

LIFESTYLE SCHLANK SELBSTCOACHING STATT DIÄT

Julia Sahm

IN 10
SCHRITTEN
ZUM WUNSCH-
GEWICHT

 Inkl. 45 Minuten
Audioübungen

COPRESS

Schritt 2: Fülle eine echte Entscheidung und definiere dein Ziel!

Echte Entscheidungen

Im [letzten Kapitel](#) hast du herausgefunden, aufgrund welcher Geschichten du dich selbst immer wieder davon abhältst, deine gewünschte Veränderung einzuleiten. Du hast erfahren, was es heißt, ehrlich zu sich selbst zu sein und den Tatsachen ins Auge zu schauen. Wahrscheinlich hast du dabei auch Schmerz und vielleicht sogar etwas Scham empfunden. Das ist völlig normal und sogar gut so. Denn meistens verändern sich Menschen erst, wenn der Schmerz so groß ist, dass sie es einfach nicht mehr aushalten können. Es muss etwas passieren, ein Erlebnis oder eine Erkenntnis, die uns die Augen öffnet.

BEISPIEL

Meine Klientin Beate war eine sehr attraktive und gepflegte Frau. Sie legte sehr viel Wert auf Äußerlichkeiten: Sie fuhr ein schönes Auto, wohnte in einem modernen Haus, trug edle Kleidung und teuren Schmuck. Auch regelmäßige Besuche im Kosmetikstudio und beim Friseur waren für sie wichtig. Die 130 kg bei einer Größe von 1,75 m passten da so gar nicht zu ihrer sonstigen Erscheinung und zu ihrem Lifestyle. Sie versuchte immer mal wieder eine Diät, hielt diese dann ein paar Wochen durch, verlor ein paar Kilogramm und fiel dann in alte Muster zurück. Sie redete sich jedoch ein, dass sie trotzdem glücklich und zufrieden sei. Sie habe alles, was man sich im Leben wünschen konnte: einen Mann, ein schönes Haus, großartige Kinder und einen guten Job. Sie arbeitete als Marketingassistentin in einer großen Hotelkette. Ihr Wunsch war es, zur Marketingdirektorin aufzusteigen. Die jetzige Direktorin, Frau Rein, war ihre

Vorgesetzte, und das Verhältnis war sehr angespannt. Die Chefin gab Beate immer das Gefühl, nicht gut genug zu sein, und außerdem spürte sie, wie diese sie für ihr Übergewicht verachtete. Spitze Bemerkungen am Rande wie: „Sie scheinen ja auch sonst nicht sonderlich diszipliniert zu sein“, oder herablassende Blicke in der Kantine bestätigten Beate immer wieder ihr Gefühl. Sie fühlte sich ihrer Chefin hingegen in Marketing- und auch in Stilfragen wesentlich überlegen. Innerlich fragte sie sich oft, wie eine Frau, die so einen schlechten Kleidungsstil hatte, in einem kreativen Beruf wie dem Marketing gelandet sein konnte.

Eines Tages sollten sie gemeinsam auf Geschäftsreise nach Dublin fliegen. Bei der Flugbuchung fragte Frau Rein Beate tatsächlich, ob sie denn in der Economy Class in den Sitz passe. Beate fand diese Frage unverschämt und unerhört. Sie zitterte am ganzen Körper, als sie antwortete: „Selbstverständlich!“ Im Flugzeug saßen die beiden Damen nun nebeneinander. Beate schwitzte, als sie bemerkte, dass sie gerade noch so in den Sitz passte und dass der Gurt nicht ausreichte, um sich anschnallen zu können. Sie wollte auf keinen Fall, dass ihre Chefin davon Wind bekam, und hoffte darauf, dass die Flugbegleiterin nicht bemerkte, dass sie nicht angeschnallt war. Kurz vor Abflug kontrollierte das Flugpersonal jedoch gründlich. Beate betete innerlich, dass niemand etwas bemerken würde. Doch die Stewardess stoppte, als sie bei Beate angekommen war, und sagte ganz schamhaft: „Ich hole Ihnen eine Gurtverlängerung.“ Die Chefin schaute Beate entsetzt an, schüttelte den Kopf und rollte mit den Augen. Das war für Beate so unglaublich demütigend, dass sie sich in diesem Augenblick dazu entschloss, ihrem Übergewicht ein für alle Mal den Kampf anzusagen. Dass das Verhalten und die Bemerkungen der Chefin unmöglich und indiskutabel sind, brauche ich gar nicht extra zu erwähnen. Trotzdem hat diese Situation Beate geholfen, eine endgültige Entscheidung zu treffen; natürlich nicht ihrer Chefin zuliebe, sondern sich selbst zuliebe.

Jeder Veränderung geht eine echte Entscheidung voraus. Anfangs ist es nicht einmal wichtig zu wissen, wie du ein bestimmtes Ergebnis erzielen wirst. Wichtig ist nur zu wissen, dass du es erzielen willst. Allein durch diese Tatsache wirst du einen Weg finden, um dein Ziel zu erreichen, unabhängig von äußeren Umständen. Eine echte Entscheidung setzt eine Kettenreaktion in Gang. Wenn du für dich bestimmst, ab

heute einen schlanken Lifestyle zu leben, aus deinen Fehlern zu lernen und nicht aufzugeben, hast du den Impuls erzeugt, der dich zu deinem Ziel führen wird. Komme, was wolle! Hast du erst eine echte Entscheidung getroffen, kann dich nichts und niemand mehr aufhalten. Nur der Weg dorthin ist dann noch flexibel, aber eben nicht das Ergebnis an sich.

Deine Entscheidungskraft bestimmt, ob du schlank, gesund und glücklich oder übergewichtig, krank und unglücklich bist. Sie bestimmt, ob du ein Sklave der äußeren Umstände sein wirst oder ein Mensch, der seine Freiheit zum Ausdruck bringt. Dein Leben ändert sich genau in dem Moment, in dem du eine echte Entscheidung triffst.

Woher erkennst du, ob es sich um eine echte Entscheidung handelt?

„Ich würde so gern schlank sein“ ist eine Floskel und keine echte Entscheidung. „Ich würde gern ein paar Kilogramm weniger wiegen“ hat mit einer echten selbstverpflichtenden Entscheidung nichts zu tun. Du könntest genauso gut sagen: „Ich wäre daran interessiert, ein paar Kilogramm weniger zu wiegen, wenn ich nichts dafür machen müsste.“

Eine echte Entscheidung erkennst du daran, dass sie jede andere Option ausschließt. Wenn du wirklich entschlossen bist, in Zukunft einen schlanken Lifestyle zu leben, sagst du: „Das war's! Jetzt reicht's ein für alle Mal.“ Du ziehst nicht einmal mehr die Möglichkeit in Betracht, weiter so fortzufahren wie bisher. Sobald du eine echte Entscheidung getroffen hast, fühlst du dich ungeheuer erleichtert, weil du dir sicher bist, den Absprung geschafft zu haben. Es ist ein tolles Gefühl, ein klares Ziel vor Augen zu haben, an dem es nichts mehr zu rütteln gibt.

Vielleicht erinnerst du dich an das erleichternde Gefühl, als du das letzte Mal eine echte Entscheidung getroffen hast. Vielleicht hast du dich entschlossen, dir einen neuen Job zu suchen, zu heiraten oder dich scheiden zu lassen, ein Kind zu bekommen oder ein Haus zu kaufen. Egal, welche Veränderung in deinem Leben stattgefunden hat, am Anfang stand immer eine echte Entscheidung. Heute kann der Tag sein, an dem du eine echte Entscheidung in Bezug auf dein Gewicht triffst. Und weil es uns leichter fällt, Entscheidungen zu treffen, wenn wir an einem Punkt angelangt sind, an dem es uns reicht, habe ich folgende Übung vorbereitet:



ÜBUNG

Bis hierher und nicht weiter!

Teil 1: Gehe in dich und denke über fünf Erlebnisse nach, bei denen es dir peinlich war, dass du übergewichtig bist oder wieder gegessen hast, obwohl du dies eigentlich nicht wolltest.

BEISPIEL

Die Antwort einer Workshop-Teilnehmerin blieb mir noch lange im Gedächtnis. Tina war 33 Jahre alt und hatte zwei Jahre zuvor ihr erstes Kind geboren. Sie kämpft schon seit vielen Jahren mit ihrem Übergewicht, aber seit der Geburt ihres Kindes legte sie noch einmal 15 kg zu und wog somit 96 kg bei einer Größe von 1,76 m. Sie erzählte mir und der Gruppe, dass es viele Momente gäbe, in denen ihr Gewicht ihr unangenehm sei. Beispielsweise habe ein befreundetes Ehepaar einen Pool im Garten. Alle würden dort schwimmen, aber sie wolle sich nicht im Badeanzug zeigen. Obwohl sie früher so gern schwamm. Aber nicht nur das sei ihr peinlich. Sie säße auch oft neben dem Pool und habe panische Angst davor, gefragt zu werden, ob sie mit ins Wasser käme. Denn allein die Begründung zu nennen, warum sie nicht schwimmen geht, empfinde sie als demütigend. Es sei ihr auch unangenehm, sich nackt vor ihrem Partner zu zeigen. Sie hätten früher ein intensives Sexleben geführt, aber seit sie so übergewichtig ist, fühle sie sich nicht mehr sexy und schäme sich vor ihrem Mann. Das Schlimmste sei aber, dass sie ihrem Sohn zuliebe zwar zum Babyschwimmen ginge, dort aber überhaupt nicht bei der Sache sei. Sie wäre nur damit beschäftigt, sich so zu bewegen, dass es am vorteilhaftesten aussehe. Sie erzählte, dass sie so sehr damit beschäftigt sei, sich beobachtet und verurteilt zu fühlen, dass sie ihrem Sohn überhaupt keine Aufmerksamkeit mehr schenken könne. Als sie das erzählte, fing sie an, bitterlich zu weinen. Sie liebte ihren kleinen Sohn, und es brach ihr das Herz, dass sie nicht unbeschwert mit ihm das Schwimmen genießen konnte. Tina und ich haben immer

noch Kontakt, und sie sagt bis heute, dass dieser Schmerz ihr größter Antrieb war, sich für einen schlanken Lifestyle zu entscheiden.

Gehe nun in dich und suche dir mindestens fünf schmerzhafteste Momente aus, die es dir leichter machen werden, eine echte Entscheidung zu treffen. Schreibe jedes Erlebnis stichpunktartig auf.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Teil 2: Suche dir nun einen ruhigen, gemütlichen Ort und lass dich von mir in der **Audioübung „Jetzt reicht’s“** anleiten.



Definiere dein Ziel!

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind ein günstiger.“

LUCIUS ANNAEUS SENECA

Willkommen zurück! Ich hoffe, die letzte Übung konnte dir helfen, dein Übergewicht