

Einführung

Herzlichen Glückwunsch,

dass du dich angemeldet hast und die Entscheidung getroffen hast, jetzt Zeit in Dich zu investieren und Dich um Deine Belange zu kümmern.

Mein Name ist Petra Schleifer und Du hast wahrscheinlich schon auf meiner Seite ein bisschen was über meine Diätgeschichte gelesen. Ich bin ein gutes Beispiel dafür, dass Wissen und Willenskraft langfristig nicht zur Schlankheit führt, sondern eher in eine Essstörung. Und die haben mehr Menschen als wir denken, denn die meisten Menschen die essgestört sind, bekommen nie eine Diagnose. Oft sind sie nicht dick oder dünn genug um von Außen als solche wahrgenommen zu werden. Trotzdem verhalten sie sich essgestört. Ob das für Dich zutrifft, wirst Du in den kommenden Tagen wahrscheinlich erfahren.

Ich möchte Dir in den kommenden Tagen einen Einblick in meine Arbeit geben und Dich mitnehmen auf eine Reise zu Dir selbst. Zu Deinen Gewohnheiten, Deinen Glaubenssätzen und Überzeugungen und möchte Dir Ideen und Übungen geben, wie Du Dich da hinaus bewegen kannst.

Ich sage Dir ganz deutlich und nachdrücklich, dass Du das Intuitive Essen nicht in 5 Tagen lernst, sondern dass es ein Prozess ist. Ein Prozess, der sich in allen Bereichen Deines Leben abspielt und alle Bereiche Deines Lebens betrifft.

Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du Dich ein lässt und ein Stück mit mir gehst.

Wir (die Belly & Mind Community) freuen uns auf Dich und Deinen wertvollen Beitrag.

Wir laden Dich herzlich ein in unsere Facebook-Gruppe zu kommen und mit uns zu diskutieren, zu erfahren, zu üben und uns gegenseitig zu unterstützen.

Dieser Kurs, den ich Dir schenke ist nicht umsonst! Er bedarf Deine Aufmerksamkeit und Deine Zeit und ich wünsche uns von Dir Dein volles Commitment. Bitte bedenke, dass

auch ich und alle anderen TeilnehmerInnen Dir Lebenszeit, Aufmerksamkeit und

Engagement entgegen bringen. Wenn Du diesen Kurs für Dich wirklich nutzen willst, musst Du Deinen Teil dazu beitragen.

Tag 1:

Vertraue Deinem Körper:

Es gibt eine Menge guter Ansätze aus dem Diätleben heraus zu kommen. Einer meiner Liebsten ist der von benourished.org, denn da geht es um die Zurückeroberung des eigenen Körpervertrauens.

Viele von uns sind so satt, sich ständig zu fragen "müsste ich noch etwas tun?" Ist mein Essverhalten, so wie es ist, ok? Ist das gesund, wie ich lebe, auch wenn ich nicht zu jeder Mahlzeit Salat esse und in Gemüse und Obst bade?

Das alles würden wir uns nicht fragen, wenn ausreichend Vertrauen zu unserem Körper fühlbar wäre.

Ich möchte Dir auf den folgenden Seiten ein paar Fragen stellen, als ersten Exkurs und bitte Dich, Dir mindestens 45 Minuten dafür Zeit zu nehmen.

- Druck die Seiten aus und nimm Dir einen Stift, mit dem Du gerne schreibst.
- Plane die Zeit ein, dass Du Dich in Ruhe für 45 Minuten hinsetzen kannst ohne gestört zu werden. Bitte gib Dir selbst die Zeit um zu denken und zu reflektieren.
- Finde einen sicheren und bequemen Platz um dies zu bearbeiten. Wenn du an diesem Platz bist, frag Dich wie Du es Dir noch ein wenig bequemer machen kannst.
- Lass alle Urteile fallen. Bemerke Gedanken wie „ich hab das alles schon 1000 Mal gemacht“. Und lass sie vorbeiziehen.
- Lausche auf die Antworten die von Deinem Kopf und von Deinem Körper kommen.
- Achte darauf, wenn Du beginnst zu fühlen, dass sich Deine Wahrheit zeigt.
- Vertraue Dir und Deiner Intuition.
- Das wichtigste - habe Spaß und Freude mit Dir selbst.
- Bevor du beginnst, schließe Deinen Augen und nimm ein paar wirklich tiefe Atemzüge.

Ich weiß, dass du mehr Energie in Form von Gedanken, Sorgen, Hoffnung und Angst in Deinen Körper und Dein Gewicht gesteckt hast, als in fast alle anderen Dinge. Ich weiß,

dass Du Dich bemüht hast, und erkenne auch an, dass Du vielleicht nicht sicher bist, ob Du hart genug an Dir gearbeitet hast. Uns ist wichtig, dass Du weißt, dass die Dinge anders sein können, aber nur, wenn Du etwas anderes versuchst, nicht wenn Du es härter versuchst.

Eins nach dem Anderen...

Wir werden als verkörperte Wesen geboren - wir fühlen uns in unserem Körper zu Hause - und irgendwo auf dem Weg verlassen wir den Körper und finden oft nur noch in unseren Köpfen statt.

Wir alle haben eine Körpergeschichte - es ist die Geschichte, wie es sich anfühlt, in Deinem Körper zu leben. Unsere Körper haben uns bei allem was wir erlebt haben, begleitet. Die Erforschung Deiner Körpergeschichte ermöglicht es Dir, den Blickwinkel zu erweitern und die Erzählung zu verändern. Wir dürfen das Ende selbst schreiben.

1. Wie hast du das Vertrauen in deinen Körper verloren?

6. Dies ist eine wirklich wichtige Frage, die es zu berücksichtigen gilt:

Hast du jemals "der Diät" die Schuld gegeben (siehe Deine Liste) oder hast Du Dir immer selbst die Schuld gegeben?

Die meisten Menschen geben sich selbst die Schuld. Viele Menschen glauben, dass sie sich selbst die Schuld geben müssen, um sich zu motivieren und es erneut zu versuchen.

Die erschreckende Wahrheit ist, dass die Diätindustrie eine 60-Milliarden-Dollar-Industrie mit einer Misserfolgsrate von 95% ist. Es gibt keine wissenschaftlich fundierte Behandlung, die zu einem nachhaltigen Gewichtsverlust führt. Der nachhaltigste Effekt einer Gewichtsabnahme nach zwei Jahren ist eine Gewichtszunahme (Mann et al., 2007). Diese Unternehmen verdienen Geld mit Deiner Scham und Deinen Selbstvorwürfen. Sie verlassen sich darauf, dass Du immer wieder kommst.



7. Wie ist es, einen Schritt zurückzutreten, innezuhalten, auf diesen Zyklus zu schauen und die sich wiederholende Natur des Ganzen zu erkennen? Welche Gefühle kommen auf?

8. Wir möchten, dass Du weißt, dass dies nicht Deine Schuld ist. Menschen, die wiederholt Diät machen, erleben oft einen "Diät-Rückschlag" - Sie entwickeln eine erhöhte Rigidität in Bezug auf gute und schlechte Lebensmittel. Jede Einschränkung kann zu vermehrtem Bingen (Ess-Anfälle) führen. Zu einer Verringerung des Selbstvertrauens in Bezug auf das Essen und das Gefühl, es nicht zu „verdienen“. Oft folgt ein sozialer Rückzug und eine verkürzte Zeitdauer von Diät-Episoden. Als Du angefangen hast mit den Diäten, warst du wahrscheinlich in der Lage, einen Plan für sechs Monate bis zu einem Jahr zu befolgen. Jetzt sagen viele unserer Klienten, dass sie ein paar Minuten bis ein paar Tage durchhalten können, bevor sie es einfach nicht mehr aushalten. Bitte seien Dir bewusst, dass dies ein Zeichen von Gesundheit ist. Ja, Gesundheit!

Du bist nicht kaputt!

Hier sind nur einige der Dinge, die Menschen tun, wenn sie in der Diätkultur festhängen.

Kreise die ein, mit denen Du Dich identifizierst:

- Kalorienzählen
- Den Tag aufgrund des Essens als gut/schlecht beurteilen.
- Wiedergutmachung für das Essen mit Bewegung oder Bestrafung.
- Wiegen/Messen des Körpers und/oder der Nahrung
- Zu denken, dünner ist besser.
- Lesen und Recherchieren von Diätplänen.
- Sich zu entschuldigen für das eigene Verhalten und den eigenen Körper. (Ja ich weiß, ich müsste was tun - aber...)
- Warten, bis sich Ihr Körper verändert hat, um Dein Leben zu leben.
- Der Glaube, dass Menschen in größeren Körpern Dinge falsch machen.
- Zusammenhalt durch Strategien zur Gewichtsabnahme (Weight Watchers etc.).
- Aufrechterhaltung der engen Schönheitsstandards mit anderen.
- Unbequeme Kleidung zur "Motivation" behalten.
- Priorisierung des Diät-Plans gegenüber dem sozialen Leben.
- Das Gefühl, dass Du Dich immer hetzen musst.
- Sich selbst zu hassen, weil man keinen Erfolg hat mit dem Abnehmen.

9. Welche anderen Möglichkeiten der Teilnahme an der Diätkultur kennst du noch?

10. Unser Wunsch nach Kontrolle bringt uns dazu uns als Geisel des Diätzyklus zu betrachten.

Wie überprüfst Du derzeit Deinen Körper", um zu sehen, ob er in Ordnung ist?

Nackt vor dem Spiegel stehen?

Auf die Waage gehen?

Täglich auf die Waage gehen?

Mehrmals am Tag auf die Waage gehen?

Nach Knochen oder Fett tasten?

Scannen eines Raums und Abgleich von Personen.

Misst Du Körperteile mit den Händen oder einem Maßband?

Es ist möglich, die RESILIENZ zu entwickeln, die notwendig ist, um in einer gewichtsbelasteten Welt mit Freude zu leben.

Körperscham, Diäten und Essstörungen schaden uns auf so viele Arten. Wir verlieren das Vertrauen in unsere Fähigkeit, gute Entscheidungen für uns selbst zu treffen, während wir uns in einem endlosen, vorhersehbaren Kreislauf weiter drehen. Im Laufe der Zeit wird das Vertrauen in uns selbst und unseren Körper zerstört, und wir fühlen uns am Ende immer mehr von unseren eigenen Erfahrungen abgekoppelt.

Wenn du dieses vorhersehbare Muster von Scham und Selbstbeschuldigung ändern willst, möchten wir Dir einen Ausweg zeigen.

Du sollst wissen, dass es möglich ist, das Vertrauen wiederzugewinnen, das Du bei Deiner Geburt in diese Welt hattest. Dein Körper kann im Laufe der Zeit zu einem sicheren und einladenden Zuhause werden.

Lass es uns erforschen...

Belly & Mind und Diät_detox_ mit Elena sind gewichtsneutral.

Diese Arbeit ist für alle Körper. Es gibt keine anderen Regeln für Dich, egal wie sehr Du Dich anders, isoliert, kaputt oder reparaturbedürftig fühlst.

Dies ist eine Einladung, sich an einer neuen Debatte über Körper zu beteiligen, eine, die uns nährt und feiert, wer wir sind und wer wir werden können, einschließlich aller Wege, die wir in der Welt beschreiten.

Wir möchten, dass Du weißt, dass wir Deinem Körper vertrauen, unabhängig von Deinem Gewicht oder Deiner Kleidergröße. Noch wichtiger ist, dass wir Dir Deinen Körper anvertrauen.

Ohne Ausnahme.