

Inner & Outer Detox

Woche 7

Body Image - Zeit für Reflexion

**Willkommen zur siebten Woche unseres INNER UND OUTER
DETOX-Kurses!**

Diese Woche widmen wir uns einem wichtigen Thema:
unserem eigenen Körperbild.



Body Image - Zeit für Reflexion

Auseinandersetzung mit deinem eigenen Körperbild
Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken, wie du dich selbst und deinen Körper siehst. Welche Gedanken und Gefühle kommen dir in den Sinn, wenn du an dein Aussehen denkst? Welche Worte verwendest du, um dich selbst zu beschreiben? Sind diese Gedanken und Worte positiv oder negativ?

1. Wie siehst du dich selbst und deinen Körper?

- **Gedanken:** Denkst du an bestimmte Merkmale oder Aspekte deines Körpers?
 - Beispiel: "Ich denke oft an meine Bauchmuskeln und wie flach oder definiert sie sind."
- **Gefühle:** Welche Emotionen löst dein Aussehen in dir aus?
 - Beispiel: "Wenn ich an meine Oberschenkel denke, fühle ich mich oft unsicher und unzufrieden."

2. Welche Worte verwendest du, um dich selbst zu beschreiben?

- **Selbstbeschreibung:** Wie beschreibst du dich selbst, wenn es um dein Aussehen geht?
 - Beispiel: "Ich betrachte mich selbst als zu dick oder nicht muskulös genug."
- **Bewertende Worte:** Sind die Worte, die du wählst, positiv oder negativ konnotiert?
 - Beispiel: "Ich benutze oft Worte wie 'fett', 'unförmig' oder 'hässlich', was darauf hindeutet, dass meine Selbstbeschreibung eher negativ ist."

Body Image - Zeit für Reflexion

Auseinandersetzung mit deinem eigenen Körperbild
Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken, wie du dich selbst und deinen Körper siehst. Welche Gedanken und Gefühle kommen dir in den Sinn, wenn du an dein Aussehen denkst? Welche Worte verwendest du, um dich selbst zu beschreiben? Sind diese Gedanken und Worte positiv oder negativ?

1. Wie siehst du dich selbst und deinen Körper?

- **Gedanken:** Denkst du an bestimmte Merkmale oder Aspekte deines Körpers?
 - Beispiel: "Ich denke oft an meine Bauchmuskeln und wie flach oder definiert sie sind."
- **Gefühle:** Welche Emotionen löst dein Aussehen in dir aus?
 - Beispiel: "Wenn ich an meine Oberschenkel denke, fühle ich mich oft unsicher und unzufrieden."

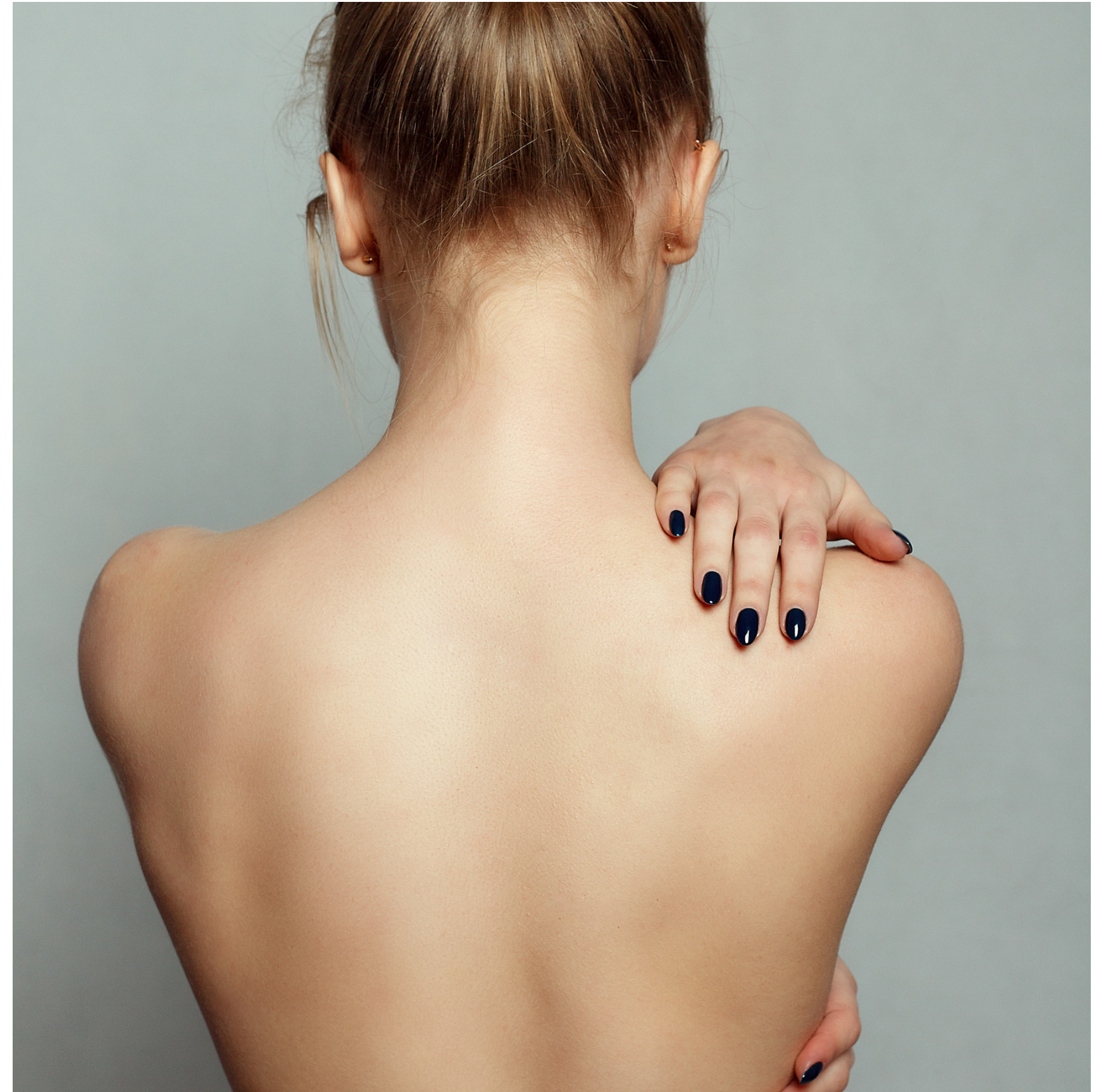
2. Welche Worte verwendest du, um dich selbst zu beschreiben?

- **Selbstbeschreibung:** Wie beschreibst du dich selbst, wenn es um dein Aussehen geht?
 - Beispiel: "Ich betrachte mich selbst als zu dick oder nicht muskulös genug."
- **Bewertende Worte:** Sind die Worte, die du wählst, positiv oder negativ konnotiert?
 - Beispiel: "Ich benutze oft Worte wie 'fett', 'unförmig' oder 'hässlich', was darauf hindeutet, dass meine Selbstbeschreibung eher negativ ist."

Body Image - Zeit für Reflexion

3. Reflektion über Einflüsse:

- **Externe Einflüsse:** Woher kommen diese Gedanken und Gefühle über dein Aussehen?
 - Beispiel: "Ich denke, meine Vorstellungen darüber, wie ich aussehen sollte, werden stark von den Bildern in den Medien beeinflusst."
- **Interne Einflüsse:** Gibt es persönliche Erfahrungen oder Überzeugungen, die deine Selbstwahrnehmung beeinflussen?
 - Beispiel: "Frühere negative Kommentare von Freunden oder Familienmitgliedern haben meine Selbstachtung beeinträchtigt und dazu geführt, dass ich mir selbst kritisch gegenüberstehe."



Body Image - Zeit für Reflexion

Diese Fragen und Beispiele können dir dabei helfen, eine tiefere Reflexion über dein eigenes Körperbild und deine Selbstwahrnehmung anzustoßen. Es ist wichtig, ehrlich und einfühlsam mit dir selbst zu sein, während du diesen Prozess durchläufst.

1. Identifiziere die verschiedenen Einflüsse, die dein Körperbild geprägt haben könnten. Hast du bestimmte Standards oder Ideale übernommen, die dir von außen aufgezwungen wurden? Wie haben diese Einflüsse deine Einstellung zu deinem Körper beeinflusst?

Medien und Werbung:

- **Einfluss:** Bilder von "perfekten" Körpern in Zeitschriften, Filmen und auf Social-Media-Plattformen können ein unrealistisches Schönheitsideal vermitteln.

▪

- Beispiel: "Ich habe seit meiner Jugend immer wieder Bilder von dünnen Models in Modezeitschriften gesehen, was dazu führte, dass ich mich selbst mit meinem eigenen Körper unzufrieden fühlte."

- **Auswirkung:** Dies kann zu einem Gefühl der Unzulänglichkeit führen, wenn man sich mit diesen Standards vergleicht, und zu negativen Selbstbildern führen.

Familie und Peer-Gruppen:

- **Einfluss:** Kommentare oder Vergleiche von Familienmitgliedern oder Freunden können das Körperbild beeinflussen.

Body Image - Zeit für Reflexion

- Beispiel: "Meine Mutter hat oft meine Figur kritisiert und mich mit schlankeren Mädchen aus meiner Klasse verglichen."
- **Auswirkung:** Solche Kommentare können dazu führen, dass man sich selbst kritisch betrachtet und versucht, den Erwartungen anderer zu entsprechen.

Kulturelle Normen und Werte:

- **Einfluss:** Unterschiedliche kulturelle Vorstellungen von Schönheit und Attraktivität können das Körperbild beeinflussen.
 - Beispiel: "In meiner Kultur wird dünn sein oft als Schönheitsideal angesehen, was zu einem starken Druck führt, diesem Ideal zu entsprechen."

- **Auswirkung:** Dies kann zu einem Konflikt zwischen persönlichen Überzeugungen und den Erwartungen der Gesellschaft führen und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen.

Persönliche Erfahrungen:

- **Einfluss:** Negative Erfahrungen wie Mobbing oder Ablehnung aufgrund des Aussehens können das Körperbild beeinflussen.
 - Beispiel: "In der Schule wurde ich oft wegen meines Gewichts gehänselt, was dazu führte, dass ich eine negative Einstellung zu meinem Körper entwickelte."
- **Auswirkung:** Solche Erfahrungen können zu einem geringen Selbstwertgefühl und einem negativen Selbstbild führen, das auch im Erwachsenenalter anhalten kann

Body Image - Zeit für Reflexion

Die Identifizierung dieser Einflüsse kann dir helfen, die Wurzeln deiner Selbstwahrnehmung zu verstehen und Wege zu finden, um ein gesünderes und positiveres Körperbild zu entwickeln. Es ist wichtig zu erkennen, dass dein Körperbild nicht nur von einem einzigen Faktor beeinflusst wird, sondern von einer Vielzahl von internen und externen Einflüssen geprägt ist.



Body Image - Zeit für Reflexion

Überprüfe deine Erwartungen an deinen Körper. Sind sie realistisch und gesund? Oft setzen wir uns unrealistische Ziele oder vergleichen uns mit unerreichbaren Standards, was zu negativen Selbstbildern führen kann. Versuche, deine Erwartungen zu überdenken und sie an deine eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten anzupassen.

Gesundheitliche Ziele versus äußerliche Erscheinung:

- **Überprüfung:** Frage dich, ob deine Ziele für deinen Körper hauptsächlich auf äußerlichen Erscheinungen basieren oder ob sie auch deine Gesundheit und dein Wohlbefinden berücksichtigen.
 - **Beispiel:** "Ich habe mich immer darauf konzentriert, einen bestimmten Kleidergröße zu erreichen, aber ich habe nie darüber nachgedacht, ob das auch meiner Gesundheit zugutekommt."

Realistische Zeitrahmen:

- **Überprüfung:** Bedenke, ob deine Ziele in einem realistischen Zeitrahmen erreichbar sind oder ob du dir unrealistische Erwartungen setzt, die zu Frustration und Entmutigung führen können.
 - **Beispiel:** "Ich möchte in einem Monat 10 kg abnehmen. Ist das ein gesunder und realistischer Zeitrahmen für mein Gewichtsabnahmeprogramm?"

Individualität und Vielfalt:

- **Überprüfung:** Erkenne an, dass jeder Körper einzigartig ist und dass es verschiedene Definitionen von Schönheit und Gesundheit gibt.

Body Image - Zeit für Reflexion

- **Beispiel:** "Statt mich mit unrealistischen Schönheitsidealen zu vergleichen, möchte ich meine eigene Einzigartigkeit und Vielfalt feiern."

Akzeptanz des aktuellen Zustands:

- **Überprüfung:** Frage dich, ob du deinen Körper akzeptierst, so wie er ist, und ob du realistische Ziele setzt, die auf Selbstliebe und Selbstfürsorge basieren.
 - **Beispiel:** "Anstatt mich ständig auf meine vermeintlichen Mängel zu konzentrieren, möchte ich lernen, meinen Körper zu akzeptieren und ihn liebevoll zu pflegen."

Erfolge anders definieren:

- **Überprüfung:** Überdenke, wie du Erfolg und Fortschritt in Bezug auf deinen Körper definierst. Es geht nicht nur um äußere Veränderungen, sondern auch um deine mentale und emotionale Gesundheit.

- **Beispiel:** "Statt mich nur auf die Zahl auf der Waage zu konzentrieren, möchte ich meinen Erfolg daran messen, wie gut ich mich fühle und wie gesund ich lebe."

Die Überprüfung und Anpassung deiner Erwartungen an deinen Körper kann dazu beitragen, realistische und gesunde Ziele zu setzen, die dein Wohlbefinden und deine Selbstakzeptanz fördern. Es ist wichtig, deine eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen zu berücksichtigen und dich nicht mit unrealistischen Standards zu belasten.

Body Image - Zeit für Reflexion

Überwindung selbstkritischer Gedanken

Selbstkritik kann ein Hindernis für ein positives Körperbild sein. Diese Woche möchten wir dir dabei helfen, selbstkritische Gedanken zu erkennen und zu überwinden.

Sei achtsam gegenüber deinen Gedanken und Gefühlen. Wenn du selbstkritische Gedanken bemerkst, halte inne und hinterfrage sie. Sind diese Gedanken objektiv wahr? Oder sind sie von negativen Überzeugungen oder äußeren Einflüssen geprägt?

Natürlich, hier sind einige Beispiele und zusätzlicher Inhalt, um die Achtsamkeit gegenüber selbstkritischen Gedanken zu vertiefen:

- **Identifikation selbstkritischer Gedanken:**

- **Beispiel:** Du betrachtest dich im Spiegel und bemerkst sofort, wie du deine eigenen körperlichen Merkmale kritisierst. Du denkst: "Mein Bauch ist viel zu groß, ich sehe schrecklich aus."
- **Reflexion:** Halte inne und erkenne, dass dies ein selbstkritischer Gedanke ist, der deine Selbstwahrnehmung negativ beeinflusst.

Body Image - Zeit für Reflexion

- **Hinterfragung der Selbstkritik:**

- **Beispiel:** Du hinterfragst den selbstkritischen Gedanken, indem du dich fragst: "Ist es wirklich wahr, dass mein Bauch 'viel zu groß' ist? Oder ist das nur eine subjektive Interpretation, die von gesellschaftlichen Normen beeinflusst wird?"
- **Reflexion:** Durch das Hinterfragen erkennst du, dass deine Selbstkritik möglicherweise nicht objektiv wahr ist, sondern von unrealistischen Standards oder negativen Überzeugungen geprägt ist.

- **Bewusstsein für externe Einflüsse:**

- **Beispiel:** Du bemerkst, dass deine selbstkritischen Gedanken oft durch äußere Einflüsse wie soziale Medien oder Kommentare von anderen ausgelöst werden.

- **Reflexion:** Indem du dich dieser externen Einflüsse bewusst wirst, kannst du besser verstehen, warum bestimmte selbstkritische Gedanken auftauchen und wie sie deine Selbstwahrnehmung beeinflussen.

Entwicklung von Gegenargumenten:

- **Beispiel:** Statt den selbstkritischen Gedanken einfach zu akzeptieren, entwickelst du Gegenargumente, die sie entkräften. Zum Beispiel könntest du sagen: "Mein Bauch mag nicht perfekt sein, aber er ist gesund und stark. Ich sollte mich auf meine Stärken konzentrieren, anstatt mich auf vermeintliche Mängel zu fixieren."
- **Reflexion:** Durch die Entwicklung von Gegenargumenten kannst du lernen, selbstkritische Gedanken zu überwinden und eine positivere Einstellung zu deinem Körper zu entwickeln.

Body Image - Zeit für Reflexion

Indem du achtsam gegenüber deinen Gedanken und Gefühlen bist, kannst du selbstkritische Gedanken erkennen, hinterfragen und letztendlich überwinden. Dieser Prozess erfordert Übung und Geduld, kann aber dazu beitragen, deine Selbstwahrnehmung zu verbessern und ein gesünderes Körperbild zu fördern.



Body Image - Zeit für Reflexion

Ersetze selbstkritische Gedanken durch positive Affirmationen. Anstatt dich auf das zu konzentrieren, was du nicht magst oder was du für unzulänglich hältst, lenke deine Aufmerksamkeit auf deine positiven Eigenschaften und Stärken. Sage dir selbst liebevolle und unterstützende Worte.

1. Selbstkritischer Gedanke: "Mein Bauch ist viel zu groß, ich sehe schrecklich aus."

Positive Affirmation: "Ich bin stark und gesund. Mein Körper trägt mich durch jeden Tag und verdient Liebe und Wertschätzung."

2. Selbstkritischer Gedanke: "Meine Beine sind zu dick und unansehnlich."

Positive Affirmation: "Meine Beine sind stark und kraftvoll. Sie ermöglichen es mir, zu gehen, zu laufen und die Welt zu erkunden. Ich bin dankbar für ihre Stärke und Ausdauer."

3. Selbstkritischer Gedanke: "Ich sehe nicht so aus wie die Models in Zeitschriften, also bin ich nicht schön genug."

Positive Affirmation: "Schönheit kommt in allen Formen und Größen vor. Ich bin einzigartig und wertvoll, genau so, wie ich bin. Meine Individualität macht mich besonders."

4. Selbstkritischer Gedanke: "Ich werde nie so gut aussehen wie andere, also ist es sinnlos, mich anzustrengen."

Positive Affirmation: "Ich bin auf meiner eigenen Reise und vergleiche mich nicht mit anderen. Ich konzentriere mich darauf, das Beste aus mir herauszuholen und mich jeden Tag zu verbessern."

5. Selbstkritischer Gedanke: "Ich habe so viele Fehler, ich bin nicht liebenswert."

Positive Affirmation: "Ich bin ein wertvoller Mensch mit einzigartigen Eigenschaften und Talenten. Ich liebe und akzeptiere mich selbst bedingungslos."

Body Image - Zeit für Reflexion

Indem du selbstkritische Gedanken durch positive Affirmationen ersetzt, kannst du deine Selbstwahrnehmung und Selbstliebe stärken. Diese liebevollen und unterstützenden Worte helfen dir dabei, dich auf das Gute in dir zu konzentrieren und deine Stärken zu erkennen. Es ist wichtig, diese Affirmationen regelmäßig zu wiederholen und sie als Teil deiner täglichen Selbstpflegepraxis zu integrieren.

Kultiviere Selbstmitgefühl und Freundlichkeit dir selbst gegenüber. Sei nachsichtig mit dir, wie du es mit einem Freund wärst, der Unterstützung braucht. Akzeptiere, dass niemand perfekt ist und dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen oder Schwächen zu haben.

Selbstmitgefühl und Freundlichkeit sich selbst gegenüber zu kultivieren ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem positiven Selbstbild und einem gesunden Selbstwertgefühl. Hier sind einige Beispiele und zusätzlicher Inhalt, um dies zu vertiefen:

Selbstmitgefühl praktizieren:

- **Beispiel:** Stell dir vor, du hast einen Fehler gemacht, der dich frustriert und verärgert hat. Anstatt dich selbst zu kritisieren und dich schlecht zu fühlen, erlaube dir selbst, mitfühlend und verständnisvoll zu sein.
- **Inhalt:** Erinnere dich daran, dass Fehler zum menschlichen Leben gehören und dass du nicht alle Antworten kennen oder alles richtig machen musst. Erlaube dir selbst, menschlich zu sein und aus Fehlern zu lernen, anstatt dich selbst dafür zu bestrafen.

Body Image - Zeit für Reflexion

Freundlichkeit gegenüber dir selbst:

- **Beispiel:** Wenn du dich überfordert fühlst und das Gefühl hast, nicht genug getan zu haben, um deine Ziele zu erreichen, sei freundlich zu dir selbst. Sage dir selbst liebevolle Worte und erinnere dich daran, dass du dein Bestes gibst.
- **Inhalt:** Sei wie ein Freund, der dich unterstützen und ermutigen würde, anstatt dich selbst zu kritisieren. Erkenne deine Bemühungen und Erfolge an, auch wenn sie klein erscheinen mögen.

Akzeptanz der eigenen Unvollkommenheit:

- **Beispiel:** Wenn du feststellst, dass du nicht perfekt bist oder dass du bestimmte Schwächen hast, akzeptiere diese Tatsache ohne Selbsturteil oder Scham.

- **Inhalt:** Erinnere dich daran, dass niemand perfekt ist und dass es völlig normal ist, Schwächen oder Unvollkommenheiten zu haben. Erlaube dir, dich so zu akzeptieren, wie du bist, und arbeite daran, dich kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu wachsen.

Selbstfürsorge praktizieren:

- **Beispiel:** Wenn du gestresst oder überfordert bist, nimm dir bewusst Zeit für Selbstfürsorge und Selbstpflege. Mach etwas, das dir Freude bereitet und dich entspannt, sei es ein Bad nehmen, spazieren gehen oder meditieren.
- **Inhalt:** Erinnere dich daran, dass deine Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die anderer, und nimm dir die Zeit, dich um dich selbst zu kümmern. Indem du deine eigenen Bedürfnisse erfüllst, stärkst du deine emotionale und mentale Gesundheit.

Body Image - Zeit für Reflexion

Indem du Selbstmitgefühl und Freundlichkeit dir selbst gegenüber kultivierst, kannst du eine liebevollere und unterstützende Beziehung zu dir selbst entwickeln. Diese Praxis hilft dir dabei, dich selbst anzunehmen und zu lieben, mit all deinen Stärken und Schwächen, und fördert ein Gefühl der inneren Ruhe und Zufriedenheit.



Body Image - Zeit für Reflexion

Herzlichen Glückwunsch zum Abschluss der siebten Woche unseres **INNER UND OUTER DETOX-Kurses!** In dieser Woche haben wir uns intensiv mit dem Thema des eigenen Körperbildes auseinandergesetzt und wertvolle Erkenntnisse gewonnen, die uns dabei helfen können, eine positivere Beziehung zu unserem Körper aufzubauen.

Wir haben gelernt, achtsam gegenüber unseren Gedanken und Gefühlen zu sein, uns selbstkritische Gedanken bewusst zu machen und durch liebevolle Affirmationen zu ersetzen. Wir haben erkannt, wie wichtig es ist, Selbstmitgefühl und Freundlichkeit sich selbst gegenüber zu kultivieren und uns selbst zu akzeptieren, auch wenn wir nicht perfekt sind. Auf dieser Reise der Selbstreflexion und Selbstakzeptanz ist es wichtig, zu erkennen, dass es keine Eile gibt. Jeder Schritt, den wir unternehmen, um uns selbst besser zu verstehen und liebevoller mit uns umzugehen, ist ein wertvoller Fortschritt. Wir dürfen uns erlauben, Geduld mit uns selbst zu haben und die kleinen Fortschritte zu feiern, die wir auf dem Weg machen.

Wir möchten dich ermutigen, die Übungen und Erkenntnisse aus dieser Woche in deinem Alltag zu integrieren und weiterhin mitfühlend mit dir selbst umzugehen. Denke daran, dass du einzigartig und wertvoll bist, genau so, wie du bist, und dass du es verdienst, mit Freundlichkeit und Respekt behandelt zu werden - vor allem von dir selbst.

Wir freuen uns darauf, dich in der nächsten Woche zu begleiten, wenn wir uns mit einem neuen Thema befassen werden. Bis dahin, sei sanft mit dir selbst und erinnere dich daran, dass du genug bist, genau so, wie du bist. Alles Liebe und bis bald!

„Jede von uns ist einzigartig und unsere körperlichen,
geistigen, emotionalen und ernährungsbedingten
Bedürfnisse sind immer ganz individuell.“

Follow us @holisticberlin | www.holisticberlin.com