

Ehrlichkeit mit dir selbst: Der Schlüssel zur Veränderung

Stell dir vor, du stehst vor einem Spiegel und fragst dich: „Bin ich wirklich zufrieden mit mir?“ In Schritt zwei geht es darum, genau diese Frage ehrlich zu beantworten – auch wenn es unbequem wird. Es ist an der Zeit, deine Ansprüche an dich selbst und dein Leben zu erhöhen. Denn solange du dich mit dem Mittelmaß oder den Dingen abfindest, die dich unglücklich machen, wird sich nichts ändern.

Vielleicht hast du bereits hohe Ansprüche an dich, etwa in deinem Job oder bei anderen Herausforderungen. Aber wie sieht es mit deiner Selbstliebe aus? In diesem Schritt lernst du, nicht nur in deinen Zielen, sondern auch in deinem Umgang mit dir selbst höhere Ansprüche zu stellen.

Warum wir uns das Negative anschauen

Es mag ungewöhnlich klingen, aber hier beginnen wir, uns auf das Negative zu konzentrieren. Das hilft dir, herauszufinden, was du wirklich nicht mehr willst. Manchmal ist es einfacher, zu erkennen, was uns stört, bevor wir wissen, was wir uns stattdessen wünschen. Eine spezielle Übung, die Audiomenal-Übung „Jetzt reicht’s“, unterstützt dich dabei. Hierbei wirst du dir unangenehme Situationen bewusst machen, in denen du dich unwohl in deinem Körper gefühlt hast.

Das mag sich unangenehm anfühlen, aber genau das ist der Punkt: Du schaffst dir eine starke Motivation für Veränderung. Wenn du weißt, was du nicht mehr möchtest, kannst du klarer definieren, was du stattdessen anstrebst.

Ehrlich zu sich selbst: Die eigenen Ausreden erkennen

Ein weiterer wichtiger Teil dieses Schritts ist, sich die eigenen Ausreden einzugestehen. Manchmal reden wir uns Dinge schön oder sagen uns, dass sich etwas von allein ändert. Aber nichts wird sich verbessern, wenn du nicht zuerst zugibst, dass etwas nicht stimmt. Genau hier setzt die nächste Übung an – eine Selbstreflexion, bei der du deine eigenen Ausreden entlarvst. Das erfordert Mut, aber es ist der erste Schritt zur Veränderung.

Den Reset-Knopf drücken

In Schritt zwei wirst du auch herausgefordert, all das, was du bisher über Ernährung oder dein Essverhalten gelernt hast, für einen Moment zu vergessen. Das klingt radikal, aber es geht darum, neu zu beginnen – als ob du den Reset-Knopf drückst. Du wirst merken, wie befreiend es sein kann, alte Überzeugungen loszulassen und mit einer frischen Perspektive an die Sache heranzugehen.



Eine echte Entscheidung treffen

Der nächste Schritt ist entscheidend: Du wirst unterstützt, eine echte Entscheidung in Bezug auf dein Gewicht und dein Essverhalten zu treffen. Hierbei hilft dir eine weitere Audiomental-Übung, die dir Klarheit darüber gibt, welchen Weg du ab jetzt gehen möchtest. Diese Entscheidung ist der Wendepunkt – der Moment, in dem du dich dafür entscheidest, aktiv etwas zu verändern.

Selbstliebe: Der sanfte Ausgleich

Natürlich kann so viel Ehrlichkeit hart sein. Deshalb ist es genauso wichtig, in diesem Prozess Selbstliebe zu üben. Eine spezielle Übung dazu hilft dir, freundlich und liebevoll mit dir selbst umzugehen, auch wenn du erkennst, dass nicht alles perfekt ist. Denn wahre Veränderung beginnt immer mit Selbstakzeptanz.

Abschiedsbrief an dein altes Essverhalten

Am Ende dieses Schritts schreibst du einen Abschiedsbrief – an dein altes Gewicht oder an dein bisheriges Essverhalten. Das ist mehr als nur eine symbolische Geste. Es ist eine Gelegenheit, all die Erkenntnisse, die du über dich und deine Beziehung zu Essen und deinem Körper gewonnen hast, zusammenzufassen. Dieser Brief markiert das Ende eines Kapitels und den Beginn eines neuen Weges.

