

MEILENSTEIN 5

BEFREIE DICH

Begrüssung zu Meilenstein 5 – Befreie dich!

Bist du bereit, Freiheit vom Essensdrang zu erfahren? Du kannst dich so auf dieses befreiende Gefühl freuen. Nicht mehr ohne körperlichen Hunger zum Essen zu greifen, es wird für dich wie eine Revolution und es wird dir helfen, endlich dein wahres Ich zu sein und dich um deine wahren Bedürfnisse zu kümmern. Legen wir Los, mit Meilenstein 5 auf deiner Reise zum Wohlfühlgewicht und zum Wohlfühl-Ich!

Schritt **1** Deine neuen Audios

Mit den Audio-Trainings aus Meilenstein 5 unterstützt du dein Unterbewusstsein dabei, innerlich vom Essensdrang frei zu sein und deine neue positive Lebens- und Denkweise zu trainieren. Dadurch denkst und handelst du bald automatisch jeden Tag ein wenig mehr, wie dein absolutes Wohlfühl-Ich.

Denk dran, deinen Audio-Erfolgstracker zu nutzen, um dein Unterbewusstsein zu schulen, bevor du mit dem nächsten Meilenstein weitermachst. Eine Empfehlung für die Anzahl an Tagen findest du wie immer in deinem Mitgliederbereich.

Audio-Erfolgstracker

Sobald du Schritt 1 deines Meilensteins absolviert hast, ist es Zeit, die neuen Audios in deine tägliche Routine einzubauen.

Audio gehört:

Tag1:

Tag2:

Tag3:

Tag4:

Tag5:

Tag6:

Tag7:

Tag8:

Tag9:

Tag10:

Tag11:

Tag12:

Tag13:

Tag14:

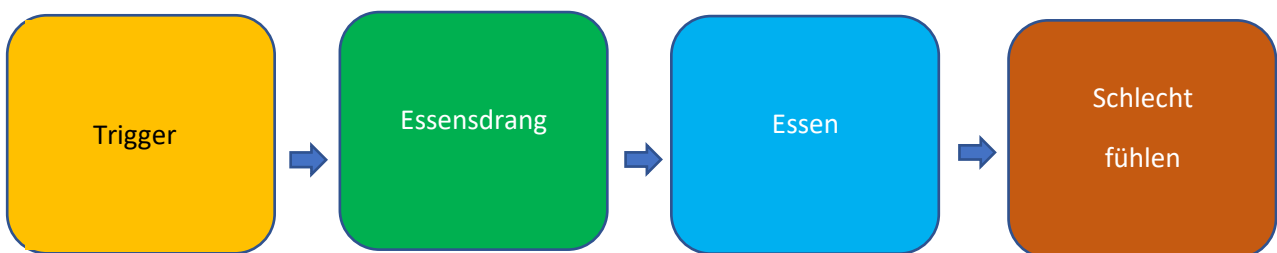
Tag15:

Schritt 2 Wie entsteht Essensdrang?

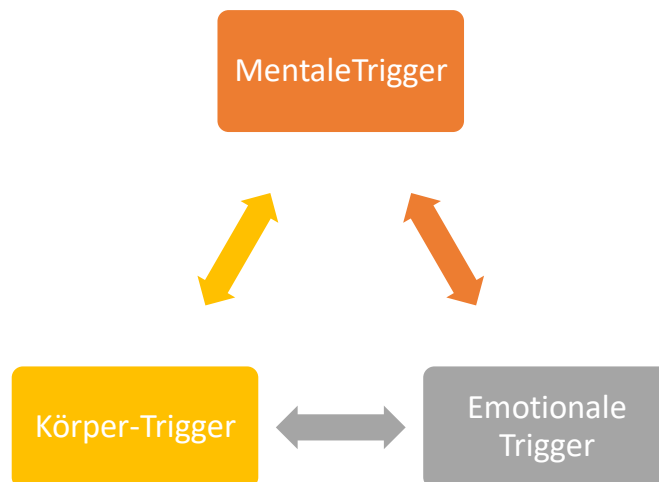
DIE WICHTIGSTEN PUNKTE:

1. Essensdrang (auch Kopf-Hunger genannt) ist keine Sucht, sondern eine Gewohnheit, die in deinem Gehirn im sogenannten Diencephalon (Zwischenhirn) eingespeichert ist.

2. So entsteht Essensdrang:



3. Es gibt drei Arten von Triggern (Auslöser), auf die du unterschiedlich reagieren solltest:



Überblick:

Mögliche Ursachen für Essensdrang

In der folgenden Tabelle findest du die häufigsten Ursachen für Essensdrang. Die häufigste Ursache für Essensdrang ist das "Diäthalten". Einerseits kommt es auf körperlicher Ebene zu einer Unterversorgung und andererseits kommt es auf mentaler Ebene zu einem Verzichtsgefühl. Das führt dazu, dass du etwas noch intensiver möchtest. Diese Trigger habe ich dir mit ***markiert

Markiere dir, welche Ursachen möglicherweise bisher dafür gesorgt haben könnten, dass du Essensdrang entwickelst:

Gruppe	Art	Lösung
Körperliche Trigger	Körperlicher Heißhunger durch Diäten ***	Körper wieder intuitiv versorgen
	Körperliche Bedürfnisse (Bewegung, Ruhe, Schlaf, Durst)	Bedürfnisse versorgen
Mentale Trigger (Gedankenebene)	Verzicht-Heißhunger ...	Bedingungslose Erlaubnis zum Essen, Abnehmwahn Loslassen
	Opferhaltung, niedriges Selbstvertrauen, innere Kritikerin	Wieder Verantwortung für das eigene Leben übernehmen, Selbstvertrauen stärken, Selbstannahme
Emotionale Trigger (Gefühlsebene)	Niedriges Selbstwertgefühl, Unsicherheit	Selbstwert steigern, Perfektionismus Aufgeben
	Emotionales Essen (aus Stress, aus Langeweile, ...)	Positive Alternativen finden, die die wahren emotionalen Bedürfnisse Befriedigen

Schritt 3 Essensdrang entlarven

Botschaft von Maria:

Das Erkennen von Essensdrang ist der erste Schritt, um deinen Essensdrang zu lösen!

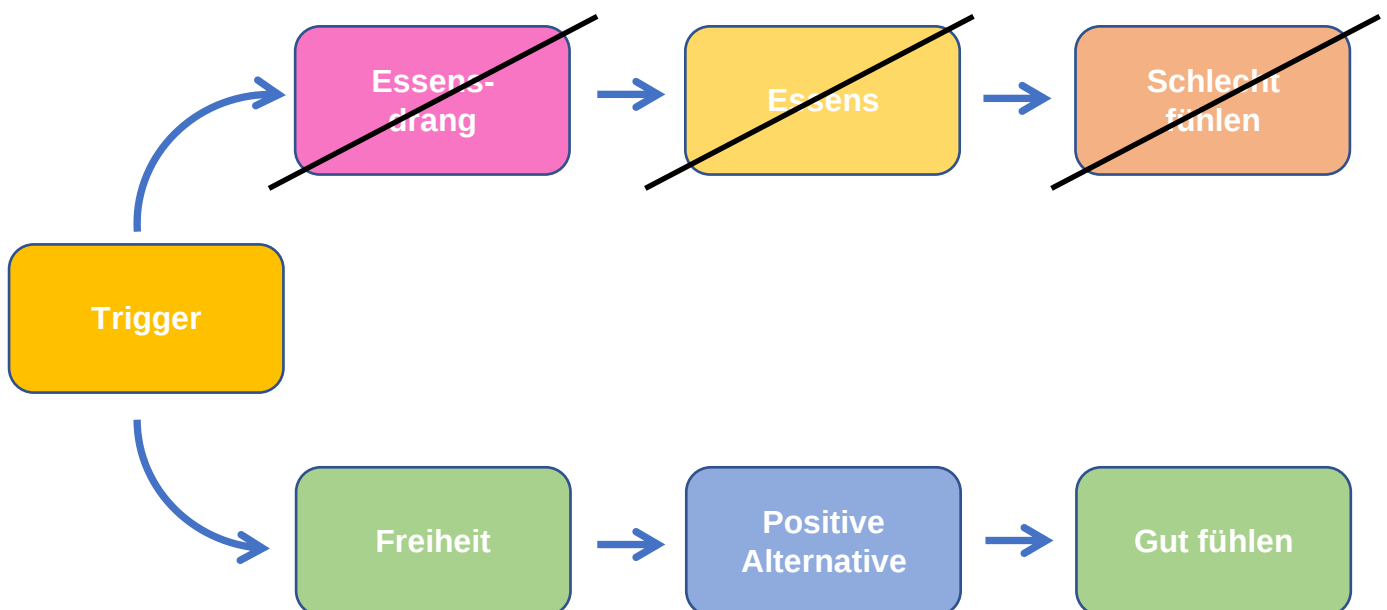
Während körperlicher Hunger geduldig ist und sich durch körperliche Signale bemerkbar macht, ist Essensdrang ein drängendes, unangenehmes Gefühl.

Falls du Ideen brauchst, wie sich Essensdrang anfühlen kann, inspiriere dich in dem «Überblick: Essensdrang erkennen» (folgt auf der nächsten Seite).

Essensdrang kann nicht durch Essen befriedigt werden!!!

Was dich in dieser Lektion erwartet:

Du wirst in dieser Lektion den alten neuronalen Trampelpfad (obere Spur) loslassen und einen neuen, positiven Trampelpfad (untere Spur) in deinem Gehirn aufbauen.



Überblick:

Essensdrang erkennen

Der folgende Überblick kann dir dabei helfen, Essensdrang von körperlichem Hunger zu unterscheiden.

Denk daran, dass es sich hierbei nur um Inspirationen handelt und Essensdrang sich bei jedem Menschen und in verschiedenen Situationen unterschiedlich anfühlt!

Körperliche Hunger	Essensdrang
Geduldiges, angenehmes Hungergefühl	Plötzlich drängendes Verlangen nach Essen
Unspezifisch, meistens nicht auf bestimmte Lebensmittel gerichtet	Häufig spezifisch auf bestimmte Lebensmittel gerichtet
Lässt sich durch Essen nicht richtig befriedigen	Lässt sich durch Essen nicht richtig befriedigen
Körperliche Symptome: • Leeres, irritierendes, leicht ziehendes Gefühl im Bauch Späte Symptome: • Magenknurren, Übelkeit • Benommenheit, Kopfschmerzen • Schwäche, Müdigkeit Weitere Hungersymptome findest du in Meilenstein 3	Manchmal von körperlichen Symptomen begleitet: • Unruhe, Nervosität • Flache, schnellere Atmung • Enge und Schwere in der Brust • Aufgewühltes Gefühl im Magen • Gefühl, keine Verbindung zum Körper zu haben

Psychische Symptome: • Gereiztheit auf äussere Reize („hangry“) • Konzentrationsschwierigkeiten	Psychische Symptome: • Innere Gereiztheit • Genervt sein von sich selbst • Unklare Gedanken • Psychische Unbehagen • Plötzliche Traurigkeit • Unwohlsein im eigenen Körper
---	--

Aktivübung:

Essensdrang – Tabelle Teil1

Schreibe in dieser Tabelle die letzten fünf Situationen auf, in denen du ohne körperlichen Hunger gegessen hast. Analysiere, was genau der Trigger (Auslöser) war und welche Art von Trigger (körperlicher, mentaler, emotionaler Trigger). Diese Aktivübung kann dir helfen.

Situation	Trigger

Schritt **4** Unterbewusstsein befreien – *Vorbereitung*

Wichtiger Hinweis:

Dieser Schritt ist nur für Menschen, die das Thema Essensdrang belastet.

Sollte Essensdrang für dich kein Thema sein, brauchst du diesen Schritt nicht absolvieren, da er emotional sehr intensiv sein kann.

Es kann sein, dass aus deiner Vergangenheit ein übermäßiger Essensdrang in deinem Unterbewusstsein gespeichert ist. Dieser Essensdrang hatte eine positive Absicht und ist nun überflüssig. Du trägst die Verantwortung, Dein Essen aus Essensdrang aufzuhören – und du kannst das!

Aktivübung:

Befreie dein Unterbewusstsein

Diese Übung hilft dabei, dein Unterbewusstsein von der alten Gewohnheit des Essens aus Essensdrang zu befreien.

Vorbereitende Fragen:

1. Selbstverpflichtungserklärung

Ichübernehme ab sofort die Verantwortung für mein Umgang mit Essen aus Essensdrang und treffe jetzt die bewusste und eindeutige Entscheidung, mich so gut ich nur kann davon zu lösen.

.....Unterschrift

2. Was denkst du, welche positive Absicht das Essen ohne körperlichen Hunger hatte?
Was hast du dadurch «gewonnen»?

.....

.....

.....

3. Warum ist diese Gewohnheit nun überflüssig?

.....

.....

.....

4. Wann war die erste / eine sehr einprägsame Situation, in der du aus Essensdrang gegessen hast?

.....

.....

.....

Schritt **5** Intensiv – Sitzung: Befreie dein Unterbewusstsein

Absolviere nun deine Intensiv-Sitzung und befreie dein Unterbewusstsein! Nachdem du die Übung absolviert hast, wird es dir immer leichter fallen, nicht mehr aus Essensdrang zu essen. Auch wenn der Essensdrang noch einmal auftauchen sollte, wirst du ihn mit mehr Leichtigkeit gehen lassen oder ihn mit den Essensdrang-Lösern auflösen können.

Hier hast du Platz für deine Gedanken zur Intensiv-Sitzung.
An welche Gedanken und Gefühle möchtest du dich erinnern?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt **6** Essensdrang – Löser

Stufe 1

Die wichtigsten Punkte

- Es geht nicht darum, den Essensdrang zu bekämpfen. Es geht darum, ihn zu Lösen.
- Die Essensdrang-Löser sind eine Palette von Hilfsmitteln, die du nutzen kannst, um deinen Essensdrang zu Lösen.
- «ICH BIN FREI» ist ein Akronym, das dir in der entscheidenden Situation weiterhilft.

Aktivübung:

ICH BIN FREI!

Die folgenden Übungen helfen dir dabei, deinen Essensdrang zu Lösen. Du kannst sie der Reihe nach oder ausgewählt verwenden.

I – Ich bin frei



Nimm eine absolut selbstsichere Körperhaltung ein und sage laut oder in Gedanken

„Ich bin frei!“.

Stell dir vor, wie ein strahlendes Gefühl von Freiheit wie ein kräftiger Windstoss den Drang aus deinem Körper pustet, während du tief in deinen Bauch atmest und selbstsicher Lächelst.

C – Chill: Mach dich locker und atme



Atme tief in deinen Bauch und sage dir „Ich bin ganz Locker, alles gut, ich bin voller innerer Ruhe und fange einfach an zu chillen.“ Wenn du dich entspannst, wirst du den Essensdrang ganz anders bewerten.

H – Hunger?



Spüre in dich hinein, ob du körperlichen Hunger hast. In Meilenstein 3 zum körperlichen Hunger, kannst du nachschlagen, an welchen körperlichen Hungersignalen du echten Hunger erkennst. Trinke erst einmal ein grosses Glas Wasser und überprüfe deine körperlichen Hungersignale nach **zehn** Minuten noch einmal. Sind sie schwächer geworden? Dann hast du deinen Essensdrang bereits etwas abgebaut. Ist das Hungergefühl noch da? Dann begrüsse es und iss nun **achtsam** und **bewusst**.

Schritt **7** Essensdrang – Löser Stufe 2

Die zweite Stufe geht nun ein wenig tiefer. Du löst deinen Essensdrang in dieser Stufe auf mentaler Ebene. Du wirst begeistert sein, wie entscheidend deine Gedankenwelt für das Lösen deines Dranggefühls ist.

B – Brich die Gewohnheit mit Humor



Denke an das Essen, wonach es dir gelüftet. Stell dir vor, wie du die Situation wie einen Film immer schneller vorwärts und rückwärts abspielst. Lege Zirkusmusik dahinter. Stell dir vor, wie die Situation bizarr wird, sich die Farben verändern und z.B. Delphine, Babyelefanten, ein Regenbogen oder Luftballons die Szene ins Lächerliche ziehen.

I – IGITT: Ekel



Stell dir vor, dass das Essen, wonach es dir gelüftet, zu Plastik wird.

Wenn du noch weiter gehen möchtest, stell dir vor, wie du das Essen mit ekelhaften Dingen vermischst - zum Beispiel mit Schuhcreme, Haaren, Kakerlaken, Würmern, Erbrochenem oder Kot.

N- Nein Stopp!!



Sage gedanklich laut „NEIN“ und stell dir ein grosses, rotes Stoppschild vor. Stell dir dann vor, wie das Essen, nach dem es dir gelüstet und das Gefühl von Essensdrang grau und klein werden und davonfliegen in die weite Ferne.

Schritt **8** Essensdrang – Löser Stufe 3

Die dritte Stufe ist nun richtig intensiv. Du änderst die Hormone und Gefühle in deinem Körper und kannst dadurch nicht nur auf mentaler Ebene, sondern auch auf körperlicher Ebene deinen Essensdrang leichter lösen.

Stufe 3 ist dein Notfall-Plan, wenn der Essensdrang sich mit den vorherigen Massnahmen nicht lösen lässt. Die Übungen helfen dir dabei, deine Gehirnströme und deine Physiologie positiv zu beeinflussen, um dich vom Essensdrang zu befreien.

F – Fünf Minuten Power – Walk



Verändere deine Physiologie, indem du etwas trinkst, tief in den Bauch atmest und dich bewegst. Du kannst auch einen kleinen, 5-minütigen Power-Walk machen.

R – Relaxation (PMR – Progressive Muskelentspannung)



Atme tief ein und spanne dabei intensiv alle Muskeln deines Körpers an. Halte die Luft für ein paar Sekunden an, während d die Spannung in deinem Körper hältst. Atme dann langsam aus und löse dabei die Spannung wieder. Wiederhole diese Übung einige Male für einen maximalen Effekt. Falls du gerade in der Öffentlichkeit bist, kannst du die Übung auch mit ausgewählten Muskelgruppen (z. B. Hände und Beine) absolvieren.

E – EFT (Emotional Freedom Technique)



1. Schritt: Nutze die Skala!

Schätze deine Essensdrang oder Anspannung auf einer Skala von 1-10 ein.

2. Schritt: Los geht's: Klopfe den Startpunkt!

Klopfe mit zwei Fingern deiner eine Hand ungefähr 5- bis 10-mal auf die Aussenkante deiner anderen Hand, und zwar unterhalb des kleinen Fingers. Sprich dabei die betreffende Emotion aus und achte darauf, sie immer mit der Bedingung zu kombinieren, dass du dich Liebst und akzeptierst, so wie du bist,

z.B. «Auch wenn ich beim Essen angespannt bin, Liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin». Oder «Auch wenn ich Angst davor habe zuzunehmen. Liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin».

3. Schritt: Andere Punkte klopfen

Nun fängst du an, die einzelnen Punkte, die du auf der Abbildung siehst, zu beklopfen. Der erste Punkt befindet sich ganz oben auf deinem Scheitelpunkt. Arbeite die Punkte dann nach und nach ab. Auf jeden Punkt solltest du 5- bis 10-mal klopfen und währenddessen die Angst, die du loswerden willst, einmal aussprechen. Das kann zum Beispiel sein: «Die Angst vor dem Zunehmen».



4. Schritt: Durchatmen & Ausschütteln

Sobald du all diese Punkte durchgeklopft hast, nimm einen tiefen Atemzug, schüttele dich einmal durch und ändere deine Körperhaltung ein wenig.

5. Schritt: Neu einschätzen

Denk nun erneut an deine Skala zu Beginn der Übung: Wo siehst du dich dort, wenn du an die betreffende Situation denkst? Wie schätzt du die Essensdrang oder Anspannung nun ein? Wiederhole die Übung nun so lange, bis du bei einer 2-3 angekommen bist.

Hinweis:

Die Klopf-Technik wird dir dabei helfen, mit überwältigenden Emotionen zurechtzukommen und emotionale Blockaden lösen zu können. Sie lässt sich perfekt anwenden, wenn du Anspannung aufgrund einer bestimmten Angst fühlst.

I – Inspiration



Inspiriere dich in deiner Liste der positiven Alternativen, die du im nächsten Schritt anlegen wirst.

Botschaft von Maria:

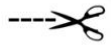
Betrachte deine Reise zur Freiheit von Essensdrang mit Freude und einer positiven Erwartungshaltung. Du wirst es lieben, dich mehr und mehr zu befreien und dadurch endlich eine neue Verbindung zu deinen wahren Bedürfnissen, Träumen und Wünschen aufbauen, auf die du dich bereits jetzt unendlich freuen kannst.

Schritt 9 Liste der positiven Alternativen

DIE WICHTIGSTE PUNKTE

- Da du nun immer weniger ohne Hunger essen wirst, brauchst du eine Ideenliste mit kraftvollen Alternativen, die du stattdessen machen kannst.
- Idealerweise erfüllen diese Alternativen die Bedürfnisse, die du vorher versucht hast, mit dem Essen zu befriedigen.
- Eine Liste mit Ideen für weitere positive Alternativen findest du auch in deinem Mitgliederbereich unter dem Video zu diesem Schritt.

Hier unten hast du nochmal dein Notfall-Plan zum Ausschneiden und Mitnehmen!



ICH BIN FREI

! I – Ich bin frei

! C – Chill: Mach dich locker und atme

! H – Hunger?

! B – Brich die Gewohnheit mit Humor

! I – IGITT: Ekel

! N – Nein Stopp!

! F – Fünf Minuten Power – Walk

! R – Relaxation (PMR – Progressive Muskelentspannung)

! E – EFT (Emotional Freedom Technique)

! I - Inspiration

Aktivübung

Liste der positiven Alternativen

Schreibe mindestens 50 Alternativen auf, denen du nachgehen kannst, anstatt ohne Hunger zu essen. Bedenke dabei alle emotionalen Grundbedürfnisse: Liebe/Bedeutsamkeit, Abwechslung, Sicherheit/Geborgenheit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivübung:

Essensdrang – Tabelle Teil 2

Vervollständige nun deine vorher genannten Essensdrang Situationen basierend auf deinem Vorwissen, um mindestens eine Lösung, die dir in der Situation helfen wird.

Werde dabei ganz konkret und schreibe die Essensdrang-Löser auf, die du in der Situation in Zukunft ausprobieren wirst.

Situation	Trigger	Lösung

Abschluss deines **5.** Meilensteins

Hier ein kurzer Überblick, was du im 4- Meilenstein gelernt hast:

- ◇ Essensdrang ist ein drängendes Gefühl, das in deinem Körper recht plötzlich und mit relativspezifischen Gelüsten auf bestimmte Lebensmittel entsteht.
- ◇ Essensdrang ist keine Sucht, sondern eine Gewohnheit, die n deinem Unterbewusstsein (im sogenannten Diencephalon Zwischenhirn) eingespeichert ist.
- ◇ Das Bewusstsein über deinen Essensdrang, ist der erste Schritt, um ihn aktiv zu lösen.
- ◇ Wie du herausfindest, welche Auslöser (Trigger) bei dir zu Essensdrang führen.
- ◇ ICH BIN FREI: Welche 10 Übungen dir helfen, deinen Essensdrang auf körperlicher und mentaler Ebene zu lösen.
- ◇ Welche positiven Alternativen du für dich anwenden kannst, um deinen eigentlichen (emotionalen) Hunger zu stillen.

Freust du dich schon auf dieses Gefühl der Freiheit? Alles, was du jetzt tun darfst, ist, jeden Tag ein Audio-Training zu diesem Meilenstein anzuhören und ganz fleissig zu üben:

1. Essensdrang erkennen
2. Essensdrang-Löser anwenden
3. Frei sein & dieses Gefühl feiern und geniessen

Botschaft von Maria:

Jedes Mal, wenn du dich vom Essensdrang befreit hast, lass mich davon wissen (z.B. in der Facebook-Gruppe oder mir per Mail) und ich möchte mit dir mitfeiern! Denn das ist ein ganz grosser Erfolg und so ein befreiendes Gefühl!!

[illegible]