

101 GRÜNDE FÜR RECOVERY

1. Um das Lieblingsessen wieder genießen zu können, ohne danach ein schlechtes Gewissen zu haben.
2. Um in neue Länder reisen zu können und all das neue, lokale Essen ausprobieren zu können.
3. Um über Ziele, Visionen, Orte oder den neusten Crush tagträumen zu können statt über Schokolade.
4. Um an einem warmen Sommerabend spontan ein Eis essen zu gehen - unabhängig davon, was man am Tag schon alles gegessen hat.
5. Um von den leckersten Kuchen ein zweites Stück zu nehmen.
6. Um mit Freund*innen gemeinsam Essen gehen zu können und einen schwerelosen Abend zu verbringen.
7. Um keine Angst mehr vor sozialen Events zu haben.
8. Um nicht mehr die langweilige Version seiner Selbst zu sein, nur aus Angst, das Leben voll auszukosten.
9. Um auszuschlafen, wenn der Körper danach verlangt, statt sich mit exzessivem Sport zu bestrafen, weil man gestern "zu viel gegessen hat".
10. Um sich aus dem Grund heraus zu bewegen, dem Körper etwas Gutes zu tun statt ihn verändern oder bestrafen zu wollen.
11. Um körperliche Nähe anderer Menschen wieder zulassen und genießen zu können.
12. Damit man anderen beim Kochen nicht mehr über die Schulter blicken und sagen muss: "Das ist aber ganz schön viel Öl für eine Pfanne".
13. ...und um nicht mehr alles fettfrei zuzubereiten, zu dünsten oder kochen.
14. Um eine Müslischüssel und einen großen Löffel statt eine kleine Tasse und einen Teelöffel zu benutzen.
15. Um sich endlich nicht mehr mit Mathematik beschäftigen zu müssen - Ciao Kalorienzählen, Essen abwiegen und Körpergewicht kontrollieren!
16. Um die eigenen Eltern glücklich zu sehen.
17. Um den Lieblingscocktail bei einem Mädelsabend in der Stadt zu genießen und anschließend einen Mitternachtsnack bei McDonalds zu essen.
18. Um endlich wieder Energie für Tanzen, Lachen und Spaß zu haben.
19. Um endlich wieder ein funktionierendes Verdauungssystem und gesunde Organe zu haben.
20. Um nicht mehr zu frieren, weil der Körper keine Energie mehr hat.
21. Um nachts nicht mehr mit Schlafstörungen und rasendem Herzen wach zu liegen.
22. Um nicht mehr weinen zu müssen, weil man ein schlechtes Gewissen wegen dem Essen hat.
23. Um endlich sagen zu können, dass das Leben Spaß macht.
24. Um nicht die meiste Zeit des Alltags mit Kalorienapps und Essenstagebuch zu verbringen.
25. Um anderen Menschen ein gesundes Vorbild und eine Inspiration zu sein.
26. Um die Möglichkeit zu haben, mit einem gesunden Körper eine Familie gründen zu können.
27. Um sich eine Identität unabhängig von der Essstörung aufzubauen und sich mit mehr zu identifizieren als dem eigenen Körper und Essverhalten.
28. ...und um endlich die Version seiner Selbst zu leben, von der man so lange geträumt hat.
29. Um spontan in ein Restaurant gehen zu können ohne vorher die Karte studiert zu haben.
30. Um sich Raum für tiefere Themen zu schaffen, statt Gespräche und Gedanken mit Essen, Sport und Figur zu füllen.
31. Um ein Lazy Wochenende auf der Couch mit Chips und Schokolade zu verbringen, wenn es draußen regnet.
32. Um öfter "Ja" zu Menschen und zum Leben sagen zu können.
33. Um spontan zu sein und dadurch unerwartete Abenteuer zu erleben.
34. Um den eigenen Körper lieben zu lernen, so wie er ist.
35. Um in Bikini am Strand, See oder Fluss sitzen zu können ohne sich Gedanken darüber machen zu müssen, wie der Bauch gerade aussieht.
36. ...und um den Bauch nicht mehr krampfhaft einziehen zu müssen.
37. Um einen Alltag frei von schlechtem Gewissen, Angst und Scham zu leben.
38. Um in Frieden mit dem eigenen Körper zu leben.
39. Um sich selbst und anderen Menschen zu zeigen, dass Recovery möglich ist.
40. Um nicht mehr literweise Light-Getränke vor oder statt einer Mahlzeit trinken zu müssen.
41. Um so viel Milch und Zucker in den Kaffee zu geben, wie man mag.
42. Um normalen Kuchen statt Low-Carb-Sugar-Free-High-Protein-Cake essen zu können.
43. Um in den Sommerurlaub zu fahren statt den Sommer über in einer Klinik zu verbringen.
44. Um sich von der Pasta ein-, zwei- oder dreimal nachzunehmen und Parmesan drüber zu streuen, bis die ganze Soße bedeckt ist.
45. Damit es sich nach Erleichterung statt Stress anfühlt, wenn jemand nach einem langen Tag für einen kochen will.
46. Um keine Panik mehr zu bekommen, wenn Essenszeiten nicht eingehalten werden können, weil man gerade unterwegs ist.
47. Um in den Tag mit einem leckeren Frühstück starten zu können.
48. Um nicht mehr von Hunger und Bauchschmerzen aufwachen zu müssen.
49. Um wieder volles, gesundes Haar zu bekommen.
50. Um sich wieder konzentrieren und fokussieren zu können, statt ein ständiges Gefühl von Benebelung zu haben oder sich nur Gedanken darüber zu machen, was man als nächstes isst.



101 GRÜNDE FÜR RECOVERY

51. Um sich nicht mehr anhören zu müssen "Du isst ja eh nichts".
52. Um Ehrgeiz und Disziplin nicht mehr in Form von Selbstverletzung und Bestrafung auszuleben.
53. Um sich wieder mit dem eigenen, wahren Ich verbinden zu können.
54. Um sich wieder Hobbies und Interessen widmen zu können.
55. Um in den Spiegel schauen und lächeln zu können, weil man die Person darin gern hat.
56. Um nicht mehr die Nährwert- und Kalorienangaben aller Lebensmittel im Supermarkt akribisch durchlesen zu müssen.
57. ...und um nicht mehr ein oder zwei Stunden für einen Einkauf im Supermarkt zu brauchen.
58. Um Träume und Wünsche nicht auf irgendwann zu verschieben, weil man sagt "Wenn ich dieses Gewicht erreicht habe, erlaube ich mir...".
59. Um die Laune und das Wohlbefinden nicht mehr von der Zahl auf der Waage abhängig zu machen.
60. Um mit anderen Menschen nicht mehr übers Essen streiten zu müssen.
61. Für gesunde Haut, Nägel und Zähne.
62. Für starke Knochen und Muskeln.
63. Um das Licht beim Sex anlassen zu können.
64. Um zu spüren, wie stark und wundervoll der Körper ist, wenn er Energie bekommt.
65. Um vom Weihnachts- oder Osterbuffet alles essen und den Familientag genießen zu können.
66. Um Sahne auf den Kakao oder Karamellsirup in den Kaffee zu geben.
67. Um nicht stundenlang auf einem Laufband verbringen zu müssen, obwohl man keine Lust hat.
68. Um keine Geburtstagsfeiern absagen zu müssen aus Angst vor dem Essen dort.
69. Um nicht andere Menschen mit kalorienreichem Essen "füttern" zu wollen, weil man es sich selbst nicht erlaubt.
70. Um aufzuwachen und sich auf den neuen Tag zu freuen.
71. Um wieder ein starkes Immunsystem zu haben.
72. Um sich selbst genauso zu behandeln, wie man die Menschen, die man liebt, behandelt.
73. Um keine Spiegel mehr meiden zu müssen oder sich darin ständig kritisch zu beobachten und zu bewerten.
74. Um in Einheit mit den eigenen Werten zu leben, statt geleitet von den toxischen, angstvollen und einschränkenden Werten der Essstörung.
75. Um die kleine Teufelsstimme im Kopf endlich leise zu schrauben, die die ganze Zeit "Du bist nicht gut genug" schreit.
76. ...und um endlich den Glaubenssatz "Ich bin gut genug - genau so wie ich bin" zu inkorporieren.
77. Um Energie zu haben (statt der falschen unruhigen Energie, die eine Antwort auf inneren Stress ist).
78. Um sich im Urlaub für einen ganzen Strandtag statt für Hotel-Gym oder Beach-Run zu entscheiden.
79. Um keine Fearfoods mehr haben zu müssen.
80. Um eine bessere Beziehung zu Menschen zu haben, die man liebt.
81. Um "langsamen" Sport genießen zu können, statt sich nur exzessiv bewegen zu wollen.
82. Um nicht den Teil in sich zu befriedigen, der sich wünschte, man wäre nicht mehr am Leben.
83. Um frei von Diätkultur und Schönheitswahn zu leben.
84. Um das Essen um den Tag herum zu planen und nicht den Tag um das Essen herum.
85. Für Pizza Abende.
86. Damit der Körper sein eigenes gesundes Set-Point Gewicht findet und in Balance leben kann.
87. ...und um dieses natürliche Gewicht nicht mehr bekämpfen zu müssen.
88. Damit Essen endlich nur noch Essen ist.
89. Um sich zu freuen, wenn man Süßigkeiten geschenkt bekommt, statt dass es ein Gefühl von Kontrollverlust auslöst.
90. Um Geld für schöne Dinge auszugeben statt für Diät- oder Fitnessprodukte, die nach Pappe schmecken.
91. Um den Körper als Instrument, als Wundermaschine, als Fahrzeug zu sehen statt als Dekoration.
92. Damit es egal ist, was alles in dem Gericht ist, das bei Freund*innen für einen gekocht wurde.
93. Um flexibler und entspannter im Alltag zu werden.
94. Um nicht mehr diese Person zu sein, die immer ihr eigenes Essen mitbringt oder Essensevents absagt.
95. Um die Kleidung tragen zu können, in der man sich wohl fühlt und die einem gefällt, statt das zu tragen, was "Problemzonen" kaschiert.
96. Um im Restaurant das zu bestellen, was man wirklich möchte.
97. Um endlich wieder einen freien Kopf für schöne Gedanken zu bekommen.
98. Weil dünn sein Probleme nicht löst, stark sein aber schon.
99. Um ein Gefühl von innerem Frieden zu erlangen.
100. Um sich selbst das größte Geschenk im Leben zu machen: Selbstliebe und Gesundheit.
101. Um zu leben bis man alt und grau ist und aufs Leben zurückblicken und sagen kann:

"Ich habe es in vollsten Zügen genossen."

