

Mein Name ist Sophie und ich bin Denkerin. Ich mache Gebrauch von der Macht des Wortes, um zu beschreiben, dass ich von Ohn- zu Allmachtfantasien tendiere und dann von Zeit zu Zeit in der Realität feststellen muss, dass ich mich unter- oder überschätzt hatte.

Das mit der wohldosierten Portion Selbstvertrauen bleibt eine Dauerübung. Ich kann tief und hoch stapeln und ein Zirkeltraining machen mit allen Herausforderungen. Von Habe-ich-noch-nie-gemacht bis hin zu vermeintlichem Kann-ich-aus-dem-FF. Je nachdem, ob ich die Erfolgslatte zu hoch oder zu niedrig angesetzt habe, kann ich dabei ganz schön ins Schwitzen geraten.

Das Resultat des Trainings ist im Idealfall Gewichtsverlust mittels der Befreiung von falschen Vorstellungen und das dynamische Überwinden maßgeschneiderter Hürden.

Ich denke an die Übungsmatte in der Schulsportstunde. Weich genug, um Verletzungsgefahr vorzubeugen und hart genug für den stabilen Stand, um das Gleichgewicht zu halten. Ich denke, jeder Mensch ist froh, sowohl nach einem Höhenflug als auch einem Absturz wieder festen Boden unter den Füßen zu haben.

