



# Commitment

*Es ist sehr hilfreich, sich als erstes klar zu machen, was Du Dir vornimmst und das auch schriftlich festzuhalten. Dass Du Dir versprichst, Dich daran zu halten und Dich täglich darauf auszurichten.*

“Ich, \_\_\_\_\_, verspreche mir heute, dass ich mir erlaube und gewillt bin, meine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf meine neue Ernährungsform zu richten. Ich verspreche mir, dass ich einen für mich passenden Plan erarbeite und wöchentlich darüber reflektiere, ob dieser Plan so für mich funktioniert oder angepasst werden muss. Ich verspreche mir, dass ich täglich in jedem Moment mein Bestes gebe, mein mir gegebenes Versprechen einzuhalten und zu leben.

Ich verspreche mir das, weil es mir wichtig ist. Es ist mir wichtig, weil \_\_\_\_\_

---

---

Ort, Datum, Unterschrift

*Schreibe ein solches Commitment, einen solchen Vertrag mit Dir selbst, mit Deinen eigenen Worten, die aus Deinem Herzen und Deiner Motivation kommen. Lies Dir den von Dir geschriebenen Vertrag mehrmals durch und ändere ihn so lange ab bis er wirklich für Dich passt. Drucke ihn auf schönem Papier aus oder schreibe ihn mit der Hand auf schönes Papier und unterschreibe ihn in einem feierlichen Moment. Gestalte Dir den Moment nach Deinem Geschmack.*

*Schreibe und unterschreibe diesen Vertrag nicht auf die Schnelle. Damit nimmst Du ihm den Wert. Nimm Dir dafür Zeit und feiere es. Das wird Dir in Erinnerung bleiben und unterstützt Dich somit bei diesem wichtigen Veränderungsprozess.*

# GOOP

## Goal - Outcome - Obstacle - Plan

*Diese Technik setzt Du täglich ein, um das, was Du Dir für den heutigen Tag vorgenommen hast, leichter zu erreichen.*

- Goal: Was möchte ich heute erreicht haben?*
- Outcome: Wie werde ich mich fühlen, wenn ich das erreicht habe? Was wäre das Beste daran, mein Ziel zu erreichen?*
- Obstacle: Was könnte mich heute daran hindern mein Ziel zu erreichen? Was steht mir innerlich im Weg?*
- Plan: Was kann ich tun, um dieses Ziel zu erreichen und diese(s) Hindernis(se) zu überwinden? Wenn-Dann-Plan.*

*Beantworte jede Frage mit wenigen Worten. Alleiniges positives Denken, Wünschen oder Träumen führt nicht unbedingt zu positiven Ergebnissen. Wir brauchen die Energie und die Handlung, um ein gewünschtes Ergebnis zu erzielen.*

*GOOP hilft, die Energie herzustellen, Dich auf den Tag konstruktiv auszurichten, Dir bewusst zu werden, dass es wahrscheinlich Hindernisse geben wird, Dir Strategien zu überlegen, wie Du mit möglichen Hindernissen umgehen kannst. Damit die Methode wirklich gut funktioniert, ist es wichtig, dass Du Dich an die Reihenfolge von GOOP hältst.*

### *Beispiel*

*Goal:  
Heute lege ich einen veganen Tag ein.*

*Outcome:  
Es fühlt sich gut an, einen Tag auf alle tierischen Produkte zu verzichten. Ich bin stolz auf mich, mein Ziel erreicht zu haben und ich freue mich, dass heute kein Tier für mich leiden musste.*

*Obstacle:  
Ich bin heute Abend zum Grillen eingeladen und die Verführung ist in der Gesellschaft groß.*

*Plan:  
Für heute Abend habe ich mir vegane Burger und Würstchen besorgt. Wenn mich jemand zweifelnd anspricht, ob ich nicht doch lieber richtiges Fleisch möchte, dann stelle ich mir die schönen Augen des Tieres vor, dass zu diesem Fleisch gehört. Das unterstützt mich, mein veganes Essen noch mehr zu genießen.*

*Diese Technik ist so ähnlich auch als WOOP bekannt: Wish - Outcome - Obstacle - Plan und wurde von Gabriele Oettingen entwickelt.*

Goal

---

---

---

Outcome

---

---

---

Obstacle

---

---

---

Plan

---

---

---

# Tracking Ernährung

Plane Dein Essen, so dass Du nicht lange überlegen musst, sondern immer Deinen Plan zur Hand hast und weißt, was Du Dir zubereiten möchtest.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Snack							
Mittagessen							

<b>Snack</b>							
<b>Abendessen</b>							
<b>Snack</b>							

# Auflösen von eigenen Begrenzungen

Beispiel:

*Wenn ich keine tierischen Produkte, zumindest in Form von Eiern oder Käse, zu mir nehme, habe ich nicht genug Kraft.*

## Ist das eine Begrenzung oder eine Tatsache?

Da die meisten von uns erst einmal davon ausgehen, dass das, was sie fühlen eine Tatsache und keine Begrenzung ist, empfehlen wir einfach mal im Internet zu suchen, ob es vielleicht Berichte gibt, die zeigen, dass es vielleicht keine Tatsache sein könnte.

Um Deine Begrenzung wirkungsvoll auflösen zu können, ist es wichtig, dass Du als erstes anerkennst, dass Deine bis dahin gültige Überzeugung keine Tatsache, sondern einfach nur eine Annahme ist.

Je älter wir werden, desto schwieriger scheint es, die alten Glaubenssätze oder Überzeugungen als einfache Begrenzung anzuerkennen. Sätze, die wir als Wahrheit anerkannt haben, bilden unser Gerüst, das uns aufrecht hält und ein Stück weit unsere eigene Welt erklärt. Wenn wir jetzt anfangen, unsere eigenen Wahrheiten in Frage zu stellen, dann kann das unter Umständen Verunsicherungen auf den Plan rufen. Lass Dich von Deinem Verstand und Ego nicht aufs Glatteis führen.

Du weißt, dass Dein Verstand keine Veränderung liebt. Denn Veränderung kostet Energie und das Gehirn vermeidet jegliche vermeintliche Energieverschwendung - man weiß ja nie für was man die Energie sonst noch hätte brauchen können.

Sei also achtsam, wenn Du Dir weismachen möchtest, dass Dein Satz - egal wie er lautet - auf jeden Fall ein Fakt und keine Begrenzung ist. Kann sein, ist häufig aber falsch.

Der Beispielsatz ist auf jeden Fall keine Tatsache. Dass ich mich so fühle mag ein Fakt sein. Jetzt geht es darum, herauszufinden woran das liegen könnte. Denn wenn man durch vegane Ernährung nicht ausreichend Kraft bekommen könnte, dann gäbe es nicht so viele Hochleistungssportler, die sich vegan ernähren und damit glücklich und gesund sind.

Wenn wir das Gefühl haben, nicht ausreichend Kraft zu haben, dann könnte es daran liegen, dass wir zu wenig Nahrungsmittel mit einer zu geringen Kaloriendichte zu uns nehmen. Hülsenfrüchte haben eine hohe Kaloriendichte, wie Du im Buch schon gelernt hast. Vielleicht liegt es auch daran, dass wir zu wenig gesundes Fett essen. Achte mal auf die Menge, die Du wirklich zu Dir nimmst.

Und es könnte sein, dass sich unser Verdauungssystem erst noch umstellen muss, weil es nicht so recht weiß, wie es mit den guten Nahrungsmitteln umgehen soll.

Folgende Fragen können Dich darin unterstützen noch etwas konkreter hinzuschauen, was es mit Deinem Satz auf sich hat:

- Dient mir dieser Satz?
- Welche Emotionen sind in mir aktiv, wenn ich diesen Satz ausspreche bzw. glaube?
- Mit welchen Überzeugungen bin ich aufgewachsen? Was waren die Botschaften der Erwachsenen und/oder der Werbeindustrie zu meiner Zeit?
- Vor was möchte mich meine Überzeugung schützen?

Wenn Du einmal die Wahrheit über Deinen Satz erkannt hast, dann ist es recht einfach, diesen über den Haufen zu werden und sich einen Dir dienlichen Satz bzw. Sätze anzueignen.



























































































































































Sollte sich Dein Satz dennoch halten bzw. sich Dein Ego an den Satz klammern, dann hast Du vielleicht noch nicht alle damit verbundenen Emotionen entdeckt oder es ist einfach Zeit mit einem Profi daran zu arbeiten.

Neuer Satz:

Die neue Wahrheit könnte, ausgehend von unserem Beispielsatz, so lauten:

*Wenn ich ausreichend Hülsenfrüchte und ein paar Nüsse esse, hat mein Körper nicht nur mehr als genug Kraft, sondern ich fühle mich auch fit und vital. Tatsächlich habe ich jetzt sogar mehr Energie, weil ich mich nach dem Essen nicht mehr so schwer fühle.*

# Priming

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Meditiert	 	 	 	 	 	 	 
Bewusst geatmet	 	 	 	 	 	 	 
Mikropausen	 	 	 	 	 	 	 
Sport	 	 	 	 	 	 	 
Visualisiert	 	 	 	 	 	 	 
Affirmiert	 	 	 	 	 	 	 
Gejournalt	 	 	 	 	 	 	 
Entspannt	 	 	 	 	 	 	 
Tag geplant	 	 	 	 	 	 	 
GOOP	 	 	 	 	 	 	 
Dankstagebuch	 	 	 	 	 	 	 



# Journaling Prompts

Beantworte die folgenden Fragen am besten schriftlich. Schreibe oder tippe so lange, bis Du nicht nur meinst, dass Du alles dazu geschrieben hast, von dem meinst, dass es alles ist, was dazu gesagt werden sollte, sondern bis Du Dich gut fühlst.

- Warum will ich mich vegan ernähren?  
Sei konkret: was möchtest Du in Bezug auf Deine Ernährung nicht mehr in Deinem Leben haben? Warum möchtest du es anders? Welche Emotionen sind involviert? Wie möchtest Du Dich stattdessen fühlen?
- Was bedeutet Ernährung allgemein und vegane Ernährung im Besonderen für meine Lebensqualität?
- Welche sind meine dominanten Werte, die dafür sorgen, dass es mir gut geht - physisch und psychisch?
- Welche Situationen haben mir heute Sicherheit gegeben?
- In welchen Situationen habe ich mich heute wohlfühlt?
- Was habe ich heute gehört oder gelesen, das mir Hoffnung und Zuversicht gegeben hat? Was bedeutet das für mein Leben und meine Ernährung?