

Modul 5

**Du musst nicht
aufessen!**

Modul 5



Alte Programme erkennen

Hast du das Gefühl, dass du immer deinen Teller leer essen musst? Das macht das Abnehmen sehr schwierig.

Dahinter stecken die wohlmeinenden Sprüche aus deiner Kindheit. Iss auf. Du darfst erst aufstehen, wenn du alles aufgeessen hast.

Was hier passiert, ist folgendes: Wenn du nicht alles aufisst, fühlst du dich unbewusst schuldig und schämst dich. In deinem Kopf sind deine Eltern da und schimpfen mit dir, weil du deinen Teller nicht aufisst.

Ein Grund, dass Menschen später im Leben mehr essen, als sie eigentlich müssten, ist dieses "Iss deinen Teller leer"-Programm.

chon als kleines Kind wurde ihnen beigebracht, sich über die eigenen inneren Signale hinwegzusetzen und zu essen. Um ihren Teller leer zu essen, obwohl sie gar nicht wirklich hungrig waren.

Ein Programm, nachdem wir alles essen müssen, was auf unserem Teller liegt. Dieses Programm stammt von unseren Eltern oder Autoritätspersonen oder Großeltern, Tanten, Onkeln, wer auch immer, als wir ein Kind waren und uns gesagt haben, dass wir alles Essen von unserem Teller wegputzen müssen.

Natürlich hatten sie damals die besten Absichten. Aber als Kinder wussten wir, wie viel wir essen mussten, und wir aßen, je nachdem, wie schlecht es uns ging oder wie hungrig wir waren.

Modul 5: Deine Aufgabe



Alte Programme loslassen

Willkommen im “Iss deinen Teller leer-Club”.

Was passiert mit dem Essen, das du auf deinem Teller liegen lässt?
Entweder landet es in der Mülltonne oder auf deinem Körper, wo es sich in Fett
verwandelt und sich einfach festsetzt.

Welche Worte hast du als Kind gehört?

Erinnere dich:

Was hast die Person, wer auch immer es war, deine Eltern oder deine Großeltern
oder deine Tante oder dein Onkel, zu dir gesagt hat. Was waren die Worte, die sie dir
gesagt haben?

Wochenaufgabe

Mein Ziel für diese Woche:

Diese neue Gewohnheit integriere ich diese Woche in mein Leben:

Woche _____

Tägliche Aufgaben:

Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten

Tag 1 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 5 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 2 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 6 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 3 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 7 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 4 _____	<input type="checkbox"/>		

Klopfe mindestens 10 Minuten pro Tag

Nutze eine der Klopfmeditationen aus dem Kurs oder klopfe und nutze deine eigenen Worte.

Tag 1 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 5 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 2 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 6 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 3 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 7 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 4 _____	<input type="checkbox"/>		

Klopfe in bestimmten Situationen

Nutze die “Schmeiß dein Essen weg”-Übung und achte darauf, welche Gefühle in dir hochkommen.

