

"Nichts wird besser im Leben, ohne dass man zugibt, dass etwas falsch läuft!"

Leider wollen wir Menschen nur in den seltensten Fällen zugeben, dass etwas falsch läuft. Und wenn wir es schon zugeben, dann haben wir zumindest eine verdammt gute Erklärung dafür, warum es falsch läuft. Wir erzählen uns selbst Geschichten und rechtfertigen mit diesen unser Verhalten.

Diese Rechtfertigungen erkennt man oft an einem großen ABER.

ABER mir fehlt die Zeit, um zu kochen,
ABER meine Kinder mögen keine kalorienarme Küche,
ABER ich bin abends immer zu müde zum Kochen,
ABER in der Kantine gibt es nur deftiges Essen etc.

Das Einzige, was dich von deinem Ziel, einen schlanken Lifestyle zu etablieren, abhält, sind die Geschichten, die du dir selbst erzählst. Sich selbst eine Geschichte zu erzählen ist leider im Prinzip nichts anderes, als sich selbst anzuschwindeln.

Das fatale daran ist, dass immer, wenn wir uns selbst belügen, wir unsere Beziehung zu uns selbst schwächen. Denn für die Beziehung zu dir selbst gilt nichts anderes als für die Beziehung zu anderen Menschen. Wenn du deinen Partner oder deine Freunde ständig belügen würdest, würde sich das auch negativ auf diese Beziehung auswirken.

Selbstvertrauen bedeutet im Prinzip nichts anderes, als dir selbst zu vertrauen!

Jedes Mal, wenn du dich also selbst belügst, schwächst du damit dein Selbstvertrauen. Mangelndes Selbstvertrauen wiederum führt zu Unzufriedenheit, Stress, Frust, Trauer etc., was bei dir dann wieder emotionalen Hunger auslöst.

Es ist also ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt.

Teil 1:

Gehe in dich und denke darüber nach, welche Geschichten du dir selbst erzählst. Schreibe die fünf häufigsten Rechtfertigungen auf, die dazu führen, dass du dein Vorhaben nicht startest oder nicht durchziehst.

Sei ganz ehrlich zu dir!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

© Julia Sahm 2022



www.shinecoaching.de



LIFESTYLE SCHLANK



@julia_shinecoaching

Stell dir nun vor, eine gute Freundin ist sehr unglücklich über ihr Übergewicht. Sie möchte unbedingt abnehmen und erklärt dir mit den Ausreden aus Teil 1, warum sie es nicht kann. Was würdest du ihr zu dem Punkt raten?

Jetzt bist DU der Coach!

[illegible]

BETTINA BENNIES
Shine Coach

Sei wieder ganz ehrlich zu dir!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

© Julia Sahm 2022

