

Zu Beginn



Vorab:

- **Besorge dir ein kleines Notizbuch, das benötigst du für dein Journaling**
- **Alle Gespräche finden so statt wie es für dich angenehm ist. Sprachnachricht, Telefonat oder Zoom-Call.**

Wichtig:

Fokussiere dich in der Zeit vollkommen auf dich. Deine Bedürfnisse zählen jetzt!

Bei Fragen oder Unsicherheiten stehe ich jederzeit auf Whatsapp oder E-Mail zur Verfügung.

Ich antworte binnen 24 Stunden.

Kontakt:

Die Nummer: 01511 8515 394

E-Mail: julia@bergles.net

Deine Leben. Deine Entscheidung:

Sei ehrlich zu dir selber.

Bearbeite die Journaling Aufgabe und dein kleines Arbeitsblatt bis zu unserem nächsten Gespräch.

Keine Pflicht, aber eine Möglichkeit an dir selber zu arbeiten und dich zu reflektieren.

Das unterstützt meine Arbeit.

Woche 1 – Ankommen & Vertrauen

„Du darfst hier einfach sein.“



- Wir schauen, wo du aktuell stehst – körperlich, emotional und gedanklich.
- Du lernst, wie dein Körper eigentlich funktioniert, was Hunger, Sättigung und Energie bedeuten.
- Erste kleine Routinen, die dir Sicherheit geben.
- Fokus: Wahrnehmung & Vertrauen aufbauen.

Affirmation: „Ich bin sicher. Ich darf ankommen. Ich darf langsam sein“

Aufgabe: Schreibe dir die Affirmation auf und spreche sie dir min. 15 Mal am Tag vor deinem Spiegelbild ein

Beantworte folgende Fragen ganz ehrlich:

Wie fühlst du dich vor/nach/während dem Essen?

Safe Foods: was gibt dir Sicherheit?

Journaling Aufgabe:

Bearbeite eine Seite in deinem Journal: Was tut dir wirklich gut?



Woche 2 - Der Verstand darf Platz nehmen



- Wir schauen, ab wann dein Kopf übernimmt und du dein Herz ausschaltest

Affirmation: “Ich darf auf mein Herz hören. Mein Verstand darf sich ausruhen”

Aufgabe: Schreibe dir die Affirmation auf und spreche sie dir min. 15 Mal am Tag vor deinem Spiegelbild ein

Aufgabe 2: Nehme dir jeden Tag bewusst 5-Minute Pause und lege dich ganz flach auf den Boden

Beantworte folgende Fragen ganz ehrlich:

Was passiert, wenn ich meinem Herzen folge?

In welcher Situation fällt es mir besonders schwer, mich von meinem Verstand zu verabschieden?

Was spürst du, dass dein Kopf lauter ist als dein Herz?

Ja, weil ...

Mein Herz entscheidet nur, wenn ...

Journaling Aufgabe:

Bearbeite eine Seite in deinem Journal: Was passiert, wenn ich fühle, statt denke?



Woche 3 - Ernährung verstehen, nicht bewerten



- Wie arbeitet der Körper mit Nahrung?
- Warum die Makronährstoffe so essenziell sind?
- Mythen über light-Produkte
- Rezeptinspiration Smacado-Backmischung als "Vertrauensmahlzeit"

Affirmation: "Essen ist Energie. Ich darf meinem Körper geben, was er braucht"

Aufgabe: Schreibe dir die Affirmation auf und spreche sie dir min. 15 Mal am Tag vor deinem Spiegelbild ein

Beantworte folgende Fragen ganz ehrlich:

Was bedeutet "gesunde Ernährung" für dich - ohne Regeln?

Was macht dir am meisten Angst? Kohlenhydrate? Fette? Eiweiß? Und wieso?

Journaling Aufgabe:

Bearbeite eine Seite in deinem Journal: Welches Lebensmittel würde ich so gerne essen, aber verbiete ich mir



Woche 4 - Vertrauen in den Körper



- Körpersignale erkennen (Hunger, Müdigkeit, Energie)
- Warum Symptome (z.B. Blähbauch zeichnen sind)
- Körperarbeit: Vor dem Spiegel atmen & dich ansehen

Affirmation: “Ich bin schön so wie ich bin. Ich werde geliebt. Ich liebe mich selber”

Aufgabe: Schreibe dir die Affirmation auf und spreche sie dir min. 15 Mal am Tag vor deinem Spiegelbild ein

Beantworte folgende Fragen ganz ehrlich:

Wann fühlst du dich in deinem Körper verbunden - und wann nicht?

Was liebst du an deinem Körper/ Was liebst du nicht. Und warum?

Journaling Aufgabe:

Bearbeite eine Seite in deinem Journal: Was schätze ich an meinem Körper?



Woche 5 - Angst vor Lebensmitteln loslassen



- Identifiziere deine Angst-Lebensmittel
- Schrittweise Herangehensweise
- Safe-Food-Plan: Sicherheit bewahren, aber Grenzen weiten
- Kleine Challenge: eine neue Zutat diese Woche

Affirmation: “Ich darf essen, mein Körper benötigt die Energie”

Aufgabe: Schreibe dir die Affirmation auf und spreche sie dir min. 15 Mal am Tag vor deinem Spiegelbild ein

Beantworte folgende Fragen ganz ehrlich:

Was passiert emotional, wenn du Neues ausprobierst?

Wie hast du dich gefühlt, als du ein neues Lebensmittel probiert hast?

Journaling Aufgabe:

Bearbeite eine Seite in deinem Journal: Beschreibe deine Stimmung nach der Challenge in Bildern/Skizzen/Linien



Woche 6 - Emotionen & Essen



- Unterschied zwischen körperlichem & emotionalen Hunger
- Trigger erkennen: Wann esse ich aus Emotion
- Healing Hunger: Heißhungerattacken zulassen

Affirmation: “Hunger ist ein Gefühl von Stärke, keine Schwäche!”

Aufgabe: Schreibe dir die Affirmation auf und spreche sie dir min. 15 Mal am Tag vor deinem Spiegelbild ein

Beantworte folgende Fragen ganz ehrlich:

Was triggert dich am meistens, wenn es ums Essen geht?

Hast du mit emotionalem Hunger zu kämpfen? Beobachte dich über diese Woche genau.

Journaling Aufgabe:

Bearbeite eine Seite in deinem Journal: Wann kann ich für mich da sein, ohne zu essen oder zu verzichten? Die Balance die ich mir wünsche.



Woche 7 - Selbstannahme & Stärke



- Selbstbild & Selbstwert
- Umgang mit deiner Inneren Stimme
- Umgang mit unpassenden Kommentaren von Außerhalb

Affirmation: “Ich bin wie ich bin. Man muss mich nicht verstehen. Ich verstehe mich. das genügt!”

Aufgabe: Schreibe dir die Affirmation auf und spreche sie dir min. 15 Mal am Tag vor deinem Spiegelbild ein

Beantworte folgende Fragen ganz ehrlich:

Wann ist dein Selbstwertgefühl am Tiefpunkt?

Welche Bemerkungen von außerhalb triggern dich?

Journaling Aufgabe:

Bearbeite eine Seite in deinem Journal: Schreibe eine Text, wie du dich anderen vorstellen würdest, die deine Schwierigkeiten verstehen sollen.



Woche 8 - Losfliegen & Vertrauen behalten



- Rückblick: Was hat sich verändert?
- Wie reagiert mein Umfeld auf mich?
- Deine persönliche Routine
- Rituale für schwierige Tage
- Zukunftsbrief an dich selber

Affirmation: "Ich habe es geschafft. Ich werde es immer wieder schaffen. Nichts kann mich mehr brechen!"

Aufgabe: Schreibe dir die Affirmation auf und spreche sie dir min. 15 Mal am Tag vor deinem Spiegelbild ein

Beantworte folgende Fragen ganz ehrlich:

Wie fühlst du dich, nach deiner Reise zu dir selber?

Welche Veränderungen erlebst du in deinem Umfeld?

Journaling Aufgabe:

Bearbeite eine Seite in deinem Journal: Schreibe einen Zukunftsbrief an dich selber.

