

"Nichts hat irgendeine Bedeutung, außer der Bedeutung, die wir ihr beimessen"

In Schritt 10 vom Lifestyle-Schlank-Programm geht es darum, bisherige Erfahrungen neu zu deuten und neue Erfahrungen zu machen, die deinen neuen Werten und deinem neuen Selbstbild entsprechen.

Erkenne wichtige Erfahrungen in der Vergangenheit, die maßgeblich dazu beigetragen haben, dass du übergewichtig geworden bist oder die dich davon abgehalten haben, einen schlanken Lifestyle zu leben. Versuche dann, für jedes Ereignis eine neue, positive Interpretationsmöglichkeit zu finden. Es ist nie zu spät, negative Erfahrungen umzudeuten.

Dann überlege dir, welche neuen Erfahrungen du machen könntest, die deine neuen Werte, deine neuen Glaubenssätze und deine neue Identität unterstützen. Durch diese Erlebnisse wirst du selbstbewusster und sie werden dir beweisen, dass du zu mehr im Stande bist, als du bisher geglaubt hast.

Es ist unwahrscheinlich wichtig, Erfahrungen eine Bedeutung beizumessen, die dich und deine Ziele unterstützen. Du solltest unbedingt lernen, deine Erfahrungen so zu interpretieren, dass sie dich weiterbringen.

Erfahrungen negativ auszulegen und sich als Opfer der Umstände zu sehen ist destruktiv und nicht zielführend.

Keine Erfahrung ist so schlecht, als dass sie nicht auch etwas Gutes hat. Jede Erfahrung hat ihren Sinn und einen besonderen Wert. Du musst diesen Wert nur erkennen. Jede Erkenntnis oder Idee, die sich aus dieser Erfahrung entwickelt, trägt zu deinem persönlichen Wachstum bei.

Um zu verstehen, warum du übergewichtig bist, blick auf die prägendsten Erfahrungen in deinem Leben zurück.

Lass die Erlebnisse Revue passieren, die dazu geführt haben, dass du immer wieder vom richtigen Weg abgekommen bist.

Nimm dir einen Moment Zeit und notiere die fünf wichtigsten Erfahrungen, die maßgeblich dazu beigetragen haben, dass du übergewichtig bist oder die dich davon abgehalten haben, einen schlanken Lifestyle zu leben.

Beschreibe nicht nur die Erfahrungen, sondern auch welche Auswirkungen sie auf dich hatten.



Versuche dann für jedes Ereignis eine positive Interpretationsmöglichkeit zu finden.

- Was hättest du damals stattdessen denken können?
- Welche Art zu Denken hätte dich deinem Ziel nähergebracht?

Auch wenn es dir schwerfällt, versuche eine neue Perspektive einzunehmen oder an Möglichkeiten zu denken, an die du bisher noch nie gedacht hast. Sei kreativ und positiv.

Beispiel:

Lisa hatte sich in jüngeren Jahren zum Ziel gesetzt 30 Kilogramm abzunehmen. Anfangs war sie sehr motiviert und verfolgte ehrgeizig ihr Ziel. Als sie bei der Hälfte ihres Ziels angekommen war, verließ sie die Motivation und sie fiel in alte Muster zurück.

Dieses Erlebnis beschrieb sie als sehr prägend. Denn dieses Erlebnis hatte ihr nicht nur die Motivation für diesen Augenblick genommen, sondern für die nächsten zehn Jahre.

Damals hatte sie ihren Rückfall in alte Muster folgendermaßen interpretiert:

Ich bin zu schwach, ich kann es einfach nicht, ich bin einfach so, ich bin nicht dazu gemacht, schlank zu sein, ich kann alles, aber das wirklich nicht. Egal, dann bin ich halt übergewichtig.

Während dieser Übung versetzte sie sich zurück und fand andere Möglichkeiten, diese Erfahrung zu deuten.

Ihre Gedanken dazu waren nun wie folgt:

Ich habe es bereits geschafft, 15 Kilogramm abzunehmen. Ich kann verdammt stolz auf mich sein. Ich habe gerade ein kleines Motivationstief – das ist jedoch noch lange kein Grund aufzugeben.

Ich werde Möglichkeiten finden, mich wieder zu motivieren. Ich werde mir jeden Abend beim Einschlafen genau ausmalen, wie ich aussehen werde, wenn ich schlank sein werde, wie ich mich bewegen werde, wie mich andere Menschen ansehen werden und wie stolz ich dann auf mich sein werde.

Ich werde kalorienarme Speisen vorkochen, um nicht in Versuchung zu geraten. Ich werde mir Bücher über persönliche Weiterentwicklung kaufen und Übungen machen, um weiter an mir zu arbeiten. Ich werde alles tun, nur nicht aufgeben.



Teil 1:

Deute nun deine Erfahrungen neu:

Prägende Erfahrungen	Interpretation	Auswirkungen	Neue Interpretationsmöglichkeiten
<u>Beispiel:</u> Meine Mutter hat immer gesagt: „Du bist zu dick und solltest abnehmen!“	Ich bin nicht gut und schön genug!	Kein Selbstvertrauen, Minderwertigkeitsgefühle, sabotierende Glaubenssätze	Meine Mutter hat sich Sorgen um mich gemacht, weil sie mich so sehr geliebt hat.



**"Wenn du immer wieder das tust, was du immer schon getan hast, dann wirst du immer wieder das bekommen, was du immer schon bekommen hast."
-Paul Watzlawick-**

Erfahrungen, das Rohmaterial deiner neuen Persönlichkeit.

In Teil 1 hast du dich mit bereits erlebten Erfahrungen auseinandergesetzt. Nun ist es an der Zeit in die Zukunft zu schauen und neue Erfahrungen zu sammeln. Wie bereits erwähnt, neigen Menschen dazu, ihre Erfahrungen so zu interpretieren, dass sie ihre Glaubenssätze untermauern.

Von dieser Eigenschaft kannst du jetzt aktiv Gebrauch machen!

Sammle dafür bewusst Erfahrungen, um deine neuen und positiven Glaubenssätze zu stärken. Welche Erfahrungen würden dich deinem Ziel, einen schlanken Lifestyle zu etablieren, näher bringen?

Versuche dabei so zu denken, wie Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder. Eltern haben oft genaue Vorstellungen davon, welche Erfahrungen ihren Kindern auf deren Lebensweg behilflich sein werden.

Um ihren Teamgeist zu fördern, melden sie ihre Kinder beispielsweise im Sportverein an. Sie organisieren Sprachreisen oder finanzieren Auslandssemester, um ihren Kindern Zugang zu neuen Sprachen und Kulturen zu ermöglichen.

Damit die Kinder lernen, mit Geld umzugehen, geben sie ihnen Taschengeld und motivieren sie dazu, Ferienjobs anzunehmen usw.

Einengende und beschränkte Erfahrungen führen zu einem eingegengten und beschränkten Leben. Wenn du also ein neues Leben führen willst, solltest du den Grundstock deiner Erfahrungen gezielt erweitern. Suche bewusst Erfahrungen, die, ohne dass du gezielt nach ihnen Ausschau gehalten hättest, nie Teil deines Lebens geworden wären. Diese positiven Erfahrungen sollten dir als Kontrastprogramm zu deinen bisherigen negativen Erfahrungen dienen.

Halte jeden Tag Ausschau danach, etwas dazuzulernen. Mit neuen Erfahrungen ist alles gemeint, was du positiv für dich tun kannst, alles, was anders ist als das, was du bisher getan hast.

Überlege dir, mit welchen Freunden du in Zukunft deine Zeit verbringen wirst. Werden diese dein neues Selbstbild stärken oder schwächen? Welche anderen Menschen könntest du kennenlernen? Wie und wo könntest du Menschen kennenlernen, deren Werte deinen neuen Werten ähnlich sind? Welche Menschen würden dein neues Selbstbild fördern?

Denk darüber nach, welche Bücher du lesen kannst, um deine neue Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Welche Seminare oder Workshops könntest du besuchen, die dich auf deinem Weg, einen neuen Lifestyle zu etablieren, stärken? Welche Interessen verfolgt dein neues Ich anstelle des Essens? Möchte es neue Länder bereisen? Neue Kulturen kennenlernen? Neue Sprachen lernen? Neue Sportarten ausprobieren?

