



ÜBUNG DIÄT SCHMERZEN

Die folgende Übung ist eine abgewandelte Form des sogenannten Dickens-Prozesses aus dem NLP.

Ziel der Übung ist, dass sich dein Unterbewusstsein ein für alle Mal vom Diät-Trampelpfad verabschiedet und endlich den langfristigen Weg zum Wohlfühlgewicht einschlägt. Bei den Übungen wird es immer ein bisschen Platz für deine ersten, intuitiven Antworten geben. Ich empfehle dir aber, dir in einem separaten Journal oder Notizheft so viel Raum zum Schreiben zu nehmen, wie es sich für dich richtig anfühlt. Je intensiver du dich mit den Übungen auseinandersetzt, desto mehr Wirkung haben sie auf deinen Erfolg.

Übung: Der Schmerz deines Diät-Ichs

Stell dir vor, dass du heute entscheidest, nichts an deinen Gewohnheiten zu verändern und weiterhin dein Diät-Ich zu bleiben.

Was ist der Preis, den du für diese Entscheidung zahlst?

Beantworte drei Fragen – und sei dabei so ehrlich, wie du nur kannst:

1. Wie werden sich deine Gesundheit und dein Körpergewicht entwickeln?

2. Wie wirst du dich fühlen, und was wirst du über dich denken?

3. Wie wird sich das auf deine Beziehungen und die Menschen, die dir wichtig sind, auswirken?

Schreibe auf, wie dein Leben in zwei, fünf und zwanzig Jahren aussehen wird, wenn du so weitermachst wie bisher. Denk dran: Je intensiver du den Schmerz spürst, umso leichter wird es dir fallen, dein Diät-Ich loszulassen!

Wenn du dir wirklich bewusst gemacht hast, wie schmerzhaft es für dich sein wird, weiterhin dein Diät-Ich zu leben, wird dein Unterbewusstsein eine klare Entscheidung für sich getroffen haben, und die wird lauten: Das will ich nicht! Diese Entscheidung ist extrem wichtig, da sie für dich immer wieder eine grosse Motivation sein wird und dir dabei helfen kann, den für dich langfristig gesünderen Weg einzuschlagen: deine Reise zum intuitiven und flexible Essverhalten und zu deinem Wohlfühl-Ich.

Nachdem du einmal gespürt hast, welchen hohen Preis du langfristig zahlst, wenn du dein Diät-Ich lebst, ist es an der Zeit, eine positive Alternative als Zukunftsvision zu entwickeln: deine Zukunft als Wohlfühl-Ich.

