

Der wahre Grund,  
warum Du  
**nicht** abnimmst

# WORKBOOK

.....  
LIVE-ONLINE-  
WORKSHOP  
BY JACKIE FREITAG



**ERKENNE DIE VERSTECKTEN URSACHEN &  
ERREICHE DEINEN WOHLFÜHLKÖRPER**

**NACHHALTIG OHNE KALORIENDEFIZIT UND VERBOTE!**



# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1:

### DER WAHRE GRUND, WARUM DU NICHT ABNIMMST

- 1 **DIE DIÄT FALLE:** Warum Diäten nicht funktionieren & welche Folgen sie für Dich haben
- 2 **STRESS:** Dein unsichtbarer Feind & Was in Deinem Körper passiert
- 3 **ACHTUNG, NICHT REINFALLEN!** Diese Wege halten Dich gefangen
- 4 **ZURÜCK ZUM WOHLFÜHLKÖRPER:** Nachhaltig & ohne Kaloriendefizit und Verbote

## Teil 2:

### RAUS AUS DEM KREISLAUF

1.

# Die Diät - Fälle



## WARUM DEINE DIÄTEN **NICHT** FUNKTIONIEREN

### Reflexionsfragen für Dich:

Hat Dich eine Diät wirklich schon einmal zu einem Punkt geführt, an dem Du **komplett glücklich** warst?

JA  NEIN

Konntest Du diese **wirklich** aufrecht erhalten?

JA  NEIN

Wie viel Deiner Lebenszeit und Energie hast Du bisher darauf verwendet, Deinen Körper zu kontrollieren?

---

---

Wie lange möchtest Du diese Kontrolle noch aufrechterhalten?

---

---





1.

# Die Diät - Fälle



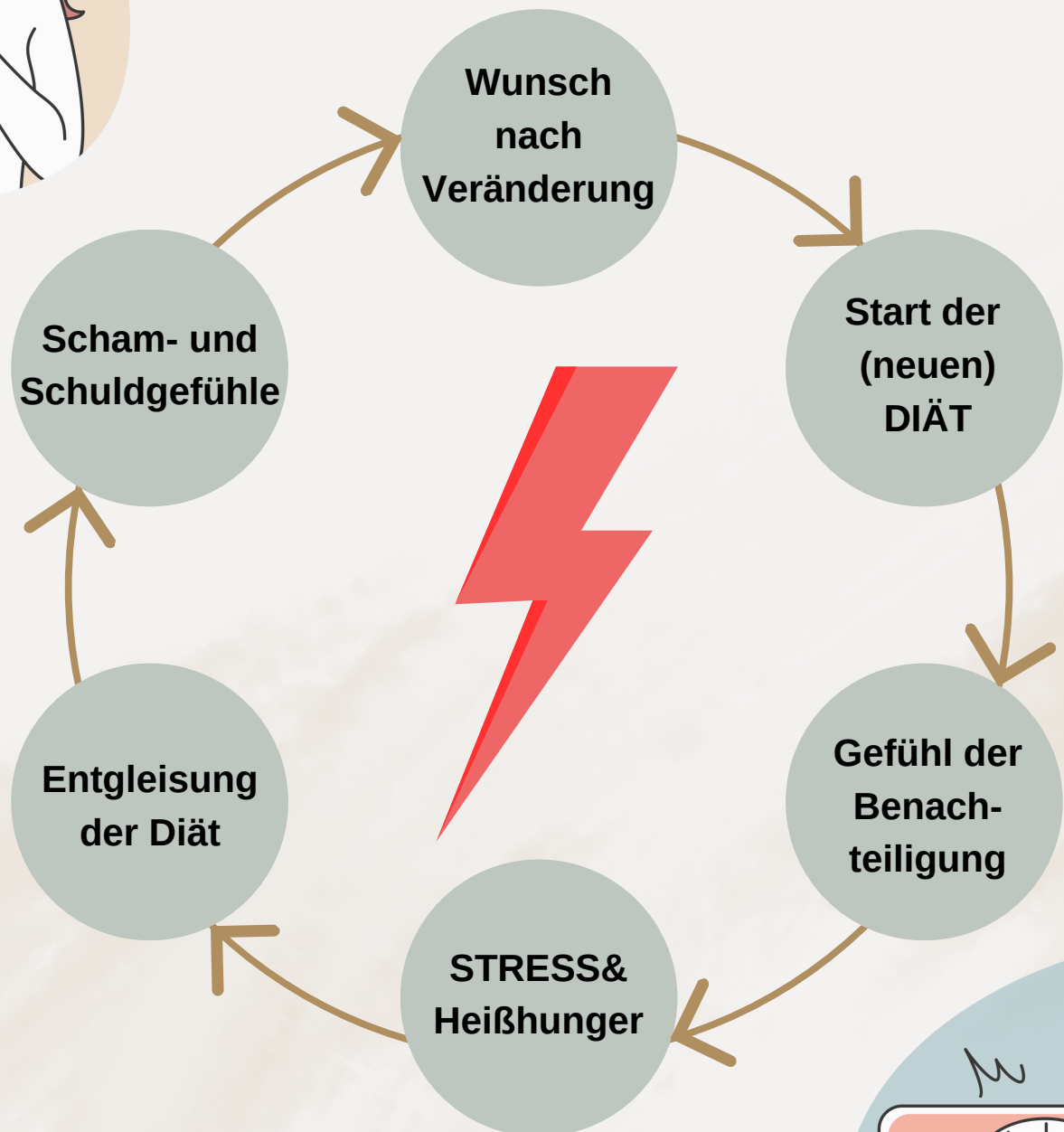
WELCHE  
**FOLGEN**  
HABEN DEINE DIÄTEN?

*In welchen Folgen erkennst Du dich wieder?*





# DER DIÄT-ZYKLUS



# REFLEXIONSFRAGEN

ERLAUBE DIR BEI DER BEANTWORTUNG DER FRAGEN  
**WIRKLICH** EHRlich ZU DIR ZU SEIN!

**GAR NICHT/SELTEN**

**SEHR/OFT**

Wie oft fühlst Du dich nach einer Diät enttäuscht,  
weil Du Dein Zielgewicht nicht halten konntest?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie sehr hast Du das Gefühl, dass Diäten und  
Essensregeln Deine Lebensfreude und Energie  
einschränken?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie oft fühlst Du dich in einem ständigen Kampf  
mit Deinem Körper und dem Essen gefangen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie stark belastet Dich die ständige Kontrolle  
über Dein Essen und Dein Gewicht emotional?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie oft hast Du nach einer Diät oder einem  
Essanfall Schuldgefühle oder Scham  
empunden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie sehr spürst Du, dass dieser ewige Kreislauf  
langfristig Deiner körperlichen und seelischen  
Gesundheit schadet?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# 2. Stress

## DEIN UNSICHTBARER FEIND

Die **meisten Menschen** befinden sich in einem **Gefühl von Stress**.  
Denk einmal selbst darüber nach...  
Wieviel Stress empfindest Du?



Wie kannst Du erkennen, ob Du dich in einem Stressmodus befindest?

---

---

---

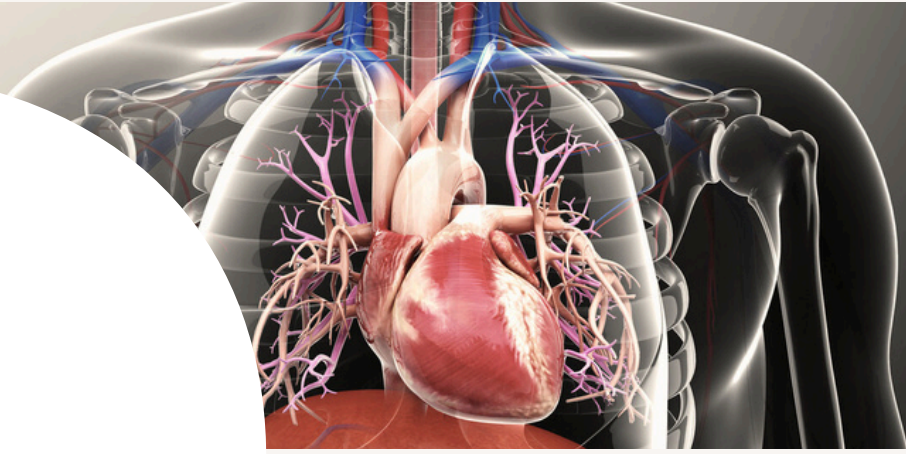
---

---





# 2. Stress

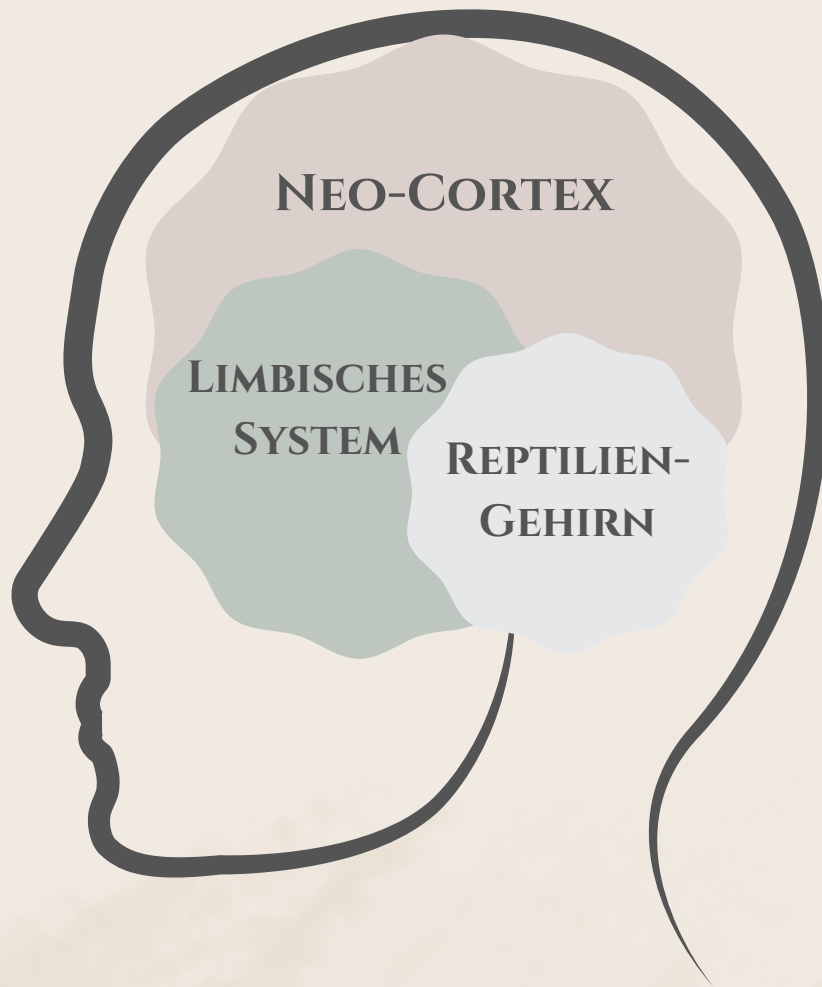


DAS PASSIERT  
IN DEINEM  
**KÖRPER**

**FIGHT/ FLIGHT/  
FREEZE-ZUSTAND**



# ÜBERLEBENSMODUS



## FRAGE FÜR DICH:

Wann hast Du das letzte Mal das Gefühl gehabt, dass Dein bewusster Verstand etwas anderes sagt, als das, was Du im Endeffekt gemacht hast?

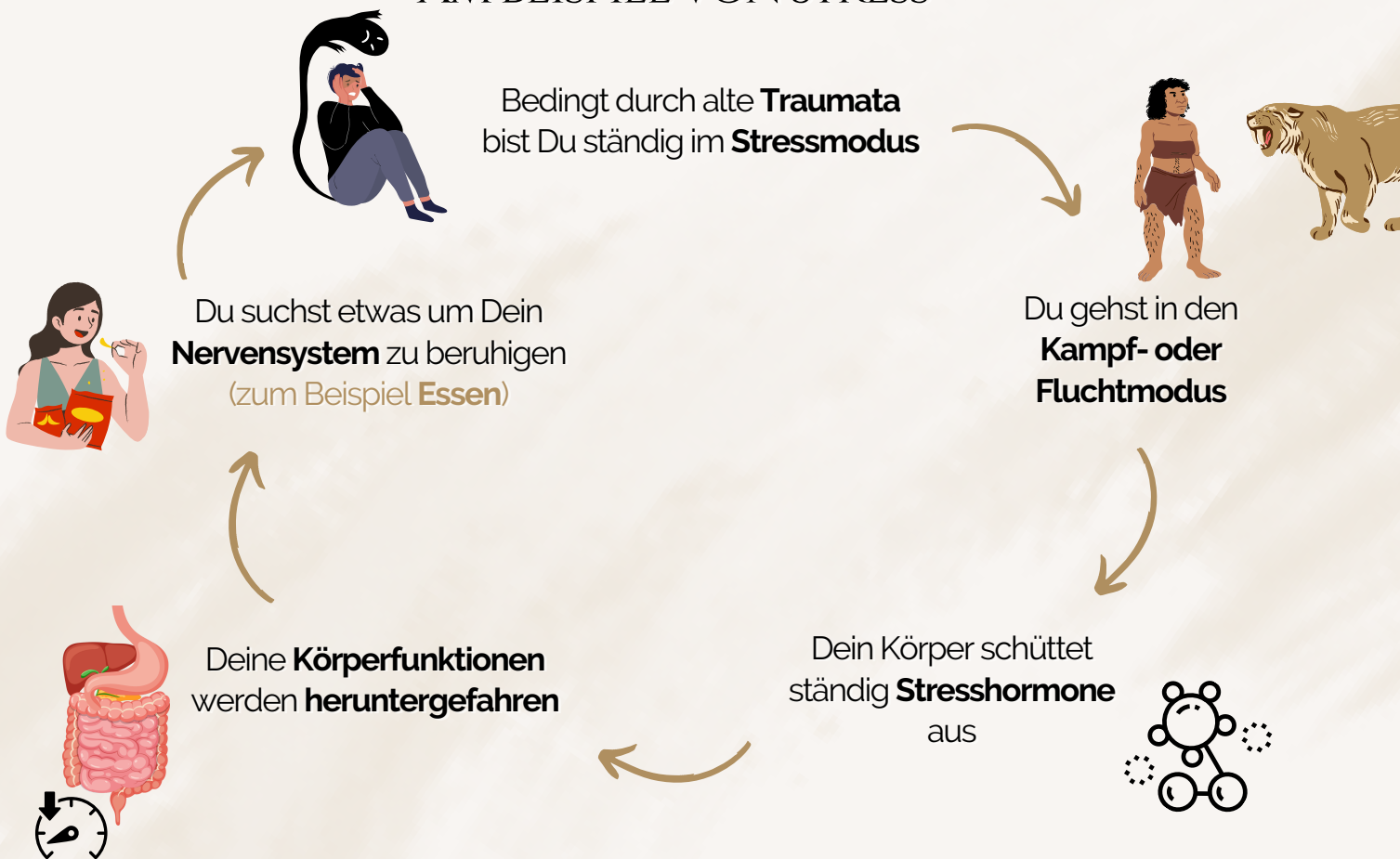
3.

Achtung,  
nicht  
reinfallen!



## DIESE WEGE HALTEN DICH GEFANGEN

### AM BEISPIEL VON STRESS





# Platz für Deine Gedanken

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT UM DARÜBER NACHZUDENKEN,  
WAS DU AN NEUEN ERKENNTNISSEN HATTEST...



4.

Zurück  
zum  
Wohlfühl-  
körper



## NACHHALTIG OHNE KALORIENDEFIZIT UND VERBOTE

Fange an, Dich im Alltag zu beobachten. Wann bist Du im Stress?

---

---

---

---

---

Welche verletzten Anteile werden hier aktiv?

---

---

---

---

---

EINE STRESSREAKTION HAT AUCH NICHT IMMER NUR ETWAS MIT DEM **HEUTE** ZU TUN, SONDERN AUCH MIT DER **VERGANGENHEIT**.



# TEIL 2:

## RAUS AUS DEM *Kreislauf*

### DIE 3 WICHTIGSTEN LEARNINGS VON HEUTE:

1

DIÄTEN KÖNNEN DICH UND DEINEN KÖRPER LANGFRISTIG ZERSTÖREN.

2

DEINE **GEWICHTSABNAHME** IST DAS **NATÜRLICHE RESULTAT** AUS DER ARBEIT IN DIR.

3

DEIN **KAMPF** GEGEN DICH **WIRD WEITERGEHEN**, SOLANGE DU NICHT BEGINNST HINZUSCHAUEN.





# Deine Schritte

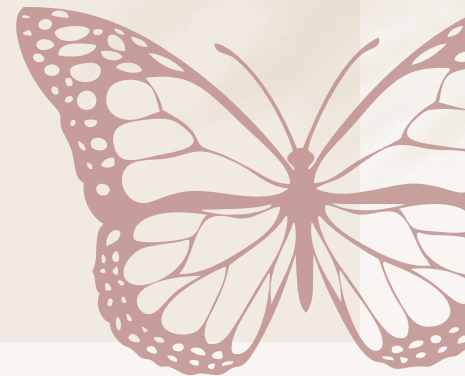
## LOSLASSEN STATT KONTROLLIEREN



### RAUS AUS DER OPFERROLLE

ARBEIT MIT DEM URSPRUNG	ARBEIT AUF ALLEN EBENEN (mentale, emotionale, körperliche, neuronale, unterbewusste)
EMOTIONALE SELBSTBEGLEITUNG	BEWUSSTSEIN SCHAFFEN
VON INNEN NACH AUSSEN	SELBSTANALYSE
SEINZUSTAND VERÄNDERN	NERVENSYSTEM ALTERNATIV BERUHIGEN
LOSLASSEN & TRANSFORMIEREN	PROGRAMM LÖSCHEN

**EIN NEUES  
"ICH" AUFBAUEN**



# Vergiss

# NIEMALS



In Deinem Inneren findest Du alle Antworten, die Du suchst! Manche zeigen sich schnell. Andere brauchen Zeit, um sich Dir zu öffnen.

Doch sie werden verborgen bleiben, solange Du nicht bereit bist, Dich mit all Deinen Facetten, Schmerzen und alten Verletzungen in der Tiefe anzunehmen!

Das, wonach DU Dich so sehr sehnst, wirst Du immer nur in DIR finden!

Deine Jackie 



# BIST *Du* BEREIT...



- endlich Frieden mit Deinem Körper und dem Essen zu schließen?
- Den Weg von über 7.000 Frauen vor Dir zu gehen?
- für ein neues LEBENSGEFÜHL?



...DANN STARTE MIT UNS AM:

## 27.01.2025



Hier geht es zu Deinem Geschenk:



[soulfood-bewegung.de/warum-du-nicht-abnimmst/angebot](https://soulfood-bewegung.de/warum-du-nicht-abnimmst/angebot)



*Soul Food*  
HEILE DEINEN KÖRPER & DEINE SEELE

