



ANA ZECEVIC, BSC MA, DIPL. LSB

STARK, SELBSTBEWUSST, UNBEIRRT:

Deine Antwort auf verletzendere Kommentare
zu deinem Übergewicht





Schlagfertige Antworten

WORTE WIE SCHWERTER - WIE DU DICH BEHAUPTEST

Willkommen in der wunderbaren Welt der Schönheitsideale, wo jeder Mensch perfekt sein muss - außer natürlich, du bist ein Sumo-Ringer oder ein Michelin-Männchen.

Aber keine Sorge! Ich gebe dir alles an die Hand, um die nächste verbale Diätattacke zu überleben. Du wirst lernen, wie du mit Humor auf Kommentare reagierst. Zum Beispiel: "Mein Gewicht? Oh, das ist nur die Last der Verantwortung, die Welt mit meiner Anwesenheit zu beglücken."

Denke immer daran: Dein Wert als Mensch wird nicht in Kilogramm gemessen. Es sei denn, du bist ein Stück Käse. Dann vielleicht schon. Ok... das war jetzt seltsam... was soll's.

Dieses Dokument soll dir helfen, diese tiefgründige Erkenntnis in die Welt hinauszutragen. Ich hoffe, du findest hier nützliche Anregungen. Und falls nicht, könntest du das Papier immer noch als Fächer benutzen, wenn dir beim nächsten unerwünschten Kommentar zu deiner Figur die Hitze ins Gesicht steigt.

Wenn du mehr Unterstützung brauchst, kannst du gerne einen Online-Termin auf meiner Homepage buchen.

Alles Liebe, Ana

Psychologische Beraterin und Expertin für gravitationsoptimierte Menschen ;)

Reagiere mit Humor

"Meine Güte, du hast Recht! Ich dachte, ich hätte nur meine Winterfell-Jacke an."

"Ich bin nicht dick - ich bin einfach zu groß für kleine Gedanken."

"Ich bin nicht übergewichtig, ich bin untergroß für mein Gewicht."

"Ich bin ein wandelndes Kompliment - ich mache jeden neben mir schlank!"

"Mein Körper ist ein Tempel. Einer dieser üppigen, barocken, wunderschön verspielten Tempel."

"Das ist mein persönliches ‚Schutzschild‘ – gegen unangenehme Kommentare!" ;)

"Das ist nur mein ‚persönlicher Zufluchtsort‘ für schlechte Witze!"

"Ja, hey, ich muss mich für den Winter vorbereiten!"

"Ich bin sehr gut im Energiesparen - der Strompreis ist mir echt zu hoch!"

"Ich bin einfach sehr gut im Schatten spenden an heißen Tagen."

"Ich bin ein Meister der Verkleidung als Sumoringer."

Klare Grenzen ziehen

"Ich möchte, dass du aufhörst, Kommentare über meinen Körper zu machen."

"Ich fühle mich unwohl, wenn du so über mein Aussehen sprichst. Lass uns das Thema wechseln."

"Mein Körper ist kein Gesprächsthema. Bitte akzeptiere das."

"Ich bitte dich, solche Bemerkungen in Zukunft zu unterlassen."

"Deine Worte verletzen mich. Ich möchte, dass du damit aufhörst."

"Mein Gewicht geht dich nichts an. Bitte respektiere meine Privatsphäre."

"Deine Meinung zu meinem Aussehen ist weder erwünscht noch hilfreich."

"Lass uns ein respektvolleres Gesprächsthema finden."

"Mein Körper, meine Sache. Bitte misch dich da nicht ein."

"Deine Kommentare über mein Aussehen sind übergriffig. Bitte unterlasse das."

"Solche Witze sind nicht lustig für mich. Bitte hör auf damit."

"Bitte respektiere, dass ich keine Diskussionen über mein Aussehen wünsche."

"Ich ziehe hier eine Grenze: Mein Körper ist kein Gesprächsthema."

Eigene Geschichte zeigen

„(Es geht dich eigentlich nichts an - aber zu deiner Info:) ich arbeite daran, aber Kommentare wie diese helfen mir nicht – sie machen es nur schwerer.“

"Mein Körper ist das Ergebnis meiner Lebensgeschichte.
Ich lerne, ihn zu akzeptieren."

"Ich fokussiere mich auf mein Wohlbefinden, nicht auf eine Zahl auf der Waage."

"Ich arbeite daran, eine gesunde Beziehung zu Essen und meinem Körper aufzubauen."

"Mein Ziel ist es, glücklich und gesund zu sein, nicht einem Ideal zu entsprechen."

"Meine Priorität ist mentale Gesundheit, der Rest folgt von selbst."

"Mein Fokus liegt auf Gesundheit und Wohlbefinden, nicht auf Gewichtsverlust."

"Mein Weg beinhaltet, Frieden mit meinem Körper zu schließen."

"Ich arbeite daran, meine Beziehung zu Essen und meinem Körper zu heilen."

Ablenken

"Oh, bevor ich es vergesse - wie war dein Wochenende?"

"Ach ja, ich wollte dich noch etwas zu deinem Expertenwissen in [Thema] fragen."

"Apropos, hast du Pläne für den kommenden Urlaub?"

"Das bringt mich auf den Gedanken - wie läuft eigentlich dein aktuelles Projekt?"

"Das bringt mich auf die Idee - wollen wir mal wieder zusammen Sport machen?"

"Oh, ich wollte dich schon lange fragen - wie geht es deiner Familie?"

"Hey, hast du Tipps für gute Entspannungstechniken? Ich möchte etwas Neues ausprobieren."

"Das erinnert mich an eine interessante Dokumentation, die ich kürzlich gesehen habe."

"Hey, hast du schon die Neuigkeiten über [aktuelles Ereignis] gehört?"

"Hey, hast du schon Pläne für das kommende Wochenende?"

"Übrigens, ich habe gerade ein faszinierendes Buch angefangen. Es handelt von..."

"Das erinnert mich an einen interessanten Artikel, den ich kürzlich gelesen habe."

selbstbewusst reagieren

"Ja, ich bin übergewichtig. Ich bin auch intelligent, witzig und ein guter Freund."

"Mein Körper, meine Entscheidungen. Ich fühle mich wohl so, wie ich bin."

"Ich bin mehr als mein Gewicht. Meine Werte und Taten definieren mich."

"Mein Selbstwert hängt nicht von deiner Meinung oder meinem Gewicht ab."

"Ich akzeptiere mich so, wie ich bin. Deine Zustimmung brauche ich dafür nicht."

"Ich bin zufrieden mit mir selbst. Deine Kommentare ändern daran nichts."

"Mein Wert als Mensch wird nicht durch mein Gewicht bestimmt."

"Ich bin perfekt unperfekt und stehe dazu."

"Mein Körper ist mein Zuhause, und ich fühle mich darin wohl."

"Ich bin mehr als die Summe meiner Teile - und jeder Teil ist wertvoll."

"Mein Selbstvertrauen basiert auf meinem Charakter, nicht auf meinem Aussehen."