

Emotionales Essen

mit systemischem Coaching zum
gesunden Wohlfühlgewicht

Diplomarbeit

im Rahmen des Lehrgangs

Lebens- und Sozialberatung 2020 – 2023

im Bildungshaus Villa Rosental

eingereicht von:

Dagmar Past

betreut durch:

Mag. Andreas Urich

Laakirchen, im Juni 2022

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Zeichnungen oder Abbildungen in dieser Arbeit sind von mir selbst erstellt worden oder mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form bei keiner anderen Prüfung eingereicht.

.....

Datum

.....

Unterschrift

Danke an ...

- meinen Mann Markus, der mich bei der Entscheidung, diese Ausbildung zu absolvieren, liebevoll unterstützt hat. Ein Dankeschön auch für das stete Interesse an den einzelnen Lehrgangsthemen und den unzähligen bereichernden und wertvollen Gesprächen und Reflexionen.
- meine Kinder Magdalena und Valentin, die mir immer wieder vermitteln, dass sie meine Aus- und Weiterbildungen befürworten.
- unseren Lehrgangleiter Andi, für seine angenehme Art, auf kompetente Weise Wissen zu vermitteln, sowie für seine vielseitigen Gedankenanstöße und sein stets offenes Ohr.
- alle TrainerInnen des Lehrgangs, die auf vielfältige Art und Weise das Wissen authentisch weitergeben und stets für Fragen und Anregungen zur Verfügung stehen.
- Florian und Hanni für die perfekte Organisation, für ihre offene und herzliche Haltung sowie für die zahlreichen und wohlwollenden Unterstützungen. Sie vermitteln mir bei jedem Besuch in der Villa Rosental, herzlich willkommen zu sein. Danke an Gerti für die schmackhaften Köstlichkeiten bei den Lehrgangsmo­du­len. Ein großes Dankeschön auch für die geschaffene Wohlfühlatmosphäre im ganzen Haus.
- meine LehrgangskollegInnen für die wunderbare gemeinsame Zeit in der wir miteinander und voneinander lernen durften. Das respektvolle und vertrauensvolle Miteinander machte den Lehrgang zu etwas ganz Besonderem.

Zusammenfassung

In meiner Diplomarbeit beleuchte ich das Problemfeld *Emotionales Essen* und fokussiere mich in der Folge auf die gesunde Bewältigung von negativen Emotionen.

Im ersten Teil meiner Arbeit möchte ich fundiertes Wissen zur Verfügung stellen und anschließend im praktischen Teil auf Methoden der psychologischen Beratung näher eingehen. Ich werde Methoden aus der psychosozialen Beratung, dem systemischen Coaching und eigene Methoden aufzeigen, die KlientInnen lösungs- und zielorientiert dabei unterstützen können, ihr gesundes Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Gemeinsam mit meinen KlientInnen begeben wir uns auf eine Reise zum individuellen und gesundem Wohlfühlgewicht. Im Fokus steht die ganzheitliche Sicht des Menschen.

Wie kann abseits von Verboten, Diäten und strengen Richtlinien das intuitive Essen mit gesundem Essverhalten (wieder) erlernt werden?

Selbstwertstärkung, Aktivierung der Selbstliebe und bewusste Pflege der Selbstfürsorge werden Thema sein, um einen individuellen und maßgeschneiderten Weg zu kreieren. Ich werde mich unter anderem dem Erkennen, Bearbeiten und Auflösen von nicht mehr dienlichen Glaubenssätzen, Blockaden und alten Mustern widmen.

Inhaltsverzeichnis

<u>EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG</u>	2
<u>DANKE AN ...</u>	3
<u>ZUSAMMENFASSUNG</u>	4
<u>INHALTSVERZEICHNIS</u>	5
1 <u> </u> <u> </u> 	7
1.1 <u> </u> 	7
1.2 <u> </u> 	7
1.3 <u> </u> 	7
1.4 <u> </u> 	7
1.5 <u> </u> 	8
2 <u> </u> <u> </u> 	8
2.1 <u> </u> 	8
2.1.1 <u> </u> 	8
2.1.2 <u> </u> 	10
2.1.3 <u> </u> 	10
2.1.4 <u> </u> 	10
2.2 <u> </u> 	11
2.3 <u> </u> 	13
2.4 <u> </u> 	15
2.4.1 <u> </u> 	16
2.4.2 <u> </u> 	16
2.4.3 <u> </u> 	17
2.4.4 <u> </u> 	17
2.5 <u> </u> 	18
2.6 <u> </u> 	18
2.7 <u> </u> 	19
3 <u> </u> <u> </u> 	20

3.1 METHODEN AUS DEM SYSTEMISCHEN COACHING	21
3.1.1 LIEBESTOPF	21
3.1.2 FREUDE- UND ERFOLGSTAGEBUCH	22
3.1.3 WUNDERFRAGE	22
3.1.4 GLAUBENSsätze-MUSEUM	23
3.1.5 INTERVIEW MIT DEINEM SYMPTOM	24
3.1.6 GESUNDHEITSBILD	25
3.1.7 DAS INNERE TEAM	26
3.1.8 KLOPFTECHNIK	27
3.2 EIGENE METHODEN	28
3.2.1 ESSENS-TAGEBUCH	28
3.2.2 ERKENNE DEINEN HUNGER	28
3.2.3 INTUITIVES ESSEN WIEDERERLERNEN	29
3.2.4 GENUSSVOLLES UND ACHTSAMES ESSEN	30
3.2.5 ORDNUNG HERSTELLEN	30
4 ERKENNTNISSE UND SCHLUSSFOLGERUNGEN	31
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	33
QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS	34

1 Einleitung

1.1 Problemstellung

Zum Thema Gewichtsmanagement gibt es eine Unzahl an Diät- und Ernährungsratgebern, viel Wissen ist bereits oftmals im Vorfeld vorhanden. Warum ist es dennoch für viele so schwierig, das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen und sich im eigenen Körper zufrieden, gesund und vital zu fühlen? Wie steht es um die Erkennung und Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse in diesem Zusammenhang?

1.2 Fragestellungen

Wird bei vielen Strategien des Gewichtsmanagements eventuell das Thema Psyche und die ganzheitliche Betrachtung des Individuums vernachlässigt?

Kann es sein, dass Essen als Bewältigungsstrategie gewählt wird? Welche Gründe kann Emotionales Essen haben? Wie können negative Emotionen gesund bewältigt werden?

Bedeutet Wohlfühlgewicht für jeden etwas Anderes und wie könnte der individuelle Weg, abseits von Diäten und Verboten, dorthin aussehen?

1.3 Zielgruppe

Mit meiner Diplomarbeit möchte ich Personen ansprechen, die ihr körperliches Wohlbefinden verbessern möchten, ihren eigenen Körper als *Zuhause* empfinden und sich *in den eigenen vier Wänden* gesund und glücklich fühlen wollen. Ich möchte Einblicke in die Arbeit der psychologischen Beratung gewähren und Methoden des systemischen Coachings vorstellen.

1.4 Ziel der Arbeit

Das Ziel dieser Arbeit ist einerseits, meinen KollegInnen, die in der Beratung tätig sind, Fachwissen und Methoden zur Verfügung zu stellen, die KlientInnen auf dem Weg zu ihrem Wohlgewicht begleiten möchten. In erster Linie möchte

ich aber betroffenen Menschen Mut machen und sie motivieren, der eigenen körperlichen und geistigen Gesundheit mehr Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken.

Ich werde eine einfache und natürliche Herangehensweise zum Thema Essverhalten und Wohlfühlgewicht aufzeigen. Der stete Fokus auf Selbstfürsorge, abseits von Verboten, soll als wesentliche Ressource dienen.

1.5 Eigene Motivation für das Thema

Gesunder Lebensstil, Ernährung und die Förderung des eigenen Wohlbefindens sind Themen, die mich persönlich seit meiner Jugend faszinieren und begleiten. Aufgrund meiner beruflichen Tätigkeit als Fastenleiterin, beobachte ich bei KursteilnehmerInnen die Sehnsucht nach mehr Wohlbefinden. Beim Fasten steht aktive Gesundheitsvorsorge, sowie Entschlackung und Reinigung des Körpers im Vordergrund. Oftmals ist der Wunsch nach langfristiger und nachhaltiger Ernährungsumstellung, sowie das Verlangen nach Gewichtsreduktion erkennbar. Das bisherige, meist langjährige, Essverhalten sollte durchbrochen und verändert werden. Gerne möchte ich als Coachin mit ganzheitlicher Sichtweise meine TeilnehmerInnen und KlientInnen bei ihrem Prozess unterstützen.

2 Hauptteil

2.1 Begriffsdefinitionen

2.1.1 Gewichtsklassen laut WHO

Zu Beginn mache ich einen kurzen Ausflug zu Statistiken und Fakten, um zu veranschaulichen, wie Gewichtsklassen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eingeteilt werden. Zur Bewertung des menschlichen Körpergewichtes in Relation zu der Körpergröße, wird der Body-Mass-Index (BMI) als Maßzahl herangezogen. Bei der Berechnung wird das Körpergewicht in Kilogramm

durch das Quadrat der Körpergröße in Metern geteilt.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Größe}^2 \text{ (m)}}$$

Die WHO unterscheidet bei Erwachsenen folgende Gewichtsklassifikationen:

Untergewicht:	< 18,5
Normalgewicht:	18,5 – 24,9
Übergewicht:	25,0 – 29,9
Adipositas (Fettleibigkeit): ¹	> 30

Laut Statistik Austria sind in Österreich 18 % der Männer und 15 % der Frauen entsprechend der Definition der WHO adipös, das sind in absoluten Zahlen 660.000 Männer und 580.000 Frauen. Wobei mit zunehmendem Lebensalter Adipositas vermehrt auftritt.² Auch die Zahl an übergewichtigen Personen steigt jährlich. In Österreich sind rund 3,7 Millionen Menschen über fünfzehn Jahre übergewichtig. Schon mit acht Jahren sind jeder dritte Bub und jedes vierte Mädchen in Österreich übergewichtig.

Die Zahlen zeigen, dass es viele Betroffene gibt und Hilfesuchende mit diesem Thema nicht allein sind. Es lohnt sich aus meiner Sicht, im Sinne der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Selbstfürsorge Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diäten und Verbote sind langfristig keine Lösung des Problems. Der gesunde Lebensstil, das Beachten von eigenen Bedürfnissen und ein gesundes Essensmuster könnten jedoch den Weg zum Wohlfühlgewicht hilfreich unterstützen. Aber was ist nun das Wohlfühlgewicht?

¹ vgl. Wikipedia (zugegriffen am 27.4.2022)

² vgl. Statistik Austria v. 19.10.2020 (zugegriffen am 27.4.2022)

2.1.2 Was bedeutet Wohlfühlgewicht?

Im Wörterbuch ist die Definition zu finden, dass es sich beim Wohlfühlgewicht um das vom Idealgewicht abweichende, gesundheitlich unbedenkliche Körpergewicht des Menschen handelt, das seinen persönlichen Bedürfnissen entspricht. Mir gefällt diese Definition sehr gut, da sie den persönlichen Spielraum offenlässt, um eigene Bedürfnisse einzubinden. In der Beratung konnte ich feststellen, dass das individuelle Wohlfühlgewicht tatsächlich von den KlientInnen unterschiedlich definiert wird. Wie die Erfahrung zeigt, ist bei vielen der Begriff Wohlfühlgewicht vorwiegend mit einem angenehmen und positiven Körpergefühl behaftet und eignet sich oftmals als Baustein für die Zieldefinition.

2.1.3 Was sind Emotionen?

Unter Emotionen verstehen NeurowissenschaftlerInnen psychische Prozesse in unserem Körper, die durch äußere Reize ausgelöst werden und eine Handlungsbereitschaft zur Folge haben. Emotionen können in drei unterschiedliche Bestandteile eingegliedert werden:

- Gefühle
- körperliche Reaktionen
- Denkprozesse

Paul Ekman ist Vertreter des evolutionspsychologischen Ansatzes und er hat sieben Basisemotionen empirisch nachgewiesen. Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung können unabhängig von Kultur, Erziehung und sozialem Umfeld erkannt werden.³

2.1.4 Was sind Bedürfnisse?

Als Grundsatz kann verstanden werden, dass jedes menschliche Handeln zum Befriedigen der eigenen Bedürfnisse dient. Das Wissen und Kennen von

³ vgl. Wikipedia (zugegriffen am 27.4.2022)

eigenen Bedürfnissen bedarf regelmäßiger Übung. *„Sind unsere Bedürfnisse befriedigt, werden dadurch positive Emotionen bzw. Gefühle erzeugt, sind diese nicht befriedigt, so entstehen negative Emotionen bzw. Gefühle.“*⁴

Die *ultimate* Bedürfnisliste von Weckert, erweitert von Maslow und Rosenberg, umfasst folgende Bedürfnisse:

AUTONOMIE: Freiheit, Selbstbestimmtheit

KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE: Luft, Wasser, Nahrung, Schlaf, Unterkunft, Gesundheit, Lebenserhaltung

INTEGRITÄT/STIMMIGKEIT MIT SICH SELBST: Authentizität, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Individualität

SICHERHEIT: Schutz, Struktur, Abgrenzung, Privatsphäre

EINFÜHLUNG: Empathie, Verständnis im Sinne von verstanden und gesehen werden, Gleichbehandlung, Gerechtigkeit

VERBINDUNG: Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Respekt, Akzeptanz, Vertrauen, Anerkennung, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit

ENTSPANNUNG: Ruhe, Leichtigkeit, Erholung

GEISTIGE BEDÜRFNISSE: Harmonie, Inspiration, innerer Friede, Freude, Humor, Glück

ENTWICKLUNG: Wachstum, Feedback, Erfolg im Sinne von Gelingen, Sinn, Kreativität, Kompetenz, Lernen, Bildung⁵

2.2 Essensmuster

Die Reflexion des eigenen Essensmusters kann bei einem Wunsch nach Veränderung sehr hilfreich sein. Folgende W-Fragen sind dazu dienlich:

⁴ Urich, Skriptum Diplomlehrgang zur/zum LSB 2020/2023, Modul 3, S. 4

⁵ vgl. Urich, Skriptum Diplomlehrgang zur/zum LSB 2020/2023, Modul 3

- Was?
- Wie?
- Wo?
- Wieviel?
- Warum?

Aus diversen Rückmeldungen von KursteilnehmerInnen und KlientInnen kann beobachtet werden, dass so manches Essensmuster seit vielen Jahren besteht und zur langjährigen Gewohnheit wurde. Oftmals passen alte Gewohnheiten nicht mehr zum aktuellen Lebensabschnitt und es reicht meist schon das Bewusstmachen und die klare Entscheidung für Veränderung. Virginia Satir beschreibt diesen Prozess wie folgt: *„Doch zu wissen, dass Veränderung möglich ist, und der Wunsch, Veränderungen vorzunehmen – dies sind zwei große erste Schritte“*.⁶

Bei meinen Workshops und Kursen wird der Frage *Warum essen wir?* Zeit und Aufmerksamkeit gewidmet. Es gibt meist viele Gründe, um zu essen, und ich möchte hier einige davon nennen.

TeilnehmerInnen und KlientInnen berichten über Nahrungszufuhr aufgrund von Gusto, Verwechslung von Hunger und Durst oder Langeweile. Essen zwecks Belohnung (z. B. abends nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag), Stressessen, Essen in Gesellschaft und bei Einladungen, Essen aufgrund von festgelegten Essenszeiten, Essen wegen Verfügbarkeit von Lebensmitteln und Verlockung, etc. spielen ebenfalls eine bedeutende Rolle.

Die Autorin Mary Perl schreibt in ihrem autobiographischen Buch, dass sie vorwiegend wegen schlechter Laune und hauptsächlich aus Langeweile gegessen hat. *„Ich habe ständig etwas in mich hineingeschaufelt, um mich abzulenken oder mich zu trösten. Ich kann es selbst kaum fassen, aber ja, ich habe richtig oft aus Langeweile gegessen.“*⁷

⁶ Satir, Selbstwert und Kommunikation, 2019, S. 36

⁷ Perl, FDH Die geilste Diät deines Lebens, 2022, S. 43

Die Essenzufuhr abseits des Hungergefühls hat mich dazu veranlasst, das Thema *Emotionales Essen* genauer zu beleuchten.

2.3 Emotionales Essen

Wenn die besänftigende Wirkung des Essens genutzt wird, um mit emotionaler Belastung zurechtzukommen, wird dieses Essensmuster als emotionales Essverhalten bezeichnet.

Gründe des Gefühlsessens können vielseitig sein und welche Nahrungsmittel zum Trostmittel werden, hängt von individuellen Lernerfahrungen ab. Wenn das gewählte Nahrungsmittel schmeckt, tritt der Besänftigungseffekt zuverlässig ein und lässt sich gezielt nutzen. Gefühlsessen lässt sich allerdings nicht nur nach großen emotionalen Belastungen oder Katastrophen beobachten, sondern auch im Alltag. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass häufige Ursachen für emotionales Essen Prüfungsstress, Zeitdruck, Ärger, Einsamkeit oder depressive Verstimmungen sind. Im Sprachgebrauch tauchen auch die Bezeichnungen Trostessen und Kummeressen auf.⁸

An dieser Stelle möchte ich ein Beispiel zum Thema Kindheitserfahrungen anführen, das vielen bekannt sein könnte, jedoch bisher vielleicht noch nicht hinterfragt wurde. Wenn Kleinkinder weinen, weil sie zum Beispiel Angst vor einem Arztbesuch haben oder weil ihnen ein Missgeschick passiert ist und sie verzweifelt oder traurig sind, werden von Erwachsenen oftmals Süßigkeiten (Bonbons, Schokolade, ...) als Trostspender verabreicht. Die Emotion wird dadurch unterdrückt, das Kind beruhigt sich schneller wieder und Essenzufuhr wird zu einer beliebten Besänftigungs- bzw. Bewältigungsstrategie.

Die Ärztin und Psychotherapeutin Hilde Bruch war Spezialistin auf dem Gebiet der Essstörungen und vermutete, Gefühlsessen werde in der Interaktion zwischen Eltern und Kind schon früh erlernt. Die amerikanische Psychologin Cynthia Stifter fand kürzlich Belege für diese Annahme. Wenn anstelle von Zuwendung und Körperkontakt Nahrung als Heilmittel für jedes Unbehagen

⁸ vgl. Macht, Hunger Frust und Schokolade, 2021

verabreicht wurde, wird eine Art der Besänftigungspraxis antrainiert, die zu der Entstehung von Gefühlssessen beitragen kann. Kinder können am Vorbild der Eltern bzw. Erwachsenen lernen, sich mit Nahrung emotional zu beruhigen.⁹

Eine problematische Form des Gefühlssessens kann sich als Fluchtweg eingeschlichen haben und sich zu einer Sucht weiterentwickeln. *„Oft fängt es ganz banal an, mit einer ‚kleinen Belohnung‘, weil man den Tag gut überstanden hat. Oft muss das Essen als Suchtmittel herhalten, hier ein Stück Schokolade, da ein Stück Torte, ein süßes Getränk oder ein Energy-Drink. Doch die Sucht ist gnadenlos. Sie fordert immer mehr. Ständig muss man die Dosis steigern, um wieder den gleichen, gut bekannten, angestrebten Effekt zu erzielen. Sucht ist die Suche nach einem Ausweg, aber nicht in der realen Welt, sondern in einer konstruierten und damit kein Ausweg, sondern nur ein Verdrängen, ein Wegschieben, ein Fluchtweg.“¹⁰*

Möchten KlientInnen ein ungesundes Essensmuster bearbeiten und auflösen, sind neue Bewältigungsstrategien zu erarbeiten und zu erlernen. Es ist entscheidend, belastenden Gefühlen nicht mehr zu entfliehen oder diese zu betäuben. Im praktischen Teil meiner Arbeit werden dazu diverse Methoden vorgestellt.

An der Universität in Würzburg wurde ein Trainingsprogramm (siehe Abbildung 1) zur Überwindung von problematischen Formen des Gefühlssessens entwickelt.

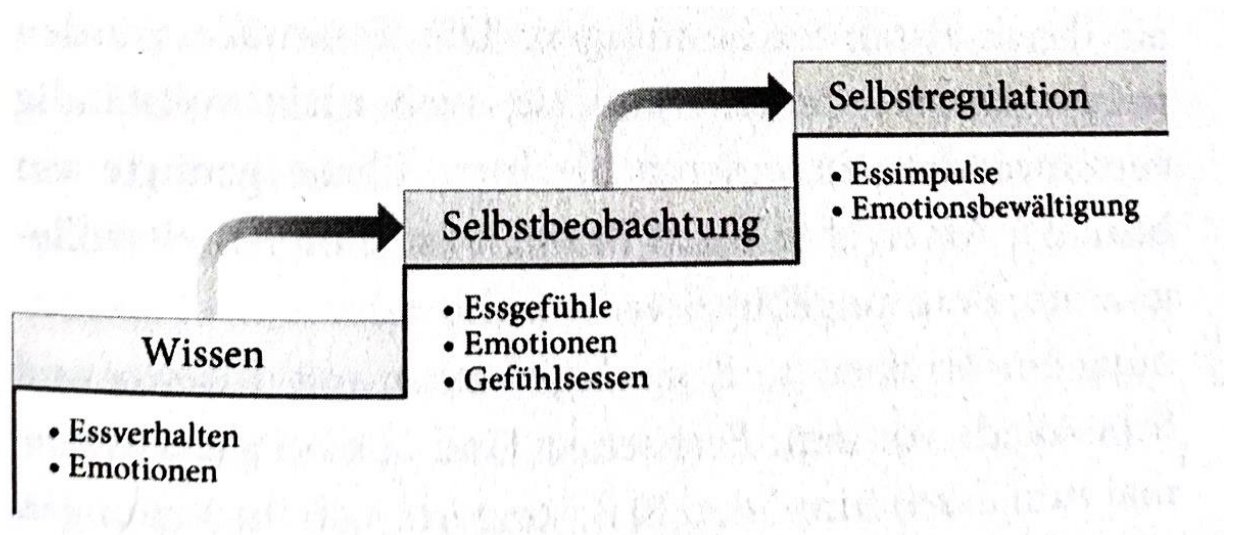
In der ersten Stufe wird TeilnehmerInnen grundlegendes Wissen zum Essverhalten vermittelt wie z.B. Entstehen und Erkennen von Hunger und Sättigung. TeilnehmerInnen lernen über Emotionen und Gefühle, warum wir sie erleben und wie man sie bewältigt. In der zweiten Stufe wird die achtsame Selbstbeobachtung geübt. In der dritten und letzten Stufe geht es um Selbstregulation und den Umgang mit Essimpulsen. Oftmals wurden nach

⁹ vgl. Macht, Hunger Frust und Schokolade, 2021

¹⁰ Weidinger, Die Heilung der Mitte, 2018

zweimonatigem Training spürbare Rückgänge des problematischen Essverhaltens beobachtet.¹¹

Abbildung 1: Drei Schritte zur Überwindung problematischer Formen des Gefühlsessens
(Quelle: Macht, Hunger Frust und Schokolade, S. 163)



Gefühlsessen hat viele Gesichter und kann einerseits zur etwas ungesunden jedoch unbedenklichen Gewohnheit geworden sein, andererseits kann es auch der Vorbote für eine Essstörung sein.¹²

„Psychotherapeuten berichten schon seit Langem von Patienten, die essen, um belastende Gefühle zu bewältigen, und dadurch fettleibig werden.“¹³

2.4 Essstörungen

Essstörungen bedürfen immer einer ärztlichen Abklärung und Behandlung. Um im Coachingbereich mit dem gesunden Anteil der Klientin/des Klienten effektiv arbeiten zu können, ist ein Verständnis bzw. die Kenntnis von einigen Krankheitsbildern von Vorteil.

¹¹ vgl. Macht, Hunger Frust und Schokolade, 2021

¹² vgl. Macht, Hunger Frust und Schokolade, 2021

¹³ Macht, Hunger Frust und Schokolade, 2021, S. 115

2.4.1 Adipositas

Adipositas, auch Fettleibigkeit genannt, ist eine anerkannte, chronische, aber behandelbare Erkrankung, die mit einem Übermaß an Körperfett charakterisiert ist. Von Adipositas wird bei einem BMI von 30 oder größer gesprochen.

Bei der Entstehung von Adipositas ist eine genetische Komponente vorhanden. Studien zeigen, dass rund 40 Prozent der Kinder mit einem adipösen Elternteil und 70 Prozent der Kinder mit zwei adipösen Eltern stark übergewichtig werden. Auch zwischen dem Gewicht von Adoptivmüttern und dem ihrer Kinder wurde ein signifikanter Zusammenhang gefunden.¹⁴

Weitere Ursachen von Adipositas können auch Nebenwirkungen von Medikamenten wie z.B. Antidepressiva sowie Schlafmangel sein. Verhaltensmuster, vor allem ein niedriges Niveau körperlicher Aktivität, der häufige Konsum von fett- und zuckerreicher Nahrung und nicht zuletzt ausgeprägte Formen des Gefühlssessens tragen nicht selten zur Entwicklung von Übergewicht bei. Bei adipösen Menschen ist das Krankheitsrisiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Krebs und Diabetes massiv erhöht.

2.4.2 Binge-Eating-Störung

Das Merkmal dieser Essstörung sind häufige und unkontrollierte Essanfälle, bei denen große Nahrungsmengen gegessen werden. Ein beträchtlicher Teil der Betroffenen ist stark übergewichtig. Männer und Frauen sind von dieser Krankheit gleichermaßen betroffen. Das exzessive Verlangen nach Nahrung kann so stark wie das Verlangen eines Süchtigen nach einer Droge sein. Im Gehirn stark übergewichtiger Menschen wurden ähnliche Erregungsmuster gemessen, wie bei Menschen mit Suchterkrankungen. Beim Verzehr schmackhafter Nahrung wird eine Gehirnstruktur erregt, die als Nucleus accumbens bezeichnet wird. Sie ist ein Teil des Belohnungssystems und liegt

¹⁴ vgl. Logue, Die Psychologie des Essens und Trinkens, 1995

im Vorderhirn in der Nähe der Strukturen, die Gefühle verarbeiten. So kann auch Nahrung zur Droge werden.

2.4.3 Bulimie

Die typischen Merkmale der Ess-Brech-Sucht ist die Furcht, zu dick zu sein, an der häufig junge Frauen leiden, die meist normalgewichtig sind. Es werden so strenge Essregeln mit kalorischen Grenzen erstellt, die auf Dauer unmöglich eingehalten werden können. In der Folge kommt es zu Essanfällen, bei denen teilweise sehr viel gegessen wird, manchmal das Zehnfache des Normalen. Die Angst vor Gewichtszunahme löst eine gegensteuernde Maßnahme, wie die Einnahme von Abführmitteln oder Erbrechen, aus.

2.4.4 Magersucht

Das Körpergewicht von Magersüchtigen liegt mindestens fünfzehn Prozent unter dem Durchschnittsgewicht. Das Untergewicht kann massiv werden und ein lebensbedrohliches Ausmaß erreichen. Häufig sind junge Frauen betroffen, die sich, um ihr Schönheits- und Schlankkeitsideal zu erreichen, extrem beim Essen einschränken. Die Erkrankung beginnt meist schleichend und wird oft erst bemerkt, wenn sie schon voll ausgeprägt ist. Eine ärztliche Hilfe sowie Klinikaufenthalte sind meist unumgänglich.¹⁵

All diese Krankheiten sind oft mit erheblichem Leid verbunden. Die Selbstwahrnehmung hat sich verfälscht und der eigene Körper wird selten als Freund wahrgenommen. Betroffene berichten über Angst, von anderen abgewertet zu werden, aber in erster Linie ist der Tank der Selbstannahme und des Selbstwertes leer. Wie kann die Selbstliebe und -fürsorge wieder aktiviert und gut genährt werden? Gibt es innere Anteile bzw. Saboteure, die dies verhindern möchten?

¹⁵ vgl. Macht, Hunger Frust und Schokolade, 2021

2.5 Der innere Saboteur

Bei Veränderungsprozessen ist das Auftauchen eines inneren Saboteurs, der verschiedene Bezeichnungen haben kann, nicht untypisch oder selten. Der Autor Marco von Münchhausen bezeichnet ihn als *inneren Schweinehund* und zeigt auf, dass eine Kampfeinstellung gegen den inneren Saboteur eine sehr anstrengende Methode sein wird. *„Je mehr man den inneren Schweinehund bekämpft, umso häufiger wird man mit ihm zu tun haben. Der innere Schweinehund ist nun mal ein Teil unserer Persönlichkeitsstruktur. Solange wir einen Teil von uns bekämpfen, bekämpfen wir uns selbst. Erst wenn wir es schaffen, diesen Teil anzunehmen und zu integrieren, kommen wir weiter!“*¹⁶

Im Coachingprozess kann diesem inneren Anteil Aufmerksamkeit und Achtung geschenkt werden, denn es ist davon auszugehen, dass jeder innere Anteil eines Menschen in positiver Absicht handelt.

2.6 Glaubenssätze

Glaubenssätze sind Überzeugungen, Gedanken und Leitideen, die Menschen für wahr halten und als Grundlage ihres alltäglichen Handelns anwenden. Sie bestimmen, was wir denken, wahrnehmen und für möglich halten. Glaubenssätze können Verbote und Einschränkungen, aber auch Berechtigungen und Erlaubnisse beinhalten. Es handelt sich vielfach um in Familiensystemen verankerte Annahmen. Glaubenssätze haben große Auswirkungen auf das Selbstbild und auf die Wahrnehmung der Realität.¹⁷

Das Erkennen und Auflösen von nicht mehr dienlichen Glaubenssätzen sowie das Umformulieren von negativen Glaubenssätzen zu positiven Affirmationen kann für KlientInnen ein hilfreiches Tool sein, um die eigene Lebensqualität nachweislich zu verbessern.

Beispiele für positiv veränderte Glaubenssätze:

¹⁶ Münchhausen, So zähmen sie ihren inneren Schweinehund, 2002

¹⁷ vgl. Akademie Mea Vita GmbH, Lehrgang zum/zur MentaltrainerIn, 2018

„Ich kann das schaffen.“

„Ich achte auf die Signale meines Körpers.“

„Ich bin es mir wert, glücklich und gesund zu sein.“

„Mein Körper ist mein Zuhause.“

„Ich erlaube mir mein Wohlfühlgewicht.“

„Mein gesunder Lebensstil darf leicht und unkompliziert sein.“

2.7 Konditionierung

Konditionierung ist eine lernpsychologische Form des Erlernens von Reiz-Reaktions-Assoziationen. Bei der instrumentellen Konditionierung wird das Verhalten nach einem Reizeinfluss durch eine angenehme oder unangenehme Konsequenz nachhaltig verändert. In der Alltagssprache wird dies als Lernen durch Belohnung oder Bestrafung bezeichnet. Es können somit bestimmte Reaktionen auf gewisse Reize bewusst oder unbewusst gelernt bzw. trainiert werden.¹⁸

Dazu möchte ich ein Praxisbeispiel eines Klienten anführen, der abends, trotz vorheriger Abendmahlzeit, über intensive Hungergefühle klagte. Nach Schilderung der abendlichen Rituale war zu erkennen, dass die Einnahme einer gemütlichen Position auf seinem Lieblingsplatz am Sofa, sowie das Einschalten des Fernsehgerätes den Reiz auf Nahrung auslöste. Der Klient startete einen Versuch und durchbrach das abendliche Muster, indem er nach dem Abendessen bewusst einen anderen Platz, in einem anderen Raum, zum Fernsehen wählte. Das Hungergefühl war verschwunden und der Klient bemerkte, dass er das Ritual *Essen-Entspannen-Fernsehen* über Jahre übte und praktizierte.

¹⁸ vgl. Wikipedia (zugegriffen am 3.5.2022)

3 Praktischer Teil - Methoden zur Lösung des Problems

Wesentlicher Bestandteil des Coaching Prozesses ist die Psychoedukation, bei der wissenschaftlich fundiertes Wissen über psychische Zusammenhänge erklärt werden. Außerdem sollten als Grundhaltung in der psychologischen Beratung folgende drei Fragen von der Beraterin/dem Berater beachtet werden:

- 1) Wo steht meine Klientin/mein Klient?
- 2) Was braucht sie/er?
- 3) Was darf ich ihr/ihm als BeraterIn geben?

Erlernete Fragetechniken und Methoden ermöglichen einen einfühlsamen Prozess, um individuelle Lösungen zu erarbeiten, bei dem stets die Klientin/der Klient das Tempo bestimmt.

Im praktischen Teil meiner Arbeit möchte ich Erfahrungen, von meiner bisherigen Beratungstätigkeit einfließen lassen, sowie in der Ausbildung erlernte Methoden zur Problemlösung in Hinsicht auf *Emotionales Essen* vorstellen. Die Durchführung bzw. die Anleitung der Methoden wurden teilweise von mir individualisiert und abgewandelt.

Oftmals, nicht als ursprüngliches Ziel der Veränderungsarbeit erkennbar, kristallisiert sich in Beratungsgesprächen heraus, dass das Wohlfühlen im eigenen Körper nicht stattfindet. KlientInnen berichten, dass sie den Körper als lästiges Anhängsel bzw. als Belastung wahrnehmen oder ihn gar nicht spüren. Die Wahrnehmung beginnt manchmal erst, wenn sich körperliche Beschwerden oder Krankheitsbilder zeigen. Der Wunsch nach einer guten Beziehung zum eigenen Körper, sowie Selbstliebe und Selbstannahme können als erster Schritt im Rahmen der Veränderungsarbeit dienen.

Sich selbst regelmäßig Gutes zu tun, ist die Grundlage zur Selbstwertstärkung. Dies kann sehr vielseitig und individuell sein, und sollte jedenfalls als gewohnter Bestandteil in Tagesabläufe integriert werden. Warum ist es so wichtig, den eigenen *Liebestopf* ausreichend zu nähren?

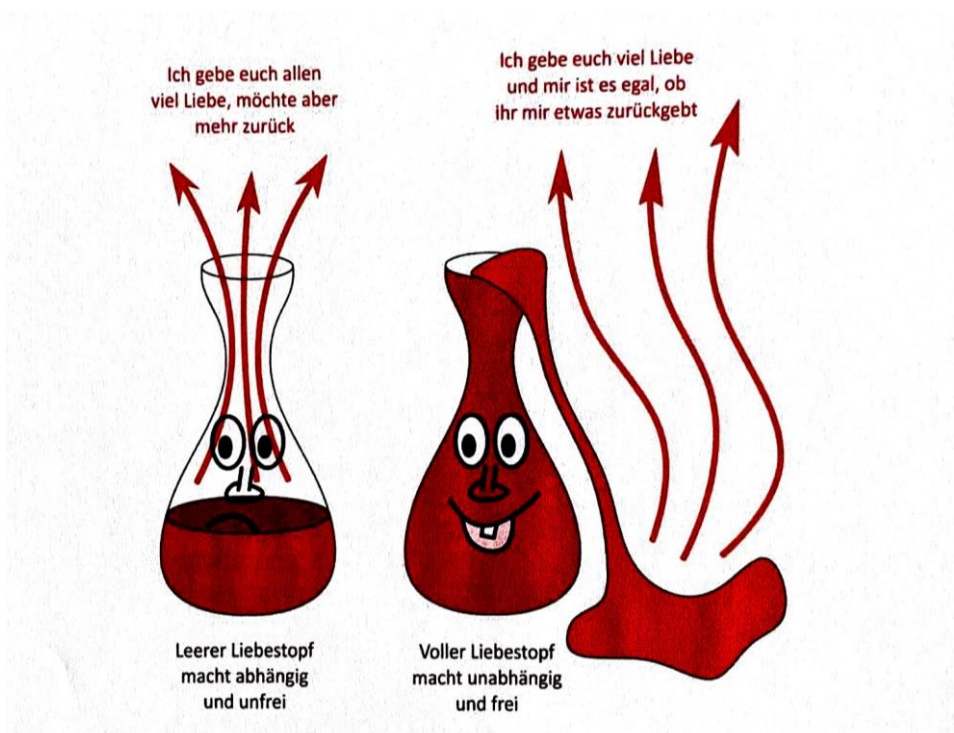
3.1 Methoden aus dem systemischen Coaching

3.1.1 Liebestopf

Selbstliebe kann als Basis für Selbstbestimmung und Selbstannahme betrachtet werden. „Das eigene Selbstwertgefühl ist jenes Gefühl, das uns anerzogen wurde! Das heißt, man kann dieses Gefühl ändern.“¹⁹ Bei der Übung wird gezeigt, dass Aufmerksamkeit von außen zu einer ungesunden Unabhängigkeit führen kann, und den eigenen Liebestopf mit fremder Farbe füllen würde. Nur wer es schafft, den eigenen Liebes- bzw. Selbstwerttopf mit *eigener Farbe* zu füllen, kann in seiner ganzen Kraft bleiben.

Mit der Klientin/dem Klienten wird erarbeitet, wie der eigene Liebestopf ausreichend genährt werden kann.

Abbildung 2: Leerer und Voller Liebestopf (Quelle: Huemer Gottfried, Artikel Selbstwert als Basis für Selbstachtung und Selbstliebe)



¹⁹ Huemer, Artikel Selbstwert als Basis für Selbstachtung und Selbstliebe

3.1.2 Freude- und Erfolgstagebuch

Als weitere Methode zur Selbstwertstärkung kann die tägliche Führung eines Freude- und Erfolgstagebuches sein. Bei dieser Übung wird der Fokus auf Dankbarkeit und positive Gedanken gelenkt. Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem glücklichen und erfüllten Leben und stärkt die Selbstliebe. Die Übung kann als tägliches 5-Minuten-Ritual gesehen werden. Es ist darauf zu achten, dass sie regelmäßig, am besten abends, in schriftlicher Form und über einen Zeitraum von mindestens 21 Tagen durchgeführt wird. Bei der Beantwortung der Fragen ist das Hineinspüren in das positive Gefühl von Bedeutung.²⁰ Folgende Fragen können dienlich sein:

- Was ist mir heute gut gelungen?
- Worüber habe ich mich heute gefreut?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Wofür bin ich meinem Körper heute dankbar?

3.1.3 Wunderfrage

Bei Beratungen konnte ich mehrmals feststellen, dass die Klientin/der Klient sehr genau definieren kann, was sie/er nicht mehr will. Welche Befindlichkeiten, Gefühle und Handlungen nicht mehr stattfinden sollten. Im Gegensatz dazu können Fragen wie *Was möchtest du bzw. wie möchtest du dich fühlen?* manchmal nur sehr schwer oder gar nicht beantwortet werden. Die Methode Wunderfrage kann sich daher zum Erkennen des gewünschten Verbesserungs- bzw. Zielzustandes eignen.

Ablauf der Methode:

- 1) Hinweis, dass es eine schwierige Frage sein kann
- 2) Einbettung in den Alltag
- 3) Verschiedene Möglichkeiten offenlassen (Sätze mit *oder* verbinden)
- 4) Virtuell einschlafen lassen
- 5) Wunderfrage stellen
- 6) Alle Probleme sind nun gelöst

²⁰ vgl. Urich, Skriptum Diplomlehrgang zur/zum LSB 2020/2023, Modul 1

- 7) Aufwachen, aber niemandem sagen, was passiert ist
- 8) Woran merkst du, dass es passiert ist?
- 9) Woran merken es die anderen?²¹

3.1.4 Glaubenssätze-Museum

Wie unter Punkt 2.6 erläutert, kann das Erkennen und Auflösen von nicht mehr dienlichen Glaubenssätzen als wesentlicher und notwendiger Schritt beim systemischen Coaching gesehen werden. Die Methode Glaubenssätze-Museum ist aus meiner Sicht ein sehr hilfreiches Werkzeug zur Bearbeitung von negativen Glaubenssätzen, Blockaden und alten Mustern.

Diese Methode wird als Imaginationsübung durchgeführt, um innere Bilder entstehen zu lassen. Nach angeleiteter Tranceinduktion werden der Klientin/dem Klienten folgende Fragen gestellt:

- Ist dein Glaubenssatz auch heute noch gültig?
- Darf es auch schon anders sein?
- Möchtest du den bereits ungültigen Glaubenssatz an einen besonderen Platz oder in ein Museum bringen? Wie schaut der Ort aus?
- Wo kannst du den Glaubenssatz präsentieren? Es soll ein besonderer Platz sein, der Glaubenssatz war ja vermutlich ein Familienschatz.
- Worauf ist dein alter Glaubenssatz geschrieben?
- Wie möchtest du den Glaubenssatz verpacken bzw. wo kannst du ihn hineingeben?
- Möchtest du den Glaubenssatz jetzt an den besonderen Ort bringen? Kann oder soll dir dabei jemand helfen?
- Siehst du, wo dein neuer Glaubenssatz jetzt platziert ist? Wie möchtest du dich von ihm verabschieden?
- Möchtest du nun deinen neuen Glaubenssatz benennen? Wie darf dein neuer, positiver Satz lauten?
- Welchen Platz bekommt dein neuer Glaubenssatz?

Bei der Gestaltung des neuen Glaubenssatzes soll darauf geachtet werden, dass er positiv, ohne Verneinung und in der Gegenwart formuliert ist. Der neue Glaubenssatz kann im Zuge der Übung verbildlicht und verankert werden. Der Hinweis, dass das Alte nun an einem besonderen Ort gut

²¹ vgl. Urich, Skriptum Diplomlehrgang zur/zum LSB 2020/2023, Modul 3

aufgehoben ist und das Neue die Klientin/der Klient nun gut bei sich hat, vermittelt Sicherheit.²²

Zu Beginn kann der neue Glaubenssatz noch einen inneren Widerspruch auslösen, das bedeutet, dass das Gesagte bzw. Gedachte noch nicht gespürt werden kann. Durch regelmäßige Wiederholungen kommt es allerdings zu einem Einklang zwischen Unbewusstem und Bewusstem, mit der Folge einer neuroplastischen Veränderung im Gehirn. Das bedeutet, dass sämtliche Gedanken beeinflussbar und veränderbar sind.²³

Als Praxisbeispiel möchte ich anführen, wie im Coachingprozess eine Klientin ihren alten Glaubenssatz *Wie beim Essen, so auch bei der Arbeit* in den neuen, positiven Glaubenssatz *Ich erlaube mir langsam und genussvoll zu essen* umwandelte.

3.1.5 Interview mit deinem Symptom

Diese Methode zählt zur Arbeit mit den inneren Anteilen und wird als Imaginationsübung angeleitet. Die Klientin/der Klient stellt sich als Symptom (z.B. Übergewicht) hinter einen Sessel, und beginnt zu erzählen. Dem Symptom werden folgende Fragen gestellt:

- Was macht die Klientin/der Klient gut?
- Was verstehst du nicht?
- Was wünschst du dir als Symptom von der Klientin/dem Klienten?
- Was würdest du als Berater empfehlen?

Zum Schluss wird das Symptom gebeten, einen positiven und motivierenden Satz als Botschaft mitzugeben. Als Coachin notiere ich die Antworten und lese sie am Ende der Übung der Klientin/dem Klienten vor.²⁴

Die Übung wird meist als sehr positiv, kraftvoll und heilsam empfunden.

²² vgl. Sonntagbauer, Skriptum Diplomlehrgang zur/zum LSB 2020/2023, Gruppensupervision

²³ vgl. Website Urich Coaching (zugegriffen am 14.5.2022)

²⁴ vgl. Lacherstorfer und Sonntagbauer, Skriptum Diplomlehrgang zur/zum LSB 2020/2023, Modul 13

3.1.6 Gesundheitsbild

Die von Dr. Harry Merl begründete Methode ist eine ressourcenorientierte, sehr intuitive Arbeit, bei der vorausgesetzt wird, dass jeder Mensch ein inneres Bild seiner körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit hat. Das im Coachingprozess visualisierte Bild der eigenen Gesundheit bzw. des eigenen Wohlfühlgewichtes soll verankert werden, um es jederzeit abrufbar zu machen. Diese Technik wird mit Hilfe von veränderbaren Bodenankern ausgeübt, bei der eine *weg-von-Bewegung* in eine *hin-zu-Bewegung* sichtbar gemacht wird.

Abbildung 3: Mein persönliches Gesundheitsbild (Foto: Dagmar Past)



Ablauf der Übung:

Die Klientin/der Klient wird im Rahmen dieser Übung angeleitet, sich mit geschlossenen Augen seine eigene Gesundheit bzw. sein Wohlfühlgewicht vorzustellen. Wie fühlst du dich da? Wie schaust du da aus? Wie ist deine Körperhaltung, dein Gesicht, deine Augen, deine Kleidung? Was nimmst du sonst noch wahr, wenn du dich so gut fühlst? Dieses Gefühl wird mit einigen Atemzügen aufgenommen. Mit geöffneten Augen kann die Klientin/der Klient nun das selbstkreierte Gesundheits- und Wohlfühlbild mit Zetteln bzw. Ankern am Boden auflegen. Nun wird ein Platz gesucht, an dem aus heutiger/aktueller Sicht auf das Gesundheitsbild zugegangen wird. Falls Hindernisse oder Konflikte auftauchen, können diese ebenfalls mittels Bodenanker

gekennzeichnet werden, müssen allerdings nicht benannt werden. Was brauchst du, um dieses Hindernis zu bewältigen? Gibt es einen anderen Weg? Nach jeder Veränderung wird die Klientin/der Klient angeleitet, um das Bild herumzugehen und in Bewegung zu bleiben, da Veränderung in der Bewegung passiert. Aus verschiedenen Richtungen wird der Weg zum Gesundheitsbild begangen, um anschließend in das Gesundheitsbild des neuen, kraftvollen, leichten und gesunden ICHs hineinzuschlüpfen.²⁵

Bei dieser Methode ist die Coachin/der Coach gefordert, sich zurückzunehmen, um Zeit und Raum für die Klientin/den Klienten zu schaffen.

3.1.7 Das innere Team

Hier handelt es sich um ein Persönlichkeitsmodell des Psychologen Friedemann Schulz von Thun, wobei Teile der menschlichen Persönlichkeit als Team und dessen Oberhaupt als Metapher dargestellt werden. Es wird davon ausgegangen, dass es erstrebenswert ist, wenn der Mensch in Übereinstimmung mit sich selbst kommuniziert, handelt und entscheidet. Jeder Einwand eines inneren Teammitgliedes beruht auf Erfahrungen der eigenen Vergangenheit und ist eng mit einem Bedürfnis verbunden. Wie bereits unter Punkt 2.5 erwähnt, ist davon auszugehen, dass jeder Persönlichkeitsanteil gewürdigt werden will und in positiver Absicht handelt.

Ablauf der Methode:

- 1) Situation und Auslöser klären
- 2) Zieldefinition und neues Verhalten erarbeiten
- 3) Körperskizze aufzeichnen
- 4) innere Anteile und deren Aussagen präzisieren
- 5) gute Absicht der jeweiligen Anteile herausfinden
- 6) Bedürfnisse der inneren Anteile benennen
- 7) innere Anteile wertschätzen und sich bedanken
- 8) mögliche Einwände abklären

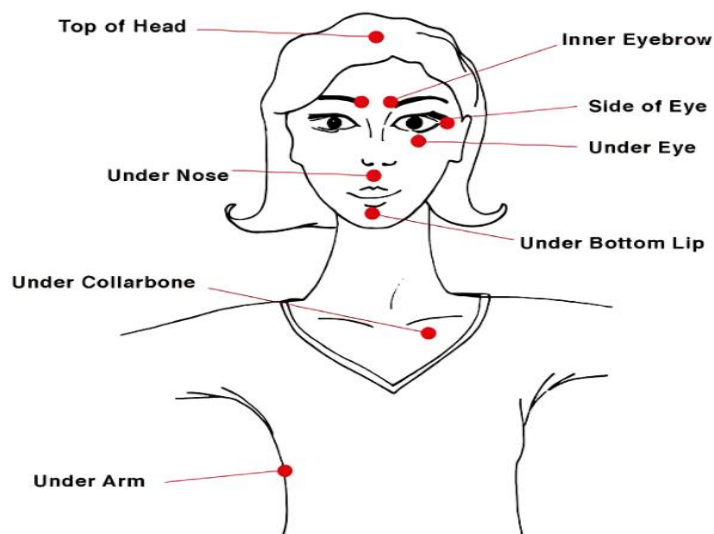
²⁵ vgl. Lacherstorfer und Sonntagbauer, Skriptum Diplomlehrgang zur/zum LSB 2020/2023, Modul 13

- 9) Oberhaupt anleiten, ein Teammitglied zu ermächtigen, welches die Ausrichtung zur Zielerreichung vorgibt²⁶

3.1.8 Klopftechnik

Emotional Freedom Techniques (EFT) ist eine Methode zur Reduktion von belastenden Gefühlen und Emotionen. Es handelt sich um eine Klopftechnik, bei der bestimmte Meridianpunkte mit den Fingern beklopft werden. Diese Technik kann als Soforthilfe eingesetzt werden, ist leicht erlernbar und erfordert keine Vorkenntnisse. Folgende Methode der Klopfakupressur kann als stark vereinfachte und abgeänderte Variante des Originals von Gary Craig gesehen werden.

Abbildung 4: EFT Taping Points (Quelle: www.emotional-freedom-technique.com)



Anleitung:

Klopfe jeden Meridianpunkt zirka zehnmal mit zwei Fingern. Das Tempo und die Intensität können selbst bestimmt werden. Während des Klopfens kann das negative Gefühl, das losgelassen werden möchte, benannt werden.

- 1) Kopf: „Meinen Ärger lasse ich los ...“
- 2) Augenbraue: „Meinen Ärger lasse ich gehen ...“

²⁶ vgl. Putscher, Skriptum Diplomlehrgang zur/zum LSB 2020/2023, Modul 10

- 3) Augenwinkel: „Ich erlaube mir, ihn loszulassen ...“
- 4) Unter dem Auge: „Es ist gut für mich, ihn loszulassen ...“
- 5) Unter der Nase: „Es ist sicher für mich, ihn loszulassen ...“
- 6) Unter der Lippe: "Ich entscheide, ihn loszulassen ...“
- 7) Schlüsselbein: „Meinen Ärger lasse ich los ...“
- 8) Achselhöhle: „Meinen Ärger lasse ich gehen!“

Die Klopfsequenz kann wiederholt werden, bis sich die belastende Emotion deutlich minimiert hat.

Diese Klopftechnik kann als Soforthilfe zur gesunden Bewältigung von negativen Emotionen behilflich sein und eignet sich hervorragend bei ersten Anzeichen von emotionaler Essenslust.

3.2 Eigene Methoden

3.2.1 Essens-Tagebuch

Zur Veranschaulichung des eigenen Essensmusters, um es in weiterer Folge korrigieren zu können, ist es hilfreich, jede tägliche Nahrungsaufnahme zu dokumentieren. Im Essens-Tagebuch können Uhrzeit und Art der Essensaufnahme festgehalten werden. Zusätzlich unterstützt die Frage, warum die Nahrungsaufnahme stattgefunden hat, als wichtiges Instrument der Dokumentation. Das Erkennen des bisherigen Essensmusters dient als wesentlicher Schritt der Veränderung. Das Essens-Tagebuch macht gut sichtbar, wie viele Mahlzeiten tatsächlich zur Befriedigung des Hungergefühls eingenommen werden. Im Coachingprozess können mit der Klientin/dem Klienten weitere individuelle Schritte für den Veränderungsprozess erarbeitet werden. Jede Veränderung darf gewürdigt und gefeiert werden und im Freude- und Erfolgstagebuch (siehe Punkt 3.1.2) eingetragen werden.

3.2.2 Erkenne deinen Hunger

Um den körperlichen vom emotionalen Hunger zu unterscheiden, ist es hilfreich, Hungersignale zu erkennen und zu beobachten.

Folgende Achtsamkeitsübung kann zum Erforschen des eigenen Hungergefühls dienlich sein.

Ablauf der Übung:

Die Klientin/der Klient wird angeleitet, sich bei der Wahrnehmung von Hunger und vor der beabsichtigten Nahrungseinnahme ein paar Minuten Zeit zu nehmen. Mit geschlossenen Augen und einen tiefen Atemzug nehmend, kann sich die Klientin/der Klient folgende Fragen stellen:

- Wie macht sich dein Hunger bemerkbar?
- In welchem Körperteil kannst du ihn spüren?
- Wie fühlst du dich dabei?
- Wie sieht dein Hunger aus?

Anleitung:

Spüre den Hunger ganz bewusst, bedanke dich bei diesem lebensnotwendigen Signal und beginne, ihn als Freund zu begrüßen. Öffne deine Augen und notiere dir, wie sich dein Hunger angefühlt hat. Anschließend trinke ein Glas Wasser und wenn das Hungergefühl bleibt, nimm eine bewusste Mahlzeit ein.

3.2.3 Intuitives Essen wiedererlernen

Durch das Erkennen des körperlichen Hungergefühls kann intuitives Essen, welches schon seit der Geburt in jedem Menschen veranlagt ist, wiedererlernt werden. Dabei können folgende vier Grundsätze hilfreich sein:

- Ich esse, wenn ich körperlich hungrig bin.
- Ich versorge meinen Körper mit ausreichend Wasser.
- Ich wähle Nahrung, die mir schmeckt und meinem Körper guttut.
- Ich versorge meinen Körper mit Lebensmitteln, die ihm als Kraftstoff dienen.
- Ich esse langsam und genieße.
- Ich höre auf, wenn ich satt bin.

Intuitives Essen bedeutet, die Signale seines Körpers zu erkennen, auf ihn zu hören und hat in erster Linie mit Selbstliebe und Selbstfürsorge zu tun.

3.2.4 Genussvolles und achtsames Essen

Das Genießen ist eine erlernbare und sinnvolle Fertigkeit und vermindert die Tendenz zu übermäßigem Essen. Beim achtsamem und genussorientierem Essen steht die Wertschätzung der Nahrungsmittel im Vordergrund.

Genussvolles Essen darf Zeit und Raum bekommen, und die Essensaufnahme sollte optimalerweise ohne Ablenkung geschehen. In der nachfolgenden Achtsamkeitsübung wird das genussvolle und konzentrierte Essen eines Apfels ohne Kommunikation angeleitet:

Ablauf der Übung:

Bei der Übung wird ein Apfel mit allen Sinnen bewusst wahrgenommen (Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken). Der Fokus wird auf den Geschmack gelegt, langsames Kauen und das bewusste Erkennen und Erleben des Geschmackseindrucks werden trainiert.

KlientInnen berichten, dass sich auch Essensverbote sowie schlechtes Gewissen nach der Nahrungsaufnahme deutlich minimiert oder aufgelöst haben, seitdem der bewusste Genuss beim Essen in den Fokus gerückt wurde.

3.2.5 Ordnung herstellen

Mit der Übung *Mein Tag in 24 Stunden* kann veranschaulicht werden, wieviel Zeit den Themen Ernährung und gesunder Lebensstil gewidmet wird. Der Klientin/dem Klienten wird ein Übungsblatt mit einem Kreisdiagramm, welches 24 leere Felder aufweist, zur Verfügung gestellt. Sämtliche Tätigkeiten in 24 Stunden werden in das Arbeitsblatt eingetragen und es wird nicht selten bemerkt, dass im Tagesablauf keine Essenszeiten bzw. keine Zeiten für die Zubereitung von Mahlzeiten vorgesehen sind. Auch Bewegungseinheiten und *Zeit für mich* werden häufig von der Klientin/dem Klienten am Diagramm vermisst.

Das Bewusstwerden, dass Hunger viel zu oft wie ein wildes Tier über uns herfällt, Nahrung somit häufig zwischendurch, unkontrolliert und teilweise als Notmaßnahme zu sich genommen wird, lässt den Wunsch nach Planung, Organisation und Selbstbestimmung deutlich werden. Regelmäßige

Essenszeiten werden somit als sinnvoll erachtet, um Heißhungerattacken vorzubeugen. Ordnung im eigenen Essverhalten kann (wieder) hergestellt werden. In Kombination mit intuitiven Essen werden Lebensmittel als Mittel zum Leben betrachtet und bewusst gewählt, um den eigenen Körper mit Energie zu versorgen.

KlientInnen empfinden die Herstellung dieser Ordnung oft als bereicherndes Gefühl, wieder Pilot des eigenen Lebens geworden zu sein und entscheiden sich somit, fast automatisch, für eine gesunde Ernährungsform und einen gesunden Lebensstil.

4 Erkenntnisse und Schlussfolgerungen

Bezugnehmend auf meine anfangs erwähnten Fragestellungen bin ich zu folgenden Erkenntnissen gekommen:

Hinsichtlich der Strategien des Gewichtsmanagements ist aus meiner Sicht die ganzheitliche Betrachtung des Individuums und der eigenen Biografie eine essenzielle Grundlage auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Wie in der Arbeit erläutert, können Gründe für emotionale Essenaufnahme vielseitig sein und auch hier sind wieder die genaue Betrachtung und das Erkennen von Gewohnheiten und Glaubenssätzen wichtige Parameter für die Veränderungsarbeit. Strategien zur gesunden Bewältigung von negativen Emotionen können im Coachingprozess gemeinsam mit der Klientin/dem Klienten maßgeschneidert erarbeitet werden.

Aus Erkenntnissen verschiedener Wissenschaften weiß man, dass sämtliche menschliche Handlungen, Sichtweisen und Gedanken beeinflussbar sind und verändert werden können sowie, dass die positive Bearbeitung die Lebensqualität erhöht. Unter dem Motto *Veränderungen sind am Anfang hart, in der Mitte chaotisch und am Ende wunderbar*, schließe ich mich der Aussage von Mentor und Dozent Robin Sharma an und möchte gleichzeitig motivieren, das Ziel zum gesunden Wohlfühlgewicht anzusteuern.

Auf der Reise zum individuellen Wohlfühlgewicht ist eine wertschätzende Beziehung zu sich selbst eine unumgängliche Basis. Eine kompetente und liebevolle Beratung kann als wertvolle und unterstützende (Reise-)Begleitung dienen.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Drei Schritte zur Überwindung problematischer Formen des Gefühlsessens (Quelle: Macht, Hunger Frust und Schokolade, S. 163)	15
Abbildung 2: Leerer und Voller Liebestopf (Quelle: Huemer Gottfried, Artikel Selbstwert als Basis für Selbstachtung und Selbstliebe).....	21
Abbildung 3: Mein persönliches Gesundheitsbild (Foto: Dagmar Past)	25
Abbildung 4: EFT Taping Points (Quelle: www.emotional-freedom-technique.com).....	27

Quellen- und Literaturverzeichnis

Bücher:

- Logue, Alexandra W: Die Psychologie des Essens und Trinkens, Heidelberg/Berlin/Oxford, Spektrum Akademischer Verlag, 1995
- Macht, Michael: Hunger, Frust und Schokolade, Die Psychologie des Essens, München, Droemer Verlag, 2021
- Münchhausen, Marco: So zähmen sie Ihren inneren Schweinehund, Frankfurt am Main, Campus Verlag, 2002
- Perl, Mary: FDH Die geilste Diät deines Lebens, Neckenmarkt, novum Verlag, 2022
- Satir, Virginia: Selbstwert und Kommunikation, Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe, Stuttgart, Klett-Cotta, 2019
- Weidinger, Georg Dr. med.: Die Heilung der Mitte, Steyr, Ennsthaler Verlag, 2018

Skripten:

- Huemer, Gottfried: Artikel Selbstwert als Basis für Selbstachtung und Selbstliebe
- Skriptum Diplomlehrgang zur/zum Lebens- und Sozialberater/in 2020/2023
- Skriptum zum/zur Dipl. MentaltrainerIn, Akademie Mea Vita GmbH, 2018

Internetquellen:

- Wikipedia: <https://de.m.wikipedia.org/wiki/Body-Mass-Index>, (27.4.2022)
- Statistik Austria:
https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheitszustand/124631.html, (27.4.2022)
- Wikipedia: https://de.m.wikipedia.org/wiki/Paul_Ekman, (27.4.2022)
- Wikipedia: <https://de.m.wikipedia.org/wiki/Konditionierung>, (3.5.2022)

<https://www.urich-coaching.com/glaubenssaetze-erfolgreich-aendern/#more-1058>, (14.5.2022)

<https://emotional-freedom-technique.com>, (31.5.2022)