

- Was könnten Sie dann anderes tun?
- Wie würde sich Ihre berufliche Laufbahn verändern?
- Welche Auswirkungen hätte dies auf Ihre Partnerschaft?
- Wie würden Sie sich fühlen?
- Wie würde sich Ihr Selbstbewusstsein verändern?
- Welche Auswirkungen hätte dies auf Ihre Gesundheit?
- Wie würde sich dies in Ihren Finanzen bemerkbar machen?

Versuchen Sie sich möglichst lebendig und in allen Einzelheiten auszumalen, wie Ihr Leben dann aussehen würde.

Und nun kommt die gute Nachricht:

**Sie können lernen, zu denken:
„Ich akzeptiere mich mit meinen Stärken und Schwächen.“
Sie können lernen, sich anzunehmen.**

Sie haben nur wenige oder keine Wahlmöglichkeiten, wie Ihr Körper ausgestattet ist.

Sie haben aber Wahlmöglichkeiten, wie wichtig Ihnen Ihr Aussehen ist und was das Aussehen für Sie bedeutet.

Ich kenne Sie nicht und, selbst wenn ich Sie kennen würde, könnten wir wahrscheinlich keine Einigkeit darüber erzielen, ob Sie hässlich, durchschnittlich oder hübsch sind. Es gibt erstens keine objektiven Kriterien, was genau hässlich, durchschnittlich oder hübsch ist.

Und zweitens bestehen Sie nicht nur aus einem Merkmal wie z.B. der Nase oder den Zähnen, die Sie vielleicht als hässlich ansehen. Sie haben mindestens Hunderte von äußeren Merkmalen, die alle zusammen Sie als Person ausmachen. Ich kann Ihnen also nicht beweisen, dass Sie nicht hässlich sind. Sie können nicht erreichen, dass Sie in meinen Augen hässlich erscheinen.

Ich akzeptiere Ihre Einstellung, die Sie zu sich und Ihrem Körper haben. Sie haben das Recht, sich so hässlich zu bewerten, wie Sie es möchten.



Worüber wir uns aber einigen könnten, ist, **dass Sie fast nur Nachteile haben, wenn Sie Ihr Aussehen als einziges Kriterium Ihrer Person betrachten. Sie wählen mit Ihrer Einstellung, hässlich zu sein, auch automatisch die Nachteile, die Sie oben herausgefunden haben.**
Es ist wichtig, dass Sie sich dessen bewusst sind.

Lassen Sie uns nun die einzelnen Grundeinstellungen mit Hilfe der 2 Fragen für gesundes Denken überprüfen.