

Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Modul 3

Achtsamkeit beim Essen





Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Achtsamkeit ist der Schlüssel um erfolgreich deine Essgewohnheiten zu ändern und dein Wohlfühlgewicht zu erreichen. Daher steht das in dieser Woche ganz stark im Vordergrund.

Essen aus emotionalen Gründen ist weit mehr verbreitet, als du denkst.

Emotionaler Hunger – Wo kommt er her?

Essen aus emotionalen Gründen ist weit mehr verbreitet als man annimmt. Denn irgendwie hat Essen immer etwas Emotionales. Das Essen mit Freunden und netten Gesprächen wird mehr genossen, als das Essen zu Hause allein. Apfelkuchen erinnert immer wieder an Omas Kuchen und die Grillabende sind mit guten Freunden einfach spaßiger.

Solange emotionales Essen nur in diesem Rahmen stattfindet, ist es überhaupt nicht schlimm und führt auch nicht zu unkontrolliertem Essen. Allerdings gibt es eben auch viele andere emotionale Gründe, weshalb wir essen

- **Langeweile**
- **Belohnung**
- **Stress**
- **aus Gewohnheit**
- **Ärger**
- **Wut**
- **Trauer**
- **Überforderung**
- **Unterforderung**
- **etc.**

Jedesmal, wenn du also in so eine Situation kommst, läuft in deinem Körper ein abgespeichertes Verhaltensmuster ab, damit es dir besser geht. Auslöser und Umfang des emotionalen Essen sind dabei wieder so individuell wie wir Menschen selber. Nur eins ist bei allen gleich. Diese Muster wurden oftmals bereits in den Kindertagen abgespeichert. Zum Beispiel als du dir wehgetan hast und du zum



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Trost ein Stück Schokolade bekommen hast. Oder als du zur Belohnung, weil du etwas Tolles gemacht hast, den leckeren Keks bekommen hast. Höre mal in dich rein, ob es da auch Situationen in deinen Kindertagen gab. Aber selbst, wenn du es nicht mehr bewusst weißt ist das kein Problem, denn du kannst deinen emotionalen Hunger trotzdem transformieren.

Dein Alltag mit emotionalem Hunger

Emotionales Essen versucht eine Sehnsucht zu stillen, die mit Lebensmitteln nicht zu stillen ist.

Im Alltag wirst du vor allem die Frustfressattacken oder essen aus Stress bewusst als emotionalen Hunger wahrnehmen. Alle anderen emotionalen Gründe, die zum Teil sogar gesellschaftlich anerkannt sind (zum Beispiel der Snack zur Kaffeezeit oder der Schokoriegel,

wenn sich gerade kraftlos fühlt) wirst du oft garnicht unbedingt dazu zählen. Doch, auch die Dinge gehören dazu.

Ich bitte dich einmal in dein Essenstagebuch der letzten 2 Wochen zu schauen und alle Snacks und Mahlzeiten daraus zu notieren, wo du aus emotionalen Gründen gegessen hast. Egal ob Frust, Ärger und Wut oder aus gesellschaftlichen Gründen, Belohnung und Langeweile.

Du hast dir letzte Woche bereits ähnliches notiert und das ist auch richtig so. Doch nur durch Wiederholungen wirst du immer öfter auch die unbewussten Verhaltensmuster ausfindig machen.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Du merkst schon, dass emotionaler Hunger sich eben nicht nur in stressigen Situationen zeigt, sondern im Alltag einfach jederzeit präsent ist. Morgens wenn du aus Gewohnheit frühstücken möchtest, obwohl kein Hunger vorhanden ist. Mittags weil ihr gemeinsam essen geht obwohl noch kein richtiger Hunger da ist, der Snack aus der Schublade am Nachmittag....

Und das ist absolut nicht schlimm, aber es ist wichtig, dass du es bewusst wahrnimmst um so gegebenenfalls anders handeln zu können um dein Ziel vom Wohlfühlgewicht zu erreichen. Nur so kannst du für dich passende Alternativen finden und dich neu strukturieren.

Der Schlüssel ist Bewusstsein! Daher frage dich vor jedem Essen welche Art von Hunger es ist und ob es eine Alternative gibt.

So erkennst du den Unterschied von emotionalem Hunger und körperlichen Hunger.

In den letzten 2 Wochen hast du vermutlich selber schon erkannt, dass es massive Unterschiede zwischen den Hungergefühlen gibt. Denn Hunger ist eben nicht gleich Hunger.

Während körperlicher Hunger sich vor allem im Bauchraum zeigt (und es ist nicht unbedingt das Magenknurren) zeigt sich emotionaler Hunger vor allem im Brustbereich.

Wenn ich körperlichen Hunger habe, spüre ich ganz oft direkt im Magen eine Leere. Ein Gefühl, welches sich sehr gut fassen lässt. Es fühlt sich nicht verwaschen an, sondern ist direkt einem Punkt in meine Körper zu zuordnen.

Wie fühlt sich körperlicher Hunger für dich an? Wo spürst du ihn? Wie kannst du ihn ‚fassen‘.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Emotionaler Hunger dagegen ist oft verwaschen und es gleicht eher einem Drang. Wenn du Raucher warst/bist wirst du dieses Gefühl kennen. Es ist nicht erklärbar, sondern einfach da. Manchmal so stark, dass es nicht nur ein Drang ist, sondern sich wie Zwang anfühlt. „Ich muss essen.“ oder „Ich kann nichts dagegen tun.“ oder „Ich kann nicht mehr aufhören.“ sind häufige Beschreibungen dazu.

Wichtig ist, dass du weißt, dass du immer eine Wahl hast. Selbst wenn du in der Situation ganz anders denkst. Das wichtige ist, dass du, bevor du zum Vorratsschrank gehst kurz innehältst und dich fragst: Warum will ich jetzt wirklich essen?

Das ist der erste Schritt raus aus dem Autopiloten und du kannst eine neue Wahl treffen. Dazu aber im übernächsten Abschnitt mehr.

Heißhunger vs. Heißhunger – So erkennst du die Unterschiede

Heißhunger ist ein weiteres Thema, mit dem viele Frauen zu kämpfen haben. Daher möchte ich vorab kurz darauf eingehen, welche Arten von Heißhunger es gibt und warum Heißhunger eben nicht dein Feind ist, sondern ein hilfreiches Werkzeug deines Körpers um dir zu zeigen, dass da etwas nicht passt.

Heißhunger ist ein Werkzeug deines Körpers

– Höre hin –

Also beginne bitte damit, deinen Heißhunger zu hinterfragen und zu analysieren, dann kommst du recht schnell auf eine für dich passende Lösung.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Welche Arten von Heißhunger gibt es:

- Mangel an Nährstoffen
- Emotionaler Heißhunger
 - o Ich will das nicht fühlen
 - o Ich brauche jetzt (Liebe, Trost, ...)
 - o Langeweile, Belohnung, etc...
- Gewohnheiten

Mit Sicherheit gibt es neben den oben genannten auch noch andere Arten des Heißhungers, doch die obigen sind die, mit denen ich selber und auch die Frauen mit den ich sprach am meisten zu tun hatten.

Mangel an Nährstoffen

In diesem Fall ist Heißhunger für den Körper sehr wichtig um fehlende Energie, Vitamine oder Mineralstoffe auszugleichen. Dieser Heißhunger ist auch recht leicht in den Griff zu bekommen. Dazu schaust du dir deine Mahlzeiten der letzten Tage an und überlegst was deinem Körper fehlen könnte.

Ein Beispiel von mir: Ich begann, nach einer stressigen Phase, meinem Körper wieder bewusst zu zuhören und hatte in den ersten Tagen jeden Abend großen Heißhunger auf Süßes. Also schaute ich mir an, was ich gegessen habe. Ich sah, dass ich kaum Kohlenhydrate gegessen habe und passte den folgenden Tag an. Doch abends kam der Heißhunger wieder. Also schaute ich nochmal auf meinem Essensplan. Da fiel mir auf, dass ich wenig Obst gegessen habe und aß am Tag darauf mehr Obst. Und der Heißhunger am Abend blieb aus.

Übung

Sei aufmerksam und achte auf eine ausgewogene Ernährung die zu dir und deinem Körper passt. Spüre vor jeder Mahlzeit in dich hinein, worauf dein Körper jetzt Lust hat und sollte er tatsächlich nach, für dich ‚ungesunden‘ Dingen fordern, schließe mit deinem Körper den Kompromiss, dass du vorher etwas ‚Gesundes‘ isst, wie einen kleinen Salat, Rohkost o.ä. Damit bist du bereits leicht gesättigt, hast deine Vitamintanks aufgefüllt und kannst dann ganz entspannt das ‚ungesunde‘ Essen genießen.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Übung:

Das heißt im Klartext: Wenn dich dieser „Ich will das nicht fühlen“ Hunger überkommt, setz dich irgendwo hin, wo du ungestört bist (falls das nicht geht, gibt es gleich noch eine Alternative) und stell dir Fragen. Auf dem letzten Blatt hast du Vorschläge für effektive Fragen. Das kann mitunter zu Beginn sehr schmerzhaft sein, ist aber notwendig um die alten Muster ausfindig zu machen und zu transformieren.

Falls du die Möglichkeit hast, beantworte die Fragen schriftlich. Und schreib alles runter was dir in den Kopf kommt, so unsinnig es auch erst einmal erscheint. Du wirst erstaunt sein, welche Erkenntnisse sich dabei manchmal zeigen.

Die Alternative

Du merkst wie der Heißhunger dich überfällt und sagst zu dir ersteinmal (laut oder leise) **Stopp**. Bleib sitzen oder stehen und frag dich „Warum will ich jetzt essen? Was ist es, was mich gerade dermaßen stört, dass ich zum Essen greifen will?“ Lass die Antworten auf dich zu kommen und entscheide dann, ob es wirklich nötig ist, jetzt zu essen oder ob es eine Alternative gibt?

Wenn du das tust, hast du den Autopiloten gestoppt und kannst jederzeit eine neue Wahl treffen.

Im Laufe des Tages ist es wichtig, dass du dir trotzdem noch einmal 10 Minuten ungestörte Zeit nimmst um dich in die vergangene Situation zurück zu versetzen und dir die weiteren Fragen zu stellen.

Emotionaler Heißhunger – Ich brauche jetzt...

Dieser Heißhunger ist wirklich gemein, denn ‚eigentlich‘ schützt er dich nur vor der Verzweiflung von Einsamkeit, fehlendem Verständnis, fehlender Liebe, etc.... Also, dass was du im Außen suchst und von anderen Menschen erwartest. Das Problem hierbei ist, dass du andere Menschen nicht dazu zwingen kannst, die das zu geben, was du willst. Du bist die einzige, die das kann. Dieses Thema ist sehr breit gefächert, daher wird der zweite Monat sehr ausführlich genau darauf eingehen. An dieser Stelle nur eine schnelle Hilfe für den Notfall.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Zu Beginn gehst du erst einmal auf die Suche nach dem, was dir wirklich fehlt.

Übung:

Du merkst, der Heißhunger kommt und das erste was du tust ist energisch **Stopp** zu sagen. Frag dich direkt was den Heißhunger ausgelöst hat und was es ist, was du gern anders erlebt hättest.

Das kannst du schriftlich machen, was ich dir empfehle, oder dir im Kopf beantworten, wenn es schnell gehen muss. Und dann überlege welche Möglichkeiten du hast, dir selber dieses Gefühl zu geben.

Du willst dich verstanden fühlen? Dann frag dich einmal, warum es so wichtig für dich ist, dass andere dich verstehen. Reicht es nicht, wenn du dich verstehst? Wenn das nicht reicht, überlege dir, wie du dich richtig verkaufen kannst.

Du fühlst dich einsam? Dann rufe Freunde an und triff dich mit ihnen, auch wenn es dir im ersten Moment schwer fällt.

Du fühlst dich ungeliebt? Dann tu etwas, was dir jetzt gut tut und beginne dir selber die Liebe zu geben, die du von anderen erwartest.

Emotionaler Heißhunger – Langeweile, Belohnung,..

Eine sehr weit verbreitete Art des emotionalen Hungers ist das Essen als Belohnung oder aus Langeweile.

In diesen Fällen braucht es nur Bewusstsein und eine Entscheidung deinerseits. Das bedeutet, wenn du merkst, dass du dich jetzt mit Essen belohnen willst (weil der Tag so gut lief, weil du etwas Tolles erreicht hast, ...) halt einfach inne und frag dich ob es nicht eine Alternative zum Essen gibt. Und entscheide dich für die Alternative.

Zum Beispiel:

Du langweilst dich? Dann geh einem Hobby nach oder tu etwas, was du noch nie getan hast oder selten tust.

Du willst dich belohnen? Kauf dir einen Blumenstrauß oder etwas was dir länger Freude bereitet, wenn du es siehst. Oder gönne dir einfach zur Belohnung etwas Zeit für dich. Eine Massage oder ein heißes Bad.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Heißhunger aus Gewohnheit

Hierzu braucht es glaube ich keine großen Worte. Die Lösung ist einfach und braucht nur ein wenig Entscheidungskraft.

Mach dir bewusst, welche Mahlzeiten nur Gewohnheit sind und sage ganz bewusst nein zu der Mahlzeit oder, um es nicht ganz radikal zu machen, finde eine **gesunde Kleinigkeit** die du stattdessen essen kannst, bis du bereit bist, die Gewohnheit komplett abzustellen.

Und ganz wichtig!

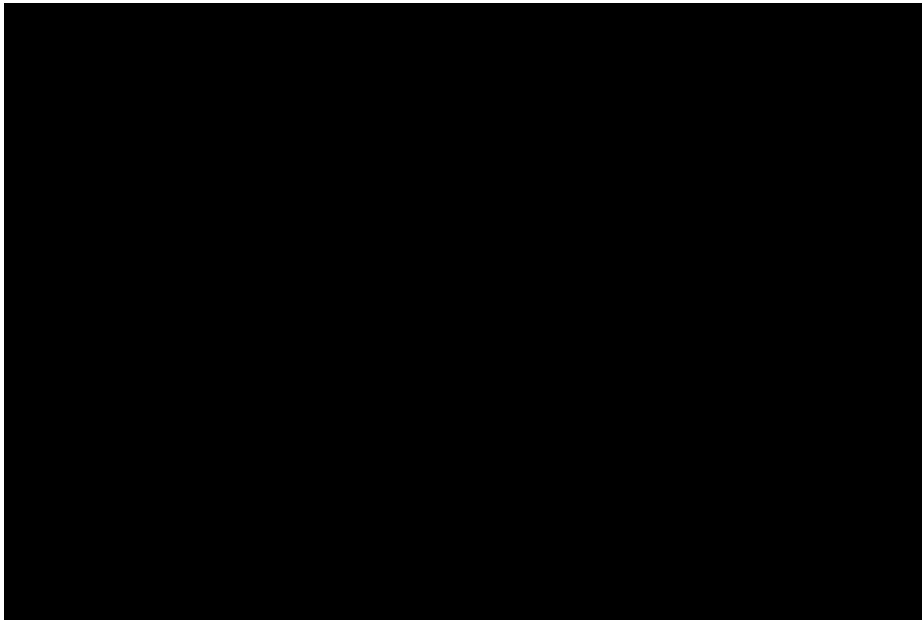
- 1. Frage dich vor jeder Mahlzeit ob du wirklich körperlichen Hunger hast.**
- 2. Verzeih dir, wenn du einer Heißhungerattacke nachgegeben hast und fang morgen nochmal an.**
- 3. Jeder Rückschlag bietet dir die Möglichkeit zu wachsen und dich weiter zu entwickeln.**



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Das kannst du heute tun, um deinen emotionalen Hunger zu transformieren



Raus aus der Frustfressfalle (FB Live zum Thema)

Schritt für Schritt Anleitung

- Finde heraus, welche Art v. Heißhunger es ist
- Sage energisch Stopp
- Stelle Fragen und höre zu.
- Fühle die Gefühle die du nicht fühlen möchtest.
- Mache dir bewusst, was dir gerade fehlt
- Gib dir das, was du von anderen erwartest
- Mach dir bewusst, du hast immer eine Wahl



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Transformiere alte Geschichten

Wenn du merkst, dass während du fragst alte Geschichten hochkommen, was nicht selten der Fall ist, möchte ich dir jetzt eine Möglichkeit mit an die Hand geben, die es dir ermöglicht deine Geschichte einfach umzuschreiben. Eventuell musst du die Übung einige Male wiederholen, aber sie ist wirklich effektiv.

1. Nimm dir etwas Zeit wo du nicht gestört wirst.
2. Setz dich ruhig hin, schließe deine Augen und fühle in die alte Geschichte hinein.
 - a. Was ist passiert?
 - b. Wie fühlt sich das für dich an?
 - c. Was macht das mit dir?
 - d. Wo genau fühlst du dieses negative Gefühl?
3. Fühle bitte solange hinein, bis du die Gefühle die dir damals wehgetan haben wirklich benennen kannst und sie orten kannst.

4. Nun öffne wieder die Augen. Schüttel dich etwas und trenne dich von der alten Geschichte.
5. Schließe wieder deine Augen. Geh zurück an den Beginn der Situation. Und schreibe sie nun um. Stell dir vor, was du dir gewünscht hättest.
 - a. Wie redet der/diejenige mit dir, dass es dir gut getan hätte?
 - b. Kann dein erwachsenes Ich das kleine Mädchen ermutigen, aufbauen und sie darauf vorbereiten was jetzt passiert? Dann tu das.
6. Fühle wie sich die negativen Gefühle in positive verwandeln und leg sie dort hinein, wo du die negativen Gefühle vorher gespürt hast.

Ein Beispiel von mir:

Ich war damals in der sechsten Klasse und wir hatten einen Lesewettbewerb. Ich habe mich für ein recht schwieriges Buch entschieden und dadurch ein paar mehr Lesefehler gemacht als die anderen. Ich war tieftraurig und fühlte mich als totale Versagerin.

Als ich meine Geschichte umgeschrieben habe, habe ich die Variante b gewählt. Mein erwachsenes Ich hat, vor dem Lesebeginn, zu dem



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

kleinen Mädchen gesprochen und erzählt was gleich passieren wird. Gleichzeitig habe ich sie aufgebaut und gesagt, dass es total mutig ist, dass schwerere Buch auszuwählen. Ich habe ihr gesagt, dass es eine großartige Entscheidung war, auch wenn sie jetzt nicht gewinnen wird, denn sie zeugt von Stärke und hebt sie ab von den anderen.

Damit habe ich das Gefühl nie genug zu sein und ständig zu versagen, was mich auch im Erwachsenenalter noch viel begleitet hat, total transformiert.

Gewöhne dich an Routinen beim Essen

So wie du dir schlechte Dinge angewöhnen kannst, kannst du dir auch positive und förderliche Routinen aneignen. Das Thema hast du bereits letzte Woche bearbeitet und beim Thema achtsam Essen ist

es aber auch noch einmal erwähnenswert. Denn Essen darf Spaß machen und du darfst es richtig genießen.

Wenn du nun also beginnst dein Essen zu zelebrieren, ist Essen mit einem positiven Grundgefühl verknüpft und verdrängt nach und nach das schlechte Gewissen, wenn mal etwas ‚ungesundes‘ auf dem Tisch ist. Folgende Dinge sind wunderbare Gewohnheiten die es dir ermöglichen ein gesundes Essverhalten zu entwickeln.

1. Trinke 10 Minuten vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser.
2. Deck den Tisch. Mit Kerzen, Tischdecken, schönen Gläsern und schönem Geschirr.
3. Iss nicht, wenn du wütend und gestresst bist. Selbst wenn du großen Hunger hast, wandle die Gefühle erst um. Stell dir deine Warums vor oder deine erreichten Ziele. Stell dir vor wie du am Strand liegst und nur nette Menschen um dich herum sind. Lass deiner Phantasie freien Lauf. Hauptsache du fühlst dich gut.
4. Kaue langsam und viel. Nimm bewusst wahr, was du gerade isst und wie es schmeckt.
5. Iss nur soviel, bis du ein leichtes Sättigungsgefühl verspürst.

