

### **"Mensch, erkenne dich selbst, dann weißt du alles" -Sokrates-**

Das Selbstbild ist das Fundament, auf dem wir unser Verständnis von uns selbst aufbauen. Es fasst all unsere Überzeugungen zusammen, die uns als einzigartig definieren. Doch das Selbstbild legt auch fest, welche Grenzen wir uns setzen. Unsere Fähigkeiten sind immer da, aber wie sehr wir sie nutzen, hängt davon ab, wie wir uns selbst wahrnehmen.

Auch andere Menschen spielen eine wichtige Rolle dabei, wie wir uns selbst sehen. Ihre Meinungen und Einflüsse können uns entweder bestärken oder daran hindern, unser volles Potenzial auszuschöpfen. Letztlich entscheidet unser Selbstbild darüber, wie weit wir gehen und welche Chancen wir ergreifen.

Die zwei schöpferischsten Wörter in unserem Leben sind »Ich bin«. Sie bilden die Grundlage für dein Selbstbild und jedes Wort, was auf »Ich bin« folgt, bestimmt, was du dir zutraust, wie du dich fühlst, auf welche Art und Weise du handelst und welche Entscheidungen du triffst. Es ist die Identität, die du dir im Laufe deines Lebens gibst und die wir auch irgendwann aufhören zu hinterfragen, sondern als »so bin ich halt« hinnehmen.

Um ein neues Selbstbild zu kreieren ist es zunächst einmal wichtig zu verstehen, wie du dich bisher definierst.

### **Wer bin ich?**

Mit dieser Frage befasste sich schon Sokrates, bis heute einer der die Neuzeit prägendsten Philosophen. Um diese Frage zu beantworten, ist es sehr wichtig, dass du dich zu 100 % wohlfühlst.

Du solltest entspannt sein, keinen Zeitdruck verspüren und keine großen Erwartungen an die Antwort haben. Sei nicht ängstlich oder besorgt, lasse deinen Gedanken einfach freien Lauf.

Niemand hat auf diese Frage eine einfache und schnelle Antwort. Es gibt viele Arten der Selbstdefinition. Du kannst dich beispielsweise anhand deiner emotionalen Eigenschaften beschreiben (ich bin sensibel), anhand deines Einkommens (ich bin arm oder Millionär, reich etc.), anhand deines Berufes (ich bin Angestellte, Anwalt etc.), anhand deines Glaubens (ich bin Christ, Jude, Muslim etc.), anhand deines Besitzes oder Teilen davon (ich bin Großgrundbesitzer oder Wohnungseigentümer, Porschefahrer etc.), anhand der Rollen, die du im Leben spielst (ich bin Mutter, älteste Schwester, Tochter eines Diplomaten etc.), anhand deiner Talente (ich bin Sportler, Musiker, Künstler, Fotograf etc.), anhand deines Äußeren (ich bin attraktiv, übergewichtig, schön, groß etc.), anhand deiner Vergangenheit (ich bin ein Erfolgstyp, ich bin ein Verlierer Karrierist, Lebenskünstler, Pechvogel etc.), anhand deiner destruktiven Gewohnheiten (ich bin



Raucher, Alkoholiker, Drogenabhängiger, Spieler, Schläger, Krimineller etc.), anhand deiner Leistungen (ich bin Abiturientin, Betriebswirtin, Deutsche Meisterin etc.), usw.

Viele Menschen tun sich mit der Beantwortung der Frage zunächst sehr schwer. Manche fragen sich, ob sie überhaupt in der Lage sind, eine solche Frage zu beantworten. Meist heißt es dann ganz schnell: Ich weiß es nicht, ich habe darauf wirklich keine Antwort.

Andere haben Angst, diese Frage zu beantworten. Sie fürchten, dass die Antwort eine unangenehme Erkenntnis mit sich bringt.

Solltest du auch spüren, dass du bei der Frage "Wer bin ich?" innerlich ein Abwehrhaltung einnimmst, lasse dich davon nicht aus dem Konzept bringen. Du weißt ganz sicher, wer du bist und kannst deshalb diese Frage auch beantworten.

Du musst nur zulassen, dass deine Gedanken sich frei entfalten können. Versuche sie nicht zu kontrollieren oder zu bewerten. Notiere sie, so wie sie kommen.

Habe auch keine Angst vor der Antwort. Selbst wenn sie dir nicht gefällt, wird sie dich weiterbringen und dir helfen notwendige Veränderungen einzuleiten.

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie du diese Frage beantworten kannst.

### **Möglichkeit 1:**

Beantworte einfach die Frage "Wer bin ich?".

Schreibe alles auf, was dir spontan dazu einfällt. Zensiere und bewerte nicht. **Alles** was dir dazu einfällt, ist richtig. Gehe immer tiefer in dich und bohre weiter. Frage dich: „wie definiere ich mich selbst? Welche Rollen spiele ich? Aus was besteht der Kern meines Wesens?“

Denke auch darüber nach, inwiefern dein Selbstbild mit deinem Übergewicht zusammenhängt. Frage dich solange, bis du mit der Genauigkeit deiner Antworten zufrieden bist.

### **Möglichkeit 2:**

Nimm die Position eines Schriftstellers ein, den du beauftragt hast, deine Biografie zu schreiben. Er arbeitet gerade an dem Kapitel „Wer ist \*dein Name\*?“.

Als guter Schriftsteller ist es wichtig, tiefgründig zu recherchieren und alle Facetten dieser Person in diesem Kapitel zusammenzufassen. Auch den Zusammenhang zwischen deinem Übergewicht und deinem Selbstbild bringt der Schriftsteller auf den Punkt.

Am Ende liest der Auftraggeber (also du selbst) das Kapitel durch und nimmt Korrekturen oder eventuelle Ergänzungen vor.



## **Beispiel**

Wer bin ich?  
-Stefanie-

Ich würde mich als widersprüchliche Person beschreiben.

Die Eigenschaften, die mich ausmachen und antreiben sind Fluch und Segen zugleich. Ich bin intelligent und kreativ - genauso wie ich diese Fähigkeiten dazu nutzen konnte, um wichtige wertvolle Meilensteine in meinem bisherigen Leben zu erreichen (z.B. Abitur, Studium...), nutze ich genauso diese Eigenschaften dazu, mich selbst zu manipulieren.

Ich bin sehr kreativ darin mir eine gute Ausrede einfallen zu lassen, weshalb ich das jetzt gerade essen darf. Ich bin generell eher undiszipliniert und kann mich meist erst dazu durchdringen, die Dinge in den Angriff zu nehmen, wenn die Deadline bevorsteht (Hausarbeiten, Rechnungen, Erledigungen). Das heißt, ich setze meine Prioritäten falsch, da ich mir so viel mehr Stress aufhalse, als ich vermute zu haben, wenn ich die Dinge gleich erledigen würde .

Ich möchte anerkannt werden für das, was ich kann und leiste und möchte gemocht werden. Ich kann mich in eine Sache voll reinhängen, aber meist nur dann wenn der Erfolg nicht allzu lange auf sich warten lässt. Weil ich gemocht werden will, sage ich oft nicht nein. Ich habe Angst vor Zurückweisung.

Zum Essen sage ich auch schwer nein, denn so wurde ich auch in meiner Kindheit in gewisser Form zurückgewiesen.

Ich wähle zu oft den Weg des geringsten Widerstandes, da ich faul bin. Ich kann mich aber für gewisse Themen absolut begeistern und die Zeit vergessen, wenn ich diese Dinge unbedingt erreichen will.

Ich stehe nicht gerne im Mittelpunkt, außer ich bin mir einer Sache sicher.

Beim Essen hatte ich zwar nie das Problem, dass man mir dabei zusieht, aber wollte auch nie, dass mein Essverhalten im Mittelpunkt steht und habe deshalb lieber allein gegessen unkontrolliert.

Ich bin der Auffassung, dass das Leben kurz ist und dass man es genießen sollte. Auch deshalb habe ich oft den Gedanken gehabt, was wenn du morgen überfahren wirst und deine letzte Mahlzeit eine Gurke statt einem ordentlichen Teller Nudeln war?

Ich bin "eigentlich" ein fröhlicher Mensch, der gern unbeschwert sein möchte, gerne lacht und gerne Späße macht.

Man kann in schwierigen Situationen auf mich bauen. Leider gilt das oft nur für andere. Mich selbst lasse ich dabei oft aus.

Ich habe ein Problem mit meinem Selbstwertgefühl und bin es mir oft selbst nicht wert. Das führt manchmal zu destruktivem Verhalten wie z.B. das übermäßige Essen.



Ich bin ein Kopfmensch und möchte Dinge unbedingt verstehen. Das führt dazu, dass ich Dinge "zerdenke", weil ich die Sicherheit suche, um nicht zu scheitern, statt die Dinge anzupacken und Fehler zuzulassen.

Auch beim Abnehmen habe ich Angst vor dem Scheitern.

Ich gebe mich oft mit Dingen zufrieden, statt für mich einzustehen (Gehalt, Gewicht, Diskussionen, Entscheidungen...).

## Teil 1:

Jetzt nimm dir einen Zettel und beantworte die Frage:

### Wer bin ich?

Sei ganz offen und ehrlich und habe keine Angst vor der Antwort. Selbst wenn sie dir nicht gefällt, wird sie dich weiterbringen und dir helfen, notwendige Veränderungen einzuleiten.

-----

## Teil 2:

Bei der Beantwortung der Frage, wer du bist, hast du bestimmt Seiten an dir entdeckt, die du gerne magst und auf die du stolz bist.

Andere Seiten an dir möchtest du vielleicht lieber ändern. Besonders wahrscheinlich die, die im Zusammenhang mit deinem Übergewicht stehen.

Und das kannst und sollt du auch!

Deine Identität spiegelt einfach nur das wider, was du in dir selbst siehst. Es entspricht nicht der Realität. Denn die Realität ist das, was du tust. Und du tust nur das, was du dir selbst zutraust.

Aufgrund davon, wie du Erfahrungen in deinem Leben interpretiert hast, hast du dir selbst einen Stempel verpasst, der bestimmt, wie dein Leben verläuft. Denke immer daran: ‚ich bin halt übergewichtig‘ ist nur eine Floskel.

Das Großartige daran ist, dass wenn du dir **einmal** einen Stempel verpassen konntest, kannst du das **jederzeit wieder** tun.

Mit dem Wissen das du jetzt hast, kannst du dich jederzeit neu definieren. Vielleicht hast du an Karneval schon einmal ein Kostüm getragen und erlebt, wie du dich in diesem verkleideten Zustand ganz anders gefühlt hast, als sonst. Vielleicht hast du dich Sachen getraut zu sagen oder zu tun, die du dich sonst nicht trauen würdest.

Das liegt daran, dass du in diesem Kostüm nicht deinem Selbstbild gerecht werden musstest. In diesem verkleideten Moment definierst du dich als jemand anderes und deswegen kannst du dich plötzlich auch so verhalten.

Dieses Gefühl, eine andere Identität anzunehmen, kannst du nicht nur an Karneval erleben. Du kannst jeden Tag in deinem Leben entscheiden, dich rundum neu zu definieren, oder beschließen, dein wahres Ich zum Vorschein zu bringen.



Du kannst den Stempel deiner augenblicklichen Identität ausradieren und erleben, welches starke Selbstbild dahinter verborgen ist.

### **Fange jetzt damit an!**

Wenn du mit gewissen Aspekten deiner Identität, zum Beispiel mit deinem Übergewicht, nicht zufrieden bist, dann nutze jetzt die Chance, sie nach deinen Vorstellungen und Wünschen zu formen.

Versetze dich in einen entspannten Zustand und überlege dir bis ins Detail, was für ein Mensch du ab heute gerne sein möchtest. Beantworte dafür folgende Fragen:

- Welche Elemente deiner Identität sind dafür verantwortlich, dass du übergewichtig bist?
- Welche Elemente deiner aktuellen Identität möchtest du gern ablegen?
- Welche Eigenschaften würdest du deiner bisherigen Identität gerne hinzufügen?
- Gibt es Menschen, die über diese Eigenschaften verfügen? Könnten diese Menschen dir in dem Punkt als Vorbild dienen? Welche Menschen sind das?

Dein neues Ich kannst du dann entweder skizzieren, indem du dich fragst: "Wer bin ich heute?". Was für ein Mensch müsste ich sein, um nach einem schlanken Lifestyle zu leben? Tauche auch hier tief in die Materie ein und schreibe alles auf, was dir dazu einfällt. Wie definierst du dich ab heute? Welche Rollen spielst du ab heute? Wie ist der Kern deines Wesens ab heute beschaffen?

Arbeite so lange an deinem Text, bis du zu 100 % zufrieden mit dem Ergebnis bist.

Oder:

Nimm wieder die Position des Schriftstellers ein und beschreibe bis ins Detail, wie das "Ich" beschaffen ist, das mühelos einen schlanken Lifestyle lebt.

Schreibe das Kapitel "Wer ist \*dein Name\* heute?".

Auch hier sollte der Schriftsteller wieder gut recherchieren und seinen Lesern ein genaues Bild über diese Person vermitteln. Am Ende liest du wieder Korrektur und verbesserst den Schriftsteller oder nimmst Ergänzungen vor.

### **Beispiel:**

Wer möchte ich sein?  
-Stefanie-

Ich stehe morgens endlich auf mit dem Gefühl, dass ich heute schaffe, was ich mir vorgenommen habe, sei es Arbeit, Erledigungen oder Ernährung.

Ernährung ist jedoch kaum mehr der Rede wert, da eine bewusste und kaloriengerechte Ernährung zur Normalität geworden sind.

Meinen Sicherheitswahn habe ich nämlich umgewandelt in dem ich mir selbst Sicherheit gebe, weil ich mir eine Liste schreibe und nach Prioritäten geordnet durchgehe.

So sehe ich Teilerfolge, die mich motivieren, vergesse nichts und werde endlich dafür gelobt, dass ich pünktlich irgendwo ankomme, abgenommen habe und einen zufriedenen und selbstbewussten Eindruck mache.

Es ist ein wunderbares Gefühl, dass ich mich auf mich selbst verlassen kann.

---



Wenn ich mir etwas vornehme, weiß ich, dass ich es durchziehe, denn ich kann mich endlich auf mein eigenes Versprechen verlassen.

Da ich nun diszipliniert bin, kann ich meine Dinge erledigen und die wertvolle Zeit danach für schöne Dinge nutzen, von denen ich bisher immer Angst hatte, sie zu verpassen.

So muss ich auch keine Angst davor haben, dass das Leben zu kurz ist und auch mal eine Gurke essen, ohne dass dabei die besagten Ängste auftauchen.

Meine Kreativität nutze ich nun, um leckere kalorienbewusste Rezepte zu kreieren. Diese Rezepte kommen so gut an, dass jeder der davon probiert hat, unbedingt das Rezept haben möchte.

Da ich jedoch gelernt habe auch einmal nein zu sagen, bleiben diese Rezepte mein Geheimnis. Wer weiß was ich damit noch alles tun kann.

Durch meinen bisherigen Gewichtsverlust habe ich mich jeden Tag selbst bestätigt und mir Wertschätzung entgegengebracht.

Obwohl ich noch nicht an meinem endgültigen Ziel angekommen bin, schaue ich gerne in den Spiegel, weil ich mich mit mir selbst wohl fühle und stolz auf das bin, was ich schon erreicht habe. Ich bin in zwei Hinsichten endlich unbeschwert: im Denken, weil ich die Dinge endlich in Angriff genommen habe und auch auf der Waage.

Mittlerweile dränge ich andere fast schon zu den Aktivitäten, die ich früher lieber vermieden habe und habe mehr Spaß denn je daran.

Spaß haben und lachen tue ich noch immer gern. Am meisten lache ich darüber, dass ich früher dachte, ich könnte nicht abnehmen!

Endlich stehe ich auch für mich selbst ein.

Sich immer nur zufrieden zu geben, führt zu Mittelmäßigkeit und schließlich bin ich ja großartig!

-----

Wir können jeden Morgen neu wählen, wer wir sein wollen.

Alles, was Du tun musst, ist, das was Du sein möchtest, in Dir selbst zu erkennen und anfangen danach zu leben.

Beantworte jetzt die Frage: **Wer möchte ich sein!**

Denk dran, mindestens 5 Punkte sollten es werden!