

Reflexion: Dein Warum

Heute wollen wir näher untersuchen, wo du eigentlich wirklich hinwillst. Was du dir im Grunde deines Herzens wünschst und sich verändern soll.

Beginn einfach mit dem Grund, warum du das Retreat gebucht hast. Was wäre dein gewünschtes Ergebnis. Du kannst auch ganz spontan den Satz ergänzen:

Ich bin bei diesem Retreat dabei, weil ich möchte

Warum 1

Beginnen wir mit der Frage:

- Warum willst du X Kilo abnehmen?
- Warum wünschst du dir dein Wohlfühlgewicht?
- Warum willst du dein Essthema lösen?
- Warum willst du,(was immer dein Ziel ist)?

Z.b:

- Ich möchte mich in meiner Haut wohler fühlen.
- Ich möchte besser aussehen und attraktiver sein.
- Ich möchte ein besseres Selbstwertgefühl.
- Ich mag mich so nicht und möchte mich selbst lieben können.
- Ich möchte fitter und leistungsfähiger sein.
- Ich möchte gesünder sein.
- Ich möchte normal essen.
- Ich möchte nicht soviel Zeit und Energie mit dem Thema verschwenden.

Du bist dran: **Was ist dein Warum?**

Na, na, na nicht weiterlesen ☺ – finde zuerst deine Antworten. Dann geht's hier weiter.

Dir dein Warum klar zu machen ist wichtig. **Denn was wir denken zu wollen, ist oft nur ein kleiner Teil dessen, was wir wirklich wollen.** Dahinter steckt ein tieferes oder anderes Bedürfnis und es macht in aller Regel viel mehr Sinn, sich *zuerst* darum zu kümmern.

Wenn du auf etwas gestoßen bist, was du *nicht* mehr möchtest, frag dich also auch:

Was will ich stattdessen?

Z.B: Wofür möchte ich meine Zeit und Energie nutzen?

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Die „Verknüpfungen“ hinterfragen

Der Kopf stellt gerne logischen Verbindungen her und erzählt uns Geschichten.

Wieder ein paar praktische Beispiele:

- Wenn ich dünn wäre, hätte ich mehr Selbstbewusstsein.
- Ich kann mich selbst nicht lieben, weil ich zu dick bin.
- Ich muss dünn sein, um lebenswert (attraktiv, fit, etc.) zu sein.
- Ich kann nicht „normal“ essen, weil ich zu viel wiege (älter werde).
- Ich kann nicht XY tun, weil ich zuerst abnehmen muss.

Ist das wirklich wahr?

Frage dich: **Was wäre, wenn das nicht wahr wäre?** Wer und wie wärst du ohne diese Verknüpfung?

Was wäre, wenn du diese Gedanken nicht glauben würdest?

Andere Mittel und Wege

Schau dir dein erstes Warum an und frag dich, ob es noch andere Möglichkeiten, Mittel und Wege geben könnte, wie du dort hinkommst. Wenn ja, notiere sie dir.

(Oft sind wir bei unseren eigenen Themen ein wenig verbohrt. Vielleicht hilft es dir, dir vorzustellen, dass du **eine gute Freundin berätst und sie auf andere Lösungsideen bringst.**)

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Sagen wir du möchtest abnehmen, um besser auszusehen und attraktiver zu sein. Dann ist Gewicht zu verlieren nicht die einzige und nicht unbedingt die beste Lösung. Auch ein neuer Haarschnitt, ein besseres Styling oder mehr Selbstbewusstsein könnten dich an dein Ziel bringen. Auch wenn du fitter und leistungsfähiger sein willst, hast du viele Möglichkeiten.

Warum 2

Zurück zu deinem ersten Warum: Geh noch tiefer! Warum willst du das? Warum ist dir das wichtig?

Um bei dem Beispiel von oben zu bleiben: Warum willst du besser aussehen und attraktiver sein?

Vielleicht...

- wünschst du dir eine Beziehung und möchtest einen attraktiven Partner anziehen.
- möchtest du mehr Aufmerksamkeit bekommen.
- möchtest du selbstbewusster auftreten.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

- Wiederum kannst du dich fragen, welche Verknüpfungen dein Kopf dazu herstellt und was noch andere Lösungswege sein könnten.

Weitere Warum-Runden

Sobald du fertig bist, geh in die nächste Warum-Runde. Warum willst du das?

Vom Wunsch, selbstbewusster aufzutreten, könntest du beispielsweise dazu kommen, dass du dir mehr Erfolg und Durchsetzungsvermögen im Job wünschst, weil du dein Licht nicht unter den Scheffel stellen und deine Talente leben möchtest.

Mach dieses **Warum-Spiel** solange **bis du das Gefühl hast, an den Kern gekommen zu sein** und deinen tieferen Wunsch (oder deine tiefere Wünsche) entdeckt zu haben.

Dich für Möglichkeiten öffnen

Auf diese Weise befreist du dich von der Vorstellung, dass z.B: Gewicht zu verlieren die einzige *Möglichkeit* und die einzige *Lösung* ist, die dich an dein Ziel bringt. Du hast viel mehr Optionen. Stell dir vor, du kannst haben, was du willst, ohne ein Gramm abzunehmen. Du kannst anfangen, direktere und andere Wege zu gehen, und dir wiederum viele Umwege ersparen.

Aus meiner Erfahrung: Wenn du beginnst, dich um deine echten Herzenswünsche zu kümmern, regelt sich dein Ess- und Gewichtsthema nebenbei. Schon allein deswegen, weil der **Fokus dann nicht ständig am Problem und am Mangel ist.**

