

# Woche 5



**Selbstst-  
sabotage:  
Sei ehrlich  
zu dir  
selbst!**

Der innere Machtkampf entsteht, wenn zwei konkurrierende Teile von dir unterschiedliche Dinge wollen. Der eine Teil möchte abnehmen, und der andere Teil hält dich aus irgendeinem zwingenden Grund vom Abnehmen ab.

Beantworte die folgenden Fragen:

**Was nützt dir das zusätzliche Gewicht?**

**Welche Vorteile hat das Extragewicht für dich?**

Beispiele:

Es schützt mich vor ungewollter Aufmerksamkeit.

Es gibt mir eine Ausrede, mich nicht für den Job zu bewerben, den ich eigentlich will.

Ich kann ihm die Schuld geben, dass ich nicht mein volles Potential lebe.

---

---

---

---

---

# Beantworte dir diese Fragen:

**Schlank/Dünn sein bedeutet für mich, dass ich (nicht) ...**

Beispiele:

- ... nicht mehr das essen kann, was ich will.
- ... nichts mehr habe, worauf ich die Schuld schieben kann.
- ... mich ändern muss.

---

---

---

---

---

**Was hält dich vom Abnehmen ab?**

Beispiele:

- Ich will nicht verzichten.
- Es ist zu schwer, abzunehmen.
- Alle in meiner Familie sind übergewichtig.
- Veränderung ist unsicher. Ich möchte mich sicher fühlen.

---

---

---

---

---

# Tag 29: \_\_\_\_\_

## Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Wiederhole deine Affirmation / dein Mantra
- Klopfe mindestens 10 Minuten, um deinen Stress zu reduzieren
- Übe weiterhin die Regeln der Ernährung und lerne deinen Körper und dein Empfinden kennen
- Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

## Platz für deine Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.  
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

# Tag 30: \_\_\_\_\_

## Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Wiederhole deine Affirmation / dein Mantra
- Klopfe mindestens 10 Minuten, um deinen Stress zu reduzieren
- Übe weiterhin die Regeln der Ernährung und lerne deinen Körper und dein Empfinden kennen
- Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

## Platz für deine Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.  
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

# Tag 31: \_\_\_\_\_

## Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Wiederhole deine Affirmation / dein Mantra
- Klopfe mindestens 10 Minuten, um deinen Stress zu reduzieren
- Übe weiterhin die Regeln der Ernährung und lerne deinen Körper und dein Empfinden kennen
- Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

## Platz für deine Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.  
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

# Tag 32: \_\_\_\_\_

## Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Wiederhole deine Affirmation / dein Mantra
- Klopfe mindestens 10 Minuten, um deinen Stress zu reduzieren
- Übe weiterhin die Regeln der Ernährung und lerne deinen Körper und dein Empfinden kennen
- Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

## Platz für deine Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.  
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

# Tag 33: \_\_\_\_\_

## Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Wiederhole deine Affirmation / dein Mantra
- Klopfe mindestens 10 Minuten, um deinen Stress zu reduzieren
- Übe weiterhin die Regeln der Ernährung und lerne deinen Körper und dein Empfinden kennen
- Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

## Platz für deine Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.  
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

# Tag 34: \_\_\_\_\_

## Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Wiederhole deine Affirmation / dein Mantra
- Klopfe mindestens 10 Minuten, um deinen Stress zu reduzieren
- Übe weiterhin die Regeln der Ernährung und lerne deinen Körper und dein Empfinden kennen
- Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

## Platz für deine Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.  
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

# Tag 35: \_\_\_\_\_

## Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Wiederhole deine Affirmation / dein Mantra
- Klopfe mindestens 10 Minuten, um deinen Stress zu reduzieren
- Übe weiterhin die Regeln der Ernährung und lerne deinen Körper und dein Empfinden kennen
- Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

## Platz für deine Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.  
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

# Woche 5: Erfolge, Misserfolge, Gedanken