

# ARBEITSBLATT: DIÄT-ICH VS WOHLFÜHL-ICH

## Wo befindest Du Dich?

Mache ein Kreuz an der Stelle auf der Skala, an der Du Dich gerade befindest. Beantworte die Fragen aus dem Bauch heraus und sei superehrlich mit Dir. Dann wirst Du das meiste daraus für Dich mitnehmen können.

DIÄT-ICH	WOHLFÜHL-ICH
Ich habe kreisende Gedanken rund um mein Essverhalten und meine Figur.	Meine Gedanken sind frei (für andere Bereiche in meinem Leben).
Meine Stimmung ist abhängig von meinem Gewicht.	Meine Stimmung wird nicht durch mein Gewicht beeinflusst. Ich vertraue meinem Körper, dass er mein Gewicht optimal regelt.
Ich esse häufig zu schnell und fühle mich oft vollgestopft.	Es fällt mir leicht, achtsam zu essen und bei angenehmer Sättigung aufzuhören.
Ich zähle aktiv oder unbewusst Kalorien.	Ich vertraue meinem Körper.
Ich denke oftmals negativ über mich. (z. B. Ich bin eine Versagerin)	Ich denke, ich bin eine Gewinnerin und schaffe das.
Ich habe oft das Gefühl, emotional abgestumpft zu sein.	Ich habe das Gefühl, lebendig zu sein.
Ich fühle mich unwohl in meinem Körper.	Ich habe das Gefühl, genau richtig zu sein.
Ich habe während oder nach dem Essen ein schlechtes Gewissen.	Ich sehe Essen als etwas Positives, womit ich meinen Körper ernähre.
Ich mache zwanghaft Sport oder ich mache Sport, um abzunehmen.	Ich mache Sport, um mir Gesundheit zu schenken und mich gut zu fühlen.
Ich kontrolliere mein Gewicht durch tägliches Wiegen, Hosen anprobieren oder einen kritischen Blick in den Spiegel.	Ich vertraue mir selbst und reflektiere liebevoll mein eigenes Essverhalten.
Ich vergleiche mich oft mit anderen Frauen und lasse mich davon negativ beeinflussen.	Ich bin frei von Vergleichen und weiss, dass jeder Mensch anders ist.

Wenn Du die Übung absolviert hast, siehst Du nun eine Art Reisekarte zu Deinem Wohlfühl- Ich vor Dir. Orientiere Dich daran, um in den jeweiligen Bereichen noch mehr in den grünen Bereich zu gelangen!

