

Dein Status-quo

Schriftliche Standortbestimmung:

Beantworte in Stichworten oder mit ein paar Sätzen die folgenden Fragen. **Ohne Urteil. Ohne Selbstvorwürfe. Ohne Analyse**, wer oder was schuld daran ist. Fast so als würdest du über eine andere Person berichten und einfach nur die nackten Fakten aufnehmen. Los geht's:

- Wie fühlst du dich aktuell in deiner Haut?
- Welches Verhältnis hast du zum Essen? Wie schaut dein typisches Essverhalten aus? Was sind deine „Fehler“ oder „Schwächen, die bei deiner Ernährung immer wieder auftauchen?
- Welches Verhältnis hast du zu deinem Körper? Was gefällt dir nicht oder was bekrittelst du an deinem Körper
- Was findest du schön an dir? Was magst du an deinem Körper? (Wehe du schreibst nichts auf die Liste :-))
- Wenn du dein momentanes Gewicht kennst, halte es fest. Falls du ein Wunschgewicht hast oder eine bestimmte Kilozahl, die du gerne verlieren würdest, schreib dir auch die hier auf.
- Was macht dir in deinem Leben zurzeit am meisten zu schaffen? Was wäre schön, wenn es schon bald anderes und besser werden würde?
- Was würde es für dich bedeuten „voller“ zu leben? Woran würdest du es merken?
- Was würde es für dich bedeuten leichter zu sein (nicht nur gewichtstechnisch)? Woran würdest du es merken?
- Gibt es Dinge, die du in deinem Leben gerne verändern oder in Angriffe nehmen möchtest, aber aufgrund deines Ess- und Gewichtsthemas oder aus sonstigen Gründen zurzeit nicht angehst? Wenn ja, was wäre das.
- Zu guter Letzt: Was wäre das Beste, was in den nächsten Wochen passieren könnte? Woran wirst du rückblickend bemerken, dass sich dieses Retreat für dich ausgezahlt hat?

