noch-nicht-nein-sagen-kannst-und-die-11-schritte-damit-du-es-endlich-lernst/>

<https://asdah.org/> (Association for Size Diversity and Health, auf Englisch)

Mehr über Health at Every Size: <https://antoniepost.de/health-at-every-size/>

Blogpost: [Health at Every Size – Gesundheitskonzept oder Persönlichkeitsentwicklung?](#)

Blogpost: [Ist Health at Every Size nur eine Notlösung für diejenigen, die zu blöd zum Abnehmen sind?](#)

Episode Nr. 3: [Die Prinzipien von Health at Every Size](#)

Episode Nr. 10: [Die 3 größten Mythen über Health at Every Size](#)

Bedürfnis-Liste

Abgrenzung	Harmonie	Schönheit
Absicherung	Individualität	Schutz
Abwechslung	Intensität	Selbstachtung
Achtsamkeit	Intimität	Selbstständigkeit
Aktivität	Inspiration	Selbstbestimmung
Akzeptanz	Klarheit	Selbstfürsorge
Alleinsein	Kompetenz	Selbstverwirklichung
Anerkennung	Kontakt	Selbstvertrauen
Ästhetik	Körperkontakt	Selbstwert
Aufmerksamkeit	Kreativität	Sexualität
Austausch	Kultur	Sicherheit
Authentizität	Lachen	Sinn
Bewegung	Lebendigkeit	Spaß
Bildung	Lebensfreude	Spiritualität
Emotionale Sicherheit	Leichtigkeit	Spontanität
Empathie	Leidenschaft	Struktur
Ehrlichkeit	Lernen	Toleranz
Erholung	Liebe	Trauer
Essen	Nähe	Unterhaltung
Familie	Natur	Unterstützung
Freiheit	Offenheit	Verantwortung
Freundschaft	Ordnung	Verbundenheit
Fürsorge	Partnerschaft	Verständnis
Geborgenheit	Privatsphäre	Vertrauen
Gehört/gesehen werden	Respekt	Wachstum
Gemeinschaft	Risiko	Weiterentwicklung
Genuss	Ruhe	Wertschätzung
Gesundheit	Sauberkeit	Wirksamkeit
Gleichberechtigung	Schlaf	Zugehörigkeit