

Modul 4

**Stoppe Selbst-
Sabotage +
Stärke deine
Willenskraft**

Modul 4



Selbstst-sabotage

Du bist total motiviert, Gewicht zu verlieren.

Du machst alles richtig: gesunde Ernährung, alles “Böse” meiden, vielleicht sogar Sport.

Und dann kommt das Wochenende...

Der Teller mit dem leckeren Kuchen lockt, und Minuten später stellst du fest, dass du das ganze große Stück Kuchen verschlungen hast. Und dann kommt es dir: Oh Gott, ich kann nicht glauben, dass ich das ganze Ding gegessen habe!

Jetzt kommt die Schuldlogik: Na ja, jetzt habe ich es schon vermässelt, also kann ich auch noch ein Stück essen. Morgen werde ich schon wieder auf den richtigen Weg kommen. Schließlich findest du dich mit der leeren Packung und vielen Schuldgefühlen.

Du sabotierst deinen Erfolg.

Dieser innere Machtkampf entsteht, wenn zwei konkurrierende Teile von dir unterschiedliche Dinge wollen. **Der eine Teil möchte abnehmen, und der andere Teil hält dich aus irgendeinem zwingenden Grund vom Abnehmen ab.** Vielleicht ist dieser Grund die Sorge, dass du dich benachteiligt fühlst oder deine Freunde dich anders behandeln, wenn du besser aussiehst.

Oder vielleicht hast du Angst vor einer großen Veränderung und bist mit dem Status quo zufrieden. Dieser Teil von dir profitiert tatsächlich von dem zusätzlichen Gewicht.

Sind diese inneren Konflikte gelöst, fällt es dir leichter, dein Gewicht zu reduzieren.

Modul 4: Deine Aufgabe



**Selbstst-
sabotage:
Sei ehrlich
zu dir
selbst!**

Der innere Machtkampf entsteht, wenn zwei konkurrierende Teile von dir unterschiedliche Dinge wollen. Der eine Teil möchte abnehmen, und der andere Teil hält dich aus irgendeinem zwingenden Grund vom Abnehmen ab.

Beantworte die folgenden Fragen:

Was nützt dir das zusätzliche Gewicht?

Welche Vorteile hat das Extragewicht für dich?

Beispiele:

Es schützt mich vor ungewollter Aufmerksamkeit.

Es gibt mir eine Ausrede, mich nicht für den Job zu bewerben, den ich eigentlich will.

Ich kann ihm die Schuld geben, dass ich nicht mein volles Potential lebe.

Beantworte dir diese Fragen:

Schlank/Dünn sein bedeutet für mich, dass ich (nicht) ...

Beispiele:

... nicht mehr das essen kann, was ich will.

... nichts mehr habe, worauf ich die Schuld schieben kann.

... mich ändern muss.

Was hält dich vom Abnehmen ab?

Beispiele:

Ich will nicht verzichten.

Es ist zu schwer, abzunehmen.

Alle in meiner Familie sind übergewichtig.

Veränderung ist unsicher. Ich möchte mich sicher fühlen.

Über welche Situationen ärgere ich mich heute (noch)?

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 _____		Tag 5 _____	
Tag 2 _____		Tag 6 _____	
Tag 3 _____		Tag 7 _____	
Tag 4 _____			

Klopfe mindestens 10 Minuten pro Tag

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

Tag 1 _____		Tag 5 _____	
Tag 2 _____		Tag 6 _____	
Tag 3 _____		Tag 7 _____	
Tag 4 _____			

Klopfe in bestimmten Situationen

Klopfe immer, wenn du dieses unbändige Gefühl auf Essen verspürst. Du hast zwei Möglichkeiten: Heißhunger oder Emotionales Essen. Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok. Klopfe und lass deinen Ärger los.

Tag _____:

Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Klopfe möglichst 10 Minuten pro Tag
- Klopfe vor dem Essen: Schieb das Essen weg und spüre in dich hinein; klopfe, bis das Gefühl nachlässt.
- Lass deinen Ärger los und klopfe

Platz für deine Gedanken

Wochenaufgabe

Mein Ziel für diese Woche:

Diese neue Gewohnheit integriere ich diese Woche in mein Leben:
