

“Bücher, Theorien und Therapien“ (36 - 42 Jahre)

36 Jahre

26. Februar

Momentan mache ich eine (2.) Selbsthilfegruppe mit drei anderen Frauen, die sich aus der Gruppe der Psychologin ergeben hat. Bei unserer letzten Gruppensitzung habe ich es mir selbst zur Aufgabe gestellt, ab sofort regelmäßig in mein Tagebuch zu schreiben, einfach damit ich gezwungen bin, mich auf mich selbst zu besinnen.

4. März

Von der Bibliothek habe ich mir ein Buch ausgeliehen, das mich auch stark beschäftigt hat. Ich will die für mich wichtigen Sachen auch gleich in meinem Tagebuch festhalten.

Es werden noch viele Bücher folgen, die mich zum jeweiligen Zeitpunkt so stark beeindruckten, dass ich mich intensiv mit ihren Thesen auseinandersetze. Nachdem ich heute leider nicht mehr nachvollziehen kann, wo ich was gelesen habe, muss ich auf die Wiedergabe der Titel im Einzelnen verzichten. Dies halte ich für vertretbar, weil ich mir jeweils Zusammenfassungen in meinen eigenen Worten notiert habe. Schlankheitsbeflissene Insider werden sich an die jeweils ultimativen Ideen erinnern.

Vorwort: Diät ist ein sicherer Weg zuzunehmen, weil man bei jeder „Sünde gegen die Diät“ den Körper zwingt, noch mehr zu speichern

- *Diät → Verzicht → Verstoß → Selbstvorwurf → psychisches Versagen*
- *Übergewicht ist eine Folge schlechter Gewohnheiten, kein Makel und keine Folge frühkindlicher Gefühle gegen die Mutter*

3 Thesen des Buches:

- *Es gibt keine Wunderdiät, die bei allen Menschen positiv anschlägt*
- *Nicht alle Dicken fressen in Unmassen*
- *Immer wieder Diät machen führt mit ziemlicher Sicherheit dazu, daß man für immer dick bleibt*