

Schritt 7: Verändere deine Werte!

„Wer seine wahren Werte nicht kennt, nimmt das Wichtige für unwichtig und das Unwichtige für wichtig.“ L ü B u W E

Hinter jedem menschlichen Verhalten stehen Werte. Werte wie beispielsweise Liebe, Sicherheit, Ehrlichkeit, Loyalität, Respekt, Treue, Zuverlässigkeit, Erfolg oder Freiheit agieren als innere Motivatoren. Man kann sie sich wie einen inneren Kompass vorstellen, der uns Menschen hilft, in die richtige Richtung zu gehen.

In meiner Praxis begegnet mir immer wieder das Problem, dass viele Menschen ihre eigenen Werte gar nicht richtig kennen. Sie haben keine konkrete Vorstellung von dem, was ihnen wirklich wichtig ist. Das ist auch ganz normal, denn wir machen uns ja selten bewusst Gedanken über solche Themen. Manchmal kann es jedoch sinnvoll sein, sich genau das, unsere eigenen Werte, bewusst zu machen. Denn Werte helfen uns, darüber zu entscheiden, was gut oder schlecht, wahr oder unwahr, schön oder unschön, angebracht oder unangebracht ist.

Wenn es Menschen also schwerfällt, Entscheidungen zu treffen, liegt das oft daran, dass sie nicht wissen, was ihnen in dieser Situation am wichtigsten ist. Wer seine Werte nicht kennt, kann seinen inneren Kompass nicht effizient nutzen. Das Resultat sind oft Fehlentscheidungen. Diese führen wiederum zu Unzufriedenheit, Enttäuschung, Frustration und einem Gefühl der ständigen Leere. Um diese negativen Gefühle zu kompensieren, greifen Menschen zu Drogen, konsumieren Alkohol, essen übermäßig oder surfen stundenlang im Internet. All diese Dinge stellen eine Blitzlösung dar, um die eigene emotionale Verfassung umgehend zu verbessern. Leider lösen sie aber nicht die Ursache des Problems. Sie sorgen lediglich für kurzfristige Glücksgefühle. Langfristig führen dann genau diese Blitzlösungen zu immer mehr Unzufriedenheit.

Um ein erfülltes Leben zu führen und langfristig glücklich zu sein, sollten wir uns also unserer Werte bewusst werden und im Einklang mit ihnen leben. Das Bewusstmachen der eigenen Werte hilft uns dabei, für uns selbst stimmige und authentische Entscheidungen zu treffen. Wer seinen

höchsten Ansprüchen genügt, wird Erfüllung im Leben finden und es nicht mehr nötig haben, Ersatzbefriedigungen nachzugehen. Im Einklang mit seinen Werten zu leben verleiht eine unwahrscheinliche Kraft, ein Gefühl der Sicherheit, Seelenfrieden und das Gefühl, vollkommen eins mit der Welt zu sein.

Menschen, deren Lebensphilosophie und Verhaltensweisen übereinstimmen, strahlen Stärke, Ausgeglichenheit und Authentizität aus. Deshalb bewundern wir oft die Menschen am meisten, die für das eintreten, woran sie glauben. Das Bewusstsein darüber, was in unserem Leben Vorrang hat, und das Streben, nach diesen Werten zu leben, sollten für jeden Menschen unabhängig von äußeren Einflüssen Priorität haben. Wir sollten nach unseren Prinzipien leben, selbst wenn wir Angst davor haben oder das Gefühl, dass uns niemand die Unterstützung gewährt, die wir benötigen. Denn auf lange Sicht können wir nur dann glücklich sein, wenn wir unseren höchsten Idealen und dem wahren Sinn unseres Lebens gerecht werden.

Das Ziel hinter dem Ziel

Bei der Arbeit mit meinen Klienten zu diesem Thema begegnet mir immer wieder der zentrale Punkt, dass viele Menschen zu sehr mit der Verwirklichung ihrer kurzfristigen Zwischenziele beschäftigt sind, um es zu schaffen, nach ihren wahren Werten zu leben. Sie haben keine Zeit, sich darüber bewusst zu werden, was sie wirklich wollen. Sie denken nur daran, das nächste Ziel zu erreichen, und wundern sich über ein Gefühl der Leere beim Erreichen ihrer Ziele. Sie fragen sich dann oft: „Soll das etwa alles gewesen sein?“ Um wirklich glücklich zu sein, müssen wir uns bewusst machen, was das Ziel hinter dem Ziel ist.

BEISPIEL

Auf die Frage, was sie sich im Leben am meisten wünsche, antwortete eine meiner Klientinnen einst: „Ein Kind und Geld.“ Susanne versuchte seit Jahren erfolglos, schwanger zu werden, und das Thema machte ihr schwer zu schaffen. Auch die Beziehung zu ihrem Partner litt sehr unter dieser Situation. Als ich Susanne fragte, was ein Kind für sie bedeute, sagte sie: „Liebe, Geborgenheit und das Gefühl, gebraucht zu werden.“

Die Ziele hinter dem Ziel „Kind“ waren also Liebe, Geborgenheit und das Gefühl, gebraucht zu werden. Das ist wichtig zu verstehen, denn das Kind war in diesem Fall nur das Mittel zum Zweck. Ein Kind stellte für sie die Lösung dar, diese Sehnsüchte zu stillen.

Als sie verstand, was sie eigentlich wollte, sah sie plötzlich viele andere Möglichkeiten, um ihr Ziel zu erreichen. Sie fing an, sich ehrenamtlich in einem Tierheim zu engagieren. Die Tiere gaben ihr das Gefühl, gebraucht zu werden. Sie entschloss sich dazu, ihre Beziehung wieder zu stärken, und so kamen sie und ihr Mann von nun an zu mir zur Paartherapie. Schon nach ein paar Monaten erinnerten sie sich daran, wie sehr sie sich liebten und dass nichts in der Welt sie auseinanderbringen konnte. Sie entschieden sich dazu, gemeinsam ein Haus zu bauen. Endlich erfuhr Susanne wieder das Gefühl von Liebe und Geborgenheit, das sie seit Jahren so vermisse. Ein Jahr später klappte es dann sogar mit der Schwangerschaft.

Als ich sie fragte, was Geld für sie bedeute, sagte sie: „Freiheit und Sicherheit.“ Geld ist auch in diesem Fall nur ein Mittel zum Zweck und sollte nicht mit tiefer verwurzelten Wertvorstellungen und Emotionen verwechselt werden. Ein Mensch, der die Freiheit als einen wichtigen Wert in seinem Leben nennt und diesen mit Geld gleichsetzt, läuft Gefahr, unglücklich zu werden. Denn wer nur des Geldes wegen arbeitet, wird wahrscheinlich nicht das tun, wozu er sich berufen fühlt, sondern das, was ihm am meisten Geld einbringt. Ein Job, den man macht, weil man ihn machen muss, steht klar im Widerspruch zur persönlichen Freiheit. Es gibt sogar Menschen, die ihren Partner nach solchen Kriterien wählen. Denkst du, jemand, der des Geldes wegen einen Partner wählt, ist frei?

Auch du solltest dir bewusst werden, was das Ziel hinter deinem Gewichtsziel ist. Ich bin mir sicher, du möchtest nicht schlank sein, weil du einfach Körpermasse verlieren möchtest. Generell gilt: Niemand möchte irgendetwas verlieren! Vielmehr möchtest du Gefühle erleben, die du mit dem Schlanksein verbindest, und damit inneren Werten gerecht werden, die dir bisweilen vielleicht gar nicht bewusst waren. Werte, die

hinter dem Schlanksein verborgen sein können, sind beispielsweise Freiheit, Gesundheit, Liebe, Anerkennung, Selbstbewusstsein, Vitalität, Erfolg, Attraktivität oder Selbstsicherheit.

Wertekonflikte

Ein Grund dafür, dass du es bisher noch nicht geschafft hast, einen schlanken Lifestyle zu etablieren, könnte sein, dass in dir ein Wertekonflikt herrscht.

Unvereinbare Werte

Jeder Mensch hat seine eigene Wertehierarchie. Manchen Menschen ist Abenteuer wichtiger als Sicherheit, andere stellen den Erfolg über die Gesundheit, und wieder andere stellen die Liebe über die Unabhängigkeit. Die Rangfolge unserer Werte beeinflusst unser Verhalten und unsere Entscheidungen. Denkst du, ein Mensch der Abenteuer an die erste Stelle stellt, trifft die gleichen Entscheidungen wie jemand, der Sicherheit als wichtigsten Wert wählt? Denkst du, diese zwei Menschen würden denselben Beruf wählen, dasselbe Auto kaufen, dieselben Reiseziele aussuchen? Wohl kaum!

Ein Wertekonflikt kann dann entstehen, wenn zwei unvereinbare Werte in der Wertehierarchie sehr nahe beieinander liegen. Wenn ein Mensch beispielsweise Sicherheit an die erste Stelle stellt und an die zweite Stelle Freiheit, kann es leicht zu einem Konflikt kommen, weil die beiden Werte an sich schwer vereinbar sind. Ein solcher Mensch findet sich im ständigen Konflikt: Selbstständig oder angestellt? Eigenheim oder Mietwohnung? Partnerschaft oder Singleleben?

Für- und Wider-Werte

Liebe, Freiheit, Abenteuer, Erfolg, Anerkennung usw. waren bisher alles Beispiele für Werte, nach denen wir streben. Ich nenne diese Für-Werte. Es gibt aber auch Werte, die wir um jeden Preis zu vermeiden versuchen, sogenannte Wider-Werte: Wut, Zurückweisung, Angst, Einsamkeit oder Versagen. Bei jeder Entscheidung, die wir treffen, wägt unser Gehirn ab, ob diese zu positiven oder negativen Gefühlszuständen führt. Dabei orientiert es sich an unserer Wertehierarchie und an unseren Wider-Werten.

Dies ist also eine weitere Möglichkeit, wie es zu Wertekonflikten kommen kann. Wenn du beispielsweise Erfolg (Für-Wert) als höchsten Wert anstrebst und Versagen (Wider-Wert) um jeden Preis vermeiden willst, kommt es zu einem Wertekonflikt. Die Angst zu versagen wird dir in vielerlei Hinsicht auf deinem Weg zum Erfolg im Weg stehen. Ein Mensch, der zu große Angst vor dem Scheitern hat, wird oft nicht mutig genug sein, um den entscheidenden Schritt in Richtung Erfolg zu gehen. Ein solcher Wertekonflikt kann auch ein großes Thema beim Abnehmen sein. Die Angst zu versagen könnte dich daran hindern, dich überhaupt erst dazu zu motivieren, die richtigen Schritte in die Richtung eines schlanken Lifestyles zu gehen.

Wenn du dein Verhalten verändern willst, aber Werte hast, die im Widerspruch zu diesem Verhalten stehen, wirst du dein neues Verhalten nicht beibehalten können. Nur wenn du Werte hast, die dein neues Verhalten unterstützen, wirst du eine dauerhafte Veränderung erreichen. Du hast also vielleicht gar kein Gewichtsproblem, sondern ein Werteproblem.



ÜBUNG

Entdecke deine Werte und ergänze sie!

Um zu verstehen, warum du ständig in eine bestimmte Richtung in deinem Leben strebst, solltest du deine eigenen Wertvorstellungen kennen. Es ist wichtig, dass du dich während dieser Übung in einem guten Zustand befindest. Vielleicht möchtest du dich auch an einen Ort zurückziehen, an dem du ganz besonders gut entspannen kannst.

Um deinen eigenen Wertvorstellungen auf die Spur zu kommen, frage dich: „Was ist mir im Leben am wichtigsten?“ Beantworte diese Frage ganz intuitiv. Höre dabei auf dein Gefühl und weniger auf deinen Kopf. Stelle dir immer wieder dieselbe Frage: „Was ist mir im Leben am wichtigsten?“ Ist es Liebe, Erfolg, Freiheit, Nähe, Sicherheit, Anerkennung, Abenteuer, Macht, Leidenschaft, Gesundheit, Beitrag zum Allgemeinwohl, persönliches Wachstum, Leistung, Glück, Lebensfreude, Kreativität, Vertrauen, Loyalität, Attraktivität, Respekt, Sexualität, Spaß, Toleranz, Ehrgeiz, Disziplin, Großzügigkeit oder Selbstbewusstsein?



Teil 1: Liste zehn deiner wichtigsten Werte auf:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Teil 2: Erstelle nun deine persönliche Wertehierarchie! Ordne dazu deine oben gesammelten Werte der Wichtigkeit nach:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Ändere deine Werte, und du änderst dein Leben!

Vielleicht denkst du jetzt: „Wieso sollte ich meine Werte ändern? Schließlich machen mich diese Werte ja zu dem, was ich bin.“ Die Wahrheit ist: Du bist viel mehr als deine Werte. Unsere Wertvorstellungen werden stark durch unsere Kultur, unser Umfeld und unsere Erfahrungen geprägt. Schon in frühen Jahren verinnerlichen wir beispielsweise die Wertvorstellung unseres Elternhauses. Wir werden gelobt, wenn wir der Vorstellung unserer Eltern entsprechend handeln, und bestraft, wenn wir es nicht tun. Das Gleiche gilt im Hinblick auf Lehrer, Freunde oder Arbeitgeber. Deine bisherigen Werte drücken deshalb zu einem großen Teil das aus, was du bisher gelernt hast und wozu du konditioniert worden bist.

Die folgende Übung bietet dir nun die Chance, dir über dein bisheriges Wertesystem bewusst Gedanken zu machen, es zu hinterfragen und eventuell neu zu definieren. Frage dich: „Wie müssten meine Wertvorstellungen sein, damit ich in Zukunft mein Potenzial voll entfalten kann? Welche Werte würden mich auf dem Weg zu einem schlanken Lifestyle unterstützen? Welche Werte müsste ich in der Hierarchie anders anordnen oder gar streichen? Hinter welchen Werten steckt vielleicht ein viel tiefgreifenderer Wert? Oder bei welchen Werten müsste ich einfach die Bedeutung verändern?“ Denke immer daran, du selbst entscheidest, wer du sein möchtest!

Das Beispiel meiner Workshop-Teilnehmerin Jessica dient dazu, dir die folgende Übung zu veranschaulichen:

Nachdem Jessica ihre persönliche Wertehierarchie erstellt hatte, fragte ich sie: „Kannst du dir vorstellen, wie diese Rangliste deinen bisherigen Lifestyle unterstützt?“ Als sie sich die Liste noch einmal genau ansah, konnte man das Licht förmlich in ihrem Gesicht aufgehen sehen.

Jessicas alte Wertehierarchie:

1. Lebensfreude
2. Freiheit
3. Leidenschaft
4. Glück
5. Kreativität
6. Beitrag zum Allgemeinwohl
7. Fröhlichkeit
8. Ehrgeiz
9. Gesundheit
10. Erfolg

„Ja“, sagte sie, „Lebensfreude und Freiheit verbinde ich mit uneingeschränktem Essen. Auch Leidenschaft und Glück ist mit dem Essen verbunden. Dass die Gesundheit lediglich an neunter Stelle auftaucht, ist wahrscheinlich auch ein Ausdruck davon, dass sie mir bisher nicht wichtig genug war.“

Dann fragte ich sie, ob sie sich vorstellen könne, welche Werte sie streichen, hinzufügen oder anders anordnen müsse, um in Zukunft nach einem schlanken Lifestyle zu leben. Spontan sagte sie: „Selbstliebe.“ Sie wüsste selbst nicht, woher dieses Wort jetzt kam, aber sie möchte es an die erste Stelle setzen. Selbstliebe ist für sie die Voraussetzung dafür, mit sich selbst und seinem Körper verantwortungsvoller umzugehen.

Die Gesundheit will sie in Zukunft an die zweite Stelle rücken. Denn wenn sie gesund sein will, muss Gesundheit auch zu einer Priorität in ihrem Leben werden. Den Ehrgeiz will sie von nun an statt auf den achten auf den dritten Platz setzen. Ihr Ehrgeiz soll sie in Zukunft dabei unterstützen, sich auf ihren neuen Lifestyle zu konditionieren.

Sie möchte weiterhin Lebensfreude, Glück und Fröhlichkeit erfahren, möchte diese aber nicht mehr nur in Verbindung mit uneingeschränktem Essen sehen. Ihr neuer Weg, um Glück

Lebensfreude und Fröhlichkeit zu erfahren, müsste innerliche Zufriedenheit sein. Deswegen möchte sie Zufriedenheit von nun an, stellvertretend für diese Werte, an die vierte Stelle der Liste platzieren.

Kreativität soll auf Platz fünf bleiben, denn diese ist auch für ihr Vorhaben abzunehmen zu gebrauchen – beispielsweise, um neue Rezepte auszuprobieren. Kreativität spielt aber auch in ihrem Beruf als Webdesignerin eine große Rolle und ist allein deshalb schon sehr wichtig für sie.

Auch an der Platzierung des Beitrags zum Allgemeinwohl möchte sie nichts verändern. Um ihren neuen Lifestyle leidenschaftlich zu zelebrieren und auch erfolgreich zu etablieren, braucht sie die Leidenschaft ab sofort an siebter und den Erfolg an achter Stelle.

Nachhaltigkeit möchte sie als neuen Wert auf Platz neun setzen, um sicherzugehen, dass sie eine dauerhafte Veränderung herbeiführt. „Schlussendlich“, sagte sie, „kann es auch nicht schaden, Attraktivität als einen Wert in meine Top Ten aufzunehmen.“

Jessicas neue Wertehierarchie:

1. Selbstliebe
2. Gesundheit
3. Ehrgeiz
4. Zufriedenheit
5. Kreativität
6. Beitrag zum Allgemeinwohl
7. Leidenschaft
8. Erfolg
9. Nachhaltigkeit
10. Attraktivität

Jessica hat es geschafft, dass diese Werte nicht nur eine Ansammlung von Wörtern auf einem Blatt Papier darstellen. Sie hat sich dazu konditioniert, nach diesen Werten zu leben, bis sie fest in ihrem autonomen Nervensystem verankert waren. Heute möchte sie ihren neuen Lifestyle nie mehr missen, und es ist ihr ein Rätsel, wie sie jemals anders leben konnte.



Teil 3: Ändere deine Werte, und du änderst dein Leben!

Nutze auch du nun die Chance auf einen inneren Wandel. Neue Werte können der Auslöser sein, um deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen nachhaltig zu verändern. Stelle dir also jetzt die Frage: „Welche Wertvorstellungen müsste ich haben, um einen schlanken Lifestyle zu führen?“

Ordne deine Ideen der Wichtigkeit nach:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Damit diese Werte auch bei dir nicht nur Wörter auf einem Blatt Papier bleiben, denke daran: „Du bist, was du immer wieder tust.“

Nutze diese Werte als einen neuen Kompass, der dich automatisch zu einem schlanken Lifestyle führen wird. Diese Werte dienen dir als Fundament für zukünftige Entscheidungen. Baue inneren Druck auf und verpflichte dich dazu, von nun an nach diesen Werten zu leben. Erzähle Freunden oder deinem Partner von deinen neuen Werten, um den Druck

etwas zu erhöhen. Wenn dein Partner weiß, dass du beispielsweise Selbstliebe als neuen Wert auf Platz eins deiner Hierarchie gesetzt hast, wird er dich vielleicht daran erinnern, wenn du das nächste Mal versucht bist, dir ein zweites Stück Kuchen zu gönnen.

Praktiziere diese neuen Werte, so oft du kannst, bis sie sich ganz natürlich für dich anfühlen.



ÜBUNG

Entdecke deine Wider-Werte und ergänze sie!

Jetzt brauchen wir nur noch eine Lösung für deine Wider-Werte. Welche Gefühle möchtest du um jeden Preis vermeiden? Nimm dir einen Augenblick Zeit und denke darüber nach, welche Emotionen du in deinem Leben immer wieder zu umgehen versuchst. Sind es vielleicht Zurückweisung, Aufmerksamkeit, Wut, Frustration, Einsamkeit, Trauer, Versagen, Erniedrigung, Schuldgefühle, Hass, Krankheit, Schutzlosigkeit, Neid, Hoffnungslosigkeit, Habgier oder ganz andere Emotionen?



Teil 1: Liste deine Wider-Werte der Wichtigkeit nach auf:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Gehe nun genauso vor wie bei deinen Für-Werten. Frage dich, welche deiner Wider-Werte dich auf dem Weg zu einem schlanken Lifestyle unterstützen können. Welche Wider-Werte stehen dir im Weg? Welche Werte müsstest du streichen, anders anordnen oder neu definieren?

Schauen wir gemeinsam noch einmal auf Jessicas Liste:

1. Zurückweisung
2. Versagen
3. Schuldgefühle
4. Frustration
5. Aufmerksamkeit
6. Neid

Sie beschloss, dass die Angst vor Zurückweisung eine motivierende Wirkung auf sie hatte, ihrem Ziel näher zu kommen. Traurig sprach sie darüber, wie oft sie schon aufgrund ihres Gewichts zurückgewiesen worden war. Sie berichtete von Vorstellungsgesprächen bei denen sie zu 100 % die benötigten Qualifikationen vorzuweisen hatte, aber trotzdem eine Absage erhielt. Sie war sich in solchen Momenten immer sicher, dass ihr Äußeres der Grund dafür war. Außerdem waren früher in der Schule Teamwahlen im Sportunterricht für sie der absolute Horror. Niemand wollte sie jemals in der Gruppe haben. Auch von Männern wurde sie oft abgewiesen. Sie machte sogar öfter die Erfahrung, dass Männer, mit denen sie eine Liebesbeziehung eingegangen war, sie in der Öffentlichkeit verleugneten. Sie beschloss also, sich in Zukunft immer an diese Ereignisse zu erinnern, wenn sie wieder versucht war, das Falsche oder zu viel zu essen.

Die Angst vor dem Versagen hatte auf sie jedoch eine lähmende Wirkung. Sie hatte schon so oft Diäten gemacht und war immer wieder gescheitert, sodass sie nun große Angst verspürte, das Gleiche wieder zu erleben. Sie beschloss, Versagen ganz von ihrer Liste zu streichen. Und sie nahm sich vor, in Zukunft mutiger zu sein und sich immer wieder daran zu erinnern, dass sie es selbst in der Hand hatte und sie niemand dazu zwang zu versagen. Die Schuldgefühle rückten somit auf die zweite Position. Sie erklärte, dass diese Emotion wichtig war. Denn Schuldgefühle würden sie davon abhalten, zu viel oder die falschen Dinge zu essen.

An die dritte Stelle wollte sie nun die Frustration stellen. Dieser Wider-Wert hatte auf sie eine motivierende Wirkung. Denn sie war immer dann frustriert, wenn sie wieder zu viel gegessen hatte. Wenn sie dieses Gefühl vermeiden wollte, war es wichtig, von nun an nach einem schlanken Lifestyle zu leben.

Aufmerksamkeit war ihr bisher immer unangenehm gewesen. Sie realisierte aber während des Workshops, dass ihr diese nur unangenehm war, weil sie aufgrund ihres Gewichts oft Aufmerksamkeit erregte. Der Grund für die Aufmerksamkeit war hier das Problem und nicht die Aufmerksamkeit an sich. Wenn sie sich vorstellte, dass sie durch gute Leistungen oder durch ein Aussehen, mit dem sie selbst zufrieden war, Aufmerksamkeit erreichte, fand sie das ganz und gar nicht unangenehm. Sie beschloss, diesen Wert in „Aufmerksamkeit durch Übergewicht“ umzubenenen und von nun an als motivierenden Wert zu betrachten. Neid erlebte sie immer dann, wenn sie andere sah, die scheinbar unbeschwert in ihrem Körper lebten. Sie fand es schrecklich und verabscheute sich dafür, dass sie Neid empfand. Nun erkannte sie, dass dieser Neid sehr wohl motivierend wirken kann und dass er vor allem verschwinden würde, sobald sie sich selbst in ihrem Körper wohlfühlte.

Abschließend beschloss sie, Krankheit als neuen Wider-Wert aufzunehmen. Sie hatte Gesundheit bei ihren Für-Werten an die zweite Stelle gesetzt und fand es deshalb nur logisch, Krankheit als etwas zu sehen, was sie um jeden Preis vermeiden wolle.

Jessicas neue Wider-Werte:

1. Zurückweisung
2. Schuldgefühle
3. Frustration
4. Aufmerksamkeit durch Übergewicht
5. Neid
6. Krankheit



Teil 2: Erstelle nun deine neue Liste von Wider-Werten:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Denke immer daran: Menschen sind bereit, mehr zu tun, um Schmerz zu vermeiden, als um Freude zu gewinnen. Deine Wider-Werte sind also entscheidend auf deinem Weg zu deinem neuen Lifestyle. Führe dir diese deshalb immer wieder vor Augen und mache dir bewusst, wie du ganz einfach diese unangenehmen Gefühle vermeiden kannst.

Schritt 8: Verändere dein Selbstbild!

*„Wenn wir alles täten, wozu wir imstande sind,
würden wir uns wahrlich in Erstaunen versetzen.“*

THOMAS ALVA EDISON

Wie dein Selbstbild entsteht

Was du kannst oder nicht kannst, hängt weniger von deinen tatsächlichen Fähigkeiten ab als vielmehr von der Vorstellung darüber, wer du zu sein glaubst und was du dieser Person zutraust. Das Bild, das du von dir selbst hast, entsteht zu einem großen Teil durch die in Schritt 4 besprochenen Glaubenssätze. Deine Identität ist sozusagen eine Zusammenfassung derjenigen Glaubenssätze, durch die du deine Einzigartigkeit definierst. Dieses Glaubenssystem bestimmt dann, wie du dich verhältst, was du tust, was du vermeidest und wie du Situationen einschätzt. Auch dein Denken, deine Gefühle, deine Motivation und deine Leistungsfähigkeit werden dadurch beeinflusst.

Dein Selbstbild bestimmt über deine persönlichen Limits. „Das könnte ich nie“ oder „So bin ich einfach“ sind Aussagen, die veranschaulichen, welche Grenzen dir dein Selbstbild auferlegt. Während deine Fähigkeiten konstant vorhanden sind, bestimmt dein Selbstbild darüber, inwiefern du Gebrauch von ihnen machst. Wenn du beispielsweise sicher bist, ein besonders talentierter Sänger zu sein, passt du dein Verhalten entsprechend dieses Selbstbildes an. Du wirst vermutlich eine Band suchen, in einem Chor singen oder dich um Auftritte bemühen. Wenn du mit derselben Stimme jedoch denkst, nicht gut zu sein, wirst du wahrscheinlich höchstens allein unter der Dusche singen.

Ob du dich selbst als Verlierer oder Gewinnertyp, als schüchtern oder extrovertiert, als eitel oder gleichgültig betrachtest, entscheidet darüber, was du tust und somit schlussendlich auch darüber, wer du bist. Denn wie sagt man so schön: „Du bist, was du tust.“ Und nicht nur das. Du bist sogar, wer du sagst zu sein. Alles, was nach der Formulierung

„Ich bin ...“ folgt, manifestiert sich in deinem Unterbewusstsein und führt dazu, dass du es selbst glaubst. Deshalb solltest du immer vorsichtig sein und bewusst mit Formulierungen umgehen, die dich selbst definieren. Wenn du dir oft genug sagst: „Ich bin dumm“, „Ich bin dick“, „Ich bin nicht gut genug“, führt das dazu, dass du unterbewusst auch die entsprechenden Schritte einleitest, um dir zu beweisen, dass du recht hast mit dem, was du sagst.

Neben deinen persönlichen Glaubenssätzen haben auch andere Menschen großen Einfluss darauf, wie du dich selbst siehst und inwieweit du von deinen Fähigkeiten Gebrauch machst. Vielleicht erinnerst du dich an die Schüler aus Schritt 4, deren Lehrer sie für außergewöhnlich intelligent hielten, wodurch sie ihre Leistungen verbesserten. In diesem Fall hatte die Annahme der Lehrer positive Auswirkungen auf das Verhalten der Schüler. Wie du dir sicherlich vorstellen kannst, gibt es leider auch umgekehrte Beispiele. Es gibt unendlich viele Menschen, die aufgrund eines Kommentars ihres Lehrers ihr Leben lang glauben, sie könnten nicht rechtschreiben, rechnen, lesen oder seien unsportlich. Dieser Glaube führt dazu, dass sie sich auch dementsprechend verhalten.

Deshalb ist es auch wichtig, dass du dich in einem Umfeld bewegst, das dich unterstützt, dich wertschätzt und dich nicht in eine Schublade steckt. Man sagt, unser Leben sei der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen wir die meiste Zeit verbringen. Wir sind ungefähr so fit, gesund, gestresst, entspannt, zufrieden oder unzufrieden wie diese fünf Menschen. Nicht nur Gleich und Gleich gesellt sich gern, sondern auch Ungleiches wird mit der Zeit immer gleicher. Wenn du dir jetzt mal überlegst, mit welchen fünf Menschen du die meiste Zeit verbringst, frage dich, ob dir diese Menschen den Raum für die geplante Veränderung lassen. Unterstützen sie dich in deinem Vorhaben, einen schlanken Lifestyle zu etablieren, oder erschweren sie dir den Weg?

Überlege dir auch Konsequenzen für die Menschen, die dich nicht unterstützen. Natürlich sollst du jetzt nicht von heute auf morgen alle Menschen aus deinem Leben verbannen, die dich in dem Punkt nicht unterstützen, aber du solltest deinen Fokus zumindest auf diejenigen Leute richten, die es tun. Verbringe mehr Zeit mit den Menschen, die dich weiterbringen und inspirieren, als mit denen, die dich an deinem persönlichen Wachstum hindern. Das gilt aber natürlich nicht nur in diesem Zusammenhang, sondern für alle Lebensbereiche.

Der stärkste Hebel für menschliche Veränderung

Wir halten Veränderungen in allen Bereichen für möglich. Uns selbst, also den Kern unseres Wesens, zu verändern halten die meisten Menschen jedoch für unmöglich. Das liegt zum einen daran, dass wir Angst vor dem Unbekannten haben. Wir ziehen den Umgang mit bekannten Problemen der Aussicht vor, unbekannte Probleme bewältigen zu müssen. So entsteht dann wieder das „gemütliche Elend“, über das ich bereits in Schritt 1 gesprochen habe. Zum anderen befindet sich unsere Welt im steten Wandel. Veränderung begleitet uns ständig und überall: Wechselnde Beziehungen, betriebliche Umstrukturierungen, Reformen und technologische Fortschritte gehören zu unserem Alltag. Das Einzige, worauf wir uns verlassen können, ist unser Identitätsgefühl. Wir haben Angst, dass wir die Grundlage unseres Daseins verlieren, wenn wir infrage stellen, wer wir sind.

Dabei ist die Veränderung unseres Selbstbildes die beste Methode, um unser Dasein nach unseren Vorstellungen und Wünschen zu optimieren. Der stärkste Hebel für die persönliche Weiterentwicklung ist, das Bild zu verändern, das wir von uns selbst haben. „Ich bin so, wie ich bin, und kann daran nichts ändern“ ist lediglich eine Floskel, die das Leben erschwert. Diese Floskel besagt, dass es sich um ein dauerhaftes Problem handelt und wir Opfer unseres Schicksals sind. Dabei ist es durchaus möglich, unser Selbstbild neu zu definieren und somit Einfluss auf unseren Werdegang zu nehmen.

Es ist ein großer Unterschied, ob jemand von sich sagt: „Ich habe ein Problem, mich angemessen zu ernähren.“ Oder: „Ich bin von Natur aus ein übergewichtiger Mensch.“ Eine Person, die glaubt, ein Problem mit der richtigen Ernährungsweise zu haben, kann sich ändern. Ich sage nicht, dass es leicht wird, aber es ist möglich! Eine Person, die glaubt, einfach von Natur aus ein übergewichtiger Mensch zu sein, wird es nicht schaffen, sich zu ändern. Der Grund dafür ist, dass er sich seiner Verantwortung entzieht. Aus individuellen, vorgeschobenen Gründen wie beispielsweise den Genen, Sucht, schwieriger Kindheit oder mangelnder Disziplin glaubt der „natürlich“ Übergewichtige fest daran, überhaupt keinen Einfluss auf sein Gewicht zu haben, und sucht deshalb unbewusst auch immer wieder Wege, um sich zu beweisen, dass er mit seiner Annahme recht hat.

Statt der Realität ins Auge zu sehen und zu erkennen, dass Übergewicht eine bewusste Entscheidung ist, und zwar die Entscheidung, sich nicht angemessen zu ernähren, schiebt man das Problem auf etwas, das sich dem eigenen Einfluss entzieht. „Ich bin halt einfach ein übergewichtiger Mensch.“ Eine Person, die den Kern ihres Wesens als übergewichtig betrachtet, sich also über ihr Übergewicht definiert, handelt infolgedessen auch wie ein Übergewichtiger. Und weil sie so handelt, bleibt sie leider auch immer, was sie ist: übergewichtig.

Vielleicht kennst du dieses Phänomen aus anderen Bereichen. Kennst du Menschen, die sich selbst als Pechvogel beschreiben? Die dir immer wieder erzählen, wie ihnen ständig blöde Dinge passieren? Auch hier ist es kein Wunder, dass diesen Menschen dann auch tatsächlich vermehrt die unglücklichsten Sachen passieren. Sie selbst sorgen unbewusst dafür.

Auf der anderen Seite gibt es die Menschen, die davon überzeugt sind, dass ihr Leben von Glück und Erfolg geprägt ist. Sie definieren sich selbst als wirklich glücklich oder erfolgreich. Auch diese Menschen sind aus denselben Gründen tatsächlich deutlich glücklicher oder erfolgreicher als Menschen, die das Gegenteil von sich denken. Damit meine ich natürlich nicht Personen, die lediglich nach außen den Anschein erwecken möchten, glücklich und erfolgreich zu sein. In diesem Kapitel geht es ja um das Thema Selbstbild. Also um die Person, die du wirklich zu sein glaubst.

Die Frage ist, wie nun dein Selbstbild beschaffen sein müsste, damit du dich ändern kannst? Dich als übergewichtigen Menschen auf Diät zu beschreiben würde einfach nur die aktuelle Situation wiedergeben, nicht aber deine Identität beeinflussen. Um dich dauerhaft zu ändern, musst du dich entscheiden, wer du stattdessen sein möchtest. Ein Gesundheitsfanatiker? Ein Sportler? Ein vitaler Mensch? Ein selbstzufriedener Mensch? Ein selbstbewusster Mensch? Ein freier Mensch? Ein Mensch, der sich in seiner Haut wohlfühlt? Der lebende Beweis dafür, dass Menschen sich ändern können? Wie auch immer dein neues Selbstbild aussehen mag, es muss die Möglichkeit des Übergewichts ausschließen.

Sobald wir neue Glaubenssätze darüber entwickeln, wer wir sind, verändern wir unser Verhalten, sodass es mit unserer neuen Identität übereinstimmt. Sobald du dich in Bezug auf dein Übergewicht also neu definierst, werden sich deine Verhaltensweisen dementsprechend anpassen. Eine einzige Veränderung in deinem Selbstbild kann zu tiefgreifenden, nachhaltigen Veränderungen in deinem Leben führen.



ÜBUNG

Wer bin ich? Wer möchte ich sein?

Es ist niemals zu spät, das zu werden, was man hätte sein können.



Teil 1: Wer bin ich?

Um ein neues Selbstbild zu kreieren, ist es zunächst einmal wichtig zu verstehen, wie du dich bisher definierst und einschätzt. „Wer bin ich?“ Mit dieser Frage befasste sich auch schon Sokrates, einer der größten Philosophen der Antike.

Um diese Frage zu beantworten, ist es 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, lass deinen Gedanken einfach freien Lauf. Niemand hat auf diese Frage eine einfache und schnelle Antwort.

Es gibt viele Arten der Selbstdefinition. Du kannst dich anhand deiner emotionalen Eigenschaften beschreiben (ich bin sensibel), anhand deines Einkommens (ich bin arm oder Millionär), anhand deines Berufs (ich bin Anwalt), anhand deines Glaubens (ich bin Christ), anhand deines Besitzes (ich bin Großgrundbesitzer oder Porsche-Fahrer), anhand der Rollen, die du im Leben spielst (ich bin Mutter, älteste Schwester, Tochter eines Diplomaten), anhand deiner Talente (ich bin Sportler, Musiker, Künstler, Fotograf), anhand deines Äußeren (ich bin attraktiv, übergewichtig, schön, groß), anhand deiner Vergangenheit (ich bin ein Erfolgstyp, ich bin ein Verlierer), anhand deiner destruktiven Gewohnheiten (ich bin Alkoholiker, Drogenabhängiger, Spieler, Schläger, Krimineller), anhand deiner Leistungen (ich bin Abiturientin, Betriebswirtin, deutsche Meisterin) ...

Viele meiner Klienten tun sich mit der Beantwortung der Frage zunächst etwas schwer. Manche fragen sich, ob sie überhaupt in der Lage sind, eine solche Frage zu beantworten. Diese Art von Klienten antwortet dann meist ganz schnell und ohne genauer darüber nachgedacht zu haben: „Ich weiß es nicht, ich habe darauf wirklich keine

Antwort.“ Andere haben aber auch Angst, diese Frage zu beantworten. Sie befürchten, dass die Antwort eine unangenehme Erkenntnis mit sich bringen könnte.

Solltest du auch spüren, dass du bei der Frage „Wer bin ich?“ innerlich eine Abwehrhaltung einnimmst, lass dich davon nicht aus dem Konzept bringen. Du weißt sicher, wer du bist, und kannst deshalb diese Frage auch beantworten. Du musst nur zulassen, dass sich deine Gedanken frei entfalten können. Versuche sie nicht zu kontrollieren oder zu bewerten. Notiere sie so, wie sie dir einfallen. Habe 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? Woraus besteht der Kern meines Wesens?“ Denke auch darüber nach, inwiefern dein Selbstbild mit deinem Übergewicht zusammenhängt. Frage dich solange, bis du mit deiner Antwort 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 dem Kapitel zusammenzufassen. Auch den Zusammenhang zwischen deinem Übergewicht und deinem Selbstbild bringt der Schriftsteller auf den Punkt. Am Ende liest dein Auftraggeber (also du selbst) das Kapitel durch und nimmt Korrekturen oder eventuelle Ergänzungen vor. Am besten nimmst du dir ein Blatt Papier und schreibst deine Antwort ausführlich auf.



Teil 2: Erfinde dich neu!

Willkommen zurück! Jeder, der den Mut und die Zeit aufgebracht hat, sich ernsthaft mit einer der wichtigsten Fragen unseres Lebens auseinanderzusetzen, verdient meinen tiefen Respekt. Bei der Beantwortung der Frage, wer du bist, hast du bestimmt Seiten an dir entdeckt, die du gern magst und auf die du stolz bist. Andere Seiten an dir möchtest du vielleicht lieber ändern, besonders wahrscheinlich diejenigen, die im Zusammenhang mit deinem Übergewicht stehen. Das kannst und sollst 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. Durch die Interpretation der Erfahrungen in deinem Leben hast du dir selbst einen Stempel verpasst, der bestimmt, wie dein Leben verläuft. Denke immer daran, „Ich bin halt übergewichtig“ ist nur eine Floskel.

Wenn du dir einmal einen Stempel verpassen konntest, kannst du das jederzeit wieder tun. Mit dem Wissen, das du jetzt hast, kannst du dich zu jedem Zeitpunkt neu definieren. Vielleicht hast du an Karneval schon einmal ein Kostüm getragen und erlebt, dass du dich in diesem verkleideten Zustand ganz anders gefühlt hast als sonst. Vielleicht hast du dich getraut, Sachen zu sagen oder zu tun, die du dich sonst nicht getraut hättest. Das liegt daran, dass du in diesem Kostüm nicht deinem Selbstbild gerecht werden musstest. In diesem verkleideten Zustand definierst du dich als eine andere Person, und deshalb 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, beispielsweise mit deinem Übergewicht, nicht zufrieden bist, 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 sein möchtest. Beantworte dafür diese 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 gern hinzufügen?
- * Gibt es Menschen, die über diese Eigenschaften verfügen? Könnten diese Menschen dir in dem Punkt als Vorbild dienen? Welche Menschen sind das?

Möglichkeit 1:

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.

Möglichkeit 2:

Nimm wieder die Position eines 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. Am besten nimmst du dir ein Blatt Papier und schreibst deine Antwort ausführlich auf.

Nimm dir vor, ab diesem Augenblick genauso zu handeln wie die Person, die du sein willst. Fange an, dich wie diese Person zu fühlen. Bewege dich wie sie, atme wie sie, tue, was sie tun würde, lache, wie sie lachen würde, behandle andere Menschen so, wie diese Person sie behandeln würde. Stehe morgens als diese neue Person auf und gehe abends als diese wieder ins Bett. Sobald du die Entscheidung triffst, zu denken, zu fühlen und zu handeln wie der Mensch, der du zukünftig sein möchtest, wirst du dich auch zu genau diesem Menschen entwickeln

Als Inspiration hier nun ein Beispiel einer meiner Workshop-Teilnehmerinnen: Wer bin ich?

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 diese Eigenschaften auch 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 durchringen, die Dinge in Angriff zu nehmen, wenn die Deadline bevorsteht (Hausarbeiten, Rechnungen, Erledigungen). Das heißt, ich setze meine Prioritäten falsch. Auf diese Weise halse ich mir nämlich mehr Stress auf, wie wenn ich die Dinge sofort erledigen würde .

Ich möchte anerkannt werden für das, was ich kann und leiste, und ich will gemocht werden. Ich kann für eine Sache vollen Einsatz zeigen, 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. Zu Essen sage ich auch schwer Nein, denn so wurde ich in meiner Kindheit in gewisser Form zurückgewiesen. Ich wähle zu oft den Weg des geringsten Widerstands, da ich faul bin. Aber ich kann mich für gewisse Themen absolut begeistern und die Zeit vergessen, wenn ich diese Dinge unbedingt erreichen will.

Ich stehe nicht gern im Mittelpunkt, außer ich bin mir einer Sache sicher. Beim Essen hatte ich zwar nie das Problem, dass man mir dabei zusieht, aber ich wollte auch nie, dass mein Essverhalten im Mittelpunkt steht, und habe deshalb lieber allein (und unkontrolliert) gegessen. Ich bin der Auffassung, dass das Leben kurz ist und dass man es genießen sollte. Auch deshalb habe ich oft den Gedanken gehabt: „Was ist, wenn ich morgen überfahren werde und meine letzte Mahlzeit eine Gurke statt ein ordentlicher Teller Nudeln war?“ Ich bin „eigentlich“ ein fröhlicher Mensch, der gern unbeschwert sein möchte, lacht und Späße macht. Man

kann in schwierigen Situationen auf mich bauen. Leider gilt das oft nur für andere. Mich selbst lasse ich dabei meist außen vor. Ich habe ein Problem mit meinem Selbstwertgefühl. Das führt manchmal zu destruktivem Verhalten wie beispielsweise das übermäßige Essen.

Ich bin ein Kopfmensch und möchte Dinge unbedingt verstehen. Das führt dazu, dass ich Dinge „zerdenke“. Ich suche die Sicherheit, 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).

Wer möchte ich sein?

Ich stehe nun morgens endlich mit dem Gefühl auf, dass ich heute schaffe, was ich mir vorgenommen habe, sei es Arbeit, Erledigungen oder Ernährung. Das Essen ist jedoch kaum mehr der Rede wert, da eine bewusste und kaloriengerechte Ernährung für mich zur Normalität geworden ist. Meinen Sicherheitswahn habe ich nämlich umgewandelt, indem ich mir selbst Sicherheit gebe, weil ich mir Listen 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 sowie 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, bei denen ich bisher immer Angst hatte, sie zu verpassen. So muss ich mich nicht davor fürchten, dass das Leben zu kurz ist, und kann auch mal eine Gurke essen.

Meine Kreativität nutze ich nun, um leckere, kalorienbewusste Rezepte zu kreieren. Meine Gerichte kommen so gut an, dass jeder, der davon probiert hat, das Rezept haben will. Da ich aber gelernt habe, auch mal 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 gern in den Spiegel. Ich fühle mich wohl in meiner Haut und bin stolz auf das, was ich schon erreicht habe. Endlich bin ich unbeschwert, und das in zweierlei Hinsicht: 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. Ich bin immer noch ein fröhlicher Mensch und lache 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 zufriedenzugeben führt zu Mittelmäßigkeit, und schließlich bin ich ja großartig.

Tipp: Sprich deine Antwort aus Teil 2 auf Band und höre es dir immer mal wieder an. Beim Autofahren, Spaziergehen oder auch beim Einschlafen. Auf diese Weise verankerst du dein neues Selbstbild noch mehr in deinem Unterbewusstsein.