

Nachschlagewerk:

Nutze den Alltagssituationen-Masterplan, um dir Inspirationen für den Umgang mit speziellen Alltagssituationen zu holen (z.B. festen Essenszeiten, Essenseinladung bei Freunden, ...).

DEIN ALLTAGSSITUATIONEN- MASTERPLAN

Flexibel und intuitiv Essen auf der Arbeit
intuitiv Essen mit der Familie, Einladungen, Festtage & Buffet,
Getränke & Alkohol
Krankheiten
Diätgedanken
Sport

INHALT

INTUITIV ESSEN AUF DER ARBEIT

INTUITIV ESSEN MIT DER FAMILIE

EINLADUNGEN, FESTTAGE & BUFFET

WIE SCHAFFE ICH ES NUR IM URLAUB MIT ALL-INCLUSIVE?

GETRÄNKE & ALKOHOL

KRANKHEITEN

DIÄTGEDANKEN

SPORT DEIN LÖSUNGSKOMPASS: DIE VIER GRUNDSÄTZE

INTUITIV ESSEN AUF DER ARBEIT

Meine Mittagspause ist immer zu einer festen Zeit, wie soll ich das machen?

Du hast zu einer festen Zeit deine Mittagspause? Das ist toll und eine Chance für dich als intuitiver Esser - aber keinesfalls ein Problem!

Denk immer daran: Als Wohlfühlmensch konzentrierst du dich auf Lösungen und nicht auf Probleme. Für jedes Problem gibt es eine Lösung, du musst sie nur finden. Wichtig ist vor allem, dass du deinen Fokus richtig setzt. Dein Fokus sollte darauf liegen, dich mit deiner Lösungsstrategie möglichst wohlfühlen.

Eine Möglichkeit besteht dabei beispielsweise darin, **dein persönliches Essspektrum** zu nutzen. Das kann funktionieren, indem du vor der Mittagspause bewusst weniger isst, um dann später entsprechend grossen Hunger zu haben. Das funktioniert natürlich auch andersherum: Wenn du weisst, dass deine nächste Mahlzeit erst in ein paar Stunden stattfinden kann, kannst du bei Hunger zwischenzeitlich einen kleinen Snack essen (und bewusst geniessen), um nicht in einen „Bärenhunger“ zu rutschen und dich dann bei der Mittagspause zu überessen.

Solltest du in deiner Mittagspause überhaupt keinen Hunger haben, dann solltest du natürlich auch nichts essen. Du kannst dir dann überlegen, ob es sinnvoller ist, dich zu deinen Kollegen zu setzen, oder ob du die Mittagspause zum Arbeiten nutzen willst, um später eine kleine Essenspause einzulegen. Natürlich kannst du die Zeit auch einfach nutzen, um ein Audio zu hören oder spazieren zu gehen. Es gibt so viele Möglichkeiten!

Wichtig ist, dass du dich nicht stresst, sondern wirklich entspannt an die Sache herangehst. Mit ein wenig Übung wirst du für dich eine Lösungsmöglichkeit finden, mit der du dich wirklich wohlfühlst.

Sieh deine Mittagspause unbedingt auch als Chance für dich, wenn es darum geht, bewusst und langsam zu geniessen, in dich hineinzuhorchen, mit dir in Verbindung zu stehen und dir Zeit und Ruhe für dich zu nehmen. So wird deine Pause garantiert zur Wohlfühl-Pause.

Wir gehen immer in die Kantine. Da fällt es mir schwer, mich wirklich zu dem zu entscheiden, was ich wirklich will – vor allem dann, wenn alle den Schnitzel-Montag feiern.

Die gemeinsame Pause mit deinen Kollegen ist grundsätzlich doch erst mal etwas sehr Positives. In der Pause kannst du dich erholen und dir die Energie holen, die du für den Rest des Tages benötigst. Da ist es besonders wichtig, dass du dich auf

dein persönliches Wohlbefinden konzentrierst. Setze dich mit deinem eigenen Körper in Verbindung und **befreie dich vom sozialen Druck**, indem du das wählst, was dir persönlich gut bekommt. Es ist unglaublich hilfreich, den Fokus in so einer Situation auf sich selbst zu legen und nicht auf deine Kollegen.

Meist kannst du schon während des Gangs in die Kantine in dich hineinhorchen und so spüren, was genau du gerade brauchst. Das Tolle an einer Kantine besteht ja darin, dass man dort eine gewisse Auswahl hat. **Nutze diese Auswahl und profitiere davon!** Wähle das, was dir wirklich schmeckt und guttut. Und ich bin mir sicher: Du bist bestimmt nicht die Einzige, die beim Schnitzel-Montag nicht mitmacht.

Wir haben keine Teeküche, ich kann also nichts aufwärmen oder kühlen.

Ich habe eine wertvolle Information für dich: **Echter, körperlicher Hunger ist gar nicht so spezifisch** und kann durch unterschiedliche Lebensmittel (und Lebensmitteltemperaturen) gestillt werden. Wenn es nicht gerade superheiss ist, hält sich dein Essen auch mal so und muss nicht zwingend durchgekühlt werden. Mache dir beispielsweise ein nach deinen Wünschen belegtes Sandwich, koch dir ein Ei oder bereite dir einen kleinen Salat zu. Wenn du das Dressing erst kurz vor dem Verzehr über den Salat gibst, bleibt er schön knackig.

Es gibt so viele Dinge, die du in deiner Brot dose, problemlos auch ungekühlt einige Stunden aufbewahren kannst. Nicht mal Joghurt muss stundenlang gekühlt werden. Du musst auch auf der Arbeit nicht zwingend warm essen. Wenn du Reste vom Vortag mit auf die Arbeit nimmst, schmecken diese oft auch kalt.

Auch sonst muss es nicht immer eine warme Mahlzeit sein. Wenn du definitiv eine warme Mahlzeit am Tag benötigst, kannst du diese nach der Arbeit oder vor der Arbeit zu Hause kochen und essen. Dort hast du die Ruhe, die du zur Zubereitung und zum Genießen benötigst. Gerade hier möchte ich dir auch nochmal ans Herz legen, zum aktiven Lösungsfinder zu werden. Suche die Lösung, nicht das Problem!

Wir gehen freitags immer zusammen essen in der Pause. Was, wenn ich dann keinen Hunger habe? Ich will mich ja nicht selbst zum Aussenseiter machen, der nicht mitisst.

Auch an dieser Stelle ist es wichtig, lösungsorientiert zu denken und zu handeln. Entspann dich und gehe optimistisch an die Situation heran, dann findest du auch eine Lösung! Natürlich musst du nicht auf das gemeinschaftliche Essengehen verzichten. Um es richtig geniessen zu können, empfehle ich dir, deinen Hunger zu

planen. Iss beispielsweise bewusst weniger zum Frühstück oder einer anderen vorherigen Mahlzeit, wenn du weißt, dass du in wenigen Stunden üppig essen gehen wirst.

Wenn du mal keinen Hunger hast, ist es ab und zu mit Sicherheit auch in Ordnung, einfach mal nichts zu essen. Meist ist der Hunger aber wirklich gut planbar. Das ist eine **Übungssache, die jeder von uns lernen kann**. Beachte dabei unbedingt dein persönliches Essspektrum.

Hier stehen überall Süßigkeiten rum, ich bin immer so in Versuchung und meistens gebe ich nach!

Oje, das schreit nach Diätgedanken. Befreie dich von deinen Diät-Schranken und setze deinen Fokus neu. Überlege von nun an nicht mehr, was du alles essen darfst oder nicht. Denke viel mehr darüber nach, wie du dich beim und nach dem Naschen gefühlt hast und aus welchem Grund du genascht hast.

Übrigens: Süßigkeiten sind beim flexiblen Essen nicht verboten. Wenn du Lust auf eine Süßigkeit hast, empfehle ich dir, sie einfach in deine Mahlzeit mit einzubauen. Du könntest beispielsweise deine Hauptmahlzeit etwas kleiner halten und mit einem tollen Dessert abschliessen. Oder du integrierst die Süßigkeit direkt in deine Mahlzeit, zum Beispiel, indem du Schokolade in deinen morgendlichen Haferbrei einrührst. Wichtig ist dabei nur, dass du deine körperlichen Signale nicht missachtest.

Du kannst dich übrigens auch mal bewusst fürs „Spas-Essen“ entscheiden. Mache deine Süßigkeiten oder deine Chips nicht zur Sünde, sondern genieße sie bewusst und achtsam.

Damit du lernst deine «Spas-Essen achtsam genießen, habe ich für dich sehr spannende Übung ;-)

Denk daran: Die Diätzeiten sind vorbei und es ist alle erlaubt, wenn du es wirklich bewusst und achtsam genießt und mit deinem Körper und seinen Signalen in Verbindung stehst. Dieser achtsame Genuss ist so viel einfacher, wenn man ihn bewusst durchführt, und nicht nur während der Arbeit und ganz nebenbei macht.

Ich arbeite in Schichten. Wie machst du das als Pflegefachfrau?

Schichtarbeit und intuitives Essen schliessen sich nicht aus. Im Gegenteil! Ich habe sogar die Erfahrung gemacht, dass sich das intuitive Essen besser als alle anderen Ernährungsweisen für unterschiedliche Arbeitsschichten eignet.

Überleg mal, an was für feste Zeiten und Regeln du dich bei einer Diät halten müsstest. Dabei müsstest du ständig planen und dir Gedanken machen. Intuitives Essen ist hier viel flexibler! Hier gibt es keine Uhrzeiten, an die du dich halten musst. Dementsprechend ist es auch vollkommen in Ordnung, nachts zu essen.

Ich empfehle dir, für deine Pausen leckeres Essen dabei zu haben, welches dich auf eine angenehme Art sättigt, wenn dein Hunger kommt. Mit der Zeit wirst du ein Gespür dafür entwickeln, was und wie viel du brauchst. Werde zur aktiven Lösungsfinderin, wenn dich eine Situation herausfordert.

Flexibel und intuitiv Essen mit der Familie

Ich bin immer so versucht, die Reste meiner Kinder aufzuessen.

Kann es sein, dass du noch festgefahrene Diätglaubenssätze hast? Diese könnten dazu führen, dass du dir jeden Bissen schnappen willst, der dir über den Weg läuft wie zum Beispiel die Essensreste deiner Kinder. Wenn du deine Diätgedanken ablegst und es für dich keine „verbotenen Früchte“ mehr gibt, werden auch diese Essenreste ihren Reiz verlieren.

Hinterfrage mal, ob du wirklich intuitiv und ehrlich isst. Als Wohlfühlmensch beginnt für dich eine neue Ära, denn von nun an legst du deinen Fokus auf dein Wohlbefinden. Das bedeutet: Wenn du körperlich hungrig bist, gönne dir die Mahlzeit, die dir schmeckt und guttut und genieße sie in vollen Zügen. Iss dabei langsam und bewusst und beende deine Mahlzeit bei einer angenehmen Sättigung.

Denn wer intuitiv isst, hat keinen Futterneid und keine Defizite. Die Reste deiner Kinder verlieren so ihren Reiz für dich. Mach dir wirklich bewusst: „Das, was ich hier gerade verspüre, ist KEIN körperlicher Hunger, sondern findet in meinem Kopf statt. Wenn ich wirklich echten, körperlichen Hunger bekomme, kann ich mir jederzeit eine eigene Portion nehmen.“

Wenn dich die Essenreste deiner Kinder stören, weil du beispielsweise nichts wegwerfen möchtest, gibt es verschiedene Lösungen für dich. Einerseits könntest du deinen Kindern von vorneherein kleinere Portionen geben und somit auch die Möglichkeit sich nachzunehmen, wenn sie noch Hunger haben. Du kannst die Reste aber auch in eine Brot dose tun und bei der nächsten Mahlzeit intuitiv genießen.

Mir ist die gemeinsame Familienmahlzeit so wichtig, aber ich habe nicht immer dann Hunger, wenn meine Kinder, mein Mann und ich am Abendbrottisch sitzen.

Es ist total verständlich, dass dir diese gemeinsame Familienzeit wichtig ist. Die gute Nachricht: Als intuitiver Esser bist du ganz flexibel! Deine Familie hat bestimmt Verständnis dafür, wenn du versuchst, auf deine Hunger- und Sättigungssignale zu hören.

Frag dich zuerst mal: Was ist eigentlich das Ziel unserer gemeinsamen Familienmahlzeit? Meistens lautet die Antwort auf diese Frage, dass man gemeinsame Zeit verbringen möchte. Wenn du deinen Hunger ein wenig planst, kannst du das natürlich mit dem Familienessen kombinieren. Es ist aber auch nicht schlimm, wenn du die gemeinsame Zeit einfach so geniesst und einfach nur einen Tee oder ein Glas Wasser trinkst, wenn du gerade keinen körperlichen Hunger hast.

Ein grosser Vorteil hierbei ist es, dass du dabei super mit deiner Familie kommunizieren kannst- denn du bist ja selbst nicht mit Essen beschäftigt. Versuche, dich einfach zu entspannen und auf deine persönlichen körperlichen Bedürfnisse zu achten. Wenn du es aus zeittechnischen, praktischen oder anderen Gründen so handhaben möchtest, dass du auf jeden Fall zusammen mit deiner Familie isst, dann Sorge dafür, dass du vorher nicht so viel isst. Spiele mal mit deinem inneren Essspektrum, indem du ein bisschen nach links wanderst, um dann tatsächlich hungrig zu sein und plane deinen Hunger ein wenig, dann kannst du auch gemeinsam mit deiner Familie essen.

Ganz toll ist es immer, wenn man eine kleine Auswahl an Essen und Gewürzen zur Verfügung hat und so selbst etwas variieren kann. Wenn nicht nur Spaghetti und reine Tomatensosse, sondern auch etwas Gemüse und Verfeinerungsbeilagen wie zum Beispiel Käse, Fleisch, Eier oder Gewürze auf dem Tisch stehen, kann jeder sein Essen so zurecht machen, wie es ihm wirklich schmeckt. So kannst du dich mit deiner Mahlzeit wirklich wohlfühlen und sie so gestalten, dass du jeden Bissen bewusst geniessen kannst.

Wie soll ich denn den Familieneinkauf planen? Wir kaufen immer nur einmal pro Woche ein.

Als intuitive Esserin wirst du ein immer besseres Gespür dafür bekommen, was genau dein Körper benötigt, was ihm guttut und was ihm schmeckt und vor allem, wie viel du wirklich brauchst. Für den Einkauf empfehle ich dir, dir wirklich ganz genau zu überlegen:

- Was sind die Basis-Lebensmittel, die ich im Haus haben sollte?

- Welche leckeren Lebensmittel möchte ich zusätzlich dahaben?
- Welche neuen Lebensmittel würde ich gerne probieren?

Denk auch daran, dass echter körperlicher Hunger gar nicht so extrem wählerisch und nicht nur durch ein einziges, spezielles Lebensmittel zu stillen ist. Versuche also so gut es geht, immer verschiedene Lebensmittel, wie beispielsweise unterschiedliche Gemüse- und Obstsorten, im Haus zu haben.

Auch Kohlenhydrate wie Kartoffeln und Nudeln sind wichtig! Sorge auch dafür, dass du schnelle Snacks im Haus hast, die dir sowohl schmecken als auch guttun.

Eiweiss sollte ebenfalls nicht fehlen. Such dir dabei ganz einfach den Eiweisslieferanten aus, der dir am besten schmeckt. Ist es Fleisch? Sind es Milchprodukte? Oder liebst du Hülsenfrüchte? Welche Fette schmecken dir gut? Ist es die Butter, Nüsse oder Öle? Kein Problem und alles gut vorrätig zu haben.

Wenn du eine solche Auswahl zu Hause hast, hast du die Möglichkeit, genau das zu wählen, was dir gut bekommt. Achte darauf, dass im Kühlschrank auch Sachen sind, die nicht erst aufwändig zubereitet werden müssen. Manchmal hat man einfach keine Zeit und Lust für längere Zubereitungszeiten. Wie wäre es zum Beispiel mit gekochten Eiern im Kühlschrank? Oder ein cremiger Joghurt? Auch Obst ist ein toller Snack für zwischendurch. du kannst auch Eier oder Gemüse vorkochen, ich liebe beispielsweise gekochte Kartoffeln und esse sie gerne kalt mit Butter und Salz. Es gibt wirklich ganz verschiedene Optionen dafür, dass du wirklich immer etwas Leckeres und Nahrhaftes für dich bereit hast, wenn der körperliche Hunger kommt.

Natürlich können auch Süssigkeiten in deinem Einkaufswagen landen. Wichtig ist hierbei, dass du sie bei Hunger und Appetit wirklich langsam und achtsam genieusst und stets mit deinem Körper in Verbindung stehst, um festzustellen, ob die Süssigkeit dir gerade guttut. Es spricht also absolut nichts dagegen, beim Familieneinkauf auch Süßes einzukaufen. Wenn du es im Haus hast, kannst du es dir bewusst gönnen und es in vollen Zügen geniessen.

EINLADUNGEN, FESTTAGE & BUFFET

Wenn ich abends bei Freunden eingeladen bin, wäre es doch super unhöflich, nicht zu essen, was gekocht wurde – nur, weil ich gerade Appetit auf etwas Anderes habe ...?

Du weisst mittlerweile bestimmt schon, dass körperlicher Hunger eigentlich gar nicht so wählerisch ist, wie du anfangs dachtest. Wenn du bei Freunden eingeladen bist, wähle einfach das aus, was dir am besten schmeckt.

Wenn du beispielsweise gerade gar keine Lust auf Fleisch hast, dann halte dich nur an die Kartoffeln, die Sauce und den Salat. Das funktioniert in den meisten Fällen sehr gut. Wenn du weißt, dass eine Essenseinladung ansteht, entspanne dich und Sorge dafür, dass du wirklich hungrig bist, wenn das Essen auf dem Tisch steht, indem du vorher nicht zu viel isst. Dein Essspektrum wird dir dabei helfen. Versuche dabei, in möglichst tiefer Verbindung zu dir selbst zu stehen und ehrlich zu dir zu sein. So wirst du den gemeinsamen Abend auf jeden Fall genießen können.

Wie soll ich langsam und achtsam essen, wenn ich gleichzeitig ins Tischgespräch eingebunden bin?

Auch hier ist es wichtig, dass du dich darauf fokussierst, langsam zu essen. Konzentriere dich lieber darauf, Techniken zu entwickeln, die dir das langsame und achtsame Essen

erleichtern. Ich möchte dir vor allem raten, das Essen und das Sprechen voneinander zu trennen und dich wirklich nur auf dein Essen zu konzentrieren, wenn du isst. Konzentriere dich genauso auch nur auf dein Gespräch, wenn du dich unterhältst. Beides gleichzeitig zu tun tut weder dir noch deinem Gespräch gut.

Dein Ziel sollte es sein, ein guter Zuhörer für deine Freunde UND für deinen Körper zu sein. Wenn du im Einklang mit dir bist und dich wohlfühlst, dann sei gut zu dir und gib dir die Chance, sowohl die Gespräche als auch das Essen zu genießen. Zieh dich doch einfach mal für ein paar Minuten aus der Unterhaltung heraus und nimm die Geschwindigkeit aus dem Geschehen. Nimm dir Zeit, denn die gemeinsame Zeit ist doch das Schöne an gemeinsamen Mahlzeiten.



Tipp:

Wie wäre es zum Beispiel, während des Essens einfach mal das Besteck zur Seite zu legen und die Aufmerksamkeit so allein auf deinen Gesprächspartner zu lenken?

Es gibt super viele Tipps, die dich dabei unterstützen können, in Gesellschaft langsamer zu essen. Teste unbedingt mal diesen aus und berichte mir von deinen Erfolgen.

An Ostern und Weihnachten gibt es überall Schokolade und Kekse, wie soll man da Nein sagen?! Außerdem gibt es bei uns immer gefühlte zwanzig Mahlzeiten am Tag.

Kann es sein, dass du noch den ein oder anderen Diätgedanken hast? Schokolade und Kekse scheinen für dich noch verboten zu sein. Das ist schade, denn gerade an Weihnachten und Ostern gibt es so viele tolle Leckereien.

Wichtig ist dabei, dass du auf deinen Körper hörst, denn so werden die verbotenen Früchte für dich nach und nach immer weniger interessant. Versuche, zu erkennen, wann du wirklich satt bist und akzeptiere dieses Gefühl dann auch. Wenn es an einem Tag mal besonders viele Mahlzeiten gibt, dann kannst du deine Portionen bewusst klein gestalten, um dich so nahe deines grünen Wohlfühlbereichs des Essspektrums zu bewegen.

Denk daran, dass die Möglichkeit, etwas zu essen, bald wiederkommen wird und du dementsprechend nicht bis zu einer übermäßigen Sättigung essen musst. Geniesse jeden deiner Bissen ganz bewusst, dann wirst du deine Sättigung auch früher bemerken. Eine angenehme Sättigung wird auch dafür sorgen, dass der Reiz, Schokolade und Kekse zu essen, gar nicht mehr so riesig ist, wie zuvor. Ich bin mir sicher: Wenn du mit deinen Körpersignalen in Verbindung stehst, wirst du intuitiv die richtige Entscheidung treffen.

An Buffets gibt es immer soooo viele tolle Sachen, ich will mir nichts entgehen lassen, aber meistens fühle ich mich danach so voll und unwohl. Was kann ich tun?

Buffets sind wirklich perfekt für das intuitive Essen geeignet. Freu dich, denn hier kannst du deine Fähigkeiten als intuitive Esserin trainieren. Versuch mal, wirklich hungrig ans Buffet zu gehen, denn so macht es am meisten Spaß! Dafür musst du nur deinen Hunger entsprechend planen. Beachte also das anstehende Buffet bei deiner vorherigen Mahlzeit.

Ich empfehle dir, dir erst mal einen Überblick darüber zu verschaffen, was du probieren möchtest und was dir wirklich guttut. Nimm dann am besten immer nur eine Kleinigkeit von allem und teste dich durch.

Denk dran: In der zweiten Runde kannst du immer noch mehr nehmen, du wirst das Buffet sicher nicht hungrig verlassen.

Denk auch daran, wirklich mit deinen Körpersignalen in Verbindung zu stehen und zu hinterfragen, was du jetzt gerade benötigst. Es kann durchaus sein, dass es für dich Sinn macht, mit dem Nachtisch zu beginnen. Vergiss dabei alte Konventionen und lass deiner Kreativität und deinem Appetit freien Lauf!

WIE SCHAFFE ICH ES NUR IM URLAUB MIT ALL-INCLUSIVE?

Der Urlaub ist eigentlich die perfekte Gelegenheit, um dein intuitives Essverhalten noch besser kennenzulernen. Denn wo sonst bist du so entspannt und hast so gute Laune? Im Urlaub wird es dir mit Leichtigkeit gelingen, in Verbindung mit deinem Körper und den von ihm ausgesendeten Signalen zu stehen.

In einem All-inclusive-Urlaub kannst du dich über die tolle Auswahl freuen, die dir zur Verfügung steht und vollkommen intuitiv geniessen. Beachte dazu auch nochmal das Kapitel zum Umgang mit Buffets. Grundsätzlich kann ich dir nur raten, dich auf den Urlaub zu freuen, einfach an die vier Grundsätze zu denken und ganz bewusst zu geniessen. Je bewusster du genießt, umso intuitiver und flexibler isst du und umso besser hältst du die Verbindung zu deinem Körper aufrecht und erreichst so dein Wohlfühlgewicht.

GETRÄNKE & ALKOHOL

Ich trinke gerne Saft und will auch nicht darauf verzichten. Das gehört einfach dazu für mich. Was soll ich tun?

Zuerst ist es wichtig, dass du dir selbst klarmachst, dass Saft etwas sehr Leckeres und nicht verboten ist. Beachte auch hier, dass es gut ist, wenn die Lebensmittel, die du zu dir nimmst, möglichst unverarbeitet sind. Je natürlicher die Lebensmittel, umso einfacher ist es, die Verbindung zu deinem Körper zu halten. Daher empfehle ich dir, dich für einen leckeren Direktsaft zu entscheiden, der deinem Körper guttut und dich angenehm sättigen wird.

Ja, richtig gelesen: Säfte sättigen und daher sollten sie von dir wie Mahlzeiten behandelt werden. Saft ist nicht gut dafür geeignet, deinen Durst zu stillen, sondern wirkt sich auf deinen Hunger und deine Sättigung aus. Beachte dies, wenn du deinen Saft bewusst und achtsam genießt.

Ich liebe Latte Macchiato und Cappuccino, ich will das nicht einfach streichen müssen!

Ich habe mal wieder eine gute Nachricht für dich: Du musst rein gar nichts streichen! Vielmehr kannst du dich ganz bewusst für deinen Latte Macchiato entscheiden und ihn dann umso intensiver geniessen. Denk dran: Solange du in Verbindung mit deinen körperlichen Signalen stehst, kannst du nur profitieren. Kaffeespezialitäten wie Cappuccino und Latte Macchiato sind sehr lecker, dennoch sättigen sie genau wie Säfte und sind somit kein guter Durstlöcher.

Es ist also am sinnvollsten, sie zu geniessen, wenn du ein wenig körperlichen Hunger verspürst. Wenn du schon so richtig satt bist und dann noch grosses Milchgetränk trinkst, wirst du dich danach wahrscheinlich nicht wohlfühlen. Schau dir hierzu gerne auch nochmal das Essspektrum an.

Ich gehe am Wochenende gerne mit meinen Freunden in Clubs und Bars, Alkohol gehört irgendwie dazu. Ich weiss nicht, wie ich das mit intuitivem Essen verbinden soll.

Ich kann verstehen, dass du gerne feiern gehst und das da auch mal das ein oder andere Getränk, ein kühles Bier oder ein fruchtiger Cocktail dazugehören. Doch auch beim Alkoholkonsum sollte dein persönlicher Fokus auf deinem Wohlbefinden liegen.



Tipp:

Geniesse den Alkohol ganz bewusst, Schluck für Schluck. Achte darauf, wie Dein Körper reagiert.

Du wirst spüren, wann die magische Grenze erreicht ist, an der es noch lustig und witzig ist - und ab wann es zu viel wird. Nach und nach wirst du ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie viel dir tatsächlich gut bekommt. Du wirst sehen, dass sich die Menge höchstwahrscheinlich reduzieren wird, wenn du deinen Fokus wirklich auf dein Wohlbefinden legst.

Denke auch daran: Ein Wohlfühlmensch ist mit sich im Reinen und muss seine Sinne nicht betäuben. Übermäßiger Alkoholkonsum betäubt die Sinne, die so wichtig für uns sind. Auch alkoholische Getränke können übrigens sättigen, das ist ein weiterer Grund dafür, beispielsweise deinen Cocktail ganz langsam und bewusst Schluck für Schluck zu genießen.

Wenn du Probleme dabei hast, ein leckeres Getränk langsam zu geniessen, dann versuche unbedingt mal, es mit einem Strohhalm zu trinken und den einzelnen Schluck möglichst lange „auf der Zunge zergehen“ zu lassen. Das verlangsamt deinen Trinkvorgang automatisch.

Ich möchte dir ausserdem noch empfehlen, bereits gegessen zu haben, wenn du Alkohol trinkst. Denn oft verfallen wir in alte Verhaltensmuster zurück, wenn wir alkoholisiert sind und essen dann mehr, als uns guttut.

Was ist mit meinem abendlichen Glas Rotwein? Das geht aber doch, oder?

Ich weiss, ich wiederhole mich, aber: Es gibt keine Verbote. Ich empfehle grundsätzlich, am Anfang deiner „intuitiven Laufbahn“ etwas weniger Alkohol zu trinken, weil du so einfach am allerbesten in Verbindung mit deinem Körper stehen kannst. Bewahre dir für dein abendliches Glas Rotwein am besten ein klitzekleines bisschen Hunger auf, denn auch Rotwein kann dich sättigen. Und dann geniesse

deinen Wein dann langsam und in kleinen Schlucken - so, wie man es mit einem guten Rotwein eben macht.

Ich habe das Gefühl, dass mich das ganze Wasser trinken satt macht und dann kann ich meinen Hunger gar nicht richtig spüren!

Auch beim Trinken ist es essenziell, dass du mit deinem Körper in Verbindung stehst. Nimm die einzelnen Schlucke bewusst wahr und achte auf die Reaktion deines Körpers. Wer bewusst trinkt, merkt manchmal, dass man eigentlich nur Wasser statt Essen gebraucht hat. Das kann schon mal als Sättigung verstanden werden, dabei hast du in Wirklichkeit nur deinen Durst gelöscht.

Hunger und Durst können sich manchmal erstaunlich ähnlich anfühlen, in beiden Fällen sagen deine Körperzellen dir, dass sie etwas benötigen. Entweder Wasser oder eben Energie in Form von Lebensmitteln.

Du solltest deine Hungersignale aber auf keinen Fall mit Trinken betäuben. Das wäre sowieso zum Scheitern verurteilt, denn es funktioniert nicht. Dennoch ist es super, wenn du viel Wasser trinkst. Bei den meisten von uns ist es nämlich so, dass wir viel mehr Wasser benötigen, als wir bisher getrunken haben. Wasser tut unseren Zellen unglaublich gut, also gönne es dir!

KRANKHEITEN

Ich habe immer so Heisshunger, wenn ich PMS habe! Da klappt intuitives Essen wirklich nicht!

Wenn du PMS und damit einhergehend Heisshunger hast, klingt das für mich so, als ob du deinem Körper noch nicht genau das gegeben hast, was du brauchst. Es ist wichtig, dass du zu unterscheiden lernst, ob dein Hunger aus dem Körper oder aus dem Kopf kommt. Nur dann kannst du deine Bedürfnisse richtig behandeln.



Tipp:

Schliesse also am besten einmal deine Augen und spüre in deinen Körper hinein. Wo entsteht das Verlangen nach Essen? In deinem Magen? In deinen Körperzellen? Ist es ein körperlicher Essensdrang? Oder in deinem Kopf?

Der Hunger kommt aus deinem Körper? Dann gönne dir genau das, worauf du Appetit hast und genieße es wirklich Bissen für Bissen. Vertraue deinem Körper, spüre, wann die angenehme Sättigung einsetzt, iss achtsam und stehe stets mit deinen Signalen in Verbindung. Allein dadurch wird es dir körperlich schon viel bessergehen.

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Hunger nicht körperlich ist, sondern in deinem Kopf entstanden ist, dann frage dich: Was würde mir jetzt in dieser Situation wirklich guttun? Brauche ich gerade Liebe? Ablenkung? Eine Umarmung? Bewegung? Frische Luft, um den Kopf freizumachen?

Es gibt vieles, was dir in deiner speziellen Situation helfen kann. Erstelle dir eine Liste, mit all den Dingen, die du tun kannst, wenn du keinen körperlichen Hunger hast und greife in diesen Situationen auf sie zurück

<i>Situation oder Bedürfnis</i>	<i>Positive Alternative</i>

Wenn ich krank bin, fällt es mir schwer auf meinen Körper zu achten.

Das ist wirklich absolut verständlich. Ich kann dir nur sagen: Wenn du krank bist und wirklich keinen Hunger hast, dann ist das in Ordnung und du kannst es so akzeptieren, du brauchst dann nicht zwingend etwas zu essen. **Merke dir:** Wer keinen Hunger hat, der muss nicht essen - da ist es grundsätzlich erst mal egal, ob krank oder gesund.

Solltest du krank sein, ist es oft so, dass sich dein Körper auf die Heilung konzentriert und den Fokus eben nicht auf die Nahrungsaufnahme legt. Wenn du isst, dann gilt auch während deiner Krankheit: Iss langsam und achtsam und genieße bewusst jeden Bissen, denn so gelingt es dir, mit deinen Körpersignalen in Verbindung zu stehen. Wer intensiv auf seinen Körper hört, der fördert auch dessen Gesundheit.

DIÄTGEDANKEN

Ich kann mir nicht abgewöhnen, Kalorien zu zählen.

Ich kann gut verstehen, dass du dich nicht so leicht von deiner Diätmentalität lösen kannst. Kein Wunder, so lange wie du dich damit gequält hast. Wichtig ist, dass du dich entspannst und lernst, deinem Körper zu vertrauen.

Denk mal darüber nach, wie natürlich schlanke Menschen das Handhaben. Denkst du, dass sie ihre Zeit damit verbringen, Kalorien zu zählen? Das tun sie bestimmt nicht. Im Gegenteil: Sie haben eine intensive Verbindung zu ihrem eigenen Körper und achten ganz genau darauf, welche Signale sie von ihm empfangen.

Im Übrigen benötigt jeder Körper unterschiedlich viele Kalorien, das lässt sich nicht pauschalisieren. Durch das flexible und intuitive Essen verändert sich auch der persönliche Grundumsatz. Bedenke auch, dass Kalorien nicht gleich Kalorien sind. Dein Körper verbrennt sie viel effektiver, wenn du hungrig bist. Ohne Hunger kann

dein Körper jedoch nichts mit den Kalorien anfangen und speichert sie als Fettreserven ab.

Auch hier empfehle ich dir, dich auf dein Wohlbefinden zu konzentrieren, und nicht auf Kalorien und Diäten. Denn je wohler du dich fühlst, umso intuitiver wirst du essen. Dabei ist es ratsam, sich von der negativen Energie zu verabschieden und positive Energie aufzubauen. Zum Beispiel, indem du ein Erfolgstagebuch führst.



Tipp:

Wenn du unbedingt etwas zählen möchtest, wie wäre es dann mit den Genussbissen, die du zu dir nimmst? Alternativ kannst du auch zählen, wie oft du kaust. :-) Das ist anfangs sogar sehr hilfreich, um langsam essen zu können.

Aus eigener Erfahrung kann ich dir bestätigen: Kalorienzählen ist einfach nicht effektiv, sondern führt auf Dauer zu übermäßigem Hunger und umso üppigeren Mahlzeiten

Ich unterteile noch in „gute und böse Lebensmittel“.

Es ist total verständlich, dass sich diese Gedanken nicht von heute auf morgen ablegen lassen. Auch hier möchte ich dir raten, deinen Fokus auf dein persönliches Wohlbefinden zu legen.

Oftmals denken wir zum Beispiel, dass ganze Lebensmittelkategorien wie Fette oder Kohlenhydrate „böse“ seien. Denke daran: Dein Körper braucht alle Nährstoffe, es gibt nichts, was per se schlecht ist. So sind zum Beispiel Kartoffeln, Bananen oder Butter sogar tolle Lebensmittel, wenn dein Körper dir signalisiert, dass er sie jetzt braucht.

Hilfreich ist es mit Sicherheit immer, zu möglichst natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln zu greifen. Sie sättigen deinen Hunger viel ehrlicher als die meisten stark verarbeiteten Produkte. Das wirst du schon bald merken und somit automatisch diese natürlichen Lebensmittel lieben lernen.

Versuch doch mal, dein Essen in ganz andere Kategorien einzuteilen als „gut und Böse“. Es gibt nämlich viel Wichtigeres, was du beachten solltest: Schmeckt dir das Lebensmittel oder schmeckt es dir eher nicht? Bekommt es dir oder bekommt es dir nicht? Das sind Kategorien, bei denen es sich lohnt, sich auf sie zu fokussieren.

Ich will meinen Erfolg kontrollieren, wie soll ich das machen, ohne mich regelmässig zu wiegen?

Die Angewohnheit, deinen Erfolg minutiös kontrollieren zu wollen, hast du dir wahrscheinlich mit all den Diäten in deiner Vergangenheit angeeignet. Ich möchte dir aber sagen, dass dieser Kontrollzwang einfach nur für eine unnötige innere Anspannung sorgt, die dir nicht guttut.

Stell dir das vor wie einen **Samen**, der vom Gärtner ausgesät wird. Wenn der Gärtner immer und immer wieder kontrolliert, ob der Samen schon gekeimt hat und wächst, dann wird der Samen nie zu einer Pflanze wachsen können. Dafür braucht es Geduld. Genau die Geduld, die du auch mit dir haben solltest. Kontrolle bringt dich da einfach kaum weiter.



Tipp:

Nutze dieses Gedankenbild für dich, um dich immer wieder daran zu erinnern, deinen Fortschritt im Spiegel, anstatt auf der Waage zu verfolgen.

SPORT

Ich mache gerne Sport, aber wie soll ich an meine Proteine zum Muskelaufbau kommen?

Aus eigener Erfahrung kann ich dir sagen, dass du mit ehrlichem intuitivem Essen einen definierteren Körper bekommen wirst und dein Körper dir auf die Lebensmittel Lust machen wird,

die du brauchst. Wenn du Muskeln trainierst, wirst du also auf die Dinge Appetit bekommen, die deinem Körper dann guttun und deine Muskeln optimal versorgen.

Setze dich also nicht unter Druck, eine bestimmte Grammzahl an Proteinen essen zu „müssen“. Dein Körper wird sich genau das holen, was er für diesen Muskelaufbau braucht und du wirst tolle Muskeln aufbauen können.



Tipp:

Nutze körperliche Bewegung, um dich rundum wohl zu fühlen und mehr Energie zu verspüren. Schon ein flotter Spaziergang sorgt für mehr Wohlbefinden.

DEIN LOSUNGSKOMPASS: DIE VIER GRUNDSÄTZE

Wenn du in einer Alltagssituation unsicher sein solltest, was die Lösung ist, orientiere dich an den vier Grundsätzen des intuitiven Essens und höre auf deine Intuition.

Grundsatz 1: Iss, wenn du körperlich hungrig bist

Reflektiere die Situation und entscheide, ob du aus körperlichen Hunger isst oder andere Bedürfnisse hast. Wenn dein Körper dir Hungersignale sende, dann ehre sie und unterdrücke das Gefühl nicht.

Grundsatz 2: Wähle das, was dir schmeckt und guttut

Erlaube dir, alles zu essen, was dir wirklich schmeckt und guttut. Entscheide dabei nicht nur nach deinem Geschmack, sondern auch nach deinem Wohlbefinden. Bevorzuge aus diesem Grund zum Beispiel eher unverarbeitete Lebensmittel.

Grundsatz 3: Geniesse langsam und achtsam

Mache dein Essen zu einer bewussten Tätigkeit und spüre in dich hinein, um deine Sättigungssignale besser erkennen zu können. Wie kannst du mehr Achtsamkeit und Genuss in deine Mahlzeit bringen?

Grundsatz 4: Höre bei angenehmer Sättigung auf zu essen

Du tust dir etwas Gutes, wenn du dein Essen bei angenehmer Sättigung beendest. Betrachte es als Akt der Selbstliebe, das halbe Sandwich oder die restliche Tafel Schokolade wegzulegen, wenn du wirklich satt bist.