

Tag 2.

Was ist Intuitives Essen?

Die gute Nachricht ist, wir alle sind als intuitive Esser auf die Welt gekommen und haben nach wie vor die Möglichkeit, diese Fähigkeiten in uns zu reaktivieren.

Intuitives Essen ist leider nichts, was man durch reine Theorie lernt, sondern etwas das man erfahren und ausprobieren muss. Deshalb werden wir all unsere Erfahrungen mit Dir teilen und zusammen auf die Reise gehen.

Um wirklich alles aus diesem Programm herauszuholen, möchten ich Dir drei sehr wichtige Dinge ans Herz legen:

1. Sei präsent und aufmerksam mit Dir und Deinen Gedanken.

Anders als bei einer Diät, bei der es „Augen zu und durch“ heißt, geht es beim intuitiven Essen darum im Hier und Jetzt zu sein und zu fühlen. Frag, wenn Du etwas nicht verstehst, dafür sind wir da. Mache die Übungen, sie sind das, was Dich wirklich weiterbringt. Teile Deine Erfahrungen mit den anderen Frauen, die Guten sowie die Schlechten. Wir alle inspirieren uns gegenseitig, also sei präsent und bring Dich ein. Sei neugierig, hab Spaß und lass Dich mitnehmen auf ein Abenteuer.

2. Öffne Deinen Geist.

Viele Dinge, die Du in dem Programm hörst und siehst werden Dir erst einmal seltsam vorkommen, weil sie so anders sind als das, was Du gelernt hast. Du wirst vielleicht denken "was soll der Mist" oder Dich angegriffen fühlen und trotzdem bitte ich Dich offen zu sein und zu bleiben. So geht Veränderung. Wenn wir bei allen Dingen in unserem Leben auf unseren ersten Impuls gehört hätten, und nicht neugierig geblieben wären, hätten wir wenig Entwicklung erleben dürfen. Vielleicht bist Du, wie wir eher ein ängstlicher und skeptischer Typ und schreckst erst mal vor neuen Dingen zurück. Gerade dann, lass Dir ein Türchen offen und probiere die Dinge aus. Zurück kannst Du immer.

3. Erlaube Dir, ein Risiko einzugehen und begegne Deinen Ängsten.

Ohne, dass wir uns selbst herausfordern und ohne Furcht zu empfinden können

wir nicht wachsen. Niemand entwickelt sich aus der Komfortzone heraus weiter. Mach mit den teilnehmenden Frauen gemeinsame Sache, unterstützt euch gegenseitig und helft euch, die nächste Hürde zu nehmen. Auf der anderen Seite ist das Gras zwar nicht grüner, aber die Freiheit umso größer.

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 guttut 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 Mengengrenzungen 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 auseinanderzusetzen. Wenn Du angekreuzt hast, was auf Dich zutrifft, wirst Du am Ende des Tests sehen, wo Du noch Potenzial hast Dich zu verbessern. Der Test beruht auf den offiziellen Prinzipien des Intuitiven Essens nach Elyse Resch und Evelyn Tribole (intuitive eating).

Die bedingungslose Erlaubnis zu Essen	Ja	Nein
Ich versuche auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, wenn sie viele Kohlenhydrate, Fette oder Kalorien haben.		
Ich habe starke Gelüste nach Lebensmittel, 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 Lebensmittel, 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 Lebensmittelauswahl treffen	Ja	Nein
Ich versuche auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, wenn sie viele Kohlenhydrate, Fette oder Kalorien haben.		
Ich habe starke Gelüste nach Lebensmittel, 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 LEBENSMITTEL/ 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 Lebensmittel, 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?	

KENNST DU DIE HUNGER UND SÄTTIGUNGS-SCALA?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zu hungrig, ich fühl mich krank schwindelig, kann mich nicht konzentrieren			Hungrig, leerer Magen, Magenknurren.		Neutral, der große Hunger ist gestillt, nicht total befriedigt, Gefühl Essen im Magen zu haben		Gesättigt, friedlich, keine Gedanken an Essen und Sättigung		Unangenehm voller Magen, fühlt sich überdehnt und voll an, Übelkeit	

Um wirklich ein gutes Gefühl dafür zu bekommen, wann wir satt und wann hungrig sind, ist es wichtig zu üben. Nimm Dir regelmäßig Zeit und konzentriere Dich darauf die Hunger und Sättigungssignale Deines Körpers wieder zu entdecken.