

# Betrachte einmal die Dinge von einer anderen Seite, als du sie bisher sahst, denn das heißt ein neues Leben beginnen.

- Marcus Aurelius

Du kennst das: wenn uns Freunde, Familie, Bekannte um Rat fragen, haben wir oft geniale Tipps parat. Wir können richtig, richtig gut darin sein, anderen zu helfen und es trotzdem nicht schaffen uns selbst zu helfen.

Das kann zum Einen daran liegen, dass wir nie in die Umsetzung kommen. Falls du darin deine Schwierigkeiten siehst, schau dir mal im [Archiv](#) (Passwort <3foodselbstcoaching) Einheit Nr. 9 "Fang an zu Handeln" an.

Zum Anderen kann die Schwierigkeit darin liegen, sich selber und die eigene Situation einmal *objektiv* zu betrachten. Das ist unheimlich schwierig, weil zu jeder Situation, in der wir stecken unheimlich viele Gedanken und Emotionen gehören. Vor allem die Gefühle machen es uns schwierig objektiv zu bleiben. Das ist ein bisschen wie bei einem Fußballfan, der selbstverständlich immer mit "seinem" Verein mitfiebert und mitleidet und auch dann, wenn die andere Mannschaft klar die Bessere war, Schwierigkeiten haben kann das zu erkennen oder gar dazu zu stehen.

Aber wir können den Perspektivenwechsel lernen. Wir können lernen uns selbst objektiv zuzuhören und daraus dann genau so gute Lösungsvorschläge wie für unsere Freunde zu entwickeln.

---

## Ernährung

"Ernährungsfehler" können weit gefächert sein. Jeder hat eine andere Baustelle. Vielleicht isst du zu wenig oder das Falsche, vielleicht trinkst du zu wenig. Vielleicht plagen dich Heißhungerattacken. Vielleicht kennst du keine Grenze. Vielleicht weißt du gar nicht, wie sich Hunger anfühlt. Vielleicht traust du dir nicht zu bestimmte Gerichte zu kochen.

Was würdest du dir als Außenstehender raten?

Versuch mal dein generelles "Problem" von außen zu betrachten und Lösungen zu finden, aber auch in einzelne Situationen zu gehen. In den Moment, wo du nach den Süßigkeiten

im Supermarkt greifst. Was würdest du denken, wenn deine Freundin die Hand nach etwas ausstreckt, was ihrem Ziel vielleicht nicht gut tut? Was würdest du ihr raten?

---

## **Fitness**

Wie würdest du dich als Außenstehender motivieren, wenn du dich nicht zum Sport aufrufen kannst? Wie würdest du dich als Außenstehender bremsen, wenn du mal wieder zu viel Gas gibst und lieber einen Gang zurückschalten solltest?

Was predigst du den Menschen, die ständig über Rückenschmerzen klagen? Die immer krumm sitzen? Die mit ihrer Hand nicht an den Rücken kommen?

Was rätst du deinem Familienmitglied, das nie an die frische Luft kommt, ständig über Kopfschmerzen und Stress klagt?

Versuch auch hier in die Situationen zu gehen - das ist einfach nur Übungssache. Du kannst das auch vor dem Spiegel trainieren oder dir vorstellen, du würdest mit dir selber am Tisch sitzen und über die jeweilige Situation diskutieren.

---

## **Selbstliebe**

Wir sind uns selbst die größten Kritiker. Findest du die Speckröllchen am Bauch bei deiner Freundin auch so schlimm wie bei dir selber? Was denkst du, wenn du sie wieder über ihre Oberschenkel klagen hörst? Was denkst du, wenn dein Bekannter jammert, er sei zu schmal? Siehst du diese Problemzonen bei anderen auch so negativ, wie bei dir selber? Oder machen diese "Makel" vielleicht sogar einen gewissen Charme aus?

Wenn du mal wieder tierisch unzufrieden mit dir bist, was würdest du dir dann als Außenstehende Freundin raten? Welche Worte würdest du wählen? Welche Stärken würdest du hervorheben? Worauf würdest du dich konzentrieren, um für mehr Selbstakzeptanz und -liebe zu sorgen?

Apropos Selbstliebe, hast du schon von meiner Aktion "[Vertrau deinem Herz - nicht der Waage](#)" gehört oder gelesen? Vielleicht hast du ja Lust ein Teil davon zu sein :-)

---

Betrachte die Dinge einmal von einer anderen Seite

Deine Bianca