

In der letzten Übung hast du herausgefunden, was du für dich erreichen willst. Jetzt ist es noch wichtig zu verstehen, **WOZU** du dieses Ziel erreichen willst. Welche tieferliegende Gründe verbergen sich hinter deinem Ziel?

Möchtest du einfach so in Zukunft nach einem schlanken Lifestyle leben oder steckt mehr dahinter?

An Datum XX.XX.XX werde ich XX Kilogramm wiegen, ist ein tolles Ziel. Aber es hat sehr wenig Kraft und Bedeutung, wenn dir nicht bewusst ist, wozu du dieses Ziel erreichen willst.

Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass das Ziel nicht eine Zahl auf der Waage ist, sondern **das wahre Ziel** ist immer **ein Gefühl**, welches wir mit der Erreichung des Ziels verbinden.

Folgende Wünsche verstecken sich häufig hinter dem Abnehmwunsch:

- Ich möchte gesünder sein.
- Ich möchte beweglicher sein.
- Ich möchte fitter sein.
- Ich möchte selbstbewusster sein.
- Ich möchte mich in meinen Körper wohl fühlen.
- Ich möchte die Kontrolle über meinen Körper haben.
- Ich möchte attraktiver sein.
- Ich möchte jemandem besser gefallen.
- Ich möchte unbeschwert durchs Leben gehen.
- Ich möchte frei sein.

Aber selbst hinter diesen Gründen verbergen sich immer noch weitere Gründe.

Hier das Beispiel von Simone:

Simone war 33 Jahre alt, als sie meinen Workshop besuchte, und wog bei einer Größe von 1,78 m stattliche 125 Kilogramm. Ihr Geburtstag war in 11 Monaten und sie setzte sich zum Ziel, bis dahin 80 Kilogramm zu wiegen.

Als ich sie nach dem Grund hinter ihrem Ziel fragte, sagte sie, sie möchte endlich selbstbewusster durchs Leben gehen. Daraufhin fragte ich sie, was das für sie bedeute. Sie antwortete: *Ich würde mich wieder als Kosmetikerin bewerben. Momentan traue ich mich das nicht, weil ich immer so schnell und so viel schwitze und mir der direkte Kundenkontakt unangenehm ist.*

Ich würde auch wieder mehr ausgehen und mich Männern gegenüber mehr öffnen. Momentan kann ich mir nicht vorstellen, dass mich irgendein Mann attraktiv findet. Deswegen gehe ich auch nicht aus und lerne auch keine Männer kennen. Ich wünsche mir jedoch nichts mehr als eine feste Partnerschaft. Außerdem wünsche ich mir ein Kind.



Selbstbewusster sein würde für mich auch bedeuten, wieder zum Schwimmen an den See zu gehen. Das habe ich früher so gerne gemacht. Heute komme ich mir aber ständig beobachtet vor und bleibe deshalb lieber zu Hause.

Außerdem würde ich mir wieder Kleidung kaufen, weil sie mir gut gefällt. Momentan schaue ich nur, was mir passt und ob es evtl. unvorteilhaft aussieht und mich noch dicker macht, als ich es bin.

Dieses Beispiel zeigt sehr gut, dass es Simones anfängliches Ziel war, in 11 Monaten 45 Kilogramm abzunehmen. Das Ziel dahinter war es, selbstbewusster zu werden. Und dahinter verbargen sich noch folgende Ziele:

1. Rückkehr in den alten Beruf,
2. liebevolle Partnerschaft,
3. eigenes Kind,
4. unbeschwertes Baden,
5. unbeschwertes Shoppen.



