

Zentrale Aspekte Lektion 2

- Es gibt 2 Arten des Mindsets (Selbstbild):
 - Fixed Mindset = fixiertes Selbstbild -> Fähigkeiten sind angeboren
 - Growth Mindset = Wachstumsmindset -> Fähigkeiten sind erwerbbar
- Für eine dauerhafte Veränderung hilft ein Wachstumsmindset
- Wer jedoch eher ein fixiertes Mindset hat, sollte sich seiner Glaubenssätze bewusst werden und diese ggf. hinterfragen.
- Glaubenssätze sind unsere Denkmuster und Vorstellungen, die sich durch unsere Prägung entwickelt haben.
- Auch wenn Gründe für das Übergewicht vorliegen, steckt in einem das Potenzial, dies zu ändern und abzunehmen.
- Stärkende Glaubenssätze können dabei sehr hilfreich sein.
- Auch die Übernahme von Verantwortung und Kontrolle über den Körper kann uns stärken.
- Die Zukunft kann aktiv gestaltet werden, unabhängig von der Vergangenheit.
- Eine stärkende Deklaration kann uns bei der Transformation helfen.
- Diäten funktionieren meist nur kurzfristig und haben oft den Jojo-Effekt zur Folge - vielversprechender ist eine Ernährungsumstellung.
- Flexible Kontrolle ist totalen Verboten vorzuziehen.
- Statt emotionalem Essen ist eine gesunde Handlungsalternative vorzuziehen.
- Handlungspläne (Implementation Intentions, Wenn-Dann-Pläne) sind ein nützliches Werkzeug, um die Ziele besser zu erreichen.
- Wir können uns im Rahmen unserer persönlichen Grenzen verändern.