

Was hält dich ab?



*"Um das zu bekommen, was du im Leben willst,
musst du herausfinden, was dich davon abhält, es zu bekommen."
Anthony Robbins*

Es gibt genau zwei Emotionen, die Menschen antreiben etwas zu tun oder zu lassen: Menschen wollen entweder Freude empfinden oder Schmerz vermeiden. Das Bedürfnis, Freude zu empfinden oder negative Erfahrungen zu vermeiden, steuert jeden Bereich unseres Lebens.

Wenn du Verantwortung über dein Leben übernehmen willst, dann solltest du anfangen, wunderbare Emotionen mit deinem neuen Lifestyle zu verknüpfen und schreckliche Gefühle mit deinem bisherigen Verhalten assoziieren.

Warum denkst du, dass deine bisherigen Versuche abzunehmen immer wieder gescheitert sind?

Die Antwort lautet: Weil du immer noch zu viel Schmerz damit verbindest, auf die Dickmacher in deinem Leben zu verzichten. Lass uns herausfinden und ins Bewusstsein rufen, was das genau für ein Schmerz ist, der es dir so schwer macht abzunehmen."

*Du kannst diese Übung wie immer nicht nur auf dein Essverhalten beziehen, sondern auf alle Lebensbereiche.

Es kann auch sein, dass eine Maßnahme, die du schon seit langem umsetzen wolltest, ist: Dir einen neuen Job zu suchen, eine ungesunde Beziehung zu beenden, öfters mal nein zu sagen, zu deiner Meinung zu stehen usw.

Diese Themen beeinflussen indirekt auch dein Gewicht. Denn wenn du unglücklich, unzufrieden, gelangweilt, einsam oder gestresst bist, dann hat das natürlich auch Auswirkungen auf dein Essverhalten.

Versuche hier groß zu denken und alles mit einzubeziehen, was einen Einfluss auf dein Gewicht haben könnte.



Nimm dir nun einen Zettel und beantworte die nachstehenden Fragen:

Teil 1:

- Welche **fünf Maßnahmen** in Bezug auf dein Gewicht **wolltest du schon seit langem umsetzen?** (Beispiel: mehr Sport machen, mehr bewegen, Süßigkeiten reduzieren, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, einen neuen Job suchen, mehr unter Leute gehen etc.)

Teil 2:

- Welchen **Schmerz** hast du in der Vergangenheit **mit diesen Maßnahmen verbunden?** (Beispiel: weniger Zeit für andere Dinge, Anstrengung, Verzicht, Verlust von Lebens- freude, Angst vor Veränderung etc.)

Teil 3:

- Welche **Vorteile** hattest du bisher, weil du **diese Maßnahmen bisher nicht umgesetzt hast?** (Beispiel: mehr Zeit für andere Dinge, keine Einschränkungen in Bezug aufs Essen, ich durfte faul sein, musste mich nicht mit dem Thema auseinandersetzen etc.)

Teil 4:

Nachteile des bisherigen Verhaltens:

Nun hast du herausgefunden, was für Vorteile du mit deinem bisherigen Essverhalten in Verbindung bringst.

Wenn dieses Verhalten jedoch nur Vorteile hätte, würdest du wahrscheinlich gerade nicht dieses Programm absolvieren.

Um unbeschwert einen schlanken Lifestyle zu leben, musst du nun herausfinden, was die Nachteile deines bisherigen Verhaltens sind, und diese dann neuronal verknüpfen.

Diese Nachteile müssen so schwer wiegen, dass dein Appetit auf die falschen Dinge von selbst vergeht.

Hinweis: Lasse zwischen dieser und der nächsten Übung (Teil 5) möglichst nicht zu viel Zeit verstreichen.

Welche negativen Auswirkungen wird es auf dein Leben haben, wenn du die Maßnahmen aus Teil 1 nicht sofort umsetzen wirst?

- Mit welchen emotionalen Belastungen musst du rechnen?
- Welche gesundheitlichen Folgen kann es haben?
- Welchen Einfluss auf dein Selbstbild und Selbstrespekt wird es haben?
- Welchen Einfluss wird es auf deine zwischenmenschlichen Beziehungen haben?
- Welche Auswirkungen kann es auf deinen Beruf haben?



Teil 5:

Vorteile des bisherigen Verhaltens:

Jetzt wird es endlich positiv! Bei dieser Übung wirst du große Vorteile mit deinem neuen schlanken Lifestyle verknüpfen. Schlanken Menschen schmeckt meist nichts so gut, wie das Gefühl vital, fit und schön zu sein.

Übernimm das Steuer und Sorge nun selbst dafür, dass auch du die Vorteile deines neuen Verhaltens fest in deinem Nervensystem verankerst.

Nimm dir deshalb ausreichend Zeit für diese Übung. Umso mehr dir dabei einfällt, umso besser.

Welche positiven Auswirkungen wird es auf dein Leben haben, wenn du jetzt sofort alle 5 Maßnahmen aus Teil 1 umsetzen wirst? Wie wird es dir mehr Freiheit, Erfolg, Glück, Freude und Stolz verschaffen? Finde mindestens 15 Punkte.

- Mit welchen emotionalen Erleichterungen kannst du rechnen?
- Welche positiven gesundheitlichen Auswirkungen kann es haben?
- Welchen Einfluss auf dein Selbstbild und Selbstrespekt wird es haben?
- Welchen Einfluss wird es auf deine zwischenmenschlichen Beziehungen haben?
- Welche positiven Auswirkungen kann es auf deinen Beruf haben?

