

Einfach Nein sagen

Thema des Monats
GRENZEN SETZEN

WOCHE
1

WOCHE
2

WOCHE
3

WOCHE
4

Patrick, -26kg
WW Teilnehmer





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

NEIN DANKE!

Heute starten wir mit einer neuen Serie zum Thema „Grenzen setzen“. Dabei geht es in dieser Woche darum, bewusst Nein zu sagen. Denn vieles, was für unser Abnahmevorhaben und unser Wohlbefinden wichtig ist, erfordert manchmal den Mut, anderen eine Absage zu erteilen.

Und das ist auch unser gutes Recht und wir brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn wir auch mal bewusst Nein sagen. Wie dir das am besten gelingt, erfährst du heute.

**Freu dich auf einen spannenden Workshop!
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!

Sag Ja zum Nein

Eigentlich sollte es in diesem Jahr ganz einfach sein, den Advent wirklich zu einer besinnlichen Zeit zu machen, mit viel Musse für gemütliche Stunden und all die Dinge, für die man sich sonst Zeit wünscht. Aber irgendwie spürt man dann doch die Erwartungen, die der Dezember jedes Jahr so mit sich bringt. Was tun? Nur wenn du ganz genau weißt, wozu du Ja sagen möchtest, weißt du auch, wenn etwas nicht zu deinen Zielen passt. Je klarer du deine Ziele vor Augen hast, desto weniger Schwierigkeiten wirst du haben, zu Dingen Nein zu sagen – und das ohne schlechtes Gewissen.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Wenn wir Nein zu Dingen sagen, die nicht zu unseren Zielen passen, können wir die gesparte Zeit und Energie für unsere Bedürfnisse einsetzen.
2. Während viele Menschen befürchten, dass es egoistisch ist, auch mal an sich zu denken und bewusst Nein zu sagen, kann dies unseren Beziehungen tatsächlich zugutekommen.
3. Wenn wir auf eine Weise Nein sagen, die unsere Bedürfnisse und die Bedürfnisse des anderen berücksichtigt, können wir Vertrauen schaffen und so Konflikte verringern.



Was zu tun ist

So kannst du Nein sagen

Aysun, -16 kg
WW Teilnehmer



Mit diesen Tipps kannst du Angebote (für Nachschlag, Pläne in letzter Minute oder alles andere, zu dem du Nein sagen möchtest) ablehnen, ohne dass dein Gegenüber anschliessend enttäuscht ist.

Gehe bei der Beschreibung deiner Situation einen **neutralen Weg**, sodass du gesteigerte Emotionen oder Schuldzuweisungen minimieren kannst.

„Ich weiss es zu schätzen, dass du mir ein zusätzliches Stück von deinem Schokoladenkuchen anbietest.“

Erkenne den **Blickwinkel** der Person an und was sie sich von der Situation erhofft.

„Dein Schokoladenkuchen war köstlich – ich bin so beeindruckt, dass du ihn einfach so ohne Rezept gebacken hast.“

Sei so **offen**, wie es sich für dich angenehm anfühlt, und erkläre, warum du Nein sagst.

„Obwohl es so lecker ist, möchte ich kein zweites Stück. Ich möchte aufhören, wenn ich angenehm satt bin.“

Wenn du etwas von einem engen Freund ablehnst, biete im Gegenzug eine **alternative Idee** an.

„Kann ich für morgen ein Stück Kuchen mit nach Hause nehmen?“

Wie willst du diesen Monat Nein sagen?

Teile es doch z. B. in deiner Connect-Gruppe mit!

Erfahre mehr über Grenzen setzen.





WEIHNACHT- LICHE HAUPTGEBÄCKE



Schweinsmedaillons mit Karottenrösti

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

9 7 7

4 kleine Karotten
2 kleine Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
2 Eier
4 TL Maisstärke
(z. B. Maizena)
Jodsalz, Pfeffer
1 Prise Paprikapulver
1 Prise Muskatnuss
1 TL gehackte Petersilie
4 TL Rapsöl
2 Köpfe Broccoli
1,2 kg Schweinsfilet
600 ml Gemüsebouillon
(2 TL Instantpulver)
100g Frischkäse nature
light, bis 5% Fett absolut
1 EL gehackte Mandeln

1. Ofen auf 200°C (Umluft) vorheizen. Karotten und Kartoffeln grob raspeln. Knoblauch pressen. Raspel mit Ei, Knoblauch, Stärke, Salz, Pfeffer und den Gewürzen und Kräutern vermengen.

2. Backpapier auf einem Backblech mit 2 TL Olivenöl einpinseln. Die Karotten-Kartoffel-Masse mit einem Löffel in 6 gleich grossen Portionen auf dem Blech verteilen, diese zu ca. 1cm flachen Puffern drücken und im Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Die Puffer dabei nach ca. 10 Minuten wenden.

3. Broccoli in Röschen trennen. Strunk grob schälen, grob würfeln und in Salzwasser zugedeckt 12–15 Minuten kochen.

4. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die

Schweinemedallions von beiden Seiten ca. 6 Minuten anbraten. Danach Pfanne vom Herd nehmen. Medallions salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

5. Gemüsebouillon aufkochen und Broccoliröschen darin 5 Minuten garen. Broccoliwürfel aus dem Kochwasser nehmen und mit Frischkäse, 50 ml Kochwasser, Salz und Pfeffer pürieren. Ggf. nochmals etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

6. Gehackte Mandeln fettfrei anrösten. Karottenrösti aus dem Ofen nehmen. Broccoli salzen und pfeffern, mit gerösteten Mandeln garnieren und zusammen mit Schweinsmedallions, Karottenrösti und Broccolisauce anrichten und servieren.



▶ **Spitzkohlrouladen mit cremiger Pilzrahmsauce**

Zubereitungszeit 40 Min. | Garzeit 40 Min. | 4 Personen

7

5

5

1,2 kg Spitzkohl
50 g getrocknete Tomaten
ohne Öl
260 g Linsen (Konserve)
2 kleine Zwiebeln
4 TL Rapsöl
250 ml Gemüsebouillon
(1 TL Instantpulver)
200 g Sojacreme Cuisine,
17% Fett absolut
Jodsalz, Pfeffer
2 TL Thymian
2 EL gehackte Haselnüsse
300 g frische Pilze
1 EL gehackte Petersilie

1. 16 grosse Blätter vom Spitzkohl ablösen. Kurz in kochendem Wasser blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Dicke Blatttrippen flach schneiden. Restlichen Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten in heissem Wasser ca. 10 Minuten einweichen.

2. Linsen waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin andünsten, 300 g Spitzkohl und Linsen zugeben und ebenfalls kurz andünsten, mit je 100 ml Gemüsebouillon und 100 g Sojacreme ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Salzen, pfeffern und mit Thymian abschmecken.

3. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit Haselnüssen unter die Masse heben.

4. Je 2 Kohlblätter leicht überlappend ausbreiten. Linsenmasse darauf verteilen, Kohl seitlich darüberklappen, fest aufrollen, mit Garn fixieren. Restliches Öl in einem Bräter erhitzen, Röllchen darin braten. Pilze klein schneiden, mit den restlichen Zwiebeln dazugeben und mitdünsten. Salzen und pfeffern.

5. Restliche Sojacreme und Bouillon angiesen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Rouladen warm stellen, Sauce cremig einkochen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Spitzkohlrouladen auf Pilzrahmsaucenspiegel servieren.

Alternativen
findest du hier:



mit Fisch



mit Wild



Sybille, -10 kg
WW Teilnehmer



Carolin, -20 kg
WW Teilnehmer

Genussvoll und schnell kochen mit den WW Produkten

Geniesse die unwiderstehliche Rahmsauce für nur 1 SmartPoints® pro Portion. Die leicht zubereitete Sauce verfeinert jedes Gericht! Sie ist nicht nur lecker zu Fleisch, Geflügel und Wild, sondern auch zu Kartoffel-, Teigwaren- und Gemüseaufläufen. Probiere es selbst aus!



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

VORSCHAU

Ein Nein hat viele gute Seiten

Nächste Woche wollen wir uns noch einmal genauer mit den Vorteilen des Neinsagens beschäftigen. Was genau habe ich davon, wenn ich Nein sage, und wie bringt es mich auf dem Weg zum Ziel weiter?