

ARBEITSBLATT

Werde dir deiner Gedanken bewusster

Lerne deine Gedanken zu den
Themen Schlank-Sein, Körper und
Essen kennen.

Dr. Daria Schymura
Coach für The Work (vtw)

www.findedeinenfrieden.com

Arbeitsblatt

Hast du Lust auf eine kleine Reise in die Tiefen deiner Gedankenwelt?

Mit den folgenden Übungen kannst du in die Unterwasserwelt deiner Gedanken abtauchen. Du kannst dich selbst besser kennen lernen. Damit du etwas Neues über dich erfahren kannst, ist es wichtig, dass du dir Ruhe und Zeit nimmst.

Wir haben verschiedene Möglichkeiten auf eine Frage zu antworten. Manche Antworten gibt unser Verstand sehr schnell. Das sind oft die Antworten, die wir schon kennen. Manche Antworten tauchen in unserem Inneren auf, wenn wir Geduld haben und uns selbst wirklich zuhören. Diese Antworten können neu und überraschend sein.

Nimm dir etwas Zeit, in der du nicht gestört wirst. Höre in dich hinein. Sei neugierig und offen.

Bevor du startest, habe ich noch eine Bitte an dich: Wenn du dir negativer Gedanken bewusst wirst, verurteile dich nicht dafür. Beobachte einfach wie eine Forscherin, was da alles zum Vorschein kommt. Niemand kann seine Gedanken einfach abstellen. Es geht in diesem Arbeitsblatt darum, Ursache und Wirkung, nämlich Gedanke und Reaktion kennen zu lernen. Nicht mehr und nicht weniger.

Nun wünsche ich dir viel Freude und neue Erkenntnisse über dich mit den Übungen!

Druck dir das Arbeitsblatt aus, hol dir einen Stift & los geht's!

Übung 1

Warum willst du eigentlich abnehmen?

Hast du dich schon einmal gefragt, warum du abnehmen möchtest? In dieser Übung geht es darum herauszufinden, was deine wirkliche Motivation ist und was du dir vom Abnehmen versprichst.

1.a) Warum willst du abnehmen? Was erhoffst du dir davon schlanker zu sein? Schreibe alles auf, was dir einfällt. Zuerst fallen dir vielleicht solche Antworten ein: Ich möchte, dass meine Hosen mir wieder passen. Ich finde mich schöner, wenn ich schlanker bin. Es ist gesünder, schlanker zu sein. Schreibe auf, was dir einfällt.

1.b) Dann frage dich, was dahinter liegt. Warum möchtest du zum Beispiel gesünder sein? Warum möchtest du, dass deine Hosen wieder passen? Vielleicht möchtest du dich wohler fühlen. Oder du möchtest, dass andere dich attraktiv finden. Lass dir Zeit. Schließ die Augen. Horche in dich hinein. Schreibe deine Gründe auf.

1.c) Jetzt frage dich nochmal: Warum möchtest du das? Wenn du eben aufgeschrieben hast: "Ich möchte abnehmen, um mich wohler zu fühlen", dann frage dich: Warum möchtest du dich wohler fühlen? Was ist deine wahre Motivation?

1.d) Lies deine Liste noch einmal in Ruhe durch. Konntest du etwas Neues entdecken?

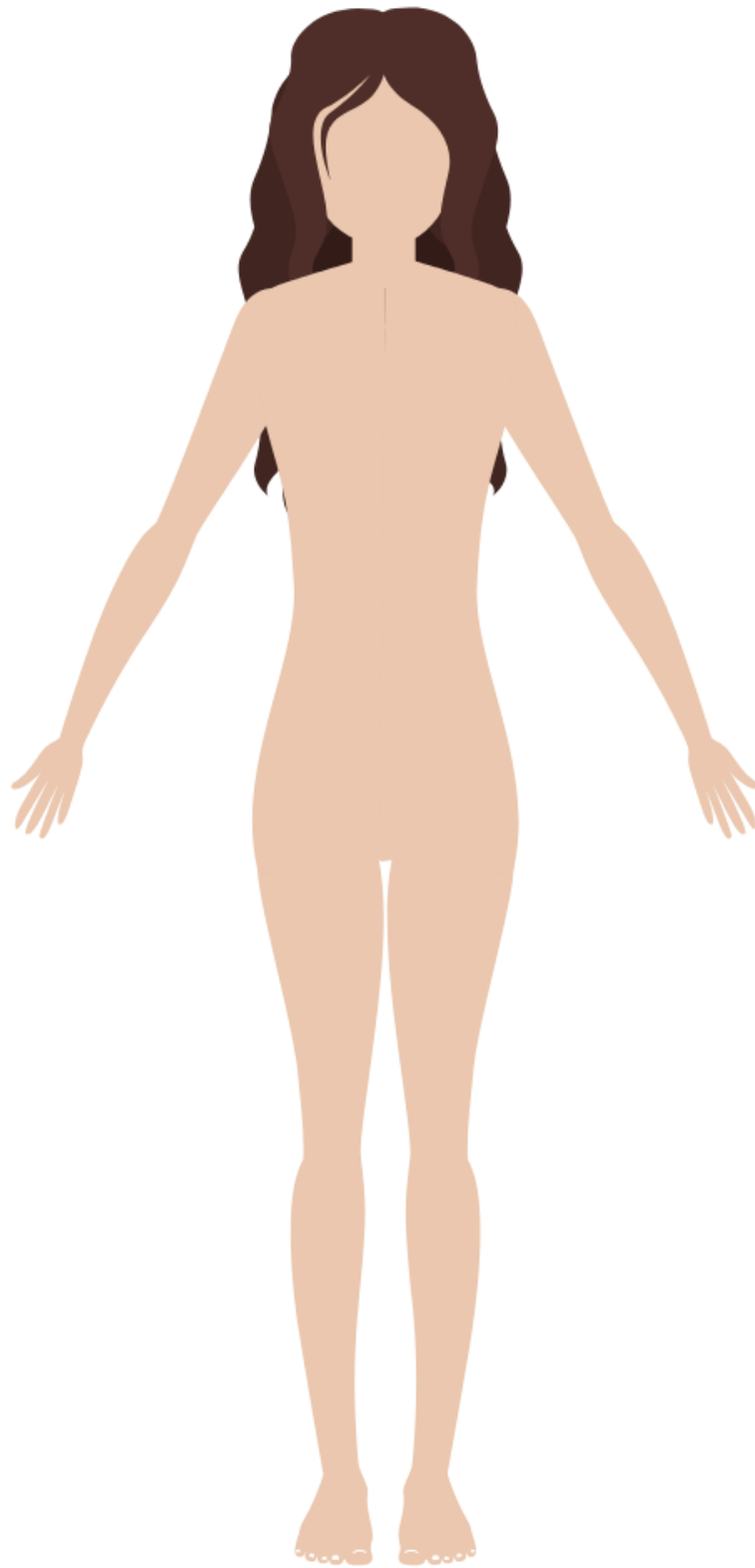
Glaubst du, dass du durchs Abnehmen das bekommst, was du möchtest? Was ist deine wahre Motivation abzunehmen? Wie geht es dir, wenn du die Sätze liest, die du geschrieben hast?

Übung 2

Magst du deinen Körper?

2.a) Nimm dir ein Foto von dir zur Hand und schau dich an. Du kannst dich auch vor den Spiegel stellen. Markiere alle Körperteile, mit denen du nicht zufrieden bist auf der Figur auf der nächsten Seite. Wenn du beispielsweise deinen Bauch nicht magst, dann mach dort ein Kreuz.

2.b) Schreibe eine Liste, was es genau ist, was du an deinem Körper kritisierst. Ich hätte früher über meinen Bauch geschrieben: "Mein Bauch ist zu dick. Er ist zu schwabbelig. Man sollte die Muskeln sehen. Er sollte straffer sein." Du kannst dazu die übernächste Seite verwenden.



Dr. Daria Schymura
Coach für The Work (vtw)

Mache eine Liste über deinen Körper:

2.c) Lies die Liste durch. Wie geht es dir, wenn du diese Gedanken über deinen Körper glaubst? Fühlst du dich eher wohl oder bist du eher gestresst, wenn du das liest? Glaubst du, dass du dich realistisch siehst?

2.d) Erzähl einem Freund oder eine Freundin von dieser Übung und frag sie, wie sie dich sehen. Haben sie die gleiche Einschätzung oder ist sie positiver oder negativer? Wie war es, von dieser Übung zu erzählen?

Übung 3

Essen und Diäten

Was denkst du über Essen und Diäten? Mache eine Liste. Ich dachte früher beispielsweise:

- Ich sollte nicht so viel essen.
- Ich sollte mich besser beherrschen können.
- Zucker macht dick.
- Ich muss disziplinierter werden.
- Wenn ich einen Kaffee trinke und etwas Süßes esse, geht es mir besser.

Lies die Sätze in Ruhe durch. Schließe die Augen. Spüre in deinen Körper hinein. Welches Gefühl entsteht in deinem Körper, wenn du deine Liste liest? eigentlich möchtest.