

Modul 7

Body Image: Frieden mit deinem Körper

Modul 7



Body Image: Frieden mit deinem Körper!

Vermeidest du es, dein Spiegelbild anzuschauen, weil du weißt, dass du etwas sehen wirst, das dir nicht gefällt.

Oder machst du dich selbst schlecht, indem du etwas sagst wie: "Gott, sehe ich heute fett aus".

Selbstzerstörerische Kommentare wie diese können dir ständig im Kopf herumschwirren, oft ohne dass du es dir überhaupt bewusst ist.

Dein innerer Dialog bestimmt die Art und Weise, wie du dich fühlst, die Qualität deiner Freundschaften und letztendlich die Qualität deines Lebens.

Wie würdest du reagieren, wenn jemand auf der Straße zu dir käme und sagt: "Wie geht's, du fette Kuh?" Du wärst entsetzt.

Warum also nicht auch über die Art und Weise entsetzt sein, wie du mit dir selbst sprichst?

In dieser Woche lernst du, wie du dich in deinem Körper wohlfühlen kannst, auch wenn du nicht genau da bist, wo du sein willst.

Wo stehst du im Moment?

Wenn du mal darüber nachdenkst... welche Überzeugungen hast du über deinen Körper? Nimm dir eine Sekunde Zeit, um diese Sätze zu beenden...

Wenn ich mich im Spiegel sehe, dann sage ich zu mir

Wenn ich andere Frauen sehe und meinen Körper mit ihr vergleiche, habe ich das Gefühl, dass mein Körper _____ ist.

Wenn ich daran denke, einen Badeanzug am Strand zu tragen, fühle ich mich

Wenn ich über meinen Körper und mein Gewicht nachdenke, fühle ich mich

Diese Fragen helfen dir, einige deiner Überzeugungen über deinen Körper herauszufinden. Deine Antworten nutzt du dann, um zu klopfen und deine Glaubenssätze zu verändern.

Wo stehst du im Moment?

Deine Überzeugungen schaffen ein Muster in dir. Diese Muster ergeben deine automatischen Handlungen. Wie würdest du diese Fragen beenden?

Ich kann eine Diät nicht durchhalten, weil

Wenn ich eine Diät mache, fühle ich mich

Ich kann nicht abnehmen, weil ich _____ bin.

Wo stehst du im Moment?

Was dich auch ganz stark beeinflusst, sind Situationen aus deiner Vergangenheit. Wie würdest du diese Fragen beantworten...

Wenn es ein Ereignis, eine Situation oder ein Erlebnis aus meiner Vergangenheit gäbe, bei dem ich mich in Bezug auf meinen Körper am unwohlsten fühle, dann wäre es

Wenn ich an den Teil meines Körpers denke, der mir am unangenehmsten ist, beschreibe ich diesen Teil mir selbst gegenüber als

Wenn ich daran denke, dass ich mich verletzlich, nackt oder sexuell mit einem Partner fühle, ist das Gefühl, das bei mir hochkommt,

Die Antworten auf diese und ähnliche Fragen können dir helfen, die unbewussten Blockaden, die dich am Abnehmen hindern, zu entdecken.

Modul 7



Body Image: Frieden mit deinem Körper!

Unsere einschränkenden Überzeugungen werden in der Kindheit geformt.

Diese Glaubenssätze oder Überzeugungen gilt es aufzuarbeiten und zu lösen. Häufig stecken tatsächlich Erlebnisse aus deinem Leben hinter diesen unbewussten Überzeugungen.

Lass mich dir ein paar Beispiele nennen:

- Ein Kind hört von einem Familienmitglied ständig, es soll nicht so viel essen, weil es dick wird.
- Ein Mädchen wird gehänselt, weil sie einen fraulichen Körper bekommt, ihre Brüste wachsen, sie verändert sich. Für sie bricht ein Stück ihre Welt zusammen. Sie will sich verstecken, weil es ihr Angst macht.
- Oder die schlimmste aller Situationen: ein Kind wird missbraucht.

Situationen, in denen wir nicht wissen, wie wir reagieren sollen.

Wir fühlen uns hilflos und ohnmächtig, alleine und vollkommen unsicher. Einfach machtlos.

Selbst nett gemeinte Komplimente können dich aus der Bahn bringen.

Wie reagierst du darauf? Eine häufig verbreitete Reaktion ist die Starre.

Du fühlst dich wie festgefroren, unbeweglich.

Und dann kommt zusätzlich noch der starke Selbstkritiker in dir auf und setzt dich unter Druck.

Modul 7



Body Image: Frieden mit deinem Körper!

Essen gibt in solchen Situationen oft Trost. Außerdem schützt dich das Gewicht, du fühlst dich sicherer, denn mit dem Gewicht ziehst du weniger Aufmerksamkeit auf dich.

Diese Erlebnisse stecken tief in dir. Solltest du solche Situationen erlebt haben, dann sind das deine größten Abnehmblockaden. Du kannst dann viel klopfen und verändern, an deinem Gewicht wird sich nicht viel ändern. Denn es gibt einen tiefliegenden Grund für dein Gewicht. Ohne das Gewicht fühlst du dich ja unsicher. Solange du dich unsicher fühlst, brauchst du dein Gewicht. Ja, es klingt wie ein Teufelskreis. Doch Stück für Stück kannst du daraus aussteigen.

Schau genau hin, spüre in dich hinein. Was kommt in dir auf?
Nutze deine Antworten und klopfe dazu. Manches lässt sich gut alleine bearbeiten, bei anderen Situationen, z.B. Missbrauch, bitte ich dich, das Thema mit mir zusammen anzugehen.

Modul 7



Body Image: Frieden mit deinem Körper!

Wenn wir Aufmerksamkeit erhalten und uns dabei unwohl fühlen, dann liegt das oft daran, dass wir nicht gelernt haben, gesunde Grenzen zu setzen. Wir haben alle ein natürliches Gespür für Grenzen, aber wenn wir das nicht mehr fühlen und aufrecht erhalten, übertreten andere ganz leicht und schnell diese Grenzen. Und wenn sie das tun, fühlst du dich hilflos und unsicher. Das Ergebnis davon ist, dass du dir selbst für das Verhalten anderer die Schuld gibst und dich noch unsicherer fühlst. Ein weiterer Grund, das Gewicht als Schutz aufzubauen.

Als Frauen wurde uns - bewusst oder unbewusst - beigebracht, gute Mädchen zu sein, nett, lieb, brav und folgsam. Deshalb ist in vielen ganz tief der Wunsch verankert, niemanden zu enttäuschen. Lieber geben wir uns die Schuld, suchen die Ursache bei uns, glauben und vertrauen uns selbst nicht. Weil wir es nicht gelernt haben.

Wenn du dich verunsichert fühlst in einer Situation, kannst du weggehen.
Wenn du nicht ja sagen willst oder es sich falsch anfühlt, sage Nein. Nein ist ein vollständiger Satz.
Du darfst Grenzen setzen.

Es ist ein Prozess, sich selbst zu vertrauen. Sich anzunehmen. Sich in sich selbst gut zu fühlen.
All diese Situationen mit der Klopftechnik zu bearbeiten, ist hilfreich.

Modul 7: Deine Aufgabe



**Zieh dich so
an, dass du
dich
großartig
fühlst!**

Trage jeden Tag etwas, in dem du dich so fühlst, wie du wirklich bist, ohne dich zu verstecken.

Schau in deinen Kleiderschrank und suche die Kleidungsstücke, in denen du dich gut, vielleicht sogar heiß, fühlst. Trage eine Woche lang nur Kleidung, in der du dich umwerfend fühlst, wenn du dich ansiehst. Selbst wenn das bedeutet, dass du jeden zweiten Tag dasselbe trägst.

Trenne dich von Kleidung, in der du dich nicht so gut fühlst.

Miste deinen Kleiderschrank aus.

Geh deinen Kleiderschrank durch, und wenn du ein Kleidungsstück im letzten Jahr nicht getragen hast, dann trenne dich davon.

Wenn du Angst davor hast, die Sachen wegzuschmeißen, dann packe die Kleidung in große Kartons und stelle sie in den Keller. Wenn du etwas davon suchst und brauchst, kannst du es rausnehmen. Alles, was nach einem Jahr da noch drin ist, kann dann definitiv weg.

Gönne dir jede Saison etwas, um dich zu verschönern.

Jede Saison, wenn das Wetter umschlägt, nimm dir vor, einen kleinen (oder großen) Betrag auszugeben, um dich zu verschönern, ein Kleidungsstück nach dem anderen.

Trage nur noch Kleidung, in der du dich großartig fühlst.

Du bewegst dich anders. Du strahlst etwas anderes aus. Du holst dir das großartige Gefühl, das dir beim Abnehmen hilft.

Modul 7: Deine Aufgabe



Mach den Spiegel zum Freund

Ändere deinen inneren Dialog . Weigere dich, dich selbst runterzumachen.

Was wäre, wenn du jedes Mal, wenn du dein Spiegelbild siehst, etwas Wertschätzendes sagen würdest?

Deine Aufgabe: Dein Spiegel-Mantra

Denk dir dein Spiegel-Mantra aus.

Es hilft, wenn du ihm eine lustige Stimme gibst!

Oder nimm die Stimme eines guten Freundes oder eines geliebten Menschen!

Hier sind einige Beispiele:

Heeeeey, sexy.

Wow, du siehst gut aus.

Wie geht's, Lady?

Schau dich an! (Positiver Ton)

Das mag albern klingen, aber du wirst überrascht sein, wie viel besser du dich fühlst, wenn du deine Gedanken änderst. Auch deine Stimmung wird sich dadurch ändern, so dass du weniger zu übermäßigem Essen oder ungesunden Lebensmitteln neigst.

Was hast du zu verlieren?

Woche _____

Tägliche Aufgaben:

Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten.
Nutze dein Spiegelmantra so oft wie möglich!

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

Klopfe immer, wenn du dieses unbändige Gefühl auf Essen verspürst.
Klopfe, um deine Situationen und Gefühle zu verarbeiten.

Eine Woche voller Dankbarkeit

Schreibe dir jeden Tag 1-3 Dinge auf, für die du dankbar bist.
Kreise am Ende der Woche die 3 Dinge ein, die besonders waren in dieser Woche.

TAG	ICH BIN DANKBAR FÜR
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

