

Urteile über deinen Körper • Schreibe es auf • Stelle vier Fragen • Kehre es um

Denke an einen wiederkehrenden belastenden Gedanken über deinen Körper oder einen Teil deines Körpers. (Du kannst das Wort „Körper“ in den Fragen und Antworten weiter unten ersetzen durch „Beine“, „Bauch“, „Herz“, „Krebs“ etc.)

1. Was an deinem Körper macht dich wütend, verwirrt oder enttäuscht dich und warum?

Ich bin _____ über meinen Körper, weil _____
Gefühl

Beispiel: Ich bin wütend auf meinen Körper, weil er alt ist.

2. Wie willst du, dass dein Körper sich ändert?

Ich will, dass mein Körper _____

Beispiel: Ich will, dass mein Körper jung und ohne Runzeln ist. Ich will, dass mein Körper abnimmt.

3. Welchen Rat kannst du deinem Körper anbieten?

Mein Körper sollte/sollte nicht _____

Beispiel: Mein Körper sollte nicht altern. Mein Körper sollte schmerzfrei sein.

4. Damit du glücklich bist, wie sollte dein Körper sein, was sollte er tun?

Ich brauche es, dass mein Körper _____

Beispiel: Ich brauche es, dass mein Körper ewig schön bleibt. Ich brauche es, dass mein Körper einen Liebhaber anzieht. Ich brauche es, dass mein Körper jung bleibt.

5. Wie denkst du über deinen Körper? Erstelle eine Liste.

Mein Körper ist _____

Beispiel: Mein Körper ist hässlich, überall verrunzelt, ekelerregend, unflexibel, schmerzhaft und außer Kontrolle.

6. Was willst du mit deinem Körper oder in Bezug auf ihn nie wieder erleben?

Ich will nie wieder, dass _____

Beispiel: Ich will nie wieder, dass Menschen mich zu dick finden. Ich will nie wieder, dass mein Körper schmerzt.

Weitere Informationen, wie man The Work macht, findest du auf www.thework.com/deutsch