



Arbeitsblatt

SELBSTLIEBE



Übung zu Lektion „Selbstliebe“

- ✚ Ich habe meine Socia Media Accounts durchgeschaut und mich von falschen Vorbildern gelöst. Stattdessen habe ich mir neue Vorbilder gesucht.
- ✚ Ich habe mir eine Zeitschrift gekauft und alle Artikel und Seiten herausgerissen, die negative Gefühle hervorrufen und eine falsche Botschaft vermitteln.
- ✚ Ich bin mir bewusst, dass die Medienwelt falsche Tatsachen widerspiegelt und mit Bildbearbeitungsprogrammen arbeitet.



Aufgabe 1:

1. Markiere alle Sätze, in denen Du Dich wiederer kennst. Unten ist Platz für eigene Ideen.

- Angst davor, auf Fotos schlecht auszusehen
- Vergleich mit anderen, z.b. mit dünneren Frauen und Neid auf sie
- Sorgen, ob bestimmte Kleidungsstücke nicht passend für Dich sind
- Strandtag nicht richtig genießen können, weil Du Dich unwohl fühlst im Bikini
- Krampf und Anspannung beim essen, weil Du denkst, Du wärst zu dick
- Stress und Angst beim Wiegen
- täglicher Gang auf die Waage
- Licht ausmachen bei der Liebesstunde, weil Du nicht gesehen werden willst
- Angst, dass Dein Partner Dich nicht attraktiv findet
- Dein Essen nicht richtig genießen
- Über Deinen Hunger essen, aus Angst nicht genug zu bekommen
- Emotional essen, weil Du Dich wertlos fühlst
- Bestimmten Stars / Influencern folgen, nur wegen ihres Äusseren
- Dich dick und hässlich fühlen, wenn Du in den Spiegel schaust
- Keine neue Kleidung kaufen, bis Du endlich abgenommen hast
- bestimmte Shape-Kleidung kaufen, die Deinen Körper in idealform zwingt
- Gedanken machen, was andere über Dein Aussehen denken
- bestimmte Aktivitäten meiden, weil Du Dich unwohl in Deinem Körper fühlst (z.b. Schwimmen)
- Negative Gedankensprache



- Bestimmte Kleidungsstücke nicht tragen, weil Du denkst, dass Du sie nicht tragen kannst
- Heimlich immer wieder alte Jeans anprobieren und schauen, ob sie Dir passen
- Vermeiden, Dich selbst nackt zu sehen
- Starker Wunsch, ganz schnell viel abzunehmen
- Angst, vor einer Gruppe Menschen zu stehen, die Dich sehen kann
- Das Gefühl, dass Du wertlos bist, weil Du Übergewicht hast
- Keine Komplimente annehmen können
- Der Gedanke und das Gefühl, nicht genug zu sein
- Der Gedanke: ich kann nur dann glücklich sein, wenn ich endlich dünner bin

Aufgabe 2:

- 1. Wie fühle ich mich mit dem Wissen darum, dass ich diese Dinge tue?
Was löst es in mir aus, zu wissen, solche negativen Gedanken zu haben?**



2. Wäre ich bereit, von heute an damit aufzuhören und stattdessen damit zu beginnen, mich selbst zu lieben?

Wenn ja, dann unterschreibe diesen Satz:

*Ich bin bereit, mich von heute an darum zu kümmern, dass
ich mich genauso, wie ich jetzt bin, lieben lerne.*

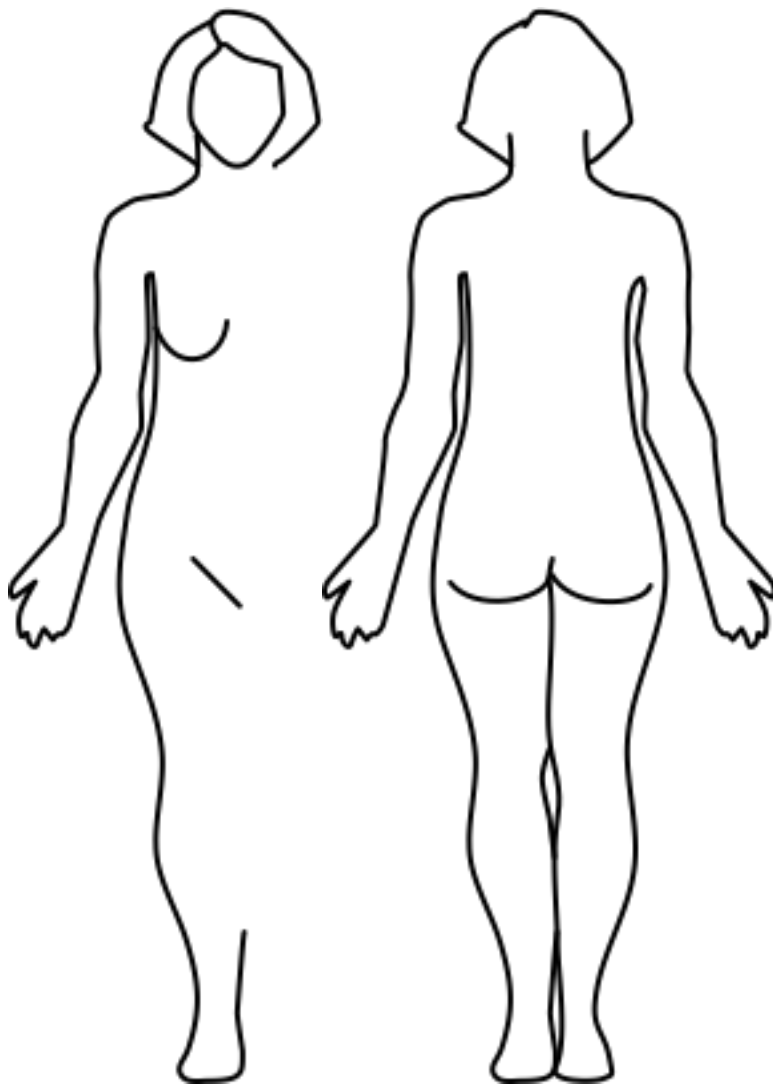
Wenn nein, dann überlege, was Dein nächster Schritt ist, dass Du Dich etwas mehr liebst als jetzt:



Übung

In dieser Übung geht es darum, dass Du Dein Körperbild reflektierst. Diese Übung ist enorm wichtig und es ist von Bedeutung, dass Du sie mit Gewissen absolvierst, um falsche Trampelpfade im Gehirn aufzulösen und Dein Körperbild positiv zu beeinflussen.

Hier siehst Du ein Körperschema einer Frau, von hinten und von vorne.





Aufgabe:

1. Markiere die Bereiche in diesem Schema, über die Du besondere Gedanken hast, sowohl positive als auch negative.
2. Schreibe stichpunktartig Deine Gedanken neben jedes Körperteil, das Du markiert hast.

Super, Du hast also alle Bereiche markiert, zu denen Du ein Urteil hast. Nun geht es weiter:

3. Stelle Dir nun eine ehrliche Frage: Wie fühlst Du Dich mit den negativen Gedanken, die Du über Deinen Körper hast?
Schau Dir das Bild nochmal an und nimm Dir 1min zum Nachdenken. Sei unbedingt ehrlich zu Dir selbst!
4. Wie wäre es, wenn Du es heute loslässt?
Was wärest Du für ein Mensch, wenn Du diese negativen Gedanken über Dich nicht mehr hättest? Was wäre dann anders?



5. Schreibe nun zu jedem negativen eingekreisten Gedanken einen positiven Satz! Z.b. „ich habe dicke wabbelige Oberschenken.“ wird zu „ich habe starke Beine, die mich tragen.

Negative Gedanken

neuer positiver Gedanke

6. Visualisiere, wie Du diese positiven Gedanken und die damit verbundenen Gefühle annimmst. Wo nimmst Du die positiven Gefühle wahr?

7. Nun ist es Zeit, Post It's in Deiner Wohnung zu verteilen. Erinnere Dich daran, wie **wunderschön und wertvoll Du bist!**



Übung

In dieser Übung geht es darum, Deine persönliche Wohlfühl-Liste zu schreiben. Es ist eine Liste mit Dingen, die Du Dir früher z.B. erst bei einem bestimmten Gewicht gegönnt hättest oder zu denen Du Dich getraut hättest. Jetzt ist es an der Zeit, Dir etwas Gutes zu tun, Dir etwas zu gönnen und dafür zu sorgen, dass Du Dein Wohlfühl-ich jetzt lebst.

Hier findest Du ein paar meiner Inspirationen:

- zum Friseur gehen
- neue Kleidung kaufen, z.B. schöne Nachtwäsche
- Augen schminken, um die Ausstrahlung zu betonen
- Body-Lotion nutzen
- Parfüm kaufen
- Wohlfühl-Bewegung nachgehen
- Komplimente-Sammlung aus Lektion 3 weiterführen
- Post-It's zur Erinnerung in der Wohnung aufkleben





Übung

Es ist Zeit, einen Brief an Dich selbst zu schreiben.

Folgende Fragen können Dir als Orientierung dienen: Wie möchtest Du von heute an über Dich denken?

Wie möchtest Du Deinen Körper von heute an sehen?

Welche Gedanken sollen von nun an keinen Platz mehr in Deinem Kopf haben? Was soll sich verändern?

