

Sei nett
zu dir!

Ann-Katrin, -29 kg
WW Teilnehmer





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

ICH HATTE ES MIR SO FEST VORGENOMMEN ...

Eigentlich wollte ich meinen Süßigkeitenkonsum der letzten Wochen deutlich reduzieren. Und dann kam ein gemütlicher Couchabend und zack, erwischte ich mich wieder mal am Süßigkeitenschrank. Na super ... Wieso schaffe ich es nicht, konsequenter zu sein? Ich sollte es am besten ganz lassen mit dem Abnehmen ...

Kommen dir solche Gedanken bekannt vor? Stopp! Das ist genau der falsche Weg. Stell dir vor, eine Freundin würde dir von der gleichen Situation berichten – würdest du ihr auch sagen „Du Versagerin, das schaffst du eh nicht“? Nein – sicherlich würdest du sie ermutigen und motivieren, am Ball zu bleiben.

Wie du es schaffst, auch fürsorglich mit dir umzugehen, und wie dir das hilft, dein Ziel erfolgreich im Blick zu behalten, darum geht es im heutigen Workshop.

**Also, hab eine schöne Woche!
Sandra**

GUT ZU WISSEN

Überall da, wo du diesen Pfeil  oder mit einer Linie unterlegte Wörter siehst, gibt es mehr zu entdecken. Klicke doch einfach mal drauf!

Behandle dich selbst wie einen guten Freund

Auf deiner WW Reise kann es passieren, dass du einen Durchhänger hast oder vor Herausforderungen stehst. Stell dir vor, du hast einen Rückschlag und machst dich deswegen fertig. Deine Freundin hat einen Rückschlag und du baust sie sofort wieder auf und motivierst sie, weiterzumachen. Warum dieser Unterschied? Studien besagen, dass es dir leichterfällt, auf Herausforderungen und Hindernisse so zu reagieren, dass du deine Ziele erreichst, wenn du dir selbst ein wenig Mitgefühl zeigst. Wenn wir uns selbst mit Freundlichkeit und Geduld statt mit Verurteilung und Kritik behandeln, sind wir in der Lage, echte Veränderungen herbeizuführen und [neue Dinge auszuprobieren](#).

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Menschen, die sich nach einem Ausrutscher im Programm mit Freundlichkeit und Mitgefühl behandeln, statt sich selbst zu verurteilen, erreichen eher ihre Ziele.
2. Menschen, die sich in Selbstmitgefühl üben, neigen auch dazu, ihren Körper und ihr Gewicht mehr zu akzeptieren.
3. Studien zeigen: Wenn wir bemerken, wie wir anderen gegenüber Mitgefühl zeigen, wenden wir dieses Mitgefühl eher auf uns selbst an.



Was zu tun ist

Sei dir ein Freund



Stefanie, -21kg
WW Teilnehmer

Wenn du das nächste Mal in einer schwierigen Situation steckst, denk daran, wie du einen Freund in der gleichen Situation behandeln würdest.

1.

DEINE BESTE FREUNDIN IST NIEDERGESCHLAGEN, weil sie mehr gegessen hat als geplant – und zwar deutlich mehr! Was würdest du ihr sagen? Und welchen Tonfall würdest du benutzen?

Beispiel: „Sei nicht so hart zu dir selbst. Ausrutscher sind doch völlig normal. Starte doch morgen einfach wieder neu durch.“

2.

DU BIST FRUSTRIERT, weil du mehr gegessen hast als geplant – deutlich mehr! Was würdest du zu dir sagen? Und in welchem Tonfall?

Beispiel: „O Mann – wieso konnte ich mich einfach nicht beherrschen? Das mit dem Abnehmen wird niemals klappen ... warum probiere ich es überhaupt noch? Ich habe wieder mal versagt ...“

3.

GIBT ES EINEN UNTERSCHIED ZWISCHEN DEN BEIDEN AUSSAGEN? Warum? Was würde sich ändern, wenn du mit dir selbst sprechen würdest wie mit einem Freund? Wie würde das klingen?

Beispiel: „Es ist schon okay. Solche Ausrutscher passieren und niemand ist perfekt. Ich werde morgen mein Essen besser planen, Mahlzeiten vorbereiten und dabei Rezepte mit vielen ZeroPoint™ Lebensmitteln heraussuchen.“

Echte Erfolgstipps bei
Durchhängern oder
Herausforderungen:





**HERBSTLICH
LECKER**

Wirz-Farfalle-Auflauf

Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 35 Min. | 4 Personen

8

8

8

1 Wirz
2 Zwiebeln
240g trockene Farfalle
Jodsalz
1 TL Rapsöl
150g magere
Schinkenwürfel
250 ml Gemüsebouillon
(1 TL Instantpulver)
1 EL Halbrahm, bis 25 % Fett
Pfeffer
Muskatnuss
3 EL geriebener Parmesan

1. Backofen auf 180°C
(Gas: Stufe 2, Umluft: 160°C)
vorheizen. Wirz in Streifen
schneiden. Zwiebeln
würfeln. Farfalle nach
Packungsanweisung
in Salzwasser garen.

2. Öl in einer Pfanne auf
mittlerer bis hoher Stufe
erhitzen und Zwiebelwürfel
darin 2–3 Minuten dünsten.
Schinkenwürfel und Wirz-
streifen dazugeben, kurz
mitdünsten, mit Bouillon

ablöschen und mit Deckel
ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3. Wirzstreifen mit Halb-
rahm verfeinern und mit
Salz, Pfeffer und Muskat-
nuss würzen. Farfalle
abgießen und mit Wirz-
streifen in einer Auflaufform
(ca. 20 x 30 cm) verteilen.
Wirz-Farfalle-Auflauf mit
Parmesan bestreuen, im
Backofen auf mittlerer
Schiene 20–25 Minuten
backen und servieren.



Rosenkohl mit Röstihaube

Zubereitungszeit 20 Min. | Garzeit 45 Min. | 4 Personen

7

7

3

1 Zwiebel
3 TL Rapsöl
1 kg Rosenkohl
300 ml Gemüsebouillon
(2 TL Instantpulver)
750 g Kartoffeln
150 g Frischkäse nature
light, bis 5% Fett absolut
Jodsalz, Pfeffer
3 TL gehackter Majoran
Muskatnuss
2 TL gehobelte Haselnüsse

1. Backofen auf 200°C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180°C) vorheizen. Zwiebel fein würfeln. 2 TL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Rosenkohl zufügen, kurz mit andünsten. Mit 200 ml Bouillon ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Kartoffeln raspeln.

2. Eine Auflaufform mit restlichem Öl fetten. Rosenkohl hineingeben und

Kartoffelraspel gleichmässig darauf verteilen. Frischkäse mit restlicher Gemüsebouillon verrühren und mit Salz, Pfeffer, 1 TL gehacktem Majoran und Muskat kräftig würzen und über die Kartoffeln geben.

3. Im Backofen auf mittlerer Schiene 40–45 Minuten backen, 5 Minuten vor Backende mit Nüssen bestreuen und weiterbacken. Mit restlichem Majoran garniert servieren.



Unsere beliebtesten
November-Rezepte



Giovanni, ~14 kg
WW Teilnehmer



Schokoladiger Genuss!

Egal, ob zum Frühstück oder als Snack zwischendurch: Der neue Haselnuss-Aufstrich ist einfach unwiderstehlich cremig mit einem köstlichen Haselnuss-Schoko-Geschmack. Der perfekte Begleiter für alle, die einen süßen Start in den Tag oder einen Nachmittagssnack lieben. Nur 2 SmartPoints® pro Portion.



WW Logo, SmartPoints und meinWW Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

VORSCHAU

Gute Planung ist alles

Wie planst du Restaurantbesuche, Familienessen und andere „kulinarische Herausforderungen“ gut in deine Woche ein? Komm nächste Woche wieder und freu dich auf Teil 4 unserer sechswöchigen Themenreihe.

*Du hast Teil 1
oder 2 unserer
Themenreihe
verpasst? Hier
kannst du alles
nachlesen:*

