

Arbeitsblatt zum Thema Gewicht

Glaubenssätze sind Meinungen und Überzeugungen, die wir uns aus bestimmten Erlebnissen oder Erfahrungen gebildet haben oder die wir von anderen Menschen übernommen haben. Oft stellen wir unsere Glaubenssätze nicht in Frage und machen uns es oft schwerer als nötig. Es ist möglich Glaubenssätze zu verändern, beginne mit einem vorsichtiges Hinterfragen deiner Glaubensmuster.

Typische Glaubenssätze sind:

Abnehmen ist schwierig
Alle in meiner Familie sind übergewichtig
Es wird gegessen was auf den Tisch kommt.
Ich bin zu dick.
Dünne Menschen sind zickig.
Du bist undankbar wenn du nicht auf isst...

Welches sind deine Glaubenssätze zum Thema Gewicht, Bewegung, Essen?

Was wäre anders, wenn du dein Wunschgewicht bereits erreicht hättest? Was ist Dein Ziel?

Ich bin attraktiver....
Ich kann jetzt besser....
Ich fühle mich....

Wem oder was gegenüber fühlst Du dich bewusst oder unbewusst verpflichtet oder würdest du untreu werden, wenn Du dein Wunschgewicht erreicht hast?

z.B. bei Geschäftsessen oder zu Besuch bei den Eltern, Freunden?