

Einführung

Herzlichen Glückwunsch und Danke,

dass du dich angemeldet hast und die Entscheidung getroffen hast, jetzt Zeit in Dich zu investieren und Dich um Deine Belange zu kümmern.

Mein Name ist Petra Schleifer und Du hast wahrscheinlich schon auf meiner Seite ein bisschen was über meine Diätgeschichte gelesen. Ich bin ein gutes Beispiel dafür, dass Wissen und Willenskraft langfristig nicht zur Schlankheit führt, sondern eher in eine Essstörung oder zumindest in ein essgestörtes Verhalten. Und das haben mehr Menschen als wir denken, denn die meisten Menschen die essgestört sind, bekommen nie eine Diagnose. Oft sind sie nicht „dick“ oder „dünn“ genug um von Außen als solche wahrgenommen zu werden. Trotzdem verhalten sie sich essgestört. Ob das für Dich zutrifft, hast Du in den zurückliegenden Tagen wahrscheinlich schon erfahren.

Ich möchte Dir einen Einblick in meine Arbeit geben und Dich mitnehmen auf eine Reise zu Dir selbst. Zu Deinen Gewohnheiten, Deinen Glaubenssätzen und Überzeugungen und möchte Dir Ideen und Übungen geben, wie Du Dich da hinaus bewegen kannst.

Ich sage Dir ganz deutlich und nachdrücklich, dass Du das Intuitive Essen nicht in 5 Tagen lernst, sondern dass es ein Prozess ist. Ein Prozess, der sich in allen Bereichen Deines Leben abspielt und alle Bereiche Deines Lebens betrifft.

Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du Dich ein lässt und ein Stück mit mir gehst.

Wir (die Belly & Mind Community) freuen uns auf Dich und Deinen wertvollen Beitrag.

Wir laden Dich herzlich ein in unsere Facebook-Gruppe zu kommen und mit uns zu diskutieren, zu erfahren, zu üben damit wir uns gegenseitig unterstützen können.

Dieser Kurs, den ich Dir schenke, ist nicht umsonst! Er bedarf Deine Aufmerksamkeit und Deine Zeit und ich wünsche mir von Dir Dein volles Commitment. Bitte bedenke, dass auch ich und alle anderen TeilnehmerInnen Dir Lebenszeit, Aufmerksamkeit und Engagement entgegen bringen. Wenn Du diesen Kurs für Dich wirklich nutzen willst, musst Du Deinen Teil dazu betragen.

Vertraue Deinem Körper:

Es gibt eine Menge guter Ansätze aus dem Diätleben heraus zu kommen. Einer meiner Liebsten ist der von benourished.org, denn da geht es um die Zurückeroberung des eigenen Körpervertrauens.

Viele von uns sind so satt, sich ständig zu fragen "müsste ich noch etwas tun?" Ist mein Essverhalten, so wie es ist, ok? Ist das gesund, wie ich lebe, auch wenn ich nicht zu jeder Mahlzeit Salat esse und in Gemüse und Obst bade?

Das alles würden wir uns nicht fragen, wenn ausreichend Vertrauen zu unserem Körper fühlbar wäre.

Ich möchte Dir auf den folgenden Seiten ein paar Fragen stellen, als ersten Exkurs und bitte Dich, Dir mindestens 45 Minuten dafür Zeit zu nehmen.

- Druck die Seiten aus und nimm Dir einen Stift, mit dem Du gerne schreibst.
- Plane die Zeit ein, dass Du Dich in Ruhe für 45 Minuten hinsetzen kannst ohne gestört zu werden. Bitte gib Dir selbst die Zeit um zu denken und zu reflektieren.
- Finde einen sicheren und bequemen Platz um dies zu bearbeiten. Wenn du an diesem Platz bist, frag Dich wie Du es Dir noch ein wenig bequemer machen kannst.
- Lass alle Urteile fallen. Bemerke Gedanken wie „ich hab das alles schon 1000 Mal gemacht“. Und lass sie vorbeiziehen.
- Lausche auf die Antworten die von Deinem Kopf und von Deinem Körper kommen.
- Achte darauf, wenn Du beginnst zu fühlen, dass sich Deine Wahrheit zeigt.
- Vertraue Dir und Deiner Intuition.
- Das wichtigste - habe Spaß und Freude mit Dir selbst.
- Bevor du beginnst, schließe Deinen Augen und nimm ein paar wirklich tiefe Atemzüge.

Ich weiß, dass du mehr Energie in Form von Gedanken, Sorgen, Hoffnung und Angst in Deinen Körper und Dein Gewicht gesteckt hast, als in fast alle anderen Dinge. Ich weiß, dass Du Dich bemüht hast, und erkenne auch an, dass Du vielleicht nicht sicher bist, ob Du hart genug an Dir gearbeitet hast. Uns ist wichtig, dass Du weißt, dass die Dinge anders sein können, aber nur, wenn Du etwas anderes versuchst, nicht wenn Du es härter versuchst.

Gewichtszunahme (Mann et al., 2007). Diese Unternehmen verdienen Geld mit Deiner Scham und Deinen Selbstvorwürfen. Sie verlassen sich darauf, dass Du immer wieder kommst.



7. Wie ist es, einen Schritt zurückzutreten, innezuhalten, auf diesen Zyklus zu schauen und die sich wiederholende Natur des Ganzen zu erkennen? Welche Gefühle kommen auf?

8. Wir möchten, dass Du weißt, dass dies nicht Deine Schuld ist.

Menschen, die wiederholt Diät machen, erleben oft einen "Diät-Rückschlag" - Sie entwickeln eine erhöhte Rigidität in Bezug auf gute und schlechte Lebensmittel. Jede Einschränkung kann zu vermehrtem Bingen (Ess-Anfälle) führen. Zu einer Verringerung des Selbstvertrauens in Bezug auf das Essen und das Gefühl, es nicht zu „verdienen“. Oft folgt ein sozialer Rückzug und eine verkürzte Zeitdauer von Diät-Episoden. Als Du angefangen hast mit den Diäten, warst du wahrscheinlich in der Lage, einen Plan für sechs Monate bis zu einem Jahr zu befolgen. Jetzt sagen viele unserer Klienten, dass sie ein paar Minuten bis ein paar Tage durchhalten können, bevor sie es einfach nicht mehr aushalten. Bitte seien Dir bewusst, dass dies ein Zeichen von Gesundheit ist. Ja, Gesundheit!

Du bist nicht kaputt!

Hier sind nur einige der Dinge, die Menschen tun, wenn sie in der Diätkultur festhängen.

Kreise die ein, mit denen Du Dich identifizierst:

- Kalorienzählen
- Den Tag aufgrund des Essens als gut/schlecht beurteilen.
- Wiedergutmachung für das Essen mit Bewegung oder Bestrafung.
- Wiegen/Messen des Körpers und/oder der Nahrung
- Zu denken, dünner ist besser.
- Lesen und Recherchieren von Diätplänen.
- Sich zu entschuldigen für das eigene Verhalten und den eigenen Körper. (Ja ich weiß, ich müsste was tun - aber...)
- Warten, bis sich Ihr Körper verändert hat, um Dein Leben zu leben.
- Der Glaube, dass Menschen in größeren Körpern Dinge falsch machen.
- Zusammenhalt durch Strategien zur Gewichtsabnahme (Weight Watchers etc.).
- Aufrechterhaltung der engen Schönheitsstandards mit anderen.
- Unbequeme Kleidung zur "Motivation" behalten.
- Priorisierung des Diät-Plans gegenüber dem sozialen Leben.

Körperscham, Diäten und Essstörungen schaden uns auf so viele Arten. Wir verlieren das Vertrauen in unsere Fähigkeit, gute Entscheidungen für uns selbst zu treffen, während wir uns in einem endlosen, vorhersehbaren Kreislauf weiter drehen. Im Laufe der Zeit wird das Vertrauen in uns selbst und unseren Körper zerstört, und wir fühlen uns am Ende immer mehr von unseren eigenen Erfahrungen abgekoppelt.

Wenn du dieses vorhersehbare Muster von Scham und Selbstbeschuldigung ändern willst, möchten wir Dir einen Ausweg zeigen.

Du sollst wissen, dass es möglich ist, das Vertrauen wiederzugewinnen, das Du bei Deiner Geburt in diese Welt hattest. Dein Körper kann im Laufe der Zeit zu einem sicheren und einladenden Zuhause werden.

Lass es uns erforschen...

Belly & Mind ist gewichtsneutral.

Diese Arbeit ist für alle Körper. Es gibt keine anderen Regeln für Dich, egal wie sehr Du Dich anders, isoliert, kaputt oder reparaturbedürftig fühlst.

Dies ist eine Einladung, sich an einer neuen Debatte über Körper zu beteiligen, eine, die uns nährt und feiert, wer wir sind und wer wir werden können, einschließlich aller Wege, die wir in der Welt beschreiten.

Ich möchte, dass Du weißt, dass ich Deinem Körper vertraue, unabhängig von Deinem Gewicht oder Deiner Kleidergröße. Noch wichtiger ist, dass ich Dir Deinen Körper anvertraue.

Ohne Ausnahme.

Die Prinzipien des Intuitiven Essens:

Das Intuitive Essen ist keine Diät und folgt keinem genauen Plan. Es ist ein Prozess, mit dem Menschen wieder zu einem gesunden, natürlichen Essverhalten zurückfinden sollen. Die Beziehung zwischen Körper und Geist, zwischen dem was wir denken und fühlen soll wieder harmonisiert werden. Wir gehen dabei davon aus, dass wir Menschen als intuitive Esser auf die Welt kommen und eine natürliche Weisheit in uns tragen. Der Körper kommuniziert mit uns was ihm gut tut und was nicht. Wir sind die Experten für uns selbst, nur wir können fühlen ob etwas richtig oder falsch ist für uns. Mit dem Intuitiven Essen finden wir zur Erfüllung unserer wahren Bedürfnissen zurück und können klar zwischen körperlichen und seelischen/psychischen Belangen unterscheiden.

1. VERBANNE DIE DIÄT-MENTALITÄT AUS DEINEM LEBEN:

Wir vernichten alle Diät-Bücher, Zeitungs- und Blog-Artikel, die uns die falsche Hoffnung machen, dass es einfach und schnell möglich ist, Gewicht zu verlieren und langfristig zu halten. Wir werden ärgerlich, dass wir uns so lange haben belügen und ausnutzen lassen. Unser Geld, unsere Zeit und vor allem unsere Kraft auf eine Sache konzentriert haben, die biologisch nicht möglich ist und der menschlichen Natur widerspricht. Darauf, dass wir uns immer wieder das Gefühl haben geben lassen, es einfach nicht richtig zu machen. Erst, wenn Du entschlossen bist, nicht mehr nach der nächsten Diät zu suchen und bereit bist, einen neuen Weg zu gehen, bist Du startklar um das Intuitive Essen zu erlernen.

2. HONORIERE DEINEN HUNGER:

Versorge Deinen Körper ausreichend mit Energie und Nährstoffen. Dazugehören genügend Kalorien und Kohlenhydrate. Solltest du immer noch denken, du könntest die Kalorien zählen und einsparen, kann das zu vermehrtem Über-Essen führen. Wenn Du den Hunger-Punkt überschritten hast, und exzessiv essen willst, gibt es oft kein Halten mehr und der Vorsatz moderat oder achtsam zu essen geht den Bach runter. Bevor Du anfangen kannst, wahrzunehmen was ist, hast Du schon alles verputzt. Es geht bei diesem Schritt darum den Hunger zu feiern. Ihn ernst zu nehmen und ihm nachzukommen. Wir honorieren den Hunger, er ist ein Zeichen, das unser Überleben sichert.

3. MACH FRIEDEN MIT DEM ESSEN

Rufe Waffenstillstand aus und schließe Frieden mit dem Essen. Gib Dir selbst die bedingungslose Erlaubnis zu essen. Wenn Du Dir bestimmte Lebensmittel untersagst, kann es dazu führen, dass Du sie ganz besonders dringend haben willst und große Gelüste danach verspürst. Das kann zu unkontrolliertem Essen und Binge-Eating Anfällen führen. Und wenn Du dann die verbotenen Lebensmittel doch isst, weil Du sie Dir nicht für immer verbieten kannst, wirst Du nach dem Verzehr von Schuldgefühlen und Scham übermannt.

Wenn Du Dir alles erlaubst, nimmt die Sexiness der verbotenen Dinge deutlich ab und Du lernst Deinen Körper entscheiden zu lassen ob er es will oder nicht.

4. FORDERE DIE FOOD-POLIZEI HERAUS:

Wir alle kennen die laute Stimme in unserem Kopf, die uns sagt "das ist viel zu fett, das solltest Du nicht essen" oder "viel zu viele Kalorien, lass das sein". Das ist die Food-Polizei, die uns permanent mit unseren erlernten Diätweisheiten beglückt. Sie kommt mit Sätzen wie "hast Du mal in den Spiegel gesehen" oder "was denkst Du, wer Du bist", "das kannst Du Dir wirklich nicht erlauben, bei Deiner Figur" usw. Sie provoziert schlechte Gefühle und Hoffnungslosigkeit. Wenn wir der Food-Polizei ein STOP geben, in der Erkenntnis, dass die Stimme uns ursprünglich schützen wollte, haben wir einen wichtigen Schritt ins intuitive Essen vollzogen.

5. RESPEKTIERE DEINE SÄTTIGUNG:

Respektiere die Signale Deines Körpers. So wie der Hunger wichtig ist, so ist auch die Sättigung bedeutungsvoll. Sie sagt uns, dass der Körper nun genug hat und erst einmal Zeit und Kraft benötigt für die Verarbeitung der Speisen. Um zu bemerken, wann Du satt bist, mache ab und zu eine Pause beim Essen. Leg das Besteck kurz zur Seite und frage Dich, ob das Essen noch schmeckt oder ob Du genug hattest. Du wirst sehen, wenn es keine verbote, keine Mengenbegrenzungen mehr gibt und die Angst vor dem Hunger gehen kann, dann ist es einfacher, aufzuhören mit dem Essen, auch wenn es köstlich ist.

6. ERLEBE DEN GENUSS:

In einigen Kulturen, wie der Japanischen, ist Genuss ein Teil der gesundheitlichen Vorsorge. Sie gehen davon aus, dass wenn uns etwas besonders schmeckt, es auch gut für uns ist. In unserem Diät-Wahn haben wir oft den Bezug zum Genuss der Speisen, zur Freude die uns das Essen beschert verloren. Schon immer waren Essen und die Freuden des Lebens eng verbunden. Wenn Du die Erfahrung machst köstliches Essen, in harmonischer und liebevoller Umgebung zu Dir zu nehmen, wirst Du erleben wie viel Befriedigung und Sättigung mehrerer Bedürfnisse und des Hungers es mit sich bringt. Wenn Du diese Erfahrung für Dich kultivierst, wirst Du sehen, dass Du in Zukunft oft weniger Essen brauchen wirst als zuvor.

7. HONORIERE DEINE GEFÜHLE, OHNE ESSEN ZU BENUTZEN:

Wir müssen neue Wege finden, um unsere Probleme zu lösen. Uns zu trösten, zu pflegen, abzulenken und uns zu belohnen ohne Nahrung zu verwenden. Angst, Einsamkeit, Langeweile und Wut sind Emotionen, die wir alle im Laufe unseres Lebens erleben. Jede Emotion hat ihren eigenen Auslöser und jede hat ihre eigene Beschwichtigung. Essen wird keines dieser Gefühle verschwinden lassen. Es bietet kurzfristig Trost, lenkt von den Schmerzen ab oder betäubt Dich, bis zur Übelkeit. Aber Essen wird das Problem nicht lösen. Wenn überhaupt, dann wird das Essen gegen einen emotionalen Hunger auf lange Sicht nur dazu führen, dass Du Dich schlechter fühlen wirst. Letztendlich müssen wir uns zur Quelle der Emotionen begeben und uns mit dem Unbehagen des Überessens auseinandersetzen.

8. RESPEKTIERE DEINEN KÖRPER:

Respektiere deinen Körper. Akzeptiere deinen genetischen Bauplan. Genauso wie ein Mensch mit Schuhgröße 38 nicht die Vorstellung hat, sich in eine Größe 36 zu zwängen, ist es ebenso sinnlos und unbequem, die gleiche Erwartung an die Figur zu haben. Aber vor allem solltest Du Deinen Körper respektieren, damit Du Dich besser fühlen kannst, so wie Du bist. Es ist schwer, die Diät-Mentalität abzulehnen, wenn man sich mit unrealistischen Vorstellungen quält und sich zu kritisch über seine Körperform äußert.

9. BEWEG DICH UND NIMM DEN UNTERSCHIED WAHR:

Bewegung - macht den Unterschied. Vergiss militanten Sport. Werde einfach aktiv und fühle den Unterschied. Konzentriere dich darauf, wie es sich anfühlt, deinen Körper zu bewegen, statt auf den kalorienverbrennenden Effekt des Trainings. Wenn du dich darauf konzentrierst, wie du dich nach der Bewegung fühlst, dass Du voller Energie bist. Kann das den Unterschied ausmachen, ob du dich für einen zügigen Morgenspaziergang aus dem Bett rollst oder den Schlummeralarm drückst. Wenn beim Aufwachen Dein einziges Ziel ist, Gewicht zu verlieren, ist das in diesem Moment meist kein Motivationsfaktor.

10 HONORIERE DEINE GESUNDHEIT:

Honoriere Deinen Hunger. Triff Entscheidungen bei der Auswahl Deines Essens, die Deiner Gesundheit und Deinen Geschmacksnerven guttun und Dir gleichzeitig gut bekommen. Bedenke immer, dass es keine perfekte Ernährung gibt, die Dir ewiges Wohlbefinden verspricht. Du wirst kein Nährstoff-Defizit bekommen oder gleich zunehmen nur, weil Du mal zu Mc D gehst. Es geht darum, was Du permanent isst. Ob Du Dich gut mit Nährstoffen versorgst oder wahllos isst, was es an der Straße zu kaufen gibt. Denke immer daran es geht um die Entwicklung, niemand kann alles perfekt, bevor sie angefangen hat zu üben und zu lernen. Intuitives Essen hat NICHTS mit Perfektion zu tun, sondern mit dem Prozess immer besser und besser für sich selbst zu sorgen. Es geht um Dein Gefühl, Deine Wahrnehmung und Deinen Körper und DU bist die Expertin dafür. Niemand sonst, auch ich nicht.

Intuitives Essen-Test:

Schritt 1:

Dieser Test wird zeigen, wo deine Arbeit schon Früchte getragen hat oder ob du erst beginnst dich mit dem Intuitiven Essen auseinander zu setzen. Wenn du angekreuzt hast, was auf dich zutrifft, wirst du am Ende des Tests sehen, wo du noch Potential hast dich zu verbessern. Der Test beruht auf den offiziellen Prinzipien des Intuitiven Essens nach Elyse Resch und Evelyn Tribole (Intuitiv eating).

Die bedingungslose Erlaubnis zu Essen	Ja	Nein
Ich versuche auf bestimmte LM zu verzichten, wenn sie viele Kohlenhydrate, Fette oder Kalorien haben.		
Ich habe starke Gelüste nach LM, die ich mir nicht erlaube, wie Süßigkeiten oder Brot und Nudeln/ Kartoffeln/Reis.		
Ich werde sauer auf mich selbst, wenn ich ungesunde Dinge gegessen habe.		
Es gibt für mich verbotene LM, die ich mir selbst zugestehe.		
Ich erlaube mir nicht einfach zu essen worauf ich gerade Lust und Hunger habe, sondern muss erst viele Kriterien überprüfen.		
Ich folge einer Menge Regeln oder Plänen darüber was ich wann, in welcher Menge essen sollte und was nicht.		
Essen aus körperlichen und nicht aus emotionalen Gründen:		
Ich esse, wenn ich emotional bin (traurig, gelangweilt, deprimiert, auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin).		
Ich esse, wenn ich mich einsam fühle auch wenn ich körperlich nicht hungrig bin.		
Ich benutze Essen um mich selbst zu beruhigen, wenn es mir nicht gut geht.		
Ich esse, wenn ich gestresst bin, auch wenn ich nicht körperlich hungrig bin.		

Ich bin nicht in der Lage meine emotionalen Belange zu bewältigen, wenn ich in einer bestimmten emotionalen Verfassung bin. (Bsp. Wenn ich Angst habe, mich in einer tiefen Traurigkeit befinde).		
Wenn ich gelangweilt bin, esse ich um etwas zu tun zu haben.		
Wenn ich mich einsam fühle, wird das Essen zu meinem Wohlfühl-Faktor.		
Ich finde es schwierig neue Wege zu finden mit meinem Stress umzugehen, es ist einfacher zu essen.		
Verlässlichkeit von internalisierten Signalen wie Hunger / Sättigung (Vertrauen)	Ja	Nein
Ich vertraue meinen Körper, dass er mir das richtige Signal gibt, wann ich essen sollte.		
Ich vertraue meinen Körper, dass er mir das richtige Signal gibt, was ich essen sollte.		
Ich vertraue meinen Körper, dass er mir das richtige Signal gibt, wie viel ich essen sollte.		
Ich kann mich auf meine Hungersignale verlassen, dass sie mir sagen, wann ich essen sollte		
Ich kann mich auf meine Sättigungs-Signale verlassen, dass sie mir sagen, wann ich aufhören sollte zu essen.		
Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, wann ich aufhören sollte zu essen.		
Der Körper kann die richtige LM Auswahl treffen	Ja	Nein
Ich versuche auf bestimmte LM zu verzichten, wenn sie viele Kohlenhydrate, Fette oder Kalorien haben.		
Ich habe starke Gelüste nach LM, die ich mir nicht erlaube, wie Süßigkeiten oder Brot und Nudeln/ Kartoffeln/Reis.		
Ich werde sauer auf mich selbst, wenn ich ungesunde Dinge gegessen habe.		

ERKENNEN DEINE LM/ DIÄT-REGELN:

Wir alle kommen als intuitive Esser auf die Welt und erst im Zuge unseres Lebens entwickeln wir Regeln und unbewusste Glaubenssätze über unser Essen, unseren Körper, was gut und was schlecht ist für die Gesundheit und wie die Dinge zueinander in Bezug stehen (wenn ich viele KH esse, werde ich dick...).

Hier sind einige Fragen, die dir helfen sollen deine Regeln zu entdecken:

1. Zählst irgendetwas bezüglich deines Essens /Körpers? (Wie Punkte, Kalorien, Fette, Makros, Kohlenhydrate...)	
2. Was bestimmt wie viel du isst?	
3. Was denkst du ist gesunde Ernährung?	
4. Hast du irgendwelche Regeln, wann du was essen solltest? Zu welcher Tageszeit, wie viele (wenn ja) Pausen du einhalten solltest etc.?	
5. Hast Du Regeln/Vorstellungen von Snacks, Zwischenmahlzeiten oder Gerichten?	
6. Gibt es LM, die du versuchst zu vermeiden?	
7. Hast du irgendwelche Regeln, bezüglich der Nährwerte von LM oder Gerichten?	
8. Isst Du anders, wenn andere Menschen dabei sind (in der Öffentlichkeit..)	
9. Vergleichst du was du isst, mit dem was andere essen?	
10. Hast Du Regeln rund um Getränke?	
11. Hast du Regeln bezüglich Sport und Essen? (Vor dem Yoga nicht essen...?)	
12. Was denkst du über Kohlenhydrate?	
13. Was denkst Du über Süßigkeiten?	
14. Wiegst oder misst du dein Essen?	
15. Welche LM fühlen sich sicher für dich an, dass du sie essen darfst/sollst?	