

Überlastung

Beitrag von „CDL“ vom 23. April 2025 11:59

Zitat von KreideSpuren

Darf ich dich fragen, was du mit deiner Therapeutin wegen der Gewichtsabnahme besprochen hast? Ich kann mir darunter wirklich gar nichts vorstellen, finde das aber sehr spannend.

Ich spreche mit meiner Therapeutin beispielsweise darüber, was ich bei meiner Ernährung und Bewegung umgestellt habe und mache und bekomme weitere gute Hinweise von ihr. Wir sprechen immer wieder auch über Ursachen für mein Übergewicht, also was abgesehen von den Medikamenten eine Gewichtszunahme begünstigt hat in der Vergangenheit, was in meinem Fall sehr viel mit Traumata zu tun hat, um die es schwerpunktmäßig geht in der Therapie.

Einmal im Monat besprechen wir jetzt immer den aktuellen Stand der Abnahme, was gerade gut läuft, welche Herausforderungen ich erlebe und wie ich diese löse oder angehen könnte. Ich erzähle damit auch ganz banal konstant jemandem, wie viel ich gerade wiege, was am Anfang nicht leicht war.

Sehr viel geht es auch darum, wie ich beruflich und privat gesünder mit mir umgehen kann, wie beispielsweise offener mit meinen engsten Menschen zu sprechen über Herausforderungen bei der Gewichtsabnahme und Belastungen, die sich negativ auf den Abnehmprozess, wie auch generell die Gesundheit auswirken könnten.

Meine Therapeutin hat mir im Herbst auch die digitale Abnehm-App verordnet (und seitdem alle drei Monate ein neues Rezept erstellt), nachdem ich mit meiner Hausärztin noch nicht einmal über die App hatte sprechen können.