



5 Übungen
für ein
neues
Körpergefühl

5 Übungen für ein neues Körpergefühl

Laut diverser Studien mögen 91 % der deutschen Frauen ihren Körper nicht!

Warum ist das so?

Wenn wir auf die Welt kommen, erhalten wir ein großartiges Geschenk: Unseren Körper, der uns das Leben und all die wundervollen Erfahrungen ermöglicht. In den ersten Jahren stürzen wir uns damit ins Leben und erfreuen uns an all den praktischen Funktionen, Gimmicks und Möglichkeiten, die unser Körper uns bietet und mit dem wir das Leben ganzheitlich erfahren dürfen.

Je älter wir jedoch werden, umso weiter entfernen wir uns von unserem gesunden Körpergefühl. Wir fangen an, uns mit anderen zu vergleichen und wollen einem gesellschaftlichen Idealbild entsprechen. Natürlich spielt dabei der soziale Druck ebenfalls eine große Rolle und wir alle wollen vor allem in der Pubertät einfach nur sein, wie alle anderen und diese Zeit möglichst ohne größere „Schäden“ überstehen. Dennoch werden wir geprägt. Von Freunden, Mitschülern, Lehrern, Eltern und nicht zu vergessen von den Medien.

Bei jeder Gelegenheit wird uns unterbewusst suggeriert: „So wie wir sind, sind wir nicht in Ordnung.“ Wir brauchen noch diese Gesichtscreme, um eine weichere Haut zu haben, jenes Shampoo, um schönere Haare zu bekommen und so weiter. Eine Milliarden-Industrie lebt davon uns Dinge zu verkaufen, die uns vermeintlich schöner machen.

Wir versuchen uns einem Schönheitsideal anzupassen, was unter anderem durch „gephotoshopte“ Menschen in Zeitschriften verkörpert wird. **Dabei vergessen wir, dass in der Geschichte der Menschheit schon die unterschiedlichsten Figurtypen als Ideal angesehen wurden.**

In dem kurzen Youtube Video **“Women's Ideal Body Types Throughout History”** wird sehr anschaulich gezeigt, wie sich unsere Vorstellung von der idealen Frau in den letzten Jahrhunderten gewandelt hat. Von dem ägyptischen Symmetrie-Wahn, den rundlich, athletischen Griechinnen, über die wohlgeformten und üppig bestückten Frauen der italienischen Renaissance oder dem Korsettzwang des viktorianischen Zeitalters, bis hin zum burschikosen Stil der 20iger und der kurvigen Hollywood Ära. Die Vorstellung von Schönheit innerhalb der einzelnen Epochen könnte also unterschiedlicher nicht sein.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für ein neues Körpergefühl

Aktuell leben wir in einer Zeit, in der die Tendenz wieder zu schlanken und durchtrainierten Frauenkörpern geht. Ein gesunder Lifestyle mit Sport, gesunder Ernährung und Mindset-Optimierung.

Grundlegend kein schlechter Ansatz! Gefährlich wird es jedoch wie immer, wenn man anfängt, sich mit all den „gephotoshopten“ Instagram Stars, Schauspielern und Covergirls zu vergleichen. Und dabei außer Acht lässt, dass jeder Mensch einen unterschiedlichen Körperbau und ein genetisches Idealgewicht hat. Schlank zu sein bedeutet nicht automatisch gesund zu sein. Genauso wenig ist man automatisch krank, wenn man übergewichtig ist. Jeder hat ein individuelles Wohlfühlgewicht.

Grundlegend begehen wir den Fehler zu denken, dass wir unseren Körper nur dann akzeptieren dürfen, wenn er dem gängigen Schönheitsideal entspricht.

Was wir oft aus Unwissenheit und Programmierung jedoch vergessen, ist: Ob Menschen uns als attraktiv und schön wahrnehmen, hängt von viel mehr Faktoren ab, als nur unseren Körpermaßen oder der Tatsache, dass wir auf einem Foto gut aussehen. Die sogenannte Foto-Schönheit ist lediglich ein Faktor. Ein weiterer Faktor ist z.B. unsere Ausstrahlung. Wer sich selbst schön findet (egal wie er aussieht) und eine positive Lebenseinstellung besitzt, den umgibt eine Art „Leuchten“. Jeder kennt diese Menschen: Sie kommen in einen Raum und man muss lächeln oder fühlt sich positiver als vorher.

Diese Art der Schönheit ist unabhängig von Gewicht oder Körperumfang und bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Sie ist unabhängig von der äußeren Erscheinung. Diese Art der Schönheit kann JEDER lernen.

Es gibt viele Menschen, die nicht dem aktuellen Schönheitsideal entsprechen und sich selbst „dennoch“ schön finden, die durch ihre Überzeugung und ihre Ausstrahlung diese "wahre Schönheit" besitzen.

Es gibt Frauen, dessen gesamtes Gesicht ist überzogen von Brandnarben. Frauen, die tragen Größe 46 oder haben starken Haarwuchs. Gesellschaftlich betrachtet sind sie nicht unbedingt dem Schönheitsideal entsprechend und „dennoch“ sagen sie von sich selbst, dass sie sich schön finden.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für ein neues Körpergefühl

Also wovon ist es abhängig, dass eine Frau sich und ihren Körper als schön wahrnimmt, wenn es offensichtlich nicht das gesellschaftliche Bild ist? (Folgendes gilt übrigens auch für Männer.)

Es ist abhängig von der Art und Weise, wie sie über sich selbst denkt. Sie ist sich darüber bewusst, dass sie so viel mehr ist, als nur ihr Körper. Ihr Wert ist nicht davon abhängig, welche Kleidergröße sie trägt oder was andere Menschen über sie denken.

Unser Körper ist nicht dazu da, um nach der gesellschaftlichen Definition "schön" zu sein. Er ist schön auf seine ganz individuelle Art, aber das ist nicht sein Zweck. Er ist dazu da, dass wir das Leben mit all seinen Facetten erfahren können.

Wenn du ein neues Körpergefühl haben möchtest, dann ist die wichtigste Grundlage, dass du dich bewusst dafür entscheidest. Entscheide dich dafür, Schluss zu machen mit abwertenden Worten, Selbstzweifeln und dem Nacheifern eines falschen Schönheitsideals.

Entscheide dich bewusst für gesundes Leben und einen geduldigen und liebevollen Umgang mit dir. Auch wenn du das nicht von heute auf morgen umsetzen wirst, ist es doch die Grundhaltung, die du benötigst, um Schritt für Schritt neue Denk- und Handlungsmuster zu entwickeln.

Stell dir vor, dein Körper ist deine beste Freundin. Was meinst du, wie lange sie an deiner Seite bleiben würde, wenn du sie täglich mit abwertenden Blicken und Worten strafst und immer wieder über ihre Grenzen gehst. Richtig, vermutlich nicht sehr lange. Dein Körper jedoch begleitet dich dein ganzes Leben lang, funktioniert und dient dir Tag für Tag. Dennoch behandeln wir ihn oft wie den letzten Dreck und wundern uns, wenn er krank wird, schwach ist oder nicht mehr so funktioniert, wie wir es uns vorstellen.

Die folgenden 5 Übungen sollen dir dabei helfen zu verstehen, was für ein atmendes Wunderwerk dein Körper ist. Du darfst verstehen, dass du alleine es bist die entscheiden kann, endgültig Schluss zu machen mit der verschwendeten Energie, den Abwertungen und dem Körperhass.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für ein neues Körpergefühl

1. Übung:

Erkenne an, was für ein Wunderwerk dein Körper ist.

Dein Körper ist "der Einzige", der dich von Geburt an bis zu deinem letzten Atemzug begleitet. Der immer da ist und dich treu begleitet, egal wie du ihn behandelst. All die Jahre ist er für dich da. Täglich pumpt er bis zu 10.000 Liter Blut durch deine Organe, damit du dieses Leben mit all seinen Wundern erfahren darfst. Er wurde dir geschenkt, ohne dass du irgendetwas dafür tun musstest. Er ist ein großartiges Geschenk, das die meisten Menschen (und auch ich viele Jahre lang) jedoch leider als selbstverständlich ansehen. Anstatt dankbar zu sein, behandeln wir unseren Körper von oben herab, wie einen Diener. Ein Diener, der kein Mitleid verdient hat. Und wehe er ist mal nicht mehr so leistungsfähig, krank, müde oder erschöpft. Dann sind wir enttäuscht, dass wir nicht wie die Models aussehen. Oder wir regen uns sogar darüber auf, dass wir nicht zur Arbeit können oder er uns durch sein vermeintliches Versagen vor den Kollegen blamiert hat. Unermüdlich treiben wir ihn zu Höchstleistungen an und realisieren nicht, dass unser Körper uns mit seinen Krankheitssymptomen etwas sagen möchte. Was würde dein Körper wohl sagen, wenn er sprechen könnte?

Wenn du wirklich bereit bist, deine alten Verhaltensweisen zu verändern, dann ist der erste Schritt auf deinem Weg zu einem neuen Körpergefühl, deinen Körper aus seinem Job als Diener zu entlassen und ihm auf Augenhöhe zu begegnen. Dafür solltest du ihm mit Dankbarkeit begegnen. Dankbarkeit für alles, was dein Körper leistet, denn das ist eine Menge! Für diese Übung, musst du ihn auch überhaupt noch nicht schön finden, denn du hast so viele Dinge, für die du dankbar sein kannst, die im Außen nicht wirklich sichtbar sind. Es bedarf wie immer den Willen, sich darauf einzulassen und die kontinuierliche Wiederholung der folgenden Übung:

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für ein neues Körpergefühl

Um die Dankbarkeit zu kultivieren, sage dir die nächsten 7 Tagen täglich das folgende Mantra:

„Ich bin dankbar, denn mit meinen Augen darf ich die Welt sehen. Ich bin dankbar, denn ich habe ein Herz, das schlägt, eine Lunge die mich atmen lässt und Ohren, mit denen ich wunderschöne Musik hören kann. Mit meiner Nase darf ich die lieblichsten Düfte riechen und mit meinem Mund all die leckeren Köstlichkeiten schmecken. Ich bin dankbar, denn meine Haut lässt mich den Wind spüren und meine Stimme gibt mir die Möglichkeit, mich auszudrücken. Ich habe einen klugen Kopf, mit dem ich meine Realität erschaffen kann, der mich aber häufig schlecht über mich selbst denken lässt. Doch das werde ich ab heute nicht mehr zulassen, weil ich für all das so dankbar bin.“

So sehr du auch bestimmte Körperstellen an dir nicht leiden kannst, für all diese Körperfunktion kannst du dankbar sein.

Zu Beginn wirst du dir vielleicht albern vorkommen, aber wenn du dranbleibst, wirst du schnell merken, wie sich deine Sichtweise langsam aber stetig verändert.

Wenn du die Übung intensivieren willst, kannst du dich dabei auch vor den Spiegel stellen und dir in die Augen schauen.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für ein neues Körpergefühl

2. Übung: Hör auf, dich zu vergleichen und schlecht über deinen Körper zu denken.

Vor allem wir Frauen vergleichen uns nur zu gern mit anderen Frauen. "Die hat schönere Haare als ich, eine andere ist viel schlanker und bei meiner Kollegin sieht sowieso immer alles so einfach aus."

Egal mit wem wir uns vergleichen, wir können nur verlieren und erzeugen künstliche Minderwertigkeitsgefühle. Es wird immer eine geben, die schlanker, größer, erfolgreicher oder schlagfertiger ist als du. Was dennoch nicht bedeutet, dass du weniger wert bist. Wir Frauen müssen aufhören, uns gegenseitig zu vergleichen und uns das Leben so schwer zu machen. Vielmehr sollten wir uns endlich vereinen und gegenseitig unterstützen, denn wir alle kennen das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Leider ist der "Vergleichsmechanismus" schon so tief in unseren Köpfen verankert, dass die geringschätzigen Worte über unsere Körper und der Vergleich häufig völlig automatisiert ablaufen.

Es ist daher an der Zeit, bewusst neue Erlebnisse und Erfahrungen zu kreieren.

Vielleicht sagt dir der etwas sperrige Begriff "Neuroplastizität" bereits etwas. Diese Erkenntnis aus der Hirnforschung ist richtig spannend! Forscher haben herausgefunden, dass sich durch neue Erfahrungen und Eindrücke die Architektur des Gehirns verändern lässt. Dafür müssen wir uns jedoch zunächst unserer Gewohnheiten und Gedanken bewusst werden. Bis zu 90 % unserer Entscheidungen und Gedankengänge werden nämlich automatisiert durch unser Unterbewusstsein gesteuert.

Der Ablauf ist dabei immer gleich: Unsere Gedanken sorgen für Gefühle und diese wiederum verknüpfen wir mit gewohnten Handlungen oder Reaktionen. Dadurch wiederum erzeugen wir Ergebnisse in unserem Leben, die schlussendlich wieder zu Gedanken führen.

Um das mal greifbarer zu machen:

Du denkst, du seist ungeliebt und zu dick. Du fängst an, dich schlecht zu fühlen. Wenn du dich schlecht fühlst, stopfst du dich z.B. mit ungesunden Sachen voll. Das wiederum führt dazu, dass du dich nicht mehr traust, deine Lieblingsklamotten zu tragen, weil du zugenommen hast. Du stehst vor dem Spiegel und es kommen erneut abwertende Gedanken. So oder so ähnlich kannst du dir den "Teufelskreis" vorstellen.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für ein neues Körpergefühl

Um an deiner Selbstliebe zu arbeiten ist es daher unerlässlich, neue Gedanken und damit neue Gewohnheiten zu erarbeiten.

Im Sinne der Neuroplastizität kannst du dir deine Gewohnheiten dabei wie Straßen in deinem Gehirn vorstellen. Dein Kopf beinhaltet eine riesige Landkarte. Die Straßen, die wir am häufigsten befahren, sind bekannt, werden instand gehalten und wir fahren sie daher besonders gerne. Auch wenn die bekannten Straßen für dich mit schmerzhaften Erfahrungen verbunden sind, so wie der Blick in den Spiegel im Teufelskreis-Beispiel, so ist es dennoch eine bekannte, oft genutzte Route.

Die Straßen, die wir nicht oder nur kaum befahren, fangen langsam an zu verwildern. Es ist also wesentlich schwieriger, diese Straßen wiederzufinden und zu nutzen. Es kommen vor dem Spiegel daher automatisiert eher negative, als positive Gedanken über dich und deinen Körper, wenn du das schon gewohnt bist.

Der erste Schritt, um neue Gedanken und somit neue Gefühle und gezielte Handlungen zu erzeugen ist, sich seinen Gedanken bewusst zu werden.

Deine Aufgabe in den nächsten 7 Tagen ist es daher, einmal bewusst darauf zu achten, wann du anfängst, dich zu vergleichen und negativ über deinen Körper zu denken oder zu reden.

Wenn die Situationen eintreten, dann realisiere es bewusst und sage dir im Kopf: „Stopp, ich möchte mich nicht mehr vergleichen.“ Oder „Stopp, ich möchte nicht mehr negativ über mich denken/reden.“

Hier trifft der bekannte Spruch zu: „Einsicht ist der erste Weg zur Besserung.“

Je häufiger dir bewusst wird, wie oft du dich vergleichst und schlecht über dich denkst oder redest, umso bewusster kannst du etwas dagegen unternehmen.

Gerne kannst du dir auch notieren, was dein Kopf für Gedanken kreiert und diese anhand der Methode „Glaubenssätze auflösen im Selbstcoaching“ von Seite 34 meines kostenfreien E-Books bearbeiten. Dieses kannst du [HIER](#) herunterladen.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für ein neues Körpergefühl

3. Übung: Spiegelübung

Stell dich in deiner schönsten Unterwäsche vor den Spiegel und schau dir zunächst die Körperteile an, die du schön oder ganz okay findest.

Du kannst dich dabei auch mit einer wohl-duftenden Bodylotion eincremen. Wichtig ist, dass du genau hinschaust. Schau hin und beobachte, welches Gefühl in dir hochkommt. Probiere dich mit dem liebevollsten Blick zu betrachten, den du hast. Spüre deine warme, weiche Haut unter deinen Fingern. Dann verweile einen kurzen Moment an den einzelnen Stellen.

Im nächsten Schritt geht es dann darum, deine ungeliebten Körperstellen mit dem gleichen Gefühl anzuschauen.

Während du diese Stellen genau begutachtest, achte einmal darauf, was in deinem Kopf passiert. Welche Stimmen kommen da in dir hoch?

Wer sagt dir, dass du z.B. deine Oberschenkel nicht schön finden darfst, weil sie Cellulite haben? Die Gesellschaft? Dein Ex- Freund? Deine „Freundinnen“? Oft erlauben wir uns nicht, bestimmte Körperstellen schön zu finden, weil wir den Gedanken im Kopf haben: „Ich darf meinen Bauch doch nicht schön finden, schließlich habe ich zwei Speckrollen, wenn ich mich hinsetze.“

Aber es sind deine Oberschenkel, deine Cellulite und deine Speckrollen. Niemand hat genau so einen Körper wie du. Dein Körper wurde dir mit all dem, was da ist geschenkt, um das Leben zu erfahren. Um Liebe, Freude, Trauer und Angst zu fühlen. Um dich lebendig fühlen zu können, wenn du dich im Takt deiner Lieblingsmusik durch den Raum bewegst. Du musst dafür nicht irgendeinem Ideal entsprechen. Du darfst deinen Körper so annehmen, wie er ist. Natürlich gibt es Gründe, warum manche Menschen abnehmen sollten. Aber diese sollten lediglich gesundheitlicher Natur sein, damit du dir ermöglichst, das Leben in vollen Zügen genießen zu können. Und abnehmen geht auch oder sogar noch besser ohne Körperhass und Schuldgefühle. Mit viel Geduld und den richtigen Wegbegleitern, muss abnehmen nicht mit Verzicht und Selbstgeißelung verbunden sein.

Das Leben ist wie ein Tanz. Du tanzt aus Freude und nicht, um irgendwo anzukommen. Du tanzt aus Leidenschaft und nicht, um irgendjemanden zu beeindrucken. Du tanzt einfach weil du Lust dazu hast.

Wir wissen nie, wie lange wir dieses Leben noch genießen dürfen.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für ein neues Körpergefühl

4. Übung: Dein letzter Tag auf dieser schönen Erde.

Suche dir für diese Übung bitte ein ruhiges Plätzchen, nimm eine bequeme Sitzposition ein und schließe deine Augen.

Jetzt stell dir vor, du liegst mit 95 in deinem wunderschönen Schlafzimmer, umgeben von deinen Liebsten. Du weißt, heute ist dein letzter Tag, aber es ist in Ordnung für dich. Im Raum herrscht eine Mischung aus Trauer und friedlicher Gewissheit, dass du an einem neuen, wundervollen Ort erwartet wirst.

Alle deine Liebsten, Freundinnen, Familienmitglieder (wahlweise Kinder, Enkelkinder und Urenkel) sind versammelt. Gemeinsam blickt ihr auf die vielen Lebensjahre zurück. Du beginnst über dein Leben zu philosophieren und erzählst, was du alles erlebt hast. Wie du dich gefühlt hast und was dein Leben ausgemacht und geprägt hat. Ein Lächeln umspielt deine Lippen und du gibst deinen Enkeln letzte weise Ratschläge. Gemeinsam schwelgt ihr in den wunderschönen Erinnerungen.

Wenn du dich in diese Situation hineinspürst, auf was für ein Leben möchtest du zurückschauen?

Wie möchtest du dich gefühlt haben?

Was für Erfahrungen möchtest du gemacht haben?

Soll dein Leben von Selbstzweifeln und den Erwartungen anderer gesteuert worden sein? Oder möchtest du deinen Enkeln aus voller Überzeugung sagen können:

„Du bist perfekt unperfekt, genau so wie du bist. Egal, wie du aussiehst oder was du tust, du bist wertvoll. Du darfst dich lieben und deinen Körper mögen. Auch wenn andere etwas anderes behaupten. Das Leben darf leicht sein und du darfst aufhören, zu kämpfen.“

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für ein neues Körpergefühl

5. Übung: Umgebe dich mit positiven Menschen

Du hast bestimmt auch schon einmal den folgenden Spruch gehört: „Du bist die Summe der 5 Menschen, mit denen du dich umgibst.“ Dieser Satz ist zugegebenermaßen bereits etwas verbraucht, aber dadurch nicht weniger wahr. Denn das, was du häufig hörst oder liest, geht wie bereits geschrieben ungefiltert ins Unterbewusstsein. Genauso ist es auch im Bereich deines Körpergefühls. Wenn deine Freundinnen ständig darüber sprechen, mit was sie unzufrieden sind oder wie viel sie noch abnehmen müssen, dann hat das eine Auswirkung auf dein Selbstbild. Wenn dein Partner (Ich hoffe, dass das auf niemanden zutrifft!!) dir das Gefühl gibt, du seist zu dick oder deine Familie mit „lustigen“ Witzen mal wieder über deine vermeintlich zu breiten Hüften scherzt, dann macht das etwas mit deinem Selbstbild.

Umgeb dich daher hauptsächlich mit Menschen, die entweder mit ihrem Körper im Reinen sind oder so wie du daran arbeiten wollen und sich der Macht von „unpassenden“ Worten bewusst sind.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das nicht immer so einfach möglich ist. Daher ist eine weitere Option, den Menschen in deinem Umfeld klare Grenzen zu setzen, wenn sie über deinen Körper sprechen, Witze machen oder über sich selbst schlecht reden.

Sag ihnen wie du dich fühlst: „Onkel Tom, ich weiß du meinst es nicht böse, aber ich würde dich bitten, nicht mehr über meine Hüften zu scherzen. Das verletzt mich und ich möchte das nicht mehr hören.“ oder „Mädels, ich weiß ihr seid teilweise unzufrieden mit eurem Körper, ich kenne das nur zu gut. Aber ich möchte lernen, mit meinem Körper Frieden zu schließen und daher ist es für mich wichtig dass wir aufhören, über unsere Körper zu lästern. Ich hoffe ihr könnt das respektieren.“ oder „Schatz, ich möchte lernen mit meinem Körper Frieden zu schließen und wenn du mich so liebst wie ich bin, dann möchte ich dass du aufhörst, an mir herumzukritisieren.“ Es ist ein gutes Gefühl, für sich und seinen Körper einzustehen.

Wenn du in deinem Freundes- und Bekanntenkreis noch niemanden hast, der auch dabei ist, sich mit seinem Körper anzufreunden oder dies schon bewusst lebt, dann wird es Zeit für neue Kontakte. Dafür kannst du beispielsweise mal in der App "Meetup" schauen. Dort findet man zu fast jedem Thema ein passendes Treffen und tolle Communities. Natürlich ist auch die virtuelle Welt der Facebook-Gruppen ein super Ort, um inspirierende und unterstützende Menschen zu finden.

DU BIST PERFEKT UNPERFEKT

5 Übungen für ein neues Körpergefühl

Ich hoffe diese Übungen unterstützen dich auf deinem Weg zu einem neuen Körpergefühl. Wie bei allen Prozessen gilt auch hier: "Sei bitte liebevoll und geduldig mit dir!" Das über Jahre antrainierte "Abwertungsprogramm" lässt sich nicht über Nacht überschreiben. Es braucht Übung, Zeit und Wiederholung.

Aus eigener Erfahrung kann ich dir aber garantieren: Es lohnt sich, dranzubleiben! Ein neues Körpergefühl und die Akzeptanz deines wunderschönen Körpers eröffnet dir eine ganz neue Lebensqualität.

Wenn du noch mehr regelmäßige Übungen und Impulse möchtest, dann kannst du dich **HIER für meinen Love Letter eintragen. Damit startest du alle zwei Wochen montags mit einem liebevollen Impuls in die Woche!**

Solltest du darüber hinaus ein persönliches Coaching mit mir wünschen, schaue dich gerne auf meiner Homepage www.malinakorbach.com um oder schreibe mir direkt unter hallo@malinakorbach.com.

Alles Liebe, **DU BIST PERFEKT UNPERFEKT**

deine Malina