



AUF DER
COUCH



*Wir alle haben
Sorgen und Nöte,
kennen Situationen,
in denen wir allein
nicht weiterkommen.
Unsere Expertinnen
haben ein offenes
Ohr und wissen Rat*

Das Problem:

»Ich habe so viel zugenommen
und fühle mich unwohl«

ANKA (48), ERZIEHERIN

Ich war immer eine dieser Frauen, die von allen beneidet wurde: Ich konnte essen, was ich wollte, und habe einfach nicht zugenommen. Mit Konfektionsgröße 36 konnte ich jeden Mode-Trend mitmachen, sah immer toll aus, fühlte mich pudelwohl in meiner Haut. Aber seit der Geburt meiner zweiten Tochter vor zwölf Jahren ist alles anders: Anfangs dachte ich, die hartnäckigen Schwangerschaftspfunde kriege ich mit der Zeit wieder weg – schließlich hatte ich ja auch nach meinem ersten Baby schnell wieder meine alte Figur zurück. Aber dieses Mal blieben die Pfunde. Und, noch viel schlimmer, es kommen kontinuierlich neue hinzu, und ich kann nichts dagegen machen! Mittlerweile sind es fast 20 Kilo mehr als vor der zweiten Schwangerschaft – und das, obwohl ich überhaupt nicht übermäßig viel esse und sogar ins Fitnessstudio gehe. Ich achte ja mittlerweile schon sehr auf meine Ernährung

– aber ich kann mir doch nicht jede klitzekleine Schleckerei verbieten! Ich muss ein Stück Schokolade nur angucken, und es wandert direkt auf die Hüften. Wenn ich morgens vor dem Kleiderschrank stehe, könnte ich heulen, weil ich nicht weiß, was ich anziehen soll, ohne wie eine Tonne auszusehen. Am schlimmsten ist es für mich, wenn ich Fotos von früher sehe – ich im Bikini oder engen Minirock, das tut richtig weh! Mein Mann sagt mir immer wieder, wie schön und begehrenswert er mich findet, aber ich kann es ihm einfach nicht glauben. Ich weiß, dass ich mich annehmen sollte, wie ich bin, und stolz sein sollte auf das, was mein Körper geleistet hat, Selbstliebe und Body Positivity und so – aber das sagt sich in der Theorie so leicht. Die Realität sieht nun mal ganz anders aus: Es will mir einfach nicht gelingen, mich mit meinem neuen Körper anzufreunden ...

Das sagt die Expertin:

»Betrachten Sie sich mit den Augen einer Freundin – ohne Fehlerlupe«



Carmen Winter
Die Coachin und
Heilpraktikerin für
Psychotherapie hilft
Menschen, ihre
Ressourcen zu
entdecken. Infos:
carmen-winter-
coaching.de

Liebe Anka, ich finde es großartig, dass Sie sich so offen mit einem Thema zeigen, das viele Frauen berührt und beschäftigt. Unser Leben verläuft in Phasen, in Lebensabschnitten – und gerade das Leben von uns Frauen in Zyklen. Unser weiblicher „Bauplan“ ist sehr komplex, wird getragen von Hormonen und gipfelt in den Wechseljahren, die in vielerlei Hinsicht „Jahre des Wechsels“ sind. Diese hormonelle Achterbahn hat Auswirkungen auf unsere Psyche und unseren Körper. Es scheint bei manchen Frauen gradeso, als würde ihr Körper jetzt eigene Entscheidungen treffen und wie aus dem Nichts an Gewicht zunehmen. Auch Disziplin, ein strikter Ernährungsplan und ein intensives Sportprogramm sind jetzt nicht immer von Erfolg gekrönt.

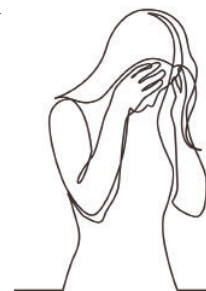
Was wir jedoch selbst in der Hand haben, ist die Haltung, mit der wir auf diese Veränderung reagieren. Richten wir den Fokus auf die Vergangenheit, auf die Jugend, das Aussehen, das wir nicht mehr haben, sind Unzufriedenheit und ein Gefühl von Mangel programmiert. Akzeptieren wir die (optische) Veränderung, können wir das Heute aktiv mitgestalten. Das tun Sie, indem Sie auf Ihre Ernährung achten, sich gelegentlich eine klitzekleine Schleckerei gönnen und Sport machen. Das ist großartig! Was Sie jetzt noch unterstützen kann, ist ein Perspektivwechsel, eine andere, positivere Sichtweise auf sich selbst.

Stellen Sie sich vor, Ihre beste Freundin würde ihrer Figur von früher nachtrauern. Wie würden Sie sie unterstützen? Würden Sie ihr sagen, dass sie früher viel besser ausgesehen hat? Oder würden Sie ihr versichern, dass sie auch so eine schöne Frau ist – und das aus tiefstem Herzen ehrlich meinen? Bei uns selbst legen wir meist einen anderen Maßstab an als

bei anderen. Was wir bei anderen schön und in Ordnung finden, das reicht bei uns selbst nicht aus. Was wir dort bewundern, sehen wir bei uns als selbstverständlich an. Legen Sie die Fehlerlupe doch mal zur Seite und betrachten Sie sich mit den Augen, mit denen Sie Ihre beste Freundin oder Ihre Tochter betrachten würden. Was sehen Sie jetzt? Was gefällt Ihnen jetzt an sich besonders gut?

Sie sind so viel mehr als nur Ihre Figur, als bloß Ihr Spiegelbild, liebe Anka! Nehmen Sie für einen Moment den Fokus von der Optik und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie ausmacht, was Sie zu der tollen Frau macht, die Sie sind! Welche Qualitäten, Eigenschaften und Talente bringen Sie mit? Was würden Ihr Mann, Ihre beste Freundin, Ihre Kinder, Ihre Freunde sagen: Weshalb ist es toll und wunderschön, dass Sie auf der Welt sind – genau so, wie Sie sind?

Es ist eine Entscheidung, die Sie für sich treffen dürfen: Die Entscheidung, Ja zu sagen zu sich. Hier und heute. Schönheit, Anmut und Sinnlichkeit sind alterslos und komplett unabhängig von Konfektionsgrößen. Das fühlt auch Ihr Mann, der in Worte fasst, wie schön und begehrenswert er Sie findet. Sagen Sie Ja zu der Anka von heute! Probieren Sie neue Schnitte und Kleiderstile aus, lassen Sie sich beraten und überraschen Sie sich selbst. Entdecken Sie sich neu! Seien Sie dabei genauso geduldig und liebevoll mit sich selbst, wie Sie es mit einer guten Freundin wären. Ich wünsche Ihnen viel Freude auf dieser spannenden Reise zu der neuen Anka.



Möchen auch Sie sich auf die Reise zu einem besseren Körpergefühl begeben? In ihrem Podcast „Leicht & Sinnig“ gibt Carmen Winter regelmäßig Tipps rund um das Thema Frausein und Female Empowerment