



"Dein Leben kann dir immer nur so viel geben, wie du von ihm verlangst."

Der größte Unterschied im Leben der Menschen ist der Unterschied ihrer Ansprüche an sich selbst und an das Leben. Aus diesem Grund ist das Erste, was du ändern solltest, wenn du mit etwas in deinem Leben unzufrieden bist, dein Anspruch an dich selbst. Wenn dein Übergewicht dich also unglücklich macht, nimm es keinen Tag länger mehr hin!

Schreibe in dieser Übung mindestens fünf Dinge auf, die du in Bezug auf dein Gewicht/ deinen Körper/deine Gesundheit nicht mehr akzeptieren willst!

Lass dabei deiner Kreativität und deinen Gefühlen freien Lauf. Sollten dir mehr als die fünf Punkte einfallen, schreib auch diese auf. Je mehr, desto besser.

Zum Beispiel:

1. Ich werde nie wieder akzeptieren, dass ich über 80 kg wiege!
2. Ich werde nie wieder akzeptieren, dass ich beim Treppensteigen keine Luft mehr bekomme!
3. Ich werde nie wieder akzeptieren, dass ich eine Kleidergröße über 42 trage!
4. Ich werde nie wieder akzeptieren, dass ich mich nicht ins Freibad traue!
5. Ich werde nie wieder akzeptieren, dass ich ein schlechtes Vorbild für mein Kind bin.
6. Ich werde nie wieder akzeptieren, dass ich mich unwohl in meinem Körper fühle.
7. Ich werde nie wieder akzeptieren, dass ich mich für meinen Körper schäme.

8. Ich werde nie wieder akzeptieren, dass ich Dinge nicht tue, weil ich mich in meinem Körper nicht wohlfühle.

9. Ich werde nie wieder akzeptieren, dass ich nicht die Kleidung tragen kann, die mir gefällt.

10. Ich werde nie wieder akzeptieren, dass Essen so viel Raum in meinem Leben einnimmt.

Hinweis: Wenn du zu den Menschen gehörst, die sowieso schon viel zu hohe Ansprüche an sich selber stellen, kannst du die Übung auch nutzen, um den Anspruch an die Liebe zu dir selbst zu erhöhen.

Zum Beispiel:

1: Ich werde nie wieder akzeptieren, dass ich so streng und gemein mit mir selbst spreche.

2: Ich werde nie wieder akzeptieren, dass mein Perfektionismus mich so sehr unter Druck setzt.

3: Ich werde nie wieder akzeptieren, dass ich mir zu viel aufhalse und keine Zeit mehr für mich selbst habe.

Nachdem du in der Übung mindestens 5 Dinge notiert hast, die du in Bezug auf dein Übergewicht nicht mehr akzeptieren wirst, möchte ich dafür sorgen, dass du diesen neuen Anspruch noch verstärkst und noch mehr in deinem Unterbewusstsein verankerst. Daher gibt es dann noch folgende Aufgabe:

Teile diese 5 Punkte mit einer dir nahe stehenden Person. Schicke dieser Person deine Antworten aus der Übung per E-Mail, WhatsApp oder als handgeschriebene Notiz. Es sollte eine Person sein, der du vertraust und der du dich auch sonst gerne öffnest.

Denke nicht "Okay, das mache ich später". Mache es genau HEUTE!



