

**Die Selbstkritik hat viel für sich.  
Gesetzt den Fall, ich tadle mich,  
So hab' ich erstens den Gewinn,  
Daß ich so hübsch bescheiden bin;**

**Zum zweiten denken sich die Leut,  
Der Mann ist lauter Redlichkeit;  
Auch schnapp' ich drittens diesen Bissen  
Vorweg den andern Kritiküssen;**

**Und viertens hoff' ich außerdem  
Auf Widerspruch, der mir genehm.  
So kommt es denn zuletzt heraus,  
Daß ich ein ganz famoses Haus.**

... so sagte Wilhelm Busch 1874.

Hey \*|FNAME|\*,

Selbstkritik ist ein schmaler Grat zwischen konstruktiver Kritik, die dich weiterbringt, dem Kampf nach Perfektionismus, der dich ewig unzufrieden sein lässt und fishing for compliments.

Ich muss ganz ehrlich sagen, Letzteres ist nicht ziemlich edel, oder? Sich selber runter zu machen, damit einen andere aufbauen, puhhh, halte ich nicht für die beste Idee. Wenn wir wirklich selbstbewusst sind und uns selber lieben, dann haben wir das auch gar nicht nötig. Aber diesen Punkt gilt es erstmal zu erreichen - und leider sind wir selbst unser größter Kritiker.

Hach, ich kann auch herrlich selbstkritisch sein. So richtig fies zu mir selber, so richtig

unfair, ich sehe mich durch meine eigenen Augen und doch so falsch. Aber weißt du was? Inzwischen habe ich gelernt nur noch (na gut, nur noch wäre gelogen - meistens) *konstruktiv* selbstkritisch zu sein.

## **Nicht du bist das Problem, sondern dein innerer Wettkampf!**

---

### **Selbstliebe**

Das eigentliche Problem ist nicht, dass du ein bisschen Speck oder zu wenig Muskeln hast, dass du zu groß oder zu klein bist. Nein, nein! Das Problem ist, dass du dich dafür hasst, jeden Tag gegen dich selber kämpfst, dich im Spiegel anschaut und nur deine Makel siehst und dir gar nicht bewusst bist, wie schön du bist. Unser Äußeres ist uns wichtig, das ist nun mal so. Und das ist auch Okay. Aber es gibt Dinge, die können wir nicht (so einfach) ändern. Die Größe unserer Augen, unserer Nase, wie dick oder lang unsere Finger sind, wie groß wir sind... also fang besser schnell an diese Dinge zu akzeptieren und zu lieben.

**Fokussiere dich auf die Dinge, die du an dir magst. Was gefällt dir an deinem Körper? Und vor allem an deinem Charakter? Gibt es Dinge, für die dich andere immer wieder beneiden?** Na siehst du! Schreib sie auf! Und kleb diese Liste am besten an deinen Spiegel... :-)

Und dann gibt es da noch die Dinge, die wir verändern können...

Wenn dich wirklich etwas an deiner Figur stört, was mit deinem Körperfett- oder Muskelanteil zu tun hat, dann änder es! Aber als erstes solltest du die aktuelle Situation akzeptieren. Es ist jetzt nun mal so. Du sollst dein Leben nicht erst genießen, wenn du am Ziel bist, sondern *jetzt sofort!* Leb nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft, sondern in der Gegenwart. Genieße den Moment, trag dein Päckchen mit Stolz und dem Gewissen, dass du daran arbeitest, dass es leichter wird. Trag es, aber trag es mit einem Lächeln!

---

### **Fitness**

Der Gang ins Fitnessstudio, ins Schwimmbad oder Sonntag mittags in den Wald, wenn alle unterwegs sind um Sport zu treiben kann ganz schön viel Mut kosten. Man glaubt alle schauen einen an, alle beobachten und bewerten einen. Alle sehen besser aus und können alles schon viel besser als wir selbst... Aber das ist schlichtweg Unsinn. Erstens sind die Meisten nicht daran interessiert alles um sich herum zu analysieren, sondern fokussieren sich auf ihr Training (vor allem die, die besonders trainiert aussehen- das tun sie ja schließlich nicht vom Leute abchecken) und zweitens hat jeder mal klein angefangen. Jeder. JEDER! Auch der, der dich überrundet oder sich mit deinem Trainingsgewicht nicht mal warm macht. Auch die heiße Schnecke mit dem Sixpack und dem mega Booty. Alle standen sie mal da, wo du jetzt stehst. Und glaub mir, fast jeder hatte diese Angst beobachtet zu

werden. Von nix kommt nix, also trau dich, spring über deinen Schatten und ich verspreche dir, du wirst dafür belohnt werden. **Und irgendwann (vielleicht viel schneller als du denkst) kommt der Tag, an dem DU bewundert wirst.**

---

## **Ernährung**

Ich hab wirklich die Schnauze voll von Diäten, Pillen, Kuren, Spritzen und sonstigen Wundermitteln, die den Menschen vorgaukeln, damit könnten sie ihren Traumbody erreichen. Das sind zu 99,9% Programme, die nur dein Geld wollen und deine Verzweiflung ausnutzen. Die deine Verunsicherung bis zum geht nicht mehr für ihren Profit nutzen. Diese Personen und Unternehmen wollen nicht, dass du als selbstbestimmter, sicherer und zufriedener Mensch aus ihrem Programm gehst. Sie wollen, dass du genug schnellen Erfolg hast, um der Sache zu glauben, aber keinen langfristigen Erfolg, damit du irgendwann verzweifelt wiederkommst. So verdienen sie doppelt, dreifach oder im schlimmsten Fall in Dauerschleife. Hör auf deinen Körper mit solchen grausamen kurzfristigen Diäten und Kuren kaputt zu machen! Such dir eine **langfristige und nachhaltige Lösung** und tue es, weil du deinen Körper liebst und weil du nur diesen Einen hast. Diese eine Chance. Mach dir dein Leben nicht kaputt, nur weil du ein Ziel möglichst schnell erreichen willst. **Weniger Selbstkritik, mehr Selbstliebe!**

---

Du bist wunderschön!

Deine Bianca