

TOPP

DU BIST VIEL MEHR
ALS DIESE ZAHL.



LOVE YOUR BODY

UND SCHLIESSE FRIEDEN
MIT DIR SELBST.



MORENA DIAZ

Mit
ErinnerDich
Memokärtchen
für einen bewussten
Alltag



VORWORT

Stell dir vor, die gesamte Menschheit wäre blind. Niemand, absolut niemand könnte mit den Augen sehen. Nicht einmal du dich selbst. Würdest du dann immer noch versuchen, deinen Körper zu verändern? Würdest du dich weiterhin zu Sporteinheiten zwingen, die dir eigentlich keinen Spaß machen? Würdest du dich schlecht fühlen, weil dein Körper nicht durchtrainiert, nicht schlank, nicht straff genug ist?

Stell dir vor, wir hätten keine Spiegel, weil der Mensch sie niemals erfunden hat. Würdest du dann immer noch denken, du wärst nicht schön, zu dick, zu klein, zu groß, zu dünn, zu muskulös, zu wenig muskulös, einfach nicht gut genug? Würdest du deinen Körper maßregeln, weil er nicht das Gewicht auf der Waage zeigt, das du dir wünschst? Würdest du ihm Lebensmittel vorenthalten, die ihr beide eigentlich wahnsinnig gern mögt und auf die du Lust hast, die du aber aus Angst, zuzunehmen nicht isst? Würdest du weiterhin permanent Diät halten, um deinen Körper den gesellschaftlichen Normen anzupassen? Würdest du noch immer mit ihm reden, als wäre er dein größter Feind?

Ich kenne dich nicht, aber ich denke, dass du das meiste davon nicht tun würdest, weil du dich ja gar nicht sehen könntest. Vor allem wüsstest du, dass niemand dich wegen deiner Hülle verurteilen könnte. Wie würdest du dich also verhalten, um den Menschen dir gegenüber zum Lächeln zu bringen, um seine Seele zu berühren, um ihn zu beeindrucken, um eine schöne Zeit mit ihm zu verbringen?

Du bist so viel mehr als deine Hülle! Nur vergisst du das bestimmt manchmal, weil die Gesellschaft eben nicht blind ist. Ich weiß, dass die Gesellschaft Normen hat und diese ununterbrochen diktiert, egal ob im TV, auf Plakaten, in Magazinen oder über Social Media. Jeden Tag werden wir mit unzähligen Bildern konfrontiert, und obwohl wir uns damit oft überhaupt nicht identifizieren können, sind sie doch enorm wichtig für uns. Ich weiß, wie schwierig es ist, sich von diesen Bildern zu distanzieren, aber ich weiß auch, wie wundervoll es auf der anderen Seite ist, wenn man das geschafft hat.

Mit diesem Buch möchte ich dich und alle da draußen dabei begleiten, eurem Inneren mehr Aufmerksamkeit zu schenken als der Hülle und auch die Hülle – euren Körper – so zu akzeptieren, wie sie ist, mit all ihren Besonderheiten. Vielleicht macht sich ein kleiner Widerstand irgendwo in deinem Kopf bemerkbar, eine Stimme, die gegen meine Worte rebellieren möchte, weil sie dir zuflüstert, dass du noch nicht bereit dazu bist. Weißt du was? Ignoriere diese Stimme einfach und lass dich auf dieses Buch ein, egal wie oft dir Angst und Zweifel begegnen auf deinem Weg. Du bist nämlich stärker, als du denkst.

Wieso ich das weiß? Ich selbst dachte von mir, dass ich meinen Ängsten, Zweifeln und dem gesellschaftlichen Druck

nicht standhalten würde, und unterwarf mich dem Druck von außen, bis ich irgendwann dachte, ich sei nur auf die Welt gekommen, um anderen zu gefallen. Ich war immer auf Bestätigung aus, versuchte, irgendwie und irgendwo dazuzugehören. Vergeblich. Nicht einmal, als ich mein niedrigstes Gewicht erreicht hatte und es gesundheitlich gefährlich wurde, hatte ich dieses Gefühl.

Dass ich heute ein Buch schreiben darf, das andere auf dem Weg zur bedingungslosen Selbstliebe begleitet, kann ich manchmal selbst nicht glauben, vor allem nicht, wenn ich zurückblicke und mir bewusst wird, an was für einem Tiefpunkt ich mal war. Aber wenn ich es geschafft habe, mich vom gesellschaftlichen Druck zu befreien, dann schaffst du das auch! Es braucht einfach Zeit, Geduld und Mut. Mut, sich darauf einzulassen und einen anderen Weg zu gehen, der manchmal auch etwas steinig sein kann. Ich wünsche es mir für jeden von euch da draußen, egal ob Frau oder Mann, jung oder alt. Jeder hat es verdient, glücklich zu sein. ❤️

WER IST DIESE MORENA DIAZ, UND WIESO SCHREIBT SIE EIN BUCH?

Da du dich nun vielleicht fragst, wer ich bin und warum gerade ich einen Ratgeber über Selbstliebe schreibe, möchte dir meine Geschichte erzählen. Wenn du mich von meinen Social-Media-Kanälen kennst, weißt du vielleicht schon ein wenig, aber es gibt noch so viel mehr, was ich dir erzählen möchte. Keine Sorge, auch wenn ich eine Plappertante bin und tatsächlich ein eigenes Buch mit meiner persönlichen Geschichte füllen könnte, ist das nicht der Sinn dieses Buches. Es ist vielmehr unsere Geschichte. Es ist unser Buch. Du wirst am Anfang ein bisschen mehr über mein Leben lesen, auch damit du mich besser kennlernst. Über meine Geschichte und meinen eigenen Weg zur Selbstliebe wirst du Kapitel für Kapitel mehr erfahren. Ich möchte, dass du verstehst: Wenn ich es geschafft habe, mit mir Frieden zu schließen nach all dem, was ich erlebt habe, kannst du es auch schaffen.

Mag sein, dass du mir in diesem Moment nicht glauben kannst, weil es immer etwas gibt, das dich an dir selbst zweifeln lässt. Mir ging es vor nicht allzu langer Zeit genauso. Und auch heute noch habe ich Tage, an denen ich mich in Frage stelle, aber das geht schnell vorbei. Mittlerweile bin ich rundum mit mir zufrieden, und das wünsche ich jedem. Natürlich werden meine eigenen Gedanken und Gefühle dieses Buch prägen, aber: Hier geht es um uns - und damit meine ich dich, mich und alle anderen da draußen, die den Weg zur bedingungslosen Selbstliebe eingeschlagen haben oder einschlagen möchten.

Neben meiner Geschichte wirst du hin und wieder auch auf beeindruckende Geschichten von anderen Persönlichkeiten treffen, die dir zeigen, dass Vielfalt wunderschön ist und dass die Besonderheiten, die jeder Mensch hat, ihn vollkommen machen. Hinter jeder Geschichte steht eine Person, die auch mal mit sich selbst zu kämpfen hatte und die nun ihren Teil dazu beitragen möch-



Jeder von uns trägt einen kleinen oder großen Rucksack mit sich herum, voller Sorgen, Zweifel und Erfahrungen.

te, dass du dich jeden Tag ein bisschen mehr lieben kannst. Denn sie tun es auch, obwohl sie alle ihren Rucksack mit sich herumtragen.

Jeder von uns trägt so einen Rucksack mit Sorgen, Zweifel und Erfahrungen, die ihn geprägt haben, mit sich herum. Manche sind etwas schwerer und größer als andere, aber im Grunde steckt in jedem von uns ein kleiner Kämpfer. Wir kämpfen gemeinsam gegen den Druck von außen, immer perfekt, sogar makellos sein zu müssen. Glaube mir: Du kannst diesen Kampf gewinnen.

Auch ich habe viele Geschichten und Erfahrungen in meinem Rucksack. Doch die haben mich zu dem gemacht, was ich heute bin: Eine starke und selbstbewusste Frau, die sich für andere einsetzt und kämpft. Das war nicht immer so. Ich werde den Moment wohl nie vergessen, als ich auf dem Badezimmerfußboden meiner alten Wohnung saß und mir die Seele aus dem Leib weinte. Ich bin sehr nah am Wasser gebaut und weine schneller, als mir lieb ist, aber ich war an diesem Nachmittag wirklich am Ende. Ich hatte gerade eine Essattacke mit vielen Kalorien in Form von Schokolade, Keksen, Cornflakes, Milch, Chips und noch mehr hinter mich gebracht und hätte mir am liebsten den Magen auspumpen lassen. Nicht weil mir schlecht war, denn ich war diese Essanfälle zu der Zeit leider gewohnt. Mein Magen hielt diese Essattacken inzwischen gut aus, meine Seele jedoch nicht. Sie schmerzte mit jeder Attacke mehr, und mein Blähbauch erinnerte mich noch stundenlang an diesen unerträglichen Schmerz, wieder versagt zu haben, die Kontrolle über das Essen und meinen Körper verloren zu haben.

Und so saß ich auf dem Fußboden und weinte, weil ich den Schmerz nicht mehr aushielt. Auf dem Fußboden befand ich mich,

weil ich in diesem Moment dachte, ich hätte nichts Bequemerer, nichts Wärmeres als die kalten Fliesen verdient. Ich fühlte mich wie eine Versagerin und erkannte mich kaum wieder. Die Frage, die mir durch meinen Kopf ging, war: *Ist der Sinn des Lebens wirklich, anderen zu gefallen, für andere schlank und schön zu sein?*

Wo diese Essattacken plötzlich herkamen, was sie mit Schönheitsidealen und dem Druck, perfekt sein zu müssen, zu tun hatten und wie sie nach und nach seltener wurden, wirst du bald erfahren. Wenn ich heute darüber nachdenke, was ich innerhalb von fünfzehn Minuten alles in mich hineinstopfen konnte, wird mir tatsächlich wieder etwas mulmig. Aber von vorn ...

Wie lebe ich heute? Ich bin derzeit weder dünn noch habe ich sichtbare Bauchmuskeln. Ich habe Dehnungsstreifen und ziehe meinen Bauch immer ein, egal wie viele Kilos ich auf den Hüften habe. Aber ich esse. Ich esse gerne Pasta, und ich liebe es, die restliche Sauce mit Brot zu essen. Ich liebe Eis, Schokolade, und vor allem liebe ich es, wenn ich nicht darüber nachdenken muss, was ich essen darf oder soll. Ich liebe Sport, und ich brauche ihn, um einen Ausgleich zum

Alltag zu schaffen. Und ich liebe es, wenn ich einfach mal faul sein kann, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Und ja, ich mache auch mal mehrere Tage keinen Sport. Mir wurde geraten,

meinen Körper zu lieben und andere Funktionen an ihm wertzuschätzen, die nichts mit Disziplin und Schweiß zu tun haben. Das hat mir die Augen geöffnet.

Sicher falle ich auch heute noch manchmal hin. Aber Starksein bedeutet nicht, dass man nicht hinfallen darf. Für mich bedeutet es, dass man weitermacht, wenn man etwas wirklich will. Und was ich nicht will, ist zurückschauen und etwas bedauern. Was willst du?

Stark zu sein
bedeutet nicht,
dass man niemals
hinfallen darf.





OKTOBER 2011

Als mehrere Freundinnen plötzlich in der Schule zu mir kamen und von einer App schwärmten, die es ermöglichte, Bilder auf eine coole Art und Weise zu bearbeiten, wusste ich gar nicht, was der Hype um diese App plötzlich sollte. Neugierig geworden, öffnete ich den App Store, um mir dieses „Instagram“ genauer anzuschauen. Ich war schon immer ein Fan von Fotografie und teilte gerne meine Bilder mit der Welt. Damals war es nur eine App, die Fotos dank coolen Filtern wie Valencia oder Aden den richtigen Touch gab. Eigentlich wäre nichts dabei gewesen. Eigentlich war das Ganze total unspektakulär, und doch war diese App der Startschuss für eine vermeintlich bessere Zukunft. Das dachte ich zumindest eine Zeit lang. Eine Zukunft, die mir versprach, endlich auch dazuzugehören, endlich schlank, sportlich, dünn, cool, endlich eine neue Morena zu sein. Zumindest erhoffte ich mir das, und für eine kurze Zeit sah es auch ganz danach aus. Diese App bewegte und veränderte vieles in mir. Einige Charakterzüge sind so schnell, wie sie gekommen sind, wieder verschwunden. Doch andere haben mein Leben geprägt, und das auf eine Weise, die ich mir damals nie gewünscht hätte.



2 SEI MUTIG

Für welche deiner Wünsche fehlt dir der Mut? Was erlaubst du dir erst zu tun, wenn du dünn bist?

Weißt du, was mir enorm dabei geholfen hat, stärker und selbstbewusster zu werden? Dinge zu tun, die ich gern tun wollte, für die ich aber bis dahin zu ängstlich war. Wie lange habe ich andere für ihren Kleidungsstil bewundert und mir gewünscht, auch endlich meinen Stil zu finden anstatt mich in unauffälliger, dunkler und weiter Kleidung zu verstecken. So oft habe ich mir Teile an mir vorgestellt, und trotzdem habe ich sie nie gekauft, weil ich zu unsicher war.

Vielleicht kennst du diese Situation: Du möchtest eigentlich total gern diesen einen roten Lippenstift tragen, denkst aber, er sei zu knallig, zu auffällig? Vielleicht hast du ihn bereits zu Hause, aber traust dich nicht, ihn aufzutragen, und wenn, dann nur am Abend, damit er ja nicht auffällt. Vielleicht ist es nicht der Lippenstift, der dir Angst einjagt, vielleicht ist es ein Kleidungsstück, das du besitzt, das du aber zu extravagant, zu ungewöhnlich findest für dich. Vielleicht weil du denkst,

du wärst zu unscheinbar für so etwas. Vielleicht denkst du, es steht anderen besser als dir. Vielleicht möchtest du aber auch einfach keine Aufmerksamkeit auf dich ziehen, weil du Angst vor den Folgen hast, Angst vor Blicken, Angst vor Kommentaren. Vielleicht denkst du, du hättest es nicht verdient, positiv aufzufallen. Du verpasst Momente und verzichtest auf Dinge, weil deine Angst und deine Unsicherheit dich zurückhalten.

Mach dir keinen Kopf und gib dir nicht die Schuld, wenn du etwas vorsichtiger bist als andere, die du so bewunderst. Ich bin auch nicht immer der Mut in Person, sondern eher ängstlich. Ich war etwa sieben Jahre alt, als meine vierjährige Cousine mich voller Freude auf eine Mini-Lokomotive für kleine Kinder gezerzt hat. Panik machte sich in mir breit, und dann kam noch ein hysterischer Heulkampf dazu, obwohl diese Lokomotive wohl nicht schneller als 10 km/h gefahren ist und kleinere Kinder als ich mitfahren, und alle hatten sie Spaß. Heute noch erzählt meine Mama diese Geschichte, um anderen zu zeigen, *wie* ängstlich ihre Tochter ist, und findet es natürlich total witzig. Ich muss gestehen, sogar ich finde diese Geschichte inzwischen witzig. Was ich aber gar nicht witzig finde, ist die Angst, die mich blockieren möchte, Dinge zu tun, wie zum Beispiel die Angst, die mich ganz lange davon abhielt, dieses Buch zu schreiben.

Ich habe zwei ganze Jahre gebraucht, um dieses Buch fertigzustellen, weil ich dachte, ich hätte nicht das Zeug dazu oder jemand anders könnte das besser als ich. Und als ich richtig motiviert war und ein paar Kapitel geschrieben hatte, kamen mir plötzlich tausend Gründe in den Sinn, wieso ich aufgeben sollte. Ich war mehrmals kurz vor dem Aufgeben und habe es

oft einfach weggelegt und gedacht, ich sei nicht gut genug, um mich Autorin nennen zu dürfen. Dabei stand ich mir einfach nur selbst im Weg – wie so oft im Leben. Dabei wusste ich eigentlich dank meiner Arbeit als Bloggerin von Anfang an, dass ich dazu fähig bin, Menschen mit Worten zu berühren. Aber bei dem Gedanken, mit meinen Worten ein Buch zu füllen, stieg dann doch Unwohlsein in mir hoch.

Die Wurzeln meiner Unsicherheit liegen in der Vergangenheit. Denn als Schülerin mit ausländischen Wurzeln wurde mir in der Schule von mehreren Lehrerinnen und Lehrern immer wieder gesagt, es sei nicht so schlimm, wenn ich die deutsche Sprache nicht so gut beherrsche und mich nicht so gut ausdrücken kann wie meine Mitschüler, ich sei ja schließlich keine Schweizerin. Ich hatte also tausend Gründe im Kopf, wieso es besser ist, doch nicht dieses Buch zu schreiben. Trotzdem war der Wunsch immer da, irgendwo in der hintersten Ecke meines Kopfes. Ein Wunsch, der mich nicht loslassen wollte.

Irgendwann habe ich mir selbst ganz viel Mut zugesprochen und es gewagt. Ich war schon immer sehr ängstlich. Ich hatte vor jeder kleinen Änderung, vor jedem noch so kleinen Schritt in meinem Leben Angst, und auch nun, wo ich 25 Jahre alt bin, muss ich mich manchmal wahnsinnig überwinden, etwas zu tun. Angst gehört zum Leben dazu und schützt uns. Ohne Angst würden wir wahrscheinlich viel Blöd-

Das Gefühl, sich etwas getraut zu haben, ist ein wahnsinnig gutes Gefühl, besonders wenn die Veränderung viel Überwindung gekostet hat.



sinn tun wie beispielsweise vor herannahende Autos springen. Das klingt vielleicht übertrieben, aber genau das macht die Angst: Sie schützt uns vor möglichen Gefahren.

Aber nicht alles ist eine Gefahr. Angst vor etwas zu haben bedeutet nicht, dass man es nicht tun kann. Du kannst nämlich alles tun, wenn du es nur möchtest. Angst lässt dich lediglich zögern, vorsichtig sein und manchmal vielleicht auch zweifeln. Aber wenn du einmal etwas gemacht hast, wovor du Angst hattest, dann ist das sehr bedeutsam: Es ist ein kleiner Schnitt in ein festes Band, das dich davon abhält, deine Träume zu verwirklichen.

Mit jedem mutigen Schritt wird dieser Schnitt größer und größer, bis dieses Band irgendwann zerreißt und du mutiger bist als jemals zuvor. Du musst den ersten Schritt wagen: Trage

den roten Lippenstift, der bisher zu auffällig schien, oder das Kleid, die enge Jeans und die Hotpants, von denen du dachtest, sie wären irgendwie nicht

für dich gemacht. Frage dich bei Gelegenheit sogar, wieso du überhaupt denkst, dass du diese Sachen nicht tragen darfst. Gibt es Gesetze, die uns diktieren, welcher Mensch was anziehen darf? Nein, die gibt es nicht, auch wenn man hin und wieder auf Ratgeber oder auch Blogs stößt, die einem erzählen wollen, welcher Schnitt, welches Muster und welche Farbe zu welchem Typ Körper passt. Du darfst anziehen, was auch immer du möchtest, unabhängig von der Meinung anderer. Hauptsache, *du* fühlst dich wohl und schön.



Du darfst anziehen,
was du willst!

Wenn jemand dich trotzdem schief anschaut, dann könnte es mehrere Gründe haben:

1. **Möglichkeit:** Die Person bewundert dich gerade für deinen Mut, denn sie würde gern selbst etwas Ähnliches anziehen. Sie möchte auch so gerne diesen roten Lippenstift tragen, sie traut sich nur (noch) nicht.

2. **Möglichkeit:** Die Person, die dich schief anschaut, analysiert dich bis ins Detail, um herauszufinden, wie du dich fühlst, wenn du das trägst, was du trägst. Sie selbst ist vielleicht auch etwas unsicher, und vielleicht machst du ihr Mut mit deiner Entscheidung, einfach das zu tun, wonach dir ist. Vielleicht bist ausgerechnet **du** ihre Inspirationsquelle.

3. **Möglichkeit:** Die Person, die komisch schaut, findet dich doof. Ja, auch das kann vorkommen, doch es muss dich nicht kümmern, denn du bist ja schließlich nicht auf die Welt gekommen, um anderen zu gefallen. Wenn dich diese Person also schief anschaut, weil sie findet, dass du so etwas besser nicht anziehen und lieber wieder etwas unscheinbarer, unauffälliger rumlaufen solltest, dann liegt das Problem definitiv nicht bei dir. Diese Meinung vertrete ich generell immer, wenn es um *diese* Blicke geht.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn Menschen dich anschauen, als hättest du etwas im Gesicht oder zwischen den Zähnen. Man fühlt sich verunsichert und versucht insgeheim herauszufinden, was man falsch gemacht hat oder was der Grund für solche Blicke ist. In den allermeisten Fällen findest du aber niemals heraus, was diese Person in diesem Moment genau

gedacht oder gefühlt hat. Es sei denn, du sprichst sie darauf an und fragst nach. Ich könnte das nicht, denn so mutig bin ich nun doch nicht, und sowieso: Egal, was andere denken – ich bin gut, wie ich bin!

Nachdem ich diesen Satz verinnerlicht hatte, habe ich aufgehört, mir die Mühe zu machen, Gedanken von anderen lesen und Blicke deuten zu wollen. Mir ist es mittlerweile herzlich egal, was andere über mich denken. Wenn ich meine Fotos von früher mit den Fotos von heute vergleiche, ist es in etwa mit meiner Schreibentwicklung zu vergleichen. Früher hatte ich bei den Aufsätzen schlechte oder ungenügende Noten, war total verunsichert. Heute bin ich Lehrerin, schreibe Blogs und ein Buch. Ich muss das nochmals betonen, weil ich manchmal selbst noch nicht so recht glauben kann, welchen Weg ich zurückgelegt habe. Das soll dir aber nur zeigen, dass auch du alles schaffen kannst, wenn du es möchtest.

Früher habe ich Kleider getragen, die mich null inspirierten und in denen ich mich nicht wirklich gut fühlte. Sie waren lediglich Mittel zum Zweck, denn irgendetwas musste ich ja anziehen. Heute probiere ich Neues aus.

Wenn mir nach einem Vintage-Look ist, gehe ich in einen Second-Hand-Shop und suche mir ein Outfit aus. Wenn ich dabei aussehe, als wäre ich einem 60er-Jahre-Film entsprungen, und wenn mein Look eben mal nicht gewöhnlich, stinknormal und 08/15 ist? Mir egal, sollen sie doch schauen, Hauptsache, mir gefällt's. Ich ziehe mittlerweile sogar enganliegende Sachen an, auch wenn man mein Bäuchlein sieht.

Das ist etwas, was früher absolut undenkbar war. Je weiter, desto besser, lautete das Motto. Mittlerweile fühlt es sich nicht

mehr so an, als wäre es eine Mutprobe. Klar war ich die ersten Male noch etwas unsicher, denn sofort alle Ängste und Zweifel abzulegen ist

nicht einfach, und das musst du auch gar nicht. Hauptsache, man wagt den ersten Schritt, um dann den zweiten, dritten und noch viele weitere Schritte folgen zu lassen.

Das gleiche gilt bezüglich dieser überwältigenden Angst, die viele davor haben, sich im Bikini oder Badeanzug zu zeigen. Wenn die Temperaturen langsam steigen und die Ferienplanung ansteht, kommen für viele die üblichen Sorgen rund um den Körper auf. Meistens ist das Problem nicht nur, dass man sich selbst nicht wohlfühlt und sich deshalb nicht gerne ansieht oder sich am Strand zeigen möchte, sondern man fürchtet zudem, wie man auf andere wirkt mit dem eigenen Körper, mit der Bikiniwahl oder der Kombination aus beidem. Mir haben schon diverse Leserinnen geschrieben, dass sie seit Jahren nicht mehr ins Freibad oder an den Strand gehen, und wenn, dann nur mit einem Rock oder kurzen Hosen. Wenn ich sie dann gefragt habe, ob sie den Grund dafür wissen, kam meistens dieselbe Antwort: „Ich schäme mich für meinen Körper und habe Angst vor den Blicken und Meinungen anderer.“

Diese Gedanken, diese Gefühle und Ängste teilen viele Menschen, egal ob jung oder alt. So viele haben Angst vor den Blicken anderer. Aber bitte sag mir: Wer hat das Recht, dich für deinen Körper zu verurteilen? Wer darf über deinen Körper bestimmen? Wer definiert, was ein *Bikini-Body* ist? Wer entscheidet über deine Bikini- oder Badeanzug-Wahl? Niemand.

Die Hauptsache ist, man wagt den ersten Schritt.





Bewundere nicht
andere für Dinge,
die sie tun, sondern
nimm dein Leben
selbst in die Hand!

Weder deine Familie noch deine Freunde und am allerwenigsten fremde Menschen. Dein Körper ist, egal ob nackt oder bekleidet, dein Körper und hat niemanden zu interessieren.

Ich möchte es noch einmal betonen: Bewundere nicht immer nur andere für Dinge, die sie tun, sondern nimm dein Leben selbst in die Hand und probiere Dinge aus, die du gern tun würdest, wenn du den Mut dazu hättest. Tu's einfach, ohne darüber nachzudenken, und sei stolz auf jeden Schnitt, den du in dieses feste Band der Sorgen und Ängste machst. ♥

SO WIRST DU MUTIG

Überlege dir als Allererstes, was du gerne tun würdest, wenn du mehr Mut hättest. Wenn du es aufschreibst, gehen diese Wünsche nicht so schnell wieder verloren. Vielleicht bestärkt dich das Aufschreiben sogar in deinem Vorhaben!

----- ♥ -----

Vertraue dir selbst, denn egal, was kommt: Du bist gut, wie du bist.

----- ♥ -----

Wenn du Angst davor hast, dich zu blamieren, dann kann ich dich beruhigen, denn du profitierst immer davon, mutig zu sein. Schließlich hast du endlich mal etwas anders gemacht, und du hast etwas gewagt! Du warst mutig, dabei kannst du gar nicht verlieren.

----- ♥ -----

Hab dein Ziel stets vor Augen: Was möchtest du erreichen? Wann immer Angst in dir aufkommt - was absolut normal ist - dann denk an dein Ziel und das, was du erreichen möchtest. So bleibst du motiviert. Wenn du dich auf deine Angst fokussierst, kann es sein, dass sie dich blockiert und du nichts wagst.

Du musst deine eigene Willenskraft aufbauen und stärken. Du musst wissen, dass auch du einen Willen hast, den du durchsetzen kannst, auch wenn du mögliche Verluste fürchtest. Risiken muss man im Leben immer wieder eingehen, das soll dich aber nicht aufhalten.



Du musst den ersten Schritt wagen und etwas tun, wofür du Mut benötigst. Wenn du es getan hast, dann analysiere deine Gefühle: Wie hast du dich gefühlt? Überwiegen die positiven Gefühle? Du wirst sehen, dass dir weitere Schritte mit der Zeit leichter fallen werden. Sprich dir einfach immer wieder neuen Mut zu. Du kannst alles schaffen, wenn du es möchtest.



Blende die Meinung anderer aus. Sei unabhängig und tu das, was du - und nur du - für richtig hältst. Du lebst ja schließlich nicht für andere, sondern nur für dich, halte dir das immer vor Augen.

MEINE GESCHICHTE: JULI 2013

Ich hatte mein bisher niedrigstes Gewicht erreicht und fühlte mich, als sei ich endlich angekommen. Es war der erste Sommer, in dem ich mich wegen meiner Figur nicht schämte, an den Strand zu gehen. Ich wusste, ich würde dieses Mal nicht für meine Figur verurteilt werden, weil ich schlank und trainiert war. Also fühlte ich mich automatisch wohl. Ich ging sogar Kleidchen, Röcke, Hotpants, bauchfreie Tops und Bikinis shoppen und war unglaublich stolz und überglücklich, dass ich bei den meisten Kleidungsstücken zu einer XS oder zu Größe 34 greifen konnte. Ich konnte es wirklich kaum fassen, dass ausgerechnet ich, die sich nie wohl gefühlt hat in ihrem Körper, endlich die kleinsten Größen tragen konnte. Mein Kleiderschrank füllte sich nach und nach mit neuen Stücken und vor allem ganz anderen Farben. Vor meiner Gewichtsabnahme trug ich Kleidung, die möglichst keine Aufmerksamkeit erregte. Deshalb waren die meisten meiner Kleidungsstücke eher dunkel, unscheinbar und vor allem weit. Ich konnte es im Gegensatz zu heute nicht ausstehen, wenn meine Rundungen sichtbar wurden (außer mein Popo, den mochte ich). Wann immer ich ein enges Oberteil anprobierete, reichte ein Blick auf meinen Bauch, und ich legte es zurück. Niemand durfte meine Rundungen sehen. Und um keine Aufmerksamkeit darauf zu lenken, waren die meisten meiner Kleider eben dunkel.

Doch mit der Gewichtsabnahme und den schwindenden Rundungen hatte ich das erste Mal das Gefühl, andere Kleider verdient zu haben. So gönnte ich mir vieles, was ich vorher niemals angezogen hätte. Meine Freude wurde aber immer wieder von Ängsten gestört. Ich fuhr mit meiner Mama in der ersten Juli-Woche in den Urlaub. Weil ich aber zu den Menschen gehöre, die echte Gewohnheitstiere sind, war ich von der neuen Situation überfordert. Ich war totale Kontrolle gewöhnt, vor allem Kontrolle über meine Ernährung. Wir fuhren nach Südfrankreich, und ich hatte nicht mehr so viel Zeit



für Sport und konnte mich auch nicht mehr so ernähren, wie ich es die drei Monate zuvor zu Hause tat. Ich wollte ja auch nicht, dass meine Mama mitbekam, dass ich ein Problem hatte. Doch meine Mama bekam das nicht erst jetzt mit, sie beobachtete das natürlich schon viel früher und sprach mich im Juli drauf an, als ich ihr verbieten wollte, Pasta zu essen. Meine Antwort: „Mama, du kannst auch abnehmen, wenn du es nur möchtest. Wir können es gemeinsam schaffen, ich weiß, wie es geht.“

Ach, war ich doof. Meine Mama trägt auch heute noch Größe 42, und zwar mit einer großen Portion Selbstbewusstsein. Im Großen und Ganzen ist sie zufrieden und steht zu ihrem Körper. Damals in Südfrankreich war nicht sie das Problem, sondern natürlich ich. Ich versuchte jedoch, von meinen Ängsten abzulenken, indem ich sie dazu motivieren wollte, Gewicht zu verlieren. Das war übrigens meine Strategie mit allen, die sich Sorgen um mich machten. Ich besänftigte sie alle immer mit Aussagen wie: „Ach, ich esse doch genug. Ich esse auch Burger, Pommes und so! Ich weiß, wo meine Grenzen sind. Übrigens: Jeder kann das erreichen, was ich erreicht habe, auch du.“ Dabei merkte ich selbst langsam, dass ich nicht mehr lange so weitermachen konnte. Denn die ständigen Gedanken vom Zunehmen und Abnehmen raubten mir viel Energie. Ich fand aber immer Ausreden und Möglichkeiten, genauso weiterzumachen. Ich war die restlichen drei Juli-Wochen in einem französischen Sprachaufenthalt im Süden der Schweiz in einer Pension, wo ich niemanden kannte. Ich war komplett auf mich allein gestellt, das heißt, dass ich mit meinem eigenen Geld für mein Essen zuständig war, und niemand konnte mich kontrollieren. In diesen drei Wochen habe ich mich praktisch nur von Salat und Müsli ernährt, weiterhin viel Sport getrieben und meinen Wahnsinn weiter getrieben, bis ich dann im August kaum mehr Energie hatte. Dann kam der September, der Monat, der viele Veränderungen brachte.

STORY: NADINE



nadine_michelle63

Montagmorgen, ich steige in den Bus ein ... Oh je, eine Schulklasse, muss das jetzt sein? Ich warte nur darauf, bis ich „entdeckt“ werde. Das erste Mädchen hat mich gesehen, als ich eingestiegen bin, und „ich“ verbreite mich in der Klasse wie ein Lauffeuer. Alle Schüler fangen an zu tuscheln, manche lachen, ein paar wenige schämen sich für das Verhalten ihrer Klassenkameraden und grinsen mich gequält freundlich an. Ich lächle aber freundlich zurück und zucke mit den Schultern, versuche ihnen damit zu sagen, dass es okay ist, nicht so schlimm. Ich sehe anders aus als die anderen, die um mich herum sitzen. Kleine Kinder können mich zwar meist nicht so recht einschätzen, sie sehen aber doch, dass ich nicht in ihrem Alter bin, obwohl ich ungefähr so groß bin wie sie. Bin ich nun ein Kind oder eine Erwachsene?

Ich bin nur einen Meter dreißig groß, etwa so groß wie ein acht- bis neunjähriges Kind.

Ich bin kleinwüchsig und habe Achondroplasie, das ist die häufigste Form von Kleinwuchs. Meine Eltern und Geschwister sind normal groß, denn jede Frau kann ein kleinwüchsiges Kind bekommen.

Früher war so eine Situation wie zum Beispiel im Bus ganz schlimm für mich. Am liebsten wäre ich dann immer im Erdboden versunken, hätte losgeheult, wäre gar nicht erst Bus gefahren, und in der Pubertät hätte ich mich am liebsten zu Hause versteckt. Ich habe es gehasst, angestarrt zu werden und dass über mich getuschelt wurde. Ich konnte ja nichts dafür. Meine Familie hat mich aber nicht zum Stubenhocker werden lassen und mich mehr oder weniger dazu gedrängt rauszugehen, mein Leben zu leben und zu lernen, damit umzugehen, denn ich kann nicht die ganze Menschheit ändern. Die Menschen starren nun mal, erst recht, wenn sie etwas „Unnormales“ sehen, und das bin ich.

Ich hatte eine tolle Kindheit und eine tolle Familie, die immer hinter mir stand, also lernte ich schließlich, mit einer positiven Lebenseinstellung durchs Leben zu gehen. Immer mit dem Motto

„Ist nicht so schlimm, könnte viel schlimmer sein. Sieh das Positive!“ Unsere Eltern ermutigten uns, unsere Ziele zu verfolgen. So habe ich mich entschieden, ein Kolleg für Mode und Design zu besuchen und dort meine Lehre zur Maßschneiderin und Modedesignerin zu absolvieren, nachdem ich bei einem Praktikum feststellen musste, dass ich für meinen Traumberuf als Konditorin in diesem Leben einfach zu klein bin.

Ich reiste viel durch Deutschland, um an Treffen vom Kleinwuchsverband teilzunehmen. Dadurch wurde ich wirklich sehr selbstständig, mit meinem Führerschein und Auto auch mobil. Bei einem dieser Treffen, an dem ich als Kinderbetreuerin teilnahm, lernte ich dann meinen heutigen Mann kennen.

Ich bin froh, kleinwüchsig zu sein, ich bin heute glücklich, und was gibt es Wichtigeres als glücklich und gesund zu sein. Natürlich habe ich auch mal schlechte Tage. Aber ohne den Kleinwuchs wäre sicher alles ganz anders. Ich hätte nicht den tollsten Mann kennengelernt, mit dem ich verheiratet bin und irgendwann ganz tolle Kinder haben werde, die vielleicht auch kleinwüchsig sind. Bestimmt wäre ich nach der Ausbildung nicht zu meinem Superjob gekommen als Direkteinsteiger. Ich leite die Firma mit, in der ich arbeite.

Mir geht es gut, ich bin einfach nur ein bisschen kleiner als die anderen. Manchmal muss ich nach Hilfe fragen, und ab und an trifft man auch auf nicht so nette Personen, aber die machen mir nicht das Leben schwer.

Also, ihr Lieben, lasst euch nicht von Fremden in eurer Lebenslust einschränken, geht raus, zeigt euch, seid stolz darauf, wie ihr seid, jeder Mensch ist einzigartig! Egal welche Lasten ihr gerade mit euch herumtragt, denkt daran, es hätte auch schlimmer kommen können, und nach einem Sturm kommt immer auch wieder Sonnenschein.

DAS MANIFEST FÜR EINEN NEUEN UMGANG MIT DEM EIGENEN KÖRPER

Selbstliebe und ein fürsorglicher Umgang mit sich selbst sind der Schlüssel zu einem Leben in Balance. Mach Schluss mit Diäten, Verboten und deinem Fitnessprogramm, denn nichts davon wird dich glücklich machen. Dein Leben beginnt nicht erst, wenn du dein Wunschgewicht erreicht hast, sondern **JETZT!**

Wir alle können es schaffen, uns von der Diät-Kultur freizumachen. Es braucht nur etwas Mut. Denn die Wahrheit ist: Wir alle sind bereits perfekt, genauso, wie wir sind!

Dein *ErinnerDich*
für den Alltag:

- + erinnert
- + ermutigt
- + motiviert

macht einfach glücklich

Mit
Memokärtchen für
einen bewussten
Alltag

ISBN 978-3-7724-4900-0



9 783772 449000

€ 16,00(D) € 16,50 (A)

www.topp-kreativ.de