



INSPIRATION GLAUBENSsätze FINDEN UND LÖSEN

Nutze diesen Fragebogen für dich oder deine KundInnen als Inspiration (nicht als Pflichtaufgabe!), um hinderliche Glaubenssätze zu finden. Einiges wird dir aus Woche 1 bekannt vorkommen. Eventuell hast du auch einiges inzwischen schon gelöst. Schau einfach mal, wo es noch hängt.

Drucke den Bogen aus und bewerte jede dieser Fragen mit einer Zahl zwischen 0 und 10.

0 bedeutet: überhaupt nicht wahr / 10 bedeutet: trifft zu 100% zu.

Denke nicht zu lange über die richtige Antwort nach.

Antworte schnell, gehe nach Gefühl vor. Dein Unterbewusstsein kennt die Antwort.

Starte mit den Aussagen, die mit 10 bewertet wurden, um sie dann mit der Grundtechnik der EF-METHODE aufzulösen. Woher weißt du, dass das wahr ist? Wie fühlt sich das an, was siehst du / fühlst du / nimmst du wahr? Immer auf 0 bringen. Gehe dann weiter zu den 9ern usw.

GRUNDÜBERZEUGUNGEN

Abnehmen ist nicht sicher für mich.

Ich werde es nie schaffen abzunehmen.

Ich verdiene es nicht, mein Wunschgewicht zu haben.

Es ist nicht sicher für andere, wenn ich abnehme.

Ich muss Essen nur angucken und schon nehme ich zu.

Ich habe Angst, mein Gewicht loszulassen.



GLAUBENSÄTZE

Ich kann nicht so leicht abnehmen wie andere

Es bringt nichts, ich werde sowieso wieder zunehmen

Wegen meines Gewichts muss ich nicht...

Ich kann nichts dagegen machen. Ich bin einfach so.

Wenn ich erstmal anfangen kann, kann ich nicht mehr aufhören zu essen.

Ich war schon immer zu dick. Das wird sich nie ändern.

Mein Gewicht hält mich davon ab, das zu tun, was ich tun will.

Ich kann nicht essen wie andere Leute.

Mein Körper will das Gewicht einfach nicht loslassen.

Ich kann meine Essgewohnheiten einfach nicht ändern. Ich hab's versucht.

Es ist unmöglich für mich. Ich sollte gleich aufgeben.

Alle in meiner Familie haben Übergewicht. Das liegt in meinen Genen.

Ich hab die Figur von meiner Mutter (Tante, Oma, Vater) geerbt.

Ich bin halt übergewichtig.

Ich habe einen langsamen Stoffwechsel.

...hält mich davon ab, Gewicht zu verlieren.

Mein Magen ist größer als der anderer, deshalb muss ich mehr essen.

Das ist mein normales Gewicht, ich kann nicht abnehmen.



1 - SUCHT

Ich esse , weil ich mich dann besser fühle.

Ich kann einfach nicht widerstehen zu essen.

Ich bin süchtig nach wenn ich traurig bin.

Ich bin süchtig nach wenn ich Angst habe.

Ich bin süchtig nach wenn ich mich einsam fühle.

Ich bin süchtig nach wenn ich wütend bin.

Ich esse, wenn ich glücklich bin und wenn ich traurig bin. Ich bin einfach so.

Ich liebe einfach den Geschmack von Essen.

Essen ist mein bester Freund

Egal wieviel ich esse, ich will immer noch mehr.

Essen tröstet mich.

Ich esse, weil ich mich nach Liebe sehne.

Wenn mich die Sucht überkommt, bin ich ihr vollkommen ausgeliefert.

Ich MUSS essen, wenn .

Ich darf nicht essen, es macht mich fett.

...macht mich fett.

Ich kann mich selbst nicht kontrollieren.

Ich muss essen, wenn...



Identität

Ich brauche..., weil ich mich dann besser fühle.

Ich bin nicht gut genug.

Ich bin glücklicher, wenn ich mehr wiege.

Ich fühle mich sicherer, wenn ich nicht abnehme.

Ich will meine Komfortzone nicht verlassen.

Ich kann mir nicht vorstellen, mein Ziel zu erreichen.

Als ich schlank war, sind schlimme Dinge passiert.

Ich fühle mich allein gelassen und Essen ist meine einzige Freude.

Wenn man älter wird nimmt man halt zu.

Ich verdiene es nicht, besser auszusehen.

Ich werde nie schlank sein, egal was ich mache.

Alle erwarten von mir viel zu essen. Ich bin halt die Dicke.

Verlassensein

Ich fühle mich allein, sie haben mich verlassen.

Ich fühle mich unsichtbar.

Ich fühle mich vergessen / vernachlässigt / entmutigt.

Ich fühle mich betrogen / abgelehnt / ungeliebt.

Jeder den ich liebe verlässt mich.

Sie haben mich zurückgelassen, als...

Ich fühle mich nicht verbunden mit anderen Menschen.

Ich fühle mich verlassen.



Sie sollen sehen, wie schwer ich es hatte.

Es interessiert niemanden, ob ich bleibe oder gehe.

... interessiert es nicht, wie ich aussehe.

Ich fühle mich zurückgewiesen, wenn...

Vergebung und Rache

Ich kann nicht vergeben, dass...

Ich werde ihnen niemals vergeben.

Niemand sollte so behandelt werden, wie ... mich behandelt hat.

Es ist alles die Schuld von...

Ich werde nie vergeben, dass...

Er/sie verdient keine Vergebung für das, was er/sie getan hat.

Wenn ich ihnen vergebe denken sie, sie hätten keinen Fehler gemacht.

Ich will, dass ... so leidet, wie ich gelitten habe.

Eines Tages wird es Gerechtigkeit zwischen und mir geben.

Wenn ich etwas nicht ausstehen kann, dann...

Sie werden alle dafür bezahlen, was sie mir angetan haben.

Es ist nicht meine Schuld, sondern ihre. Sie müssen dafür bezahlen.



Liebesentzug / Verleugnung / Groll

Ich hab als Kind nie bekommen was ich wollte.

Ich bekomme nie das was ich will, immer nur das was übrigbleibt.

Mein Vater hat nicht...

Meine Mutter hat mich nicht vor... beschützt.

Mir wurde immer gesagt, ich bin zu dick.

Ich esse kaum was. Ich habe ein Stoffwechsel-Problem.

Ich bekomme nie all die tollen Dinge, die andere Leute bekommen.

Ich will immer das, was ich nicht haben kann.

Ich durfte nicht so wie alle anderen.

Ich bekam nicht so wie alle anderen.

Es ärgert mich, dass ich abnehmen muss, um mich gut zu fühlen.

Es ist nicht fair, dass alle abnehmen können, nur ich nicht.

Warum passiert immer mir das?

Alle anderen können essen was sie wollen, nur ich nicht.

Ich fühle mich , wenn ich versuche, langsam zu essen.

Erwartungen und Selbstmitleid

Das dauert zu lange.

Ich werde mein Ziel niemals erreichen.

Wenn ich nicht sofort Fortschritte sehe höre ich auf.

Ich gebe immer nur. Wann bin ich dran?

Das Abnehmen geht viel zu langsam.



Mein Körper weigert sich, weiter abzunehmen.

Das ist so gemein. Warum geht das nur mir so?

Das ist so unfair.

Ich fühle mich ausgenutzt.

Ich habe genug gelitten. Ich sollte nicht mehr leiden müssen.

Ich hab niemals meine Ruhe.

Ich war so brav in letzter Zeit. Warum geht es nicht voran?

Ich werde nie einen Körper haben wie...

Ich werde nie ein/e/en schöne/n/s ... haben.

Gewalt / Sicherheit / Vertrauen

Ich fühle mich nicht sicher ohne Gewicht, das mich beschützt

Ich hab Angst, zu gut auszusehen und nicht nein sagen zu können.

Ich habe Angst davor, zu viel Beachtung zu finden, wenn ich schlank bin.

Ich werde nie wieder vertrauen können, weil...

Man kann Menschen nicht vertrauen.

Wenn ich abnehme, wird ... passieren.

Ich bin lieber alleine.

Meine Gefühle auszusprechen führt zu einem Desaster.

Ich habe Angst vor ...

Niemand darf mir zu nahe kommen, sie werden mir wehtun.

Wenn jemand mich anfasst, dann...

Ich wurde schlecht behandelt und dachte, es sei meine Schuld.



Ich fühle mich nicht sicher, wenn mir jemand zu nahe kommt.

Akzeptanz und Zufriedenheit

Mein(e) Mutter / Vater hasste, wie und was ich aß.

Mein(e) Mutter / Vater kritisierten mich als Kind für mein Übergewicht.

Ich sollte Sport machen, obwohl ich nicht wollte.

Ich wurde nicht so akzeptiert wie ich war.

Egal was ich tat, es war nie gut genug für...

Niemand schätzt all das was ich tue wert.

Ich werde nicht abnehmen, bis mich ... so akzeptiert, wie ich bin.

Meine Eltern haben mich nie gelobt.

Egal wieviel ich esse, es wird mich niemals befriedigen können.

Ich bin nie zufrieden, egal wieviel ich esse.

Scham und Ausflüchte

Niemand soll mein/e/n ... sehen.

Ich schäme mich, so in der Öffentlichkeit gesehen zu werden.

Ich kann nicht fassen, dass ich es so weit hab kommen lassen.

Es ist alles meine Schuld.

Wie konnte ich es nur so weit kommen lassen.

Nichts wird sich jemals ändern.

Es hilft nicht, ich werde mich sowieso nicht ändern.

Wir müssen doch alle an etwas sterben, oder?

Ich hab sonst keine Laster, da ist ein bisschen Fressen nicht so schlimm.



Es interessiert eh niemanden, ob ich es schaffe. Warum versuchen?

Das ist Zeitverschwendung. Mich nimmt sowieso niemand wahr.

Das ist alles Schwachsinn, das wird niemals helfen.

Abnehmen ist zu schwer, ich hab es versucht.

Gefühle und Wut

Ich fühle mich angegriffen.

Ich hasse es, wenn ich beobachtet werde.

Diese Aufmerksamkeit geht mir auf die Nerven.

Ich wünschte, mich würden einfach alle in Ruhe lassen.

Ich halte es nicht aus, immer die/der Starke sein zu müssen.

Wieso werde ich nicht einfach akzeptiert wie ich bin?

Es geht mir so auf die Nerven, dass ich da schon wieder durchmuss!

Ich hasse mich dafür, dass ich es einfach nicht schaffe abzunehmen.

Ich könnte in die Luft gehen! Das regt mich auf!

Das treibt mich in den Wahnsinn!

Ich hab sowas von genug. Ich will nicht mehr!

Wenn das nicht bald aufhört, bekomme ich einen Anfall!

Wann hört das endlich auf!?

Sport

Man sollte Sport machen, aber ich will nicht.

Mir graut es vor Sport.

Ich hasse Sport.



Ich werde nie vergessen wie ätzend der Sportunterricht war.

Wenn ich Sport mache, machen andere sich über mich lustig.

Ich sehe komisch aus, wenn ich mich bewege.

Ich mache keinen Sport.

Ich hasse Bewegung.

Sport ist Mord.

Muskeln sind schwerer als Fett. Ich will nicht zunehmen!

Ich mache Sport, damit ich mehr essen kann.

Ich möchte nicht klobig werden.

Meine Beine sind schon dick genug, ich will sie schlanker nicht dicker!

Ich will keinesfalls mehr als zweimal die Woche Sport machen.

Mein Körper ist für Bewegung nicht geeignet.

Ich weiß ich sollte Sport machen, aber ich kann mich nicht aufraffen.

Niemand kann mich dazu zwingen, Sport zu machen!



Schuld und Trauer

Ich fühle überhaupt nichts mehr. Ich bin taub.

Ich komme nicht darüber weg, dass nicht mehr da ist.

Ich fühle mich schuldig, wenn ich esse.

Es ist meine Schuld, dass .

Ich fühle mich schuldig, so viel Geld für Essen auszugeben.

Wenn ich nur nicht getan hätte. Dann wäre alles anders.

Ich fühle mich schuldig, wenn ich nicht aufesse. Woanders hungern Kinder.

Ich fühle mich so schuldig, wenn ich esse.

Ängste

Ich habe Angst, dass ich niemals abnehmen werde.

Ich habe Angst, es überhaupt zu versuchen. Ich versage jedes Mal.

Ich weiß gar nicht, wovor ich Angst habe.

Ich habe Angst, vor anderen Menschen zu sprechen.

Ich kann anderen Menschen nicht vertrauen.

Ich kann mir selbst nicht vertrauen.

Ich habe Angst vor dem, was geschieht, wenn ich abnehme.

Ich esse wenn ich Angst habe.

Ich habe Angst davor loszulassen.

Ich weiß nicht wer ich bin ohne das extra Gewicht.

Ich habe Angst davor, anderen zu nahe zu kommen.

Ich habe Angst davor, anderen mein wahres Ich zu zeigen.



Ich habe Angst vor dem Unbekannten.

Ich habe Angst vor Veränderung.

Ich habe Angst, dass ... passiert.

Körper

Meine Freunde werden mich anders behandeln, wenn ich schlank bin.

Ich bekomme zu viel Aufmerksamkeit vom anderen Geschlecht, wenn ich abnehme.

Ich werde nicht mehr ich selbst sein, wenn ich abnehme.

Schlanke Menschen sind schwach.

Ich werde mich nicht mehr beschützen können.

Ich verdiene es nicht, gut auszusehen.

Ich darf nicht glücklich sein.

Wenn ich abnehme, wird ... sich bedroht fühlen.

Ich hasse meinen Körper.

Ich hasse mein Spiegelbild.

Ich hasse (Körperteil).

Deine eigenen Gedanken / Glaubenssätze: