
Subject: Hilfe !

Posted by [Miszy](#) on Mon, 11 Jan 2010 11:02:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute !

Und ich bin wieder da.. ihr kennt mich ja oder habt mich vielleicht schon vergessen!
Ok, ich glaube, ich brauche Unterstützung, Hilfe, keine Ahnung wie man das nennen soll. Ich fang einfach mal an.

Ich heiße Caro, bin 20 Jahre alt und wohne in Ebbs, Tirol.

Ich habe schon einen gescheiterten Versuch hier im Forum hinter mir, aber jetzt ist Alarmstufe orange auf Alarmstufe rot umgesprungen.

Hmm , wie fang ich nur an.

Ich komme eigentlich aus einer sehr aktiven Familie, die auf gute Ernährung achtet. Auf Grund von falscher Ernährung, zu wenig Bewegung (obwohl ich eigentlich selber sehr aktiv bin) und einfach zu wenig Motivation habe ich in den letzten 3 Jahren etwa 15 Kilo zugenommen.

Ich bin ein sehr selbstbewusstes Mädchen .. normalerweise. Auf Grund meines Körpers, habe ich sehr viel von meinem Selbstbewusstsein verloren. Das hatte sich in den letzten Jahren herausentwickelt, jetzt ist es aber echt zu heftig. Ich mache mir langsam ernsthaft Gedanken, ob ich das so noch ertragen kann. Ich fühle mich einfach nur noch unwohl in meiner Haut.

Teilweise traue ich mich nicht aus dem Haus, weil ich das Gefühl habe, auf mein Aussehen reduziert zu werden. Das Problem daran --> ich weiß, dass es bld ist. 70 Kilo bei 1.65 is vielleicht nicht ideal, aber auch nicht der Weltuntergang. Mein Selbstbild ist einfach nicht so, wie es in der Realität ist. Ich fange langsam an, mir Sorgen zu machen, dass ich in eine Essstörung reinrutschen könnte. Mein Körper und meine Psyche kommen mir zur Zeit vor, als ob sie nicht zusammen gehören. Mein Körper sagt, dass ich so wie ich bin nicht passe und meine Psyche sagt, dass Abnehmen helfen könnte und ich eigentlich alles habe, um glücklich zu sein.

Niemand in meiner Umgebung gibt mir das Gefühl, unattraktiv zu sein. Ich habe einen sehr liebevollen Freund, der mich liebt und auch meinen Körper. Er ist auch der einzige, dem ich von meinen Minderwertigkeitskomplexen erzähle. Meine Unsicherheit beeinflusst einfach auch langsam meine Beziehung. Ich habe teilweise das Gefühl, dass man mich so wie ich bin nicht lieben kann. Und jaaa, ich weiß, dass dies absolut schwachsinnig ist.

Jetzt aber genug mit dem Sumsen. Ich versuche einfach, dass so zu veränder, dass ich gut damit leben kann. Zuerst einmal möchte ich auf 65 Kilo runter, dann auf 60 und mal schauen, ob das meinem Kopf und meinem Körper zu gut tut, wie ich es mir in meiner Vorstellung denke :)

Subject: Re: Hilfe !

Posted by [Daniel0815](#) on Fri, 15 Jan 2010 10:00:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaub dein eigentliches problem hat nix mit nahrung oder sport zu tun...
