



Dein leichteres Ich

Reflexionsfragen für mehr Verständnis & Verbundenheit mit deinem Körper

Liebe Leserin,

du hältst hier etwas in den Händen, das kein klassischer „Abnehm-Plan“ ist.
Diese Fragen laden dich ein, deinem Körper zuzuhören – so wie man einer alten Freundin zuhört, die lange geschwiegen hat.

Du musst jetzt nichts ändern.
Du musst nichts leisten.
Du darfst einfach neugierig und liebevoll sein.

Nimm dir dafür einen ruhigen Moment, vielleicht mit einer Tasse Tee und einem weichen Stift.
Schreibe deine Antworten auf – ohne zu werten.
Alles, was kommt, ist richtig.



Wovor hat mich mein Körper bisher beschützt?

Vielleicht war dein Gewicht ein unsichtbarer Schutzschild:
vor Überforderung, vor schmerzhaften Blicken, vor Erwartungen.
Kannst du spüren, wovor es dich bewahrt hat?
Und wofür du ihm heute dankbar bist?



Wem bin ich durch mein Gewicht bisher nicht zu nahe gekommen?

Oft hilft uns ein „Schutzmantel“, Abstand zu halten – zu Menschen, die uns fordern oder verletzen könnten.
Gibt es jemanden, dem ich näher kommen könnte, wenn ich diesen Mantel ablegen würde?



Welche Angst verbinde ich (unbewusst) mit Leichtigkeit?

Vielleicht: gesehen zu werden.

Vielleicht: verletztlich zu sein.

Vielleicht: nicht mehr gebraucht zu werden.

Welche Gedanken tauchen auf, wenn ich mir vorstelle, leicht und frei zu sein?



Welche Rolle spielt mein Gewicht in meiner Familie?

Bin ich die Starke, die Vernünftige, die Mutter für alle?

Bin ich die, die ihre Mutter nie übertreffen durfte?

Gibt es vielleicht ein Familienmuster, das ich noch trage?



Welchen Raum würde ich einnehmen, wenn ich leichter wäre?

Stell dir vor, du würdest deinen Schutzmantel ablegen.

Mehr sichtbar, mehr lebendig, mehr bei dir.

Welche Sehnsucht liegt darunter?

Wovon träumt dein leichteres Ich?



Mein Impuls für dich:

Leichtigkeit beginnt nicht auf der Waage, sondern im Herzen.

Diese Fragen sind ein erster, sanfter Schritt.

Wenn du tiefer gehen möchtest, begleite ich dich von Herzen in meinem Onlinekurs:



Mindful & Light – Dein Ernährungs-Reset für Körper & Seele

[Hier kannst du dich anmelden]

Ein kleines Abschlussritual:

Schließe nach dem Beantworten der Fragen kurz die Augen und lege die Hände auf deinen Bauch.

Atme tief ein und sage dir:

„Ich darf loslassen, wenn ich bereit bin. Ich darf mir vertrauen.“