

Überessen Überwinden

Durch intuitives Essen
zum persönlichen Wohlfühlgewicht

Nach dem Buch *Overcoming Overeating*
von Jane Hirschmann und Carol Munter

Daniela Bodmer

«Überesser» sind Menschen, die essen, obwohl sie keinen Hunger haben. Sie können dick, aber auch dünn sein. Ausschlaggebend ist auch, wie viel Zeit sie damit verbringen, über ihr Essen und das eigene Aussehen nachzudenken.

Überessen Überwinden ist eine effektive Methode, Ess-Störungen und Diäten erfolgreich hinter sich zu lassen.

Sich zu überessen mag destruktiv erscheinen, ist jedoch immer ein Versuch zur Selbsthilfe.

Der Ansatz zeigt, wie jeder Betroffene sich aus seinem Ess-Problem ohne Schuldgefühle herausessen kann. Essen ist also nicht das Problem, sondern die Lösung.

Wer spürbare Veränderungen erreichen will, braucht keine Selbstverachtung, sondern Selbst-Akzeptanz.

Überessen Überwinden

© Daniela Bodmer, 2021
www.intuitives-essen.ch
info@intuitives-essen.ch

1. Inhaltsverzeichnis

Phase 1 – Selbst-Befreiung	4
Befreie dich von der Diätkultur	5
Du hast nicht versagt!	5
Stelle alle Diäten und Diätgedanken ein.....	6
Wissen sein lassen	7
Schliesse Frieden mit deinem Essverhalten.....	7
Akzeptiere alle Nahrungsmittel	7
Versöhne dich mit deinem Körper.....	8
Trenne dich von deiner Waage	9
Bringe neuen Schwung in deinen Kleiderschrank.....	9
Treibe Sport – aber nur, wenn es dir guttut.....	10
Phase 2 – Selbst-Ernährung	11
Wieder intuitiv essen	11
Wann solltest du essen?	15
Was solltest du essen?	15
Wie viel solltest du essen?.....	16
Wie gesund?.....	17
Was geschieht mit deinem Gewicht?	17
Phase 3 – Selbst-Kompetenz	19
Wie du aus deinem Drang zu essen, etwas über dich selbst lernen kannst.....	19
Was steht hinter den Selbstvorwürfen?.....	20
Wann erreiche ich mein Wohlfühlgewicht	21
Schlusswort	22
Anhang	24
Erfahrungsbericht (Petra S., 47 Jahre, Göppingen)	24

Das Leben ist zu kurz, um schlecht zu essen

Überessen Überwinden ist ein Anti-Diät-Programm, das auf drei Phasen aufbaut:

1. **Selbst-Befreiung**
2. **Selbst-Ernährung**
und
3. **Selbst-Kompetenz**

Bei der *ersten Phase* wirst du auf den guten Start, dich intuitiv zu ernähren, vorbereitet. In der *zweiten Phase* werden alle Fragen rund um die bedarfsorientierte Ernährung beantwortet. Während der *dritten Phase* lernst du dich noch ein wenig besser kennen, um Eigenständigkeit zu erlangen und gestärkt aus dem Prozess gehen zu können.

Phase 1 – Selbst-Befreiung

In der Phase 1 wirst du auf eine intuitive bzw. bedarfsorientierte Ernährung eingestimmt. Dazu ist es wichtig, sich erstmal von der vorherrschenden Diätkultur loszusagen, sowie Frieden mit deinem Essverhalten und deiner Figur zu schliessen. So unternimmst du die entscheidenden Schritte, um beherzt starten zu können:

- ✓ Befreie dich von der Diätkultur
- ✓ Du hast nicht versagt!
- ✓ Stelle alle Diäten und Diätgedanken ein
- ✓ Wissen sein lassen
- ✓ Schliesse Frieden mit deinem Essverhalten
- ✓ Akzeptiere alle Nahrungsmittel
- ✓ Versöhne dich mit deinem Körper
- ✓ Trenne dich von deiner Waage
- ✓ Bringe neuen Schwung in deinen Kleiderschrank
- ✓ Treibe Sport - aber nur, wenn es dir guttut.

Befreie dich von der Diätkultur

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Aussehen und Selbstwertgefühl stark miteinander verknüpft werden. Wir werden deshalb gezwungen, uns permanent mit der Kontrolle unseres Gewichts zu beschäftigen. Uns wird unterschwellig aber unablässig ein einfacher Grundgedanke vermittelt: Ändere deine Figur und du hast ein sorgenfreies Leben. Durch das – meist unbewusste – «Mitmachen» merken wir kaum mehr, dass vielleicht etwas ganz anderes in unserem Leben noch geändert werden muss, ausser unserer Figur.

Ferner suggerieren uns Industrie und Medien, dass dicke Menschen einen Mangel an Disziplin und Willensstärke aufweisen, ja sogar abstossend sind. Denke nur an die Talkshows, in welchen Übergewichtige immer wieder vorgeführt und an den Pranger gestellt werden. Es ist wissenschaftlich bekannt und nachgewiesen, dass Diäten Essstörungen induzieren. Und doch schöpfen wir durch die Versprechungen der Diätindustrie immer wieder neue Hoffnung, endlich unser Gewicht zu reduzieren. Bisher hat jedoch keine ihrer Varianten langfristig funktioniert! Es kann doch nicht sein, dass Millionen von Menschen auf anderen Lebensgebieten erfolgreich sind aber bei Diäten angeblich «versagen»! Es muss also jeder Diät etwas zu Grunde liegen, dass ihr Scheitern bereits vorprogrammiert. Darüber hinaus gibt es auch keinen anderen Industriezweig, der so erfolglos arbeitet und trotzdem jedes Jahr seine Umsätze mehr steigert, als die Diätindustrie. Es wird Zeit, dass wir komplett umdenken und einen neuen Weg gehen.

Du hast nicht versagt!

Versagt haben nur die Lösungen, die dir angeboten wurden!

Nicht wenige Menschen haben auf der Suche nach einer Lösung schon einiges mitgemacht. Leider blieb dies alles meist ohne langfristigen Erfolg.

Dein ‚Scheitern‘ und dein momentaner Ernährungsmodus zeigen auf der einen Seite, dass du nicht bereit bist, die bestehende, schädliche Sichtweise unserer Gesellschaft zu akzeptieren und dich deinen lebenserhaltenden Hunger verbieten zu lassen. Andererseits hast du aber gerade diese Sichtweise schon ein Stück weit verinnerlicht. Dein Verhalten ist ein natürlicher Impuls, dich nicht einschränken zu

wollen. Denn solange wir das Gefühl haben, uns einschränken zu müssen, rebellieren wir. Was verstehen wir unter «Rebellion»? Gemeint ist der innere «Rebell», der gesunde Menschenverstand, der nur Folgendes möchte: Angenommen und geliebt werden, so wie man ist.

Stelle alle Diäten und Diätgedanken ein

Beschliesse, nie wieder eine Diät zu machen.

Diäten, Ernährungsumstellungen oder drastische Massnahmen zwecks Gewichtsreduktion zeigen, dass du dich selbst nicht akzeptierst. Die vergangenen Abnehmversuche haben dir als selbstaufgelegte Strafe für das eigene «falsche Aussehen» gedient – ein Kreislauf den es zu durchbrechen gilt. Daher besteht der nächste logische Schritt zur Befreiung im Entschluss:

Nie wieder eine Diät!

Mache dir bewusst:

- 90 % der Menschen nehmen nach einer Diät das abgenommene Gewicht wieder zu, plus einige Kilos mehr!
- Hungerkuren machen dick!
- Entbehrungen bewirken unweigerlich Überessen.

Wir wissen aus Erfahrung, dass die meisten Menschen erstmal mit Unwohlsein reagieren, wenn sie mit der Aussicht konfrontiert werden, Diäten ein für alle Mal aufzugeben. Mache dir bewusst: Diäten aufzugeben ist ein positiver Vorgang, der zeigt, dass du deine wirklichen Wünsche und deinen tatsächlichen Appetit wahrnehmen möchtest. Du betrittst also ein spannendes Neuland, vor dem du sicher keine Angst haben musst. Aus unserer Erfahrung, sobald du diesen Schritt vollzogen hast, wirst du dich wesentlich entspannter und befreiter fühlen.

Und vergiss nicht, auch deine «Diät-Gedanken» abzustellen.

Diät-Gedanken sind Überlegungen, die im Zusammenhang mit Abnehmen und Einschränkungen des Essens stehen. Beispiele: Du findest dich grundsätzlich zu dick, unabhängig von deinem tatsächlichen Gewicht. Du beobachtest einen

übergewichtigen Menschen beim Eis essen und denkst dabei: «Müsste nicht sein». Eine andere Variante: Du vergleichst dein Essverhalten mit dem Essverhalten einer Freundin: «Sie darf alles essen, aber ich nehme schon vom Hinschauen zu». Im Supermarkt suchst du nur nach Light-Produkten, meidest dein Spiegelbild. Beobachte dich doch einmal ganz bewusst: Wie viele Überlegungen dieser Art am Tag kreisen unaufhörlich durch deinen Kopf?

Wissen sein lassen

Bevor du richtig loslegen kannst, solltest du deine Festplatte neu starten. Lasse erworbenes theoretisches Wissen, wie man am besten abnimmt, über Diäten und gesunde Ernährung, erst mal Wissen sein. Speichere es auf einer Datei und lege es ab. Wenn es dir bisher nicht geholfen hat, überhaupt oder langfristig abzunehmen, brauchst du es jetzt auch nicht. Es wird Zeit, dein eigenes Know-how durch die Erfahrungen, die du mit dem neuen Programm machst, aufzubauen. Vergiss dabei nicht, eine kleine Portion Mut und eine extra grosse Portion Geduld auf deinem Weg mit einzupacken. Du wirst sie brauchen.

Schliesse Frieden mit deinem Essverhalten

Du gehst vielleicht davon aus, dass dein Problem das Essen an sich sei. Tatsächlich ist dein Überessen jedoch eine umfassende Reaktion auf verschiedenste Formen von Unbehagen. Dein Drang zu essen und dein Gewicht sind Teile deines Selbst, die bisher Veränderungen gegenüber resistent waren. Jeder Mensch findet im Laufe seiner Entwicklung Wege und Möglichkeiten, Lebenserfahrungen aufzunehmen und damit umzugehen. Deine Ernährung ist weder gut noch schlecht! Wenn du dein Essverhalten zunächst als eine von vielen möglichen Bewältigungsstrategien betrachtest, wirst du einen neuen Blickwinkel für deine derzeitigen Essgewohnheiten entwickeln.

Akzeptiere alle Nahrungsmittel

Wir nennen es auch «Essen legalisieren». Die Kost wird nicht als «kalorienreich» oder «-arm» bezeichnet bzw. als «gesund» oder «ungesund» eingestuft. du wird gleichgestellt und urteilsfrei gegessen. Das bedeutet, dass Eiscreme weder besser

noch schlechter ist als Salat. Eigentlich sind Einschränkungen jeglicher Art die Ursache für massloses Essen. Wenn du dich jedoch alle Speisen wieder erlaubst, verstummt dein innerer «Rebell» und es entsteht kein künstlicher Heisshunger mehr.

Es ist wichtig zu erkennen, dass dein Körper sich am besten selbst reguliert. Er weiss genau, welche Nahrung er benötigt und wann und wie viel er davon braucht. Er sollte nur die freie Wahl haben. Wenn das Essen für dich immer erreichbar ist, wenn du die Gewissheit hast, dass du dich nie wieder selbst Mahlzeiten verbieten musst, dann kannst du dich dem Leben zuwenden. Du beginnst zu essen um zu leben, anstatt zu leben um zu essen. Die Tatsache, dass du übergewichtig bist, heisst noch lange nicht, dass du nicht das gleiche Recht auf Essen und auf die sonstigen Dinge des Lebens hast, wie andere Menschen auch.

Nachdem du den Entschluss gefasst hast, dir Nahrungsmittel generell zu erlauben, also Essen zu «legalisieren», steht nun der nächste Schritt an, d. h. alle Lebensmittel zu beschaffen, die früher verboten waren, und natürlich auch alle, die du ansonsten gerne isst. Selbstverständlich ist es immer ratsam, auf die Qualität zu achten und möglichst naturbelassene Produkte mit weniger Konservierungs- und Zusatzstoffen einzukaufen.

Vorsicht! Wenn du mit Vorbehalten an die Sache herangehst und insgeheim nur eine Woche lang bloss ausprobieren willst, ob es funktioniert, wird der Versuch fehlschlagen. Dann hast du *Überessen Überwinden* lediglich zu einer anderen Diät umfunktioniert. Am besten, du holst dir von Beginn an Unterstützung.

Versöhne dich mit deinem Körper

Überesser führen ein Leben, dass aus, «wenn nur» besteht. «Wenn ich nur mit dem Essen aufhören könnte ». «Wenn ich nur zehn Kilo abnehmen könnte». «Wenn ich nur schlank wäre». An sich ist an dem Wunsch nach einem anderen und besseren Leben natürlich nichts Schlechtes. Allerdings verbergen sich hinter den Worten, «wenn nur» ganz andere Motive. Das erste besteht darin, dass der Bedingungssatz «Wenn ich nur schlank wäre» lediglich eine andere Form zu sagen ist, «ich hasse mich so wie ich bin». Das zweite ist, dass in dem «wenn nur» der Wunsch nach einer magischen Wandlung zum Ausdruck kommt, statt auf einen realistischen Weg zur

tatsächlichen Veränderung abzielen. Gib die Einstellung «Wenn ich nur schlank wäre» endlich auf.

Konkret bedeutet dies, deinen Körper bzw. deine Figur erst einmal zu akzeptieren. Versuche, dich ganz wertfrei zu betrachten: «Ich lebe in dem Körper, den ich geerbt habe, und ich trage in mir die Geschichte meines Lebens. Insgesamt bin ich ihm sehr dankbar für alles, was er bis heute für mich geleistet hat. So bin ich jetzt, ob es mir gefällt oder nicht, aber ich weiss auch, dass ich mich so wohl und zufrieden wie nur möglich fühlen soll, um eine wirkliche Veränderung zu bewirken.» Mache dir immer wieder bewusst, dass du erst am Anfang des neuen Weges stehst. Denke daran: Was die Zukunft mit sich bringt, kannst du jetzt noch nicht wissen.

Trenne dich von deiner Waage

Fast jeden Tag vertrauen sehr viele Menschen die Entscheidung über ihr Wohlbefinden ihrer Waage an. du haben eine geradezu suchartige Beziehung zu diesem Instrument entwickelt. Ist ihr Gewicht gestiegen, fühlen sie sich niedergeschlagen und unannehmbar. Ist es gefallen, sind sie beflügelt.

Überlasse deiner Waage nicht die Rolle des Stimmungsbarometers! Sich selbst anzunehmen heisst, einzusehen und anzuerkennen, dass eine gute Nachricht von der Waage genauso nachteilig ist wie eine schlechte. Liefert sie dir heute die erhofften Ergebnisse, sagt sie damit in Wirklichkeit, dass du gestern nicht gut genug warst. Bleibt der Zeiger hingegen auf einer unerwünschten Zahl stehen, heisst es, dass du im Moment nicht akzeptabel bist.

Befreie dich jetzt von deiner Waage und sei nicht länger abhängig von Gewichtsangaben!

Keine Sorge, du kannst auch ohne Waage spüren und erkennen, ob sich dein Gewicht verändert. Du wirst feststellen, dass dein Wahrnehmungsvermögen im Hinblick auf deinen Körper liebevoller und bewusster wird.

Bringe neuen Schwung in deinen Kleiderschrank

Stelle dir einen Schrank vor, in dem wunderschöne Kleidung hängt, die dir passt und in der du dich wohlfühlst. In der Vergangenheit hast du oft die Vorstellung gehabt,

dass du nur «dünn genug» sein musst, um die Kleider kaufen zu dürfen, die du magst. Einer der wichtigsten Schritte die zur Selbstakzeptanz beitragen, ist deinen Schrank aufzuräumen und alles heraus zu nehmen, was eng und unbequem geworden ist. Stelle dir anschliessend eine Garderobe zusammen, die deinem Körper, so wie er zurzeit ist, entspricht. Miste also alles aus, was dir im Moment nicht mehr passt! Denke daran: Dich selbst anzunehmen heisst, dir nicht ständig Selbstvorwürfe zu machen. Wenn du dich jeden Morgen mit zu enger Kleidung konfrontierst, übst du nur Selbstkritik! Stelle dir schliesslich die wichtigste Frage für den Start in den Tag: «Wie gut möchte ich heute – und nicht erst, wenn ich 10 kg weniger wiege – aussehen?»

Treibe Sport – aber nur, wenn es dir guttut

Natürlich befürworten wir körperliche Agilität, um sich gesund zu halten und wohler zu fühlen. Aus psychotherapeutischer Sicht wird heutzutage Bewegung als Medizin für Körper und Seele betrachtet und empfohlen. Wenn jedoch Sport für dich nur Kalorienverbrennung bedeutet, ist deine körperliche Ertüchtigung lediglich ein weiteres Instrument der Selbstverachtung und -bestrafung. So befindest du dich weiterhin im Diätkreislauf. Wie viele Fitnessmitgliedschaften, Heimtrainer und Joggingschuhe hast du schon ungenutzt gelassen, weil du eine Diät abgebrochen hast? Wichtig! Wir «zwingen» uns nicht zu irgendeiner Art von Bewegung – wir hören auf unseren Körper, genauso wie wir es mit dem Essen tun. Wir hören auch beim Sport auf unseren Körper braucht er mehr Power, mal eher entspannte Bewegungen. Und manchmal kommt die Belohnung erst später. Das gute Gefühl stellt sich erst nach einigen Wochen ein, aber es lohnt sich damit anzufangen.

Phase 2 – Selbst-Ernährung

Hier lernst, wie du dich aus deinem Drang zu überessen förmlich herausessen kannst. Denn der Schlüssel zur Gesundung von deinem Essproblem liegt im Essen selbst. Wir machen dich mit der intuitiven Ernährungsweise vertraut, indem wir folgende Punkte durcharbeiten:

- ✓ Wieder intuitiv essen
- ✓ Magenhunger/Mundhunger?
- ✓ Wann, was und wieviel solltest du essen?
- ✓ Wie gesund?
- ✓ Was geschieht mit deinem Gewicht?

Wieder intuitiv essen

Wir möchten dich also wieder an die Ernährungsweise heranzuführen, die dir wohlbekannt, aber in Vergessenheit geraten ist. Wir bezeichnen diesen Ansatz als intuitive bzw. bedürfnisorientierte Ernährung und stellen dabei die These auf, dass jeder von uns mit dem inneren Wissen geboren wird, wie man sich ernährt. Dieses Wissen kann jedoch unter anderem durch Eltern und Gesellschaft, Diäten sowie durch eigenes Verhalten verändert oder beeinflusst werden. Infolgedessen ist dir die Fähigkeit abhandengekommen, deinen Magenhunger zu erkennen und entsprechend befriedigen zu können. Im Grunde bedeutet dies, dass du deinen natürlichen Wegweiser verloren hast. Vor diesem Hintergrund besteht deine erste Aufgabe darin, dir zu erlauben, hungrig zu werden und nach deinem eigenen Zeitplan zu essen. Entscheidend dabei ist, deinen Essrhythmus nur nach deinem Hunger und nicht nach der Uhr, den festgelegten Mahlzeiten, gesellschaftlichen Pflichten oder äusseren Zwängen wie Kalorientabellen auszurichten.

Freue dich also auf echte Hungergefühle und individuelles Timing! Du kannst bei einer intuitiven Ernährungsweise keine Fehler machen. So, wie du in Zukunft isst, wird es auch richtig sein! Du musst nicht mehr – wie bei deinen letzten Diäten oder Ernährungsumstellungen – ständig versuchen, die Kontrolle über dein Essverhalten aufrecht zu erhalten. Wenn du wirklich in der Lage bist, dir keine Regeln aufzustellen

und keine Vorwürfe zuzulassen, kann dein Körper wieder seine natürlichen Mechanismen aktivieren, die alles von selbst regulieren.

Um dies zu erreichen, musst du zunächst lernen, zwischen zwei Arten von Hunger zu unterscheiden:

- *Magenhunger* (Physiologischen Hunger)
und
- *Mundhunger* (1001 Gründe zu essen)

Beide sind ernst zu nehmen, daher üben wir zusammen, wie mit ihnen kommuniziert und gearbeitet werden kann.

Magenhunger, d.h. physiologischer Hunger, hängt mit dem natürlichen Bedürfnis zusammen, unseren Körper mit Vitalstoffen und Energie, also mit Nahrung, zu versorgen. Diese Art von Hunger erhält uns am Leben.

Du spürst ihn,

- wenn sich dein Bauch leer anfühlt
- wenn sich dein Bauch meldet
- wenn du dich körperlich geschwächt fühlst
- wenn du ein wenig Kopfschmerzen hast
- wenn du unterzuckert bist
- wenn du unkonzentriert bist
- wenn es dir ein wenig schlecht ist
- wenn du unruhig wirst

Was kannst du tun, wenn du das Gefühl von Magen hunger gar nicht oder nur schwach in dir spürst? Bemühe dich, ständig und ganz achtsam in dich hineinzuhorchen, wann dein Körper dir echten Magen hunger signalisiert. Iss dann nur das, was dir dein Körper mitteilt, und versuche die Mahlzeit genau dann zu beenden, wenn das Ernährungsbedürfnis deines Körpers befriedigt ist.

Bitte, gehe anfangs nicht davon aus, dass du einfach sagen kannst: «Ab jetzt werde ich nur noch bei Magen hunger essen» - und dann dazu auch in Lage bist. Eine derartige Annahme reflektiert ein Wunschdenken, hat aber nichts mit deinen

wahren Bedürfnissen zu tun. Wenn sie dein Ziel an Essen durch blosses Wunschdenken hätten beenden können, hättest du es längst getan. Es braucht Übung – gib dir Zeit.

Je mehr du aufgrund von Magenhunger isst, um so weniger wirst du das Bedürfnis haben, aufgrund von Mundhunger zu essen.

Mundhunger, d.h. seelischer Hunger, hat nichts mit der Erhaltung des Lebens zu tun. «Überesser» verspüren Magenhunger nur selten, Mundhunger jedoch häufiger, da sie Essen oft als Ersatz für andere Bedürfnisse benutzen. Unter Mundhunger versteht man beispielsweise folgende Essgewohnheiten:

Du isst,

- weil es etwas zum Essen gibt
- weil du dir etwas in den Mund stecken musst
- weil es gut schmeckt
- weil es so köstlich aussieht
- weil es Zeit zum Frühstück/Mittagessen/Abendessen ist
- weil mit anderen zusammen zu essen mehr Spass macht
- weil sich jemand die Mühe gemacht hat, Essen zuzubereiten
- weil es schade wäre, Essen wegzuerwerfen
- weil du dich einsam / ängstlich / nervös / depressiv fühlst
- weil du glücklich / aufgeregt bist
- weil, weil, weil ...

Der Mundhunger ist im Gegensatz zum Magenhunger ein anderes Bedürfnis, das du bisher fälschlicherweise durch Diäten und Selbstdisziplin kontrollieren wolltest.

Es ist wichtig für dich, den Unterschied zwischen Mundhunger und Magenhunger zu verstehen und in der jeweiligen Situation wertneutral zu erkennen, welche Essgewohnheit vorliegt, anstatt dich zu kritisieren.

Frage dich immer, wenn du etwas essen möchtest: «Bin ich hungrig?» Lautet die Antwort ja, dann sagst du: «Prima! Das ist eine Gelegenheit, mich bedürfnisorientiert zu ernähren.» Jedes Mal, wenn du auf deinen Hunger mit Nahrungsaufnahme antwortest, werden damit die Verbindungen zwischen Körper und Hungersignal,

sowie Körper und Sättigungsgefühl, die an irgendeinem Punkt deiner Vergangenheit verschüttet gegangen sind, wieder gestärkt. Es braucht viele solcher Ess-Erfahrungen, um diese grundlegende Kopplung von Nahrungsaufnahme und Sättigungsgefühl zu reaktivieren!

Frage dich jedes Mal, wenn du an Essen denkst: «Warum möchte ich gerade jetzt essen? Habe ich Hunger? Oder wird mein Wunsch nach Essen durch irgend etwas Anderes ausgelöst?» Was geschieht, wenn die Antwort auf die Frage: «Bin ich hungrig?» – «Nein, aber ich möchte etwas essen!» lautet? Zweifellos wird es Situationen geben, in denen du nach wie vor von dem Bedürfnis getrieben wirst, aufgrund von Mundhunger zu essen. Bei solchen Gelegenheiten schlagen wir dir nachfolgenden inneren Dialog vor:

Ich 1: «Möchtest du versuchen, solange zu warten, bis du hungrig bist? Denk daran, dass du gerade dabei bist, anzufangen, aufgrund von Magenhunger zu essen. Wenn du jetzt aufgrund von Mundhunger isst, wirst du damit deinen Magenhungerfahrplan durcheinanderbringen.»

Ich 2: «Nein, ich möchte nicht warten. Ich möchte jetzt essen.»

Ich 1: «Schön, was genau möchte dein Mund essen? Denke daran, wenn dein Magen keinen Hunger hat, dann musst du dir keine Gedanken darüber machen, ihn zu sättigen. Alles, woran du denken musst ist, dir genau das, was du haben möchtest, in den Mund zu schieben.»

Ich 2: «Ich möchte einen Vanille-Eisbecher mit heisser Himbeersauce.»

Ich 1: «Bestens! Dann wollen wir uns diesen besorgen. Übrigens, es tut mir leid, dass irgendetwas dich so beunruhigt und Essen momentan das Einzige ist, womit du dich beruhigen kannst. Denke daran, dir nach dem Essen keine Selbstvorwürfe zu machen. Vielleicht wird es dir später möglich sein, herauszufinden, was dich in Wirklichkeit bedrückt, um wieder zum Magenhunger zurückzufinden.»

Entscheidend für deinen Lernprozess ist, den Mundhunger genauso ernst zu nehmen, wie den Magenhunger. Wir arbeiten nicht gegen ihn, sondern mit ihm.

Wann solltest du essen?

Die Antworten auf die Fragen, wann, was und wie viel wir essen sollten, sind das Kernstück jeder Diät. Da du dich nun aber von Schlankheitskuren losgesagt hast, bist du auf dich allein gestellt. Du musst selbst herausfinden, wie du diese Fragen beantwortest. Mit der Zeit wirst du lernen, deine inneren Signale wahrzunehmen, sie zu achten und dementsprechend zu essen. Lerne dich selbst als Esser/in besser kennen, indem du dich zunächst mit der Frage beschäftigst, wann du essen solltest. Der Zeitpunkt zum Essen ist dann gekommen, wenn du Hunger hast. Diese Antwort mag dir vielleicht sehr einfach erscheinen, doch es ist eine grosse Herausforderung, die Beziehung zu deinem Magen hunger wiederzufinden. Bisher hast du oft dann etwas gegessen, wenn du Mundhunger verspürst. Du hast dabei nicht darüber nachgedacht, ob dein Magen auch wirklich leer war.

Eine am Hunger orientierte Ernährungsweise bedeutet, alle herkömmlichen Vorstellungen über den richtigen Zeitpunkt zum Essen aufzugeben. Sobald du anfängst, deinen Essrhythmus deinem Hunger anzupassen, wird es mitunter erforderlich sein, die Worte *Frühstück*, *Mittagessen* und *Abendessen* aus deinem Vokabular zu streichen.

Zu Beginn ist es hilfreich, Mahlzeiten als «Esserfahrungen» zu sehen. Viele Menschen sind nicht gerade begeistert darüber, ihre traditionellen Mahlzeiten aufzugeben. Vielleicht ist der Gedanke, nie mehr mit der Familie zu frühstücken oder sich mit Freunden im Lieblingsrestaurant zum Abendessen treffen zu können, auch für dich sehr beunruhigend. Sei unbesorgt! Der richtige Zeitpunkt, an dem du wieder an einer traditionellen Mahlzeit teilnimmst, wird kommen und du wirst dich ganz entspannt entscheiden können. Vielleicht isst du dann mit, oder eben auch nicht.

Was solltest du essen? Nachdem du gelernt hast, deinen Magen hunger wahrzunehmen, solltest du als Nächstes herausfinden, welche Art von Nahrung deine Bedürfnisse am besten befriedigt. Frage dich: «Auf was habe ich Hunger?» Die Beantwortung dieser Frage setzt den Lernprozess voraus, die passende Nahrung zu finden, die deinen Hunger sättigt. Du musst also lernen, deinen Hunger zu «lesen». Das bedeutet, dass du die Kriterien, nach welchen du bisher deine Nahrung ausgewählt und zusammengestellt hast, aufgibst. Du isst einfach genau das, worauf

du ein Bedürfnis verspürst und was dir guttut. Wenn du anfängst deinen Hunger zu «lesen», solltest du nicht erwarten, dass du dich für Essen entscheidest, das Ähnlichkeit mit traditionellen Mahlzeiten hat. Wenn du deinen Magen fragst, auf was er Hunger hat, wird er kaum antworten: «Aperitif, Vorspeise, Hauptgang und Dessert». Er ist viel anspruchsloser. Stelle dir das erste Nahrungsmittel, das dir in den Sinn kommt vor und versuche die Gefühle, welche es in deinem Magen hervorruft, einzuordnen. Ist es von seinem Gewicht und seiner Beschaffenheit her das Richtige? Soll es etwas Warmes oder lieber etwas Kaltes sein? Soll es lieber salzig, scharf, bitter, sauer oder süß schmecken? Soll es etwas Leichtes oder etwas Deftiges sein, um deinen Hunger zu stillen? Wenn du lernst, jedes Mal, wenn du hungrig bist, eine Vielzahl von Speisen gedanklich durchzuspielen, wirst du letzten Endes in der Lage sein, genau das zu finden, worauf du Appetit hast. Sollte ein Wunsch-Nahrungsmittel im Moment nicht vorhanden sein, kannst du es durch etwas Vergleichbares ersetzen oder nur ein paar Bissen von etwas anderem nehmen, bis du das Nahrungsmittel bekommst, das du eigentlich möchtest.

In der Anfangsphase werden die meisten vermutlich mehr jene Nahrungsmittel verzehren, die zuvor verboten waren. Es ist leicht nachvollziehbar, dass du während der Umstellung von Mund- auf Magenhunger glaubst, nichts anderes mehr essen zu wollen, als alle in der Vergangenheit tabuisierten Speisen. Du musst dir aber keine Sorgen über dein Gewicht machen. Du wirst sogar feststellen, dass du insgesamt eher weniger isst als früher, wenn du dir das Essen wieder erlaubst und es mehr genießt. Zudem machst du weniger Umwege beim Essen, wenn du Lust auf Kuchen hast isst du ihn direkt anstatt zuerst «pro forma» einen gesunden Salat oder einen Apfel zu essen. So vermeidest du Überessen

Wie viel solltest du essen?

Zu lernen, wann du genug gegessen hast, ist nur ein abgewandelter Zustand des Erkennens, wann du nicht mehr hungrig bist. Auch hierbei ist es erforderlich, deine Magensignale wahrzunehmen. Wenn dein Magen während der Nahrungsaufnahme weiterhin Hungersignale aussendet, bedeutet das, dass du noch nicht genug gegessen hast.

Denke an das natürliche Essverhalten von Säuglingen, die sich von der Brust oder der Flasche wegdrehen. Bedenke auch, dass das Recht der Kinder, selbst zu entscheiden, wieviel genug ist, von den Erwachsenen oft nicht mehr respektiert wird, wenn Kleinkinder zu fester Nahrung übergehen.

Besonders empfehlenswert: Trage bei dir eine Snack-Box, wenn du unterwegs bist. Dafür gibt es zwei Gründe: Erstens kannst du nicht auf Verlangen essen, wenn dir nicht ständig Nahrung zur Verfügung steht. Dein Ziel ist es, rund um die Uhr auf deinen Hunger zu antworten und das kann nur erreicht werden, wenn du sicher sein kannst, dass du die von dir benötigten Lebensmittel auch wirklich in dem Moment bei dir hast. Zweitens ist deine gut gefüllte Tasche ein Symbol dafür, dass du gut auf dich achtest und dich um dich selbst kümmerst.

Wie gesund?

Vielleicht hast du Bedenken, dass es dir schaden könnte, intuitiv zu essen. Doch dies ist ein Irrtum! Dein Körper weiss am besten, welche Nahrung er genau benötigt. Es ist wichtig zu erkennen, dass sich der Körper selbst reguliert. Dein Körper kann dir jederzeit sagen, wann und was du zu dir nehmen sollst, um dein Hungerbedürfnis zu stillen. Viele Studien belegen, dass Kleinkinder, welche frei ihre Nahrung wählen dürfen, die Fähigkeit besitzen, sich gesund zu ernähren.

Traue dich zu essen, was dein Körper verlangt, und du wirst feststellen, dass du in kurzer Zeit deine Nahrungszufuhr veränderst und genau das isst, was du brauchst. Du wirst ausreichend Nährstoffe erhalten, wenn du beim Essen auf deine inneren Signale vertraust. Wenn du jedoch unsicher bist, stehe ich dir gerne zu Seite, um es gemeinsam anzuschauen. Bei gesundheitlichen Fragen kann es zudem sinnvoll sein, diese mit deinem Hausarzt zu besprechen.

Was geschieht mit deinem Gewicht?

Wenn du intuitiv zu essen beginnst, fragst du dich vielleicht, wie sich dies auf dein Gewicht auswirkt. Mit der Frage beschäftigen sich zwanghafte Esser ständig, da sie davon ausgehen, sich früher auch schon lustorientiert ernährt zu haben und deshalb zugenommen hätten. Was sie dabei übersehen ist, dass sie einer mehr

verbotsorientierten Ernährung gefolgt sind und nicht bedürfnisorientiert gegessen haben. Überesser lassen sich hinsichtlich ihres Gewichts in zwei Gruppen einteilen:

Zur ersten Gruppe gehören die Esser, deren Gewicht – als Folge des Diäten-Überessen-Kreislaufes – erheblich über ihrem natürlichen Gewicht liegt. Die zweite Gruppe bildet Esser mit deutlichem Untergewicht, bedingt durch fortwährende, selbstauferlegte Entbehungen. Liegt dein tatsächliches Gewicht erheblich über deinem natürlichen Gewicht, wirst du nach und nach an Gewicht verlieren, wenn du deinem Magenhunger entsprechend isst. Das überschüssige Gewicht ist das Ergebnis deiner bisherigen Ernährung, die sich nicht an deinem Magenhunger, sondern an deinem Mundhunger orientierte.

Einige werden erfahren müssen, dass die Zeit, in der sie Diäten gemacht haben, ihre Spuren hinterlassen hat. So kann es sein, dass es länger braucht, bis sich dein Stoffwechsel umstellt und du an Gewicht verlierst. Falls es dir bisher gelungen ist, durch Diäten auf künstliche Weise ein niedriges Gewicht zu halten, kann es durchaus sein, dass du nach Aufhebung aller Essschraken, ein wenig zunimmst. Entscheidend ist jedoch, diese Gewichtszunahme nicht mit jener zu verwechseln, die sich aufgrund von übermässigem Essen einstellt. Das Zunehmen wird da enden, wo dein Körper sein wahres Set-Point erreicht. Und auch wenn sich dein Gewicht vielleicht nicht gravierend verändert, erfährst du eine grosse Erleichterung: Du wirst deine Abhängigkeit vom Essen, deinem Überessen, ganz überwinden.

Phase 3 – Selbst-Kompetenz

In dieser Phase wirst du dich noch ein wenig besser kennenlernen, was dich unweigerlich gestärkt aus dem Prozess gehen lässt. Wir veranschaulichen, wie du etwas, das du einmal als negatives Verhalten – «deinen grossen Appetit» – gedacht hast in ein positives Verhalten verwandeln kannst. Und wir zeigen dir, wie du deine Selbstvorwürfe überwindest und so ein ganz neues Selbstwertgefühl gewinnst, das dir Selbstvertrauen schenkt!

- ✓ Etwas über sich selbst lernen
- ✓ Was steht hinter den Selbstvorwürfen
- ✓ Wann erreiche ich mein Wohlfühlgewicht
- ✓ Schlusswort

Wie du aus deinem Drang zu essen, etwas über dich selbst lernen kannst

Als du mit dem Programm *Überessen Überwinden* zu arbeiten anfingst, tatest du es wahrscheinlich in dem Glauben, dass dein Überessen ein Beweis deines ungezügelten Appetits und deiner mangelnden Willensstärke sei. Du hast es als Symptom einer negativen Eigenschaft begriffen. Wir diskutierten dein Essverhalten in einem völlig anderen Rahmen und nannten es «Rebellion gegen kulturelle Standards». Am wichtigsten war unsere Behauptung, dass dein Griff nach Nahrung ein Versuch zur Selbsthilfe sei. Bis zu diesem Zeitpunkt konnten wir nicht viel mehr tun, als bei dir ein Bewusstsein dafür wachzurütteln, auf welche Art und Weise du Nahrung zu dir nimmst, sowie darauf zu drängen, dich aus einer mitfühlenden Perspektive zu betrachten, statt dein Essbedürfnis zu verurteilen.

Bevor du angefangen hast, dich intuitiv zu ernähren, war Essen deine globale Antwort auf alle möglichen Formen von Unbehagen. Inzwischen haben wir ein Stadium erreicht, indem du weitaus mehr tun kannst. Da dein Essverhalten dich schon verändert hat und du immer mehr aus Magenhunger isst, bist du in der Lage die Fälle, in welchen du aufgrund von Mundhunger gegessen hast, einmal eingehender zu betrachten. Denn immer, wenn du nach deinem Mundhunger isst, steckt dahinter ein anderes Bedürfnis.

Du isst,

- weil du müde bist
- weil du gestresst bist
- weil du traurig bist
- weil du keine Zeit für dich hast
- weil du genervt bist
- weil du einfach nicht nein sagen kannst
- weil du am falschen Ort bist
- weil du aufgeregt bist
- weil du dich schlecht entspannen kannst
- weil du bist ... wie du bist.

Beherrze vor allem, dass es sich bei der intuitiven Ernährung um einen allmählichen Lernprozess handelt. Selbst wenn du den Weg in Richtung Magenhunger eingeschlagen hast, wird dein Wunsch, auch dann zu essen, wenn du keinen Hunger hast, weiterhin bestehen, obgleich merklich seltener. Mundhunger wird die Ausnahme, nicht die Regel sein.

Du bist inzwischen soweit, Mundhunger als ein Signal erkennen zu können. Jedes Mal, wenn du aufgrund von Mundhunger isst, kannst du davon ausgehen, dass etwas nicht in Ordnung ist und bei dir Unbehagen auslöst. In der Vergangenheit war dein Überessen gefolgt von Selbstvorwürfen. Dabei stellt dieses lediglich dein persönliches Muster an Umgang mit Unzufriedenheit dar: Manche Menschen kauen Fingernägel, wenn sie sich unwohl fühlen, andere legen sich schlafen, du hast gegessen.

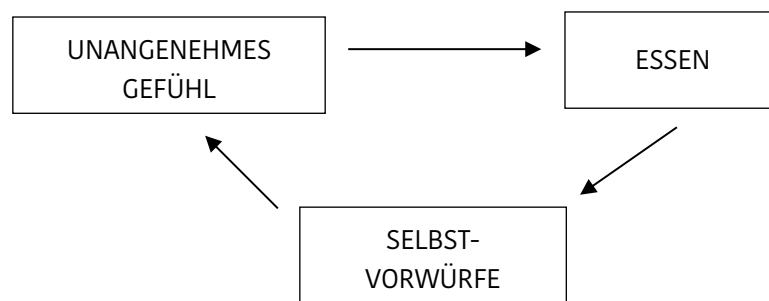
In Zukunft wirst du imstande sein, deine Mundhungerbedürfnisse immer besser wahrzunehmen und darauf adäquater zu reagieren. Das heisst, du wirst diese nicht mehr mit Essen beantworten, sondern dich deinen anderen, wahren Bedürfnissen bewusst widmen.

Was steht hinter den Selbstvorwürfen?

Viele Überesser verbringen einen Grossteil ihrer Zeit damit, über ihr Essen und ihr Gewicht nachzugrübeln und sich dabei Vorwürfe zu machen. Ständig wiederholen

sie Gedanken wie: «Ich bin zu dick», «Ich esse zu viel» und «habe nicht genug Disziplin». Dieses Mantra setzt sich in deinem Kopf fest und lenkt von den eigentlichen Themen ab.

Der innere Drang, sich nach dem Überessen selbst zu beschimpfen, ist gleichermassen stark, wie der Impuls zu essen. Dabei entsteht folgender Kreislauf, der nur schwer zu durchbrechen ist:



Du machst einen schönen Spaziergang, aber statt diesen zu geniessen, beschäftigt dich der Gedanke, dass deine Hose drückt, weil du zugenommen hast. Natürlich sind die meisten, die sich überessen und sich Selbstvorwürfe machen, der festen Überzeugung, dass ihr Problem das Essen an sich ist und sie deshalb übergewichtig sind. Sie wollen einfach nur ihre Kilos loswerden, beschäftigen sich aber nicht mit den essenziellen Anliegen, die hinter dem Essen liegen. Das Gefühl von Dicksein hat allerdings tiefere Ursachen, die durch den Griff nach Essbarem verdrängt werden. Vielleicht be-«drückt» dich etwas am Arbeitsplatz oder im Privatleben?

Du hast also dein eigentliches Problem auf deine Essgewohnheiten und dein Gewicht verlagert. Nimm dir Zeit, diesen Übertragungsprozess bei dir wahrzunehmen, mit dem Ziel, ihn schliesslich zu durchbrechen. Achte jedes Mal, wenn du aufgrund von Mundhunger isst darauf, anschliessend keine Selbstvorwürfe zuzulassen. Erinnerung dich daran, dass es in Wirklichkeit um etwas anderes geht, und bemühe dich herauszufinden, was dieses Etwas ist.

Wann erreiche ich mein Wohlfühlgewicht

Du kannst erst dann erwarten, dass sich ein Gewichtsverlust einstellt, wenn du gelernt hast, dich bedürfnisorientiert zu ernähren, d.h. wenn du meist nur dann isst,

wenn du Hunger hast, genau das isst, was dein Körper benötigt und mit dem Essen aufhörst, wenn du dich satt fühlst. Je genauer du auf die Nahrungsbedürfnisse deines Körpers eingehst, desto näher wirst du an dein natürliches Gewicht herankommen.

Denke jedes Mal daran, wenn du intuitiv isst, dass du auf eine achtsame Art und Weise dabei bist, dich in eine selbstbewusste Person zu verwandeln, die sich Gefühlen und Erfahrungen stellen kann, ohne Zuflucht im Essen zu suchen.

Schlusswort

Vielleicht erhoffst du dir von *Überessen Überwinden* eine sofortige Gewichtsreduzierung. Es ist auch verständlich, dass es jemandem, der ein Leben lang Diät gehalten hat, schwerfällt, sich nicht mehr mit der ständigen Kontrolle des eigenen Gewichts zu beschäftigen. Genauso umständlich ist es, sich von dem Gedanken zu lösen, das eigene Wohlbefinden hinge von einer Gewichtsabnahme ab, deren einziges Hindernis in einer schwachen Disziplin zu sehen sei.

Der Weg zum natürlichen Essen funktioniert jedoch auf der Grundlage, sich nicht in erster Linie mit der Veränderung des Gewichtes zu beschäftigen, sondern zum intuitiven Essen zurückzukehren und die tieferliegenden psychologischen Ursachen, die für dein Essverhalten verantwortlich sind, bewusst wahrzunehmen und anzugehen.

Du hast nun einen effektiven Weg zum natürlichen Essen kennengelernt, der dich schrittweise wieder den Essbedürfnissen deines Körpers annähert und somit die Gesundung deines Überessens ermöglicht. Dabei kannst du neues Selbstvertrauen gewinnen und dich vom Schlankeitsideal der Gesellschaft lösen. Während du die Phasen 1 bis 3 durchläufst, kann es sein, dass es einige Zeit braucht, bis du bedürfnisorientiert isst und zu deinem Wohlfühlgewicht gelangst.

Viele werden möglicherweise starke Zweifel an der Strategie hegen, sich aus Essproblemen «heraus essen» zu können. Auch die Tatsache, dass genügend wissenschaftliche Studien ihre Wirkung belegen, wird sie nicht weiter beeindrucken.

Aus tiefster Überzeugung und mit der entsprechenden Erfahrung und Engagement als Therapeuten möchten wir dir helfen, diese Zweifel zu überwinden und dich ein kurzes Stück deines Weges begleiten. Lasse dich voller Zuversicht darauf ein. Du wirst sehen, es lohnt sich!

Das Buch *Overcoming Overeating* gab mir die verlorene Hoffnung wieder, meine Essprobleme zu überwinden. Die Therapie und die später absolvierte Therapeutenausbildung bei Jane Hirschmann und Carol Munter eröffneten mir einen ganz neuen Zugang zu dem eigenen Körper und Seele und deren Bedürfnissen. Ich habe die natürliche Balance im Essen und im Leben wiedergefunden und bin heute eine selbstbewusste Frau, die zwanglos geniessen kann und mit ihrem Gewicht vollauf glücklich ist. So möchte ich auch dich dazu ermutigen den Schritt zu wagen und dich auf das Programm *Überessen Überwinden* einzulassen. Stelle dir die Metamorphose einer Raupe zum wunderschönen Schmetterling vor: Er braucht viel Zeit zum Sattwerden, Ausruhen und Energiesammeln, bis er seine Flügel ausbreiten und fliegen kann. Auch du wirst erstmal Zeit brauchen. Sei vom Ausbleiben des schnellen Erfolgs nicht entmutigt, sondern freue dich Tag für Tag auf jede kleine Verbesserung. Richte deinen Blick nicht auf das grosse Ziel, sondern auf die kleinen Schritte, die dorthin führen. Du wirst sehen – ist die Zeit gekommen, entpuppst du dich als ein zufriedener Esser mit einem ganz normalen Gewicht.

Mit *Überessen Überwinden* wirst du unweigerlich Essen und Schmecken völlig neu erleben. Sei auf die erstaunlichsten Ess-Erfahrungen gespannt, folge deinem Bauchgefühl und lass dir genügend Zeit zum Verdauen. Dann ist das Thema «Abnehmen» auch für dich ein für alle Mal vom Tisch!

Guten Appetit,

deine Daniela Bodmer

Anhang

Erfahrungsbericht (Petra S., 47 Jahre, Göppingen)

«Mit diesem kurzen Bericht möchte ich allen Menschen Mut machen, sich auf *Overcoming-Overeating* einzulassen. Man kann nichts dabei verlieren, ausser Gewicht, aber man gewinnt ein natürliches Essverhalten und das Leben macht wieder Spass! Im Februar 2006 fassten 4 Frauen aus dem Raum Göppingen (Baden-Württemberg) den Entschluss, etwas gegen ihr Übergewicht zu unternehmen. Durch eine Freundin erfuhr ich, dass ein Kurs «Overcoming-Overeating» unter der Leitung von Frau Daniela Bodmer stattfinden sollte. Wie alle übergewichtigen Personen hatte ich bis zu diesem Zeitpunkt schon einige Diäten hinter mich gebracht. Der Erfolg war leider immer nur von kurzer Dauer. Ich entschloss mich, am Kurs teilzunehmen und war gleichzeitig sehr gespannt, was mich da erwarten würde. Im März 2006 begann ich. Daniela führte uns in einem Wochenend-Seminar langsam an das Konzept von «Overcoming-Overeating» heran. Alles klang so einfach und verständlich!! Nach der Einführung trafen wir uns dann im Abstand von 6-8 Wochen für 2 Stunden, um Probleme zu besprechen. Man konnte natürlich zu jeder Zeit auch telefonisch mit Frau Bodmer in Verbindung treten. Unsere Kursleiterin bestärkte mich in jeder Sitzung, dass ich es schaffen werde, mich ganz ohne Diät und völlig stressfrei gesund zu ernähren und ein natürliches Essverhalten weiterzuentwickeln. Die Gewichtsreduktion war dabei nur eine tolle Nebensache. Der Dreh- und Angelpunkt dabei ist, sich das Essen zu erlauben und Essen zu legalisieren. Keinerlei Verbote bestimmten ab sofort mein Essen. Ich versuchte auf die «innere Stimme» zu hören, denn mein Körper würde sich ja melden und mir mitteilen, was er möchte. Die Frage: «Wann habe ich eigentlich Hunger??» war so einfach gestellt und doch für mich so schwer zu beantworten. Ich benötigte fast 4 Monate um herauszufinden, was Hunger ist und wie er sich bei mir äussert. Nachdem ich es herausgefunden hatte, lief dann alles von allein. Essen, wann ich Hunger hatte, das Sättigungsgefühl wahrnehmen und ohne schlechtes Gewissen essen. Diese Erkenntnis war wie eine Revolution – eine innere Befreiung! Völlig ohne Waage bemerkte ich, dass sich mein Gewicht veränderte. Heute, nach einem Jahr, habe ich eine sehr gesunde und natürliche Einstellung zu mir und meinem Körper. Eine Gewichtsreduktion ist natürlich dabei auch eingetreten. Ich habe im letzten Jahr 20 kg Gewicht verloren.»

Häufig gestellte Fragen und Antworten

1. Wie lange soll ich an einer Phase arbeiten, bis ich zur nächsten gehen kann?

Die Zeit, die man mit der Arbeit in einer Phase verbringt, variiert von Person zu Person. Manche fangen lieber mit Phase 2 – Selbst-Ernährung – an, andere wiederum mit Phase 1 – Selbst-Befreiung. Einige setzen alle Phasen gleichzeitig ein. Wir sollten uns erlauben, ganz nach den eigenen Bedürfnissen zu gehen. Nach einiger Zeit werden wir feststellen, dass die Phasen nicht scharf voneinander getrennt sind, sondern ineinander übergehen und wir uns frei zwischen den einzelnen Schritten bewegen können.

2. Wie ist es möglich, dass während des Legalisierungs-Prozesses alle Nahrungsmittel «gleich» sind, wenn sie doch so unterschiedlich in ihrem Nährwert sind?

Es ist wichtig, in Sachen «Essen» den Unterschied zwischen «Nahrungsmittel-Gleichheit» und «Gleichheit im Kopf» zu verstehen! Während des Legalisierungs-Prozesses ist es unabdingbar, dass wir nicht über den Nährwert von Nahrungsmitteln nachdenken und alle Gedanken über «gute» oder «schlechte» Nahrungsmittel abstreifen. Wenn wir sagen, dass «alle Nahrungsmittel gleich sind», bezieht sich das auf die Art und Weise, wie wir über sie DENKEN. In unserem Kopf ist Salat gleichwertig mit Schokolade und Kuchen gleichwertig mit Karotten usw. Wenn wir einmal beginnen, so zu denken, wird unser KÖRPER uns sagen, welche Nahrungsmittel er zu welchem Zeitpunkt benötigt. Aber unser KOPF muss erst den Weg dafür frei machen!

3. Wenn ich mich beim Essen nicht mehr einschränke, esse ich dann nicht alles, was mir unterkommt?

Bei Menschen, die gerade mit dem ÜÜ-Ansatz beginnen, kommt diese Angst sehr häufig vor. Jeder nimmt natürlich an, dass die Einschränkungen, von welchen man DENKT, dass sie einen vom masslosen Essen abgehalten haben, nicht wegfallen dürfen – denn sonst würde man nur noch essen! Tatsächlich sind

gerade diese Einschränkungen die URSACHE für das zügellose Essen und die Essanfälle. Wenn diese Schranken ein für alle Mal fallen, können wir den Kreislauf von Entbehrungen und Überessen STOPPEN. Wenn wir erkennen, dass wir essen dürfen, worauf und wann immer wir Hunger haben (Bauch oder Mund), wird sich das dringende Verlangen, «jetzt alles zu essen», sehr verringern! Überraschenderweise werden wir merken, dass wir sehr viel weniger essen, als zu der Zeit, in der wir versucht haben, unser Essen zu «kontrollieren».

4. Wie kann ich Diäten und den Wunsch nach Gewichtsverlust einfach über Bord werfen?

Indem wir uns immer wieder klar machen, dass Diäten Essanfälle und Gewichtszunahme verursachen, können wir langsam davon Abstand nehmen. Die Diät-Industrie hat uns einer Gehirnwäsche unterzogen. Wir glauben, dass Diäten helfen können. Viele sind so daran gewöhnt, von Diäten «kontrolliert» zu werden, dass sie am Anfang richtig Angst haben, loszulassen. Aber je schneller wir die Besessenheit von Diäten und Gewichtsverlust überwinden, desto schneller sind wir frei von Essanfällen und können den ÜÜ-Ansatz weiterverfolgen. Nur weil die Allgemeinheit auf äussere Erscheinungsbilder und Schlankeheit fixiert ist, heisst es noch lange nicht, dass wir in dieser Falle bleiben müssen. Wir fragen uns: «Wer sagt das?» und nehmen unseren EIGENEN Weg durchs Leben.

5. Kann man dem ÜÜ-Ansatz folgen und trotzdem den Wunsch haben, Gewicht zu verlieren?

Diese Frage wird oft gestellt. Es ist zweifellos ziemlich schwierig, den Wunsch nach Gewichtsverlust los zu lassen. Dennoch werden diejenigen, die schon einige Zeit dabei sind, erkennen, dass gerade dieses Loslassen für den Erfolg des Programms ausschlaggebend ist. So lange wir an Gewichtsverlust denken, werden wir nicht in der Lage sein, alle Nahrungsmittel zu legalisieren. Wir bleiben in der «Diät-Mentalität» hängen und fahren weiter mit der «Diät-Füttern-Achterbahn». Wir haben Folgendes erkannt: Je mehr wir das Essen legalisieren, uns mit jeder Art von Körperumfang akzeptieren und alte Gedanken und Verhaltensweisen, die uns gefangen gehalten haben, hinter uns lassen,

desto schneller die Fortschritte. Den Traum von Gewichtsreduktion fallen zu lassen ist vielleicht der schwierigste Aspekt der ÜÜ-Philosophie, aber die Freiheit, die wir darin finden, ist es wert! Lasse dich überraschen...

6. Wie komme ich mit meiner Angst von einer Gewichtszunahme bei diesem Ansatz klar?

Diese Angst haben viele von uns und sie ist nicht leicht zu überwinden. Aber es IST möglich! Sobald wir gelernt haben, uns so zu akzeptieren, wie wir sind und unser Gewicht kein zentrales Thema mehr für uns ist, verlieren diese Gedanken ihre Macht und die Ängste lösen sich auf. Zu einer Diät zurück zu kehren ist auch keine Lösung, denn alles, was wir damit erreicht haben, war kurzfristig und gefolgt von einem Jo-Jo-Effekt! Der einzige Weg ist es darauf zu vertrauen, dass unsere Körper sein «natürliches Gewicht» selbst wieder findet.

7. Wie kann ich mich mit meinem Gewicht überhaupt akzeptieren?

So schwer es auch scheinen mag, sei versichert - es IST möglich! Der erste Schritt ist eine bewusste Entscheidung zu treffen. Wir werfen die alten Gedanken über Gewicht, Körperform, Diäten usw. über Bord. Ohne diese Entscheidung und das Bekenntnis dazu wirst du es nicht leicht haben, auf diesem Gebiet Fortschritte zu machen. Es gibt mehrere Dinge, die du tun kannst, um die Akzeptanz deines Körpers zu erleichtern: Dich von deiner Waage trennen, das Aufräumen des Kleiderschranks und das Dekodieren deiner «bösen Körpergedanken». All dies hilft uns, sich in unserem Körper «zu Hause» zu fühlen und uns mehr und mehr anzunehmen. Viele entwickeln Selbst-Affirmationen wie z.B.: «Mein Körper ist gut so, wie er ist», oder: «Wer sagt, dass ein dünnerer Körper besser ist?». Sage dir etwas in der Art, auch wenn du es noch nicht so meinst. Nach und nach werden diese Gedanken verinnerlicht und in dein neues Denkschema integriert! Es ist wichtig, auf die Selbst-Akzeptanz hin zu arbeiten, denn wenn wir weiterhin den Wunsch haben, unseren Körper zu verändern, können wir nicht alle Nahrungsmittel legalisieren. Dieser Vorgang kann sehr unbewusst ablaufen.

8. Muss ich mich wirklich von meiner Waage trennen?

Die Waage loszulassen kann ein befreiender Schritt sein, ein Zeichen dafür, ist dass du dich nicht länger von einer Zahl definieren lässt. Solange wir unser Gewicht ständig überprüfen, bleibt die Waage ein Symbol der Kontrolle und Selbstzweifel. Wer bestimmt, was als sogenannte Idealgewicht gilt? Die Zeiger einer Waage haben unser Wohlbefinden viel zu lange beeinflusst. Es ist Zeit damit aufzuhören und zu erkennen, dass wir auch ohne diese Zahl existieren können! Einige brauchen mehrere Schritte dafür. Sperre zunächst die Waage in einen Schrank. Dann vielleicht auf den Speicher. Später ist es soweit, sie endgültig loszulassen!

9. Ist das Essen aus «Bauch-Hunger» besser als das Essen aus «Mund-Hunger»?

Ja und nein! Es ist unser letztendliches Ziel, langsam an dem Punkt zu gelangen, an dem wir nur noch aus Bauch-Hunger heraus essen – Essen auf Verlangen. Dennoch werden wir ab und zu auch «Mund-Hunger» erfahren. Auch Menschen, die nicht unter ÜBERESSEN leiden, sind nicht davon gefeit! Wir haben herausgefunden, dass es optimal ist, sich selbst liebevoll und ohne Schuldgefühle essen zu erlauben, egal welchen Hunger wir gerade fühlen. Wenn wir den Mund-Hunger verachten, rebellieren wir wieder und der Prozess wird zu einer «Bauch-Hunger-Diät»!!! Wenn sowohl Mund-Hunger als auch Bauch-Hunger für uns legitim sind und wir uns nicht gegen den Mund-Hunger wehren, ergibt es sich, dass wir mehr und mehr aus Bauch-Hunger essen. Dies geschieht ganz von selbst und muss nicht forciert werden.

10. Was soll ich tun, wenn ich Mund-Hunger habe?

Kurz gesagt: Du darfst ESSEN! Aber es ist IMMER unsere Entscheidung!

Nachdem wir eine Zeit lang unsere Nahrung legalisiert haben, kann es durchaus sein, dass wir auf den Bauch-Hunger warten. Manchmal essen wir einfach deswegen und verschwenden keinen Gedanken mehr daran. Manchmal tun wir nichts gegen das Mund-Hunger-Gefühl und versuchen später herauszufinden, was es damit auf sich hat – woher kommt er?

11. Kann ich mich auch während der Schwangerschaft an die Richtlinien der bedürfnisorientierten Ernährung halten?

Gerade in dieser Zeit solltest du auf deinen Körper hören, da er dir exakt sagen wird, was du und dein Baby benötigen. Dein Hunger, dein Appetit und auch bestimmte Gelüste sind keine Launen, sondern Zeichen dafür, welche Nährstoffe dein Körper gerade benötigt. Vielleicht verändert sich dein Essverhalten, mal hast du mehr Hunger, mal weniger, vielleicht schmecken dir bestimmte Lebensmittel plötzlich besonders gut während andere uninteressant sind. Das ist völlig normal und ein Zeichen dafür, dass dein Körper genau weiss, was er tut.

12. Wie funktioniert dieser Ansatz für Kinder und Jugendliche?

Ganz genauso wie für Erwachsene! Die gleichen Konzepte funktionieren auch mit Kindern und Jugendlichen: Essen legalisieren, den eigenen Körper wieder gernhaben, Essen auf Verlangen. Für ein Kind ist die Frage «Hast du Hunger?» sehr wichtig. Frage es so früh wie möglich. Erlaube dem Kind, die Verbindung zwischen Bauch-Hunger und Essen aufrecht zu erhalten. Wende keine «Regeln» auf das Essverhalten deiner Kinder an. Ausser: du entscheidest, was auf dem Tisch kommt, und dein Kind entscheidet, was und wie viel es davon isst. Es gibt keine Extrawünsche oder Sondergerichte, aber auch keinen Zwang.

13. Wie soll ich mich bedürfnisorientiert ernähren, wenn ich gleichzeitig eine Familie zu versorgen habe?

Anfänglich fällt es schwer, am Tisch mit der Familie zusammen zu sitzen und nichts zu essen, weil man gerade keinen Hunger hat. Du wirst aber bald feststellen, dass du auch ein gemeinsames Essen geniessen kannst, ohne dabei selber zu essen. Deine eigene Esserfahrung wird für dich wesentlich erfreulicher sein, wenn du nur dann isst, wenn du auch hungrig bist. Grundsätzlich schliesst das intuitive Essen das gemeinsame Essen nicht aus. Mit der Zeit wirst du lernen, deinen natürlichen Hunger ein wenig zu steuern, insbesondere für gemeinsame Mahlzeiten, die dir wichtig sind.

14. Wie bringe ich meine Familie dazu, sich intuitiv zu ernähren?

Indem du ein entspanntes und gesundes Essverhalten vorlebst, wirst du merken, dass deine Familie ganz von selbst neugierig wird und mitmacht. Ganz ohne viele Worte. Dein Vorbild wirkt stärker als jede Erklärung. Gestalte das Familienessen flexibel. Richte Mahlzeiten im Buffet-Stil an, sodass sich jeder nach eigenem Hunger bedienen kann. Koche Gerichte, die sich leicht aufwärmen lassen, damit jeder mehr seinem eigenen Rhythmus bei Bedarf folgen kann. Und hänge eine Einkaufsliste auf, auf der jedes Familienmitglied seine Wünsche notieren kann, so fühlt sich jeder einbezogen und das Essen bleibt entspannt und genussvoll.

15. Woran erkenne ich, dass ich ÜÜ nur zu einer weiteren Diät mache?

Wenn du ständig an Essen denkst und mit deinen Gedanken kämpfst, ist es wahrscheinlich, dass du ÜÜ zu einer Diät machst. Wenn du dich selbst beurteilst, wie «gut» oder «schlecht» du isst, bist du mit ziemlicher Sicherheit in einem neuen Diät-Kreislauf gefangen! Du erkennst, dass du dich davon befreist, wenn du deinen Tagesablauf absolvierst, ohne viele Gedanken daran zu verschwenden, wann oder was du als nächstes isst, welche Nahrungsmittel dir «erlaubt» oder «verboten» sind und wie viel Gewicht du dabei zunehmen oder verlieren wirst. Mache anhand folgender Checkliste einen Selbsttest:

- ✓ Ich muss...
- ✓ Ich sollte...
- ✓ Ich sollte nicht...
- ✓ Ich hätte sollen...
- ✓ Von jetzt an werde ich...
- ✓ Diese Woche war es gut, dass ich...
- ✓ Diese Woche war es schlecht, dass ich...
- ✓ Ich verliere Gewicht (mit positivem Unterton)
- ✓ Ich nehme zu (mit negativem Unterton)

16. Wie lange dauert es, bis sich der Erfolg einstellt?

Deine Fähigkeit, diesen Ansatz für dich umzusetzen, hängt davon ab, wo du dich in deinem Leben gerade befindest: Bist du bereit, den Diäten-Zauber aufzugeben und etwas Radikal zu ändern? Jeder Überesser, der sich für diesen Prozess entscheidet, entwirft seinen eigenen Weg. Du entscheidest, wann, was und wie viel du isst. Dein Essverhalten ist der Stempel und der Ausdruck deiner Individualität. Alle Diäten, die du je gemacht hast, versprechen klare Ergebnisse, nämlich Gewichtsverlust innerhalb einer bestimmten Zeit. Unsere Ziele sind anders, deshalb machen wir keine derart spezifischen Zusagen. Denn mit der Zeit rücken ganz andere Erfolge in den Vordergrund. Für jemanden, der früher mit Überessen kämpfte, kann es ein enormer Fortschritt sein entspannt in einem Haus voller Lieblingsnahrungsmittel zu leben, sein Gewicht zu halten, keine Essattacken mehr zu haben und sich dabei immer weniger mit Essen und Kilos zu beschäftigen. Gewichtsverlust ist dann kein Ziel, sondern eine Nebenwirkung und ein Effekt, den man einfach mitnimmt, während die Lebensqualität immer mehr steigt.