

Aufgaben für diesen Schritt:

Jede Woche bekommst du ein paar kleine Aufgaben von mir. Diese Aufgaben dienen dazu, dich selbst wieder etwas besser zu verstehen. Wichtig ist, dass es nicht darum geht, ob du eine Aufgabe bestanden oder nicht bestanden hast, sondern darum, dass du dich innerlich beobachtest und erkennst, was die Aufgaben in dir auslösen. Welche Ängste entstehen, welche Widerstände auftauchen, und welche sabotierenden Gedanken aufkommen.

1. Nachdem du fünf Tage dein Ernährungstagebuch geführt hast, streiche bitte alle Mahlzeiten, die du nicht aus körperlichem Hunger gegessen hast, sondern aus anderen Gründen.

Podcast-Empfehlungen für diesen Schritt:

Die nachstehenden Folgen des Podcast ‚Lifestyle Schlank‘ passen zu diesem Schritt:

- 01 Du bist nicht undiszipliniert
- 08 Drei Methoden, um negative Gefühle zu überwinden
- 79 Was wollen meine Gefühle mir sagen
- 117 Wie du mehr du selbst sein kannst
- 139 Wie NLP dich bei deiner Veränderung/Abnehmreise unterstützen kann – Interview mit Stephan Landsiedel
- 167 Helfersyndrom – Warum die Sucht zu helfen uns und anderen schadet
- 172 Hilfe, ich habe keinen Zugang zu meinen Gefühlen