



Leseprobe

Petra Schleifer, Dr. Antonie Post
Gesundheit kennt kein Gewicht. Das Anti-Diät-Buch.

Mit
Selbstcoachingprogramm zu
Körperakzeptanz, Intuitivem
Essen und Spaß an
Bewegung

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 28. September 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die gesunde Alternative zum ewigen Diätkreislauf

Diäten scheitern mit einer Wahrscheinlichkeit von 95–98 %. Zwei Drittel wiegen nach einer Diät mehr als vorher. Höchste Zeit für einen Paradigmenwechsel! Die zertifizierte Ernährungstherapeutin Dr. Antonie Post und die Heilpraktikerin und Traumatherapeutin Petra Schleifer haben nach jahrelangem Kampf mit dem eigenen Körpergewicht erkannt: Gesundheit kennt kein Gewicht! Diesen gewichtsneutralen Ansatz, der den Prinzipien von Health at Every Size® folgt, vermitteln sie in ihrem Ratgeber mit Anleitung zum Selbstcoaching. Ihre Erfolgsformel für körperliche und mentale Gesundheit: Körperakzeptanz + Intuitive Ernährung + Spaß an Bewegung. Mit wissenschaftlichen Fakten, konkreten Impulsen zur Selbstreflexion, Übungen und Meditationen lassen wir Diäten hinter uns und tun wirklich etwas für Gesundheit & Wohlbefinden.



Autor

Petra Schleifer, Dr. Antonie Post

Dr. Antonie Post, geboren 1982, ist Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, zertifizierte Beraterin für intuitive Ernährung und besitzt Qualifikationen zur Diät- und Ernährungsberatung des Berufsverbands Ökotrophologie (VDOE) sowie des Verbands für Ernährung und Diätetik (VFED). Kürzlich gründete sie ihre eigene Praxis für gewichtsneutrale Ernährungsberatung und -therapie, in der sie nach den Prinzipien von Health at Every Size® arbeitet. Infolge ihrer eigenen 25-jährigen negativen Diäterfahrung unterstützt sie nun Menschen dabei, Diäten hinter sich zu lassen und Frieden mit dem Essen und dem eigenen Körper zu schließen und klärt über die Folgen von Gewichtsstigmatisierung auf. Seit 2020 betreibt sie ihren Anti-Diät-Podcast »Iss doch, was du willst!« mit über 40.000 Hörer*innen.

Petra Schleifer, geboren 1969 in Ostfriesland, orientierte sich nach einem Studium der Ernährungswissenschaft und mehreren Jahren in der Lebensmittelindustrie neu und wurde Heilpraktikerin. In ihrer eigenen Praxis arbeitet sie mit diversen Therapiemethoden, darunter klassische Homöopathie, Traumatherapie und systemischer Familientherapie, um mit ihren Klient*innen individuelle Lösungswege für mehr physische und mentale Gesundheit zu entwickeln. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie schwer es sein kann, dem Kreislauf aus Selbstablehnung und Gewichts-Cycling zu entkommen. Dieses Wissen vermittelt sie in ihrem Online-Coaching-Programm »Belly & Mind«, das einen Schwerpunkt auf intuitive Ernährung nach den Prinzipien von Health At Every Size® setzt.

INHALT

Vorwort	4
---------------	---

1 DIE DIÄTMENTALITÄT ABLEGEN

<i>Diäten funktionieren nicht</i>	12
---	----

Was Diäten mit uns machen	13
---------------------------------	----

Körperliche und psychische Folgen von Diäten	23
--	----

Gewicht ist keine Frage der Willenskraft	34
--	----

<i>Gesundheit ist nicht abhängig vom Gewicht</i>	44
--	----

Gewicht ist ein schlechtes Maß für Gesundheit	45
---	----

Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen	51
---	----

Der Einfluss von Stigmatisierung und Diskriminierung	64
--	----

<i>Was dick_fette Menschen tatsächlich krank macht</i>	70
--	----

Eine neue Perspektive auf die Gesundheitsversorgung	
---	--

von dicken Menschen	71
---------------------------	----

Auswirkungen von Schlafmangel und Stress auf Körper und Gewicht	77
---	----

Der Effekt starker Gewichtsschwankungen	83
---	----

2 UNSERE WIRKLICHEN BEDÜRFNISSE KENNEN UND LEBEN

<i>Warum wir tun, was wir tun</i>	88
---	----

Wir sind bedürfnisgetrieben	89
-----------------------------------	----

Wie Bedürfnisse uns leiten	93
----------------------------------	----

Essen als Ersatz für unerfüllte Bedürfnisse	102
---	-----

<i>Selbstwert statt Selbstoptimierung</i>	112
Warum manche sich selbst so wenig wertschätzen	113
Perfektionismus macht nicht glücklich	123
Was das Verhältnis zu unserem Körper fördert und was es stört	128
<i>Wie Trauma unser Körpergewicht beeinflusst</i>	138
Alles eine Frage der Sicherheit	139
Der Einfluss von Trauma auf den Selbstwert	151
Trauma ist ein Körperthema	157

3 FRIEDEN MIT DEM ESSEN SCHLIESSEN 163

<i>Körperakzeptanz entwickeln</i>	164
Ich bin o. k. so, wie ich bin	165
Glaubenssätze überprüfen	169
Ein positives Körperbild fördern	174
<i>Bewegung aus Freude</i>	178
Bewegung und Gewichtsabnahme entkoppeln	179
Die eigene Motivation finden	183
Den Spaß wiederentdecken	188
<i>Intuitive Ernährung leicht gemacht</i>	192
Dem Körper wieder vertrauen lernen	193
Sich die bedingungslose Erlaubnis zum Essen geben	199
Den Genuss wiederentdecken	204
Ausblick: Und wie geht es jetzt weiter?	209
Literaturverzeichnis	212
Register	219
Glossar	222

befinden. Es ist der Respekt dem eigenen Körper gegenüber, der eine innere Motivation schafft, sich liebevoll um sich selbst zu kümmern.

Du bist die Expert:in für deinen Körper!

Wir haben von Geburt an alles in uns, was wir brauchen, um uns gesund und ausgewogen zu ernähren, solange wir ausreichend Zugang zu Lebensmitteln haben. Doch dieses Vertrauen in den eigenen Körper haben wir nicht einfach nur mit der Zeit verlernt. Es wurde uns von klein auf abtrainiert. »Du kannst doch unmöglich schon wieder Hunger haben!« »Du isst ja wie ein Scheunendrescher!« »Klar kannst du das essen, aber bloß nicht zu viel davon!« »Pass auf, davon wirst du zu dick!« »Das ist aber ganz schön ungesund, was du isst!« Solche Sätze erschüttern ganz unbewusst die Beziehung zum eigenen Körper und führen dazu, dass wir zunehmend den Bezug zu ihm verlieren. Stattdessen fangen wir an, die Weisheit unseres Körpers mit dem Verstand zu kontrollieren, das Gewicht bewusst steuern zu wollen und uns bestimmte Lebensmittel zu verbieten. Oft wird erst dadurch Essen überhaupt zum Problem.

In diesem Buch zeigen wir dir ganz konkret, wie du Frieden mit dem Essen schließt und deinen Körper akzeptieren lernst und das in einer Welt, die dick_fette Menschen ablehnt und auf normschöne Körper fixiert ist. Du wirst das Kriegsbeil begraben und lernen, dich wieder in aller Freundschaft mit deinem Körper zu verbinden. Dein innerer Schweinehund wird sich ein neues Zuhause suchen müssen, denn wenn du das geschafft hast, wird es dir plötzlich ganz leichtfallen, ausgewogen zu essen und wirklich gesunde Verhaltensweisen zu wählen.

BEGEBEN WIR UNS NUN ZUSAMMEN AUF EINE ZEITREISE:

- 1** Zuerst geht es zurück in deine (Diät-)Vergangenheit, in der wir ergründen, woher dein Wunsch nach einem schlank(er)en Körper kommt. Wir zeigen dir, warum Diäten gar nicht funktionieren können und wie du es schaffst, deine Diätmentalität abzulegen.

Ein Hinweis zu Sprache und Identität

Im Einklang mit der Fat-Acceptance-Bewegung haben wir uns entschieden, die Wörter »dick« und »fett« in diesem Buch als neutrale Beschreibung zu verwenden. Wir verstehen, dass besonders das Wort »fett« für viele Menschen alles andere als neutral ist, sondern ein Schimpfwort. Es kann für dich befremdlich sein, das Wort hier zu lesen. Aber sieh es mal so: Je öfter wir Wörter wie dick und fett in einem neutralen oder positiven Kontext verwenden, umso mehr verlieren sie ihren Schrecken. Zudem benutzen wir die Formulierungen »mehrgewichtig«, »hochgewichtig« oder »in einem großen/größeren Körper«, da sie, auch wenn sie nicht ganz perfekt sind, in der Fat-Acceptance-Bewegung ebenfalls gebräuchlich und positiv belegt sind.

Beschreibungen wie »übergewichtig« oder »adipös« vermeiden wir wenn möglich, da sie in sich stigmatisierend sind. Das Wort übergewichtig zu benutzen, bedeutet, einen idealen normierten Gewichtsbereich anzuerkennen, der überschritten werden kann. Adipös wird als medizinischer Fachbegriff genutzt, um dick_fette Körper pauschal als kranke Körper zu pathologisieren. Davon grenzen wir uns ganz klar ab und schreiben die Begriffe in Anführungszeichen. An manchen Stellen, besonders im Kontext von wissenschaftlichen Studien, werden wir es aber nicht vermeiden können, diese Wörter zu benutzen.

Zudem schreiben wir dieses Buch aus einer sehr privilegierten Lebensrealität. Wir beide sind weiße, heterosexuelle Cis-Frauen (das bedeutet, dass wir uns mit dem Geschlecht identifizieren, das uns bei der Geburt zugewiesen wurde) mit einer beträchtlichen Menge Thin Privilege (das bedeutet, dass auch wenn unsere Körper nicht dem gesellschaftlichen »Ideal« entsprechen, wir trotzdem in vielen Situationen keine systemische Gewichtsdiskriminierung erleben). Wir beide haben keine Behinderung, eine hohe Schulbildung, akademische Grade und finanzielle Sicherheit.

All diese Privilegien zu haben, bedeutet nicht, dass alles immer leicht war oder das Leben nicht herausfordernd sein kann. Es heißt nicht, niemals Schwierigkeiten mit dem eigenen Körperbild zu haben, den eigenen Körper nicht zu hassen (oder gehasst zu haben), nie unter einem essgestörten

Verhalten oder einer Essstörung zu leiden, keinerlei Trauma erfahren oder Beschämungen erlebt zu haben. Wir haben all das auf individueller Ebene erlebt, allerdings *nicht noch zusätzlich* systemische Unterdrückung erfahren, bspw. aufgrund unserer Hautfarbe, sexuellen Orientierung, Geschlechtsidentität, Behinderung, unseres finanziellen Status, Bildungsstatus oder Körpergewichts. Wir können daher nicht nachvollziehen, wie es ist, in einem mehrfach marginalisierten Körper zu leben und von Intersektionalität betroffen zu sein (was die Überschneidung und Gleichzeitigkeit von verschiedenen Diskriminierungsformen gegenüber einer Person beschreibt). Unsere Sicht auf die Welt ist limitiert. Wir erkennen das an und hoffen, dass wir dir trotzdem neue Perspektiven aufzeigen und deine Sichtweise auf bestimmte Dinge verändern können und dürfen.

Disclaimer

Ein Buch ist selbstverständlich nie ein Ersatz für eine individuelle medizinische oder psychische Gesundheitsberatung und stellt auch keine Therapeut:in-Patient:in-Beziehung dar, sondern dient ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Wenn du dich in einer aktiven Essstörung oder frühen Phase der Recovery befindest oder dich die Inhalte in diesem Buch triggern (könnten), empfehlen wir dir, mit deinem/deiner Hausärzt:in oder Therapeut:in zu klären, ob dieses Buch geeignet für dich ist.

Der Titel dieses Buches ist *Gesundheit kennt kein Gewicht* und damit meinen wir ausdrücklich *nicht*, dass das Gewicht *überhaupt keinen* Einfluss auf die Gesundheit haben kann. Am unteren und oberen Extrem des Gewichtsspektrums hat es das ganz sicher. Das ist die Ausnahme und betrifft nur einen kleinen Teil der Bevölkerung. Für einen Großteil aller Menschen gilt, dass sich am Gewicht einer Person die Gesundheit einfach nicht ablesen lässt.



Diäten funktionieren NICHT

»Die größte Schwierigkeit der Welt besteht nicht darin, Leute zu bewegen, neue Ideen anzunehmen, sondern alte zu vergessen.«

JOHN MAYNARD
KEYNES

Die Diätmentalität hat uns im Griff: Sie lässt uns glauben, dass schlank zu sein gesünder und attraktiver sei als dick_fett zu sein. Sie manifestiert sich in Bildern und Vorstellungen, die unbewusst diese Überzeugung stützen, wie Vorher-Nachher-Bilder, mehrheitlich schlanke Menschen in der Werbung, in Zeitschriften und Filmen, die ein glückliches und gesundes Leben repräsentieren. In einem Gesundheitssystem, das sich auf Gewichtsverlust statt auf gesundes Verhalten konzentriert. In jedem Produkt, jeder Maßnahme, die Gewichtsverlust oder ein schlankeres Aussehen verspricht oder assoziiert. Aber die Diätmentalität ist eine Falle. In Wahrheit scheitert so gut wie jeder Diätversuch zwangsläufig – weil er unserer evolutionären Anlage widerspricht.

Was Diäten mit uns machen

Den eigenen Körper nicht respektieren

Wahrscheinlich würde ich (Antonie) immer noch Diät machen und meinen Körper hassen, wenn es am 24. Mai 2018 nicht bei mir Klick gemacht hätte. Oh nein, denkst du jetzt vielleicht. Nun kommt eine Es-ist-etwas-Schlimmes-passiert-und-das-hat-mein-Leben-verändert-Geschichte. Nun ja ... damit hast du absolut recht. Diese Geschichte hat dazu geführt, dass ich tatsächlich alles infrage gestellt habe, was ich über gesunde Ernährung und Diäten zu wissen glaubte. Ich war bspw. davon überzeugt, dass es krank machen kann, »das Falsche« zu essen und dick zu sein und ich sowieso nur glücklich sein kann, wenn ich schlank bin. Petra ging es ganz genauso. Wir dachten, wenn wir nur endlich unsere Körper »auf die Reihe« bekämen, würde sich alles Negative in unserem Leben automatisch in Luft auflösen.

Ich (Antonie) habe meine erste Diät mit elf Jahren gemacht, ohne mehrgewichtig gewesen zu sein. Mir hat auch niemand gesagt, dass ich abnehmen soll. Ich war unzufrieden mit mir und meinem Körper, und der nächste logische Schritt für mich war, eine Diät anzufangen. Hatte ich irgendein Minderwertigkeitsgefühl, habe ich versucht, es mit einer Diät zu vernichten. Warum? In meiner Umgebung haben alle Diät gehalten, wären gerne schlanker gewesen oder haben Schlanksein mit Disziplin, Erfolg, Gesundheit und Schönheit gleichgesetzt. Ein schlanker Körper erschien mir als die Lösung aller Probleme. »Wenn mein Körper erst perfekt ist«, so dachte ich, »bin ich nicht mehr angreifbar, kann endlich Frieden finden und zur Ruhe kommen«.

Diese Hoffnung war auch der Grund, warum ich Ernährungswissenschaften studierte. Aber anstatt einer Lösung näher zu kommen, geriet ich immer tiefer in den Diätsumpf, bis es nach 25 Jahren Diätkarriere an besagtem Tag im Mai knallte. Ich, die nie irgendwelche Allergien hatte, fand mich plötzlich mit einer schweren allergischen Reaktion im Rettungswagen wieder und war unheimlich genervt, dass gerade alle »so ein Theater« machten um »das bisschen geschwollene Gesicht«. Den Ernst der Lage erkannte ich erst, als ich kollabierte.

Gesundheit ist etwas, das wir für selbstverständlich halten, solange wir uns gesund fühlen. Wenn du plötzlich nicht mehr atmen kannst und du Angst bekommst, dass deine Kinder ohne Mutter aufwachsen müssen, wird dir klar, was wirklich wichtig ist im Leben. Ich kann dir versichern, in eine bestimmte Jeansgröße zu passen, gehört nicht dazu. An diesem Tag hatte ich meinen ersten anaphylaktischen Schock und es sollten noch viele weitere folgen, bis endlich die Diagnosen Histaminintoleranz und Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) feststanden. (MCAS ist eine systemische Erkrankung mit überaktiven Immunzellen und Akutreaktionen wie Übelkeit, Schwindel und Pulsabfall innerhalb von Sekunden oder Minuten.)

In dieser Zeit schaffte ich es kaum, meinen Alltag zu bewältigen. Ich hatte Angst vor jeder einzelnen Mahlzeit und konnte nicht mal im Traum daran denken, mein Diätregime aufrechtzuerhalten und meine Workout-Routine wie gewohnt durchzuziehen. Mein Körper weigerte sich einfach, »wie gewohnt zu funktionieren«. Auch wenn ich diese Erfahrung niemandem wünsche, bin ich heute dankbar dafür. Ich musste auf die harte Tour lernen, dass mein Körper immer Respekt verdient hat und ich mich gut um ihn kümmern darf – egal, ob ich ihn liebe oder nicht, und er durch die Histaminintoleranz zeitweise immer noch macht, was er will.

Kinder auf Diät zu setzen, bringt den Stein ins Rollen

Ich (Petra) machte meine erste Diät mit neun Jahren, allerdings nicht freiwillig. Meine Eltern hatten Angst, ich könnte später dick werden. Was ihnen nicht klar war: Indem sie mich in die Diätspirale stürzten, legten sie die Basis für meine spätere Diätkarriere und meinen Körperhass. In meiner Kindheit gab es unendlich viele Kommentare zu meinem Aussehen und meinem Essverhalten, und obwohl alle in meiner Familie gerne und viel aßen, war es nur denjenigen »erlaubt«, das auch mit Genuss zu tun, die in ein bestimmtes »ideales« Körperschema passten. Alle anderen hatten sich gefälligst zu zügeln.

Mich hat das in höchstem Maße verunsichert, denn ich hatte das Gefühl, egal, was ich machte, es reichte nie aus. Irgendwann als Teenager hörte ich

auf, mich zu bemühen und rebellierte immer stärker, je älter ich wurde. Ich aß heimlich und rauchte heimlich und wurde immer schlechter in der Schule. Passierte etwas, das mich verletzte, führte ich es auf mein Gewicht zurück. Egal, ob der Junge, in den ich verliebt war, die Zuneigung nicht erwiderte oder mir irgendetwas nicht auf Anhieb gelang, ich war davon überzeugt, dass es nur daran liegen könne, dass ich »zu dick«, »zu doof« und »zu undiszipliniert« war. Ich hatte mir meine Meinung über mich selbst längst gebildet, und alles, was passierte, bestätigte diese in meinen Augen wieder und wieder. (Mehr zur selektiven Wahrnehmung auf Seite 73.)

Ich (Petra) ging auf ein Ernährungsgymnasium in der Hoffnung, dort alles zu lernen, was ich bräuchte, um schlank zu werden und damit auch endlich glücklich zu sein. Anschließend studierte ich Ernährungswissenschaften, weil ich – genau wie Antonie auch – dachte, dass ich damit das »Problem« mit meinem Körper und meinem Essverhalten lösen würde. Nach dem Studium arbeitete ich in der Süßwaren- und später in der Lebensmittelindustrie im Bereich Functional Food. Ich begleitete Studien an Universitäten, gründete Arbeitskreise und beschäftigte mich beruflich und privat rund um die Uhr mit den Themen Abnehmen, gesunde Ernährung, Superfoods und Supplemente.

Gewichtsmäßig gebracht hat mir all das gar nichts. Genau wie Antonie schwang ich weiter von Diät zu Diät, machte zwanghaft Sport und befand mich in einem Kreislauf aus Hungern, Abnehmen, Essanfällen, Bewegungszwang und Sportverweigerung. Kein Thema hat mich so beschäftigt, frustriert und gefordert wie Diäten. Irgendwann war ich überzeugt, endlich den Bogen raus zu haben: Ich lebte fünf Jahre lang stark kohlenhydratreduziert und konnte mit viel Kraft und Aufwand ein für meinen Körper niedriges Gewicht halten.

Dann brach nach 35 Jahren im Diätkreislauf alles zusammen. Ich war so erschöpft, dass ich im Nachhinein sagen würde, ich hatte ein Diät-Burn-out, und als mir ein persönlicher Schicksalsschlag dann noch zusätzlich den Boden unter den Füßen wegzog, brach mein Kartenhaus zusammen. Es dauerte lange, bis ich mich wieder regeneriert hatte. In der Zeit der Heilung nahm ich zu – für mich war das richtig viel! – und ich musste lernen, das auszuhalten,

ohne wieder in den Kreislauf aus Zügelung und Essanfällen zu verfallen. Heute bin ich dankbar, dass ich diesen Zusammenbruch hatte, denn sonst wäre ich wahrscheinlich immer noch eine Verfechterin von Low Carb und würde meine kostbare Lebenszeit mit Abnehmversuchen und Selbstoptimierung verschwenden.

Kein Körper ist ein Problem, das gelöst werden müsste

Wir waren beide so jung, als wir unsere erste Diät gemacht haben und haben so lange einem schlankeren Körper hinterhergejagt, dass wir uns überhaupt nie gefragt haben, ob Schlanksein das wirkliche Ziel ist. Vielleicht kennst du das auch: Du hast schon mal »erfolgreich« Gewicht verloren oder dein gesetztes Körperziel erreicht und warst trotzdem nicht oder nur ganz kurzfristig glücklich in deinem Körper. Du konntest so viel abnehmen, wie du wolltest, und trotzdem war es nie genug. Und wenn du dir heute Fotos von früher ansiehst, fragst du dich, was du damals eigentlich an deinem Körper aussetzen hattest.

Der Grund dafür ist folgender: Das Problem war nie dein Körper, sondern bestand immer nur in deinem Kopf. Es lag daran, wie du ihn bewertet hast (und möglicherweise immer noch bewertest). Meistens steckt ein ganz anderes Bedürfnis hinter dem Wunsch abzunehmen (siehe Seite 88 ff.). Vielleicht ist es das Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit oder das nach Wertschätzung und Akzeptanz? Möglicherweise sehnst du dich nach Partnerschaft und Körperkontakt oder einfach danach, gesehen zu werden? Oder es ist das Bedürfnis nach Selbstbestimmung: Für viele Menschen sind Diäten oder allgemein ihr Essverhalten ein Werkzeug, um besser mit dem Leben umgehen zu können. Diäten geben Struktur und Sicherheit und erschaffen die Illusion, dass wenn wir unser Essen und unseren Körper kontrollieren, wir auch unser Leben im Griff haben.

Es ist schwer, diese vermeintliche Kontrolle aufzugeben. Auch wir haben uns unsicher und hilflos gefühlt, als wir aufgehört hatten, unseren Ernährungsregeln zu folgen, uns unser Essen mit Bewegung »zu verdienen« oder

uns zum Sport zwingen, anstatt uns die Ruhe zu gönnen, die wir dringend benötigt hätten. Gerade Frauen und weiblich gelesene Personen bekommen von klein auf vermittelt, dass es »unsere Aufgabe« ist, uns um alle zu kümmern, nur nicht um uns selbst.

Glaubst du, du hast für dich selbst keine Zeit? Das dachten wir auch, und es war eine sehr unangenehme Wahrheit für uns, zu erfahren, dass Selbstfürsorge nicht unbedingt eine Frage der Zeit, sondern eher eine Frage des Selbstwerts, der Selbstkompetenz und Selbstakzeptanz ist. Eigentlich logisch: Wenn wir etwas mögen, fällt es uns sehr viel leichter, uns darum zu kümmern. Wenn wir etwas ablehnen, möchten wir am liebsten gar nichts damit zu tun haben. Das gilt auch für unseren Körper. Selbstfürsorge ist aber nur die halbe Miete. Gleichzeitig braucht es Selbstkompetenz, um überhaupt zu wissen, was es bedeutet und wie es konkret funktioniert, gut für sich selbst zu sorgen.

Bei mangelnder Selbstfürsorge haben wir sofort ein ungepflegtes Erscheinungsbild im Kopf. Ob sich jemand gut um sich selbst kümmert, lässt sich aber nur in Extremfällen an Äußerlichkeiten wie nachlässiger Kleidung oder mangelnder Körperhygiene erkennen. Viel häufiger sind es Dinge, die andere Menschen gar nicht bemerken und die uns selbst vielleicht auch nicht bewusst sind, wie z. B.:

- **Das Gefühl, zu kurz zu kommen,**
- **zu wenig oder übermäßig zu essen,**
- **sich keine Zeit zu nehmen, Mahlzeiten zuzubereiten,**
- **sich nicht genügend Raum zu geben, um sie in Ruhe zu essen,**
- **gereizt und unausgeglichen oder**
- **erschöpft und antriebslos zu sein.**

Ein Zeichen von mangelnder Selbstfürsorge kann auch sein, keine Pausen zu machen, zu wenig Wasser zu trinken, sich chronisch zu überanstrengen oder nicht ausreichend zu schlafen. (Mehr zur Selbstfürsorge ab Seite 54.)

