

## **Selbsttest - wichtige Fragen an Dich**

Warum habe ich zu viel Speck auf den Rippen?

Brauche ich einen Schutzpanzer um mich herum? Wenn ja: Welche Probleme stecken dahinter bzw. wovor muss ich mich schützen?

Ist das Essen so eine Art von Ersatz für etwas anderes? Wenn ja: wofür?

Wann esse ich zu viel? Frustverhalten?

Wovon esse ich zu viel? Zucker? Fett? Kohlenhydrate?

Suche ich etwas, das ich durch das Essen ersetze? Wenn ja: Was?

Erlaube ich mir das Leben zu genießen? Wenn nein: Warum nicht? Wer oder was verbietet es mir?

Ich liste mal so ein paar Hauptpunkte auf, die beim Übergewicht eine Rolle spielen können:

Welche Bedingungen brauche ich, um auf das dicke Fell verzichten zu können?

Brauche ich das Übergewicht, um mich als gewichtig im übertragenen Sinne wahrzunehmen?

Habe ich also ohne das Übergewicht das Gefühl, nicht beachtet zu werden?

Kann ich mich selber schützen und zwar auch energetisch schützen?

Wie gehe ich mit meinen Grenzen um? Kann ich sie spüren? Kann ich mich abgrenzen?

Kann ich mich selber spüren?

Kann ich mich in meinem Körper spüren?

Welche Beziehung habe ich zu meinem Körper?

Schätze ich meinen Körper?

Schätze ich mich selber?

Kann ich mich selber annehmen?

Kann ich mich selber lieben?

Wie gehe ich mit Stress/Frust um? Setze ich mich mit der Situation auseinander oder lenke ich mich mit Essen ab?

Welche Strategien habe ich?

Welche Gefühle tauchen auf?

Wofür steht das Essen bei mir?

Ist es Zuwendung, die ich mir über das Essen gebe?

Lenke ich mich von etwas ab?

Überbrücke ich damit eine innere Leere? Also: Esse ich, um die Leere nicht wahrnehmen zu müssen?

Was decke ich mit dem Essen zu?

Stimmt meine Ernährung?

Esse ich so, dass es für meinen Organismus gut ist?

Schlafe ich ausreichend?

Trinke ich ausreichend?

Bewege ich mich genug?

**Wenn ich rundum glücklich und zufrieden bin, dann esse ich auch nicht mehr, als es mir gut tut.**

**D.h.: Übergewicht zeigt immer an, dass was nicht im Lot ist. Und das gilt es herauszufinden und zu bearbeiten, denn das bin ich mir wert.**

**Wie lange willst Du noch leiden? Du hast jetzt die Chance neue Wege zu gehen. Mache den nächsten Schritt und fülle das Kontaktformular aus.**