

SCHRITT 1: ISST DU AUS KÖRPERLICHEM HUNGER?

Mit den folgenden Fragen wirst Du es herausfinden:

- Isst Du jede Mahlzeit und jeden Snack ausschliesslich aus körperlichem Hunger?
- Sind es manchmal noch Langeweile, Stress oder Einsamkeit, die Dich zum Essen bringen?
- Ist Essen manchmal noch als Mittel zum Zweck? Um Dich besser zu fühlen?
- Bist Du Dir insgesamt sicher, wie sich Dein körperlicher Hunger anfühlt? Oder gibt es noch Unsicherheiten?
-

Alle 4 Programm Grundsätze hängen eng miteinander zusammen.

Wenn Du zum Beispiel nicht nur bei körperlichem Hunger isst, dann ist es auch schwer zu beurteilen, ob Dir das Essen gut getan hat.

Ausserdem wirst Du nicht so achtsam und langsam essen können, wie gewünscht. Und letztendlich wird es auch schwerer sein, bei angenehmer Sättigung aufzuhören.

Beantworte die Frage:

1. Ich fühle mich schon sicher im Umgang mit dem 1. Grundsatz. Meine Fehlende Abnahme hat einen anderen Grund
2. Ich fühle mich noch unsicher. Ich würde gern mehr wissen und bin gespannt auf Deine Tipps und eine spannende Mini -Challenge



Hunger befriedigt und Dir guttut?

Folgende Fragen helfen Dir es herauszufinden:

- Schmeckt Dir Dein Essen?
- Hast Du das Gefühl, Dein Essen hat Deinen körperlichen Hunger vollständig befriedigt?
- Tut Dir jede Mahlzeit gut?
- Fühlst Du Dich nach dem Essen gestärkt?
- Wie reagiert Dein Körper auf das Essen? Sind die Empfindungen angenehm?

Wichtig ist, nicht nur das zu essen, was Dir schmeckt, sondern was Deinen Hunger befriedigt und Dir guttut.

Nur so folgst Du wirklich Deiner Intuition. Auf diese Weise kannst Du Dein Essen mehr geniessen und Dein Wohlbefinden stärken.

Ausserdem wirst Du so immer leichter bei angenehmer Sättigung aufhören können zu essen.

SCHRITT 2: ISST DU DAS, WAS DEINEN HUNGER BEFRIEDIGT UND DIR GUTTUT?

Beantworte die Frage:

1. Ich fühle mich sicher mit dem 2. Grundsatz. Meine fehlende Abnahme hat sicher einen anderen Grund
2. Ich fühle mich noch unsicher im Umgang mit dem 2. Grundsatz und bin gespannt auf Deine Tipps und eine spannende Mini-Challenge



Mein Tipp für Dich

- Nimm Dir vor dem Essen etwas Zeit und stelle Dir folgende Fragen:
- Was würde mir gerade guttun: etwas Süßes? Salziges? Saures? Oder darf es bitter sein?
- Male Dir das Essen so genau wie möglich aus ... Wie würde es sich auf Deiner Zunge anfühlen? Würde es Dir schmecken? Würde Dir das Essen guttun?
- Was sind Deine ersten Gedanken?

Auf diese Weise kannst Du Dich Deinem Wohlfühlessen Schritt für Schritt nähern. Und Du wirst immer feiner und genauer in der Auswahl Deines Wohlfühlessens. Probiere es gern einmal aus!

Meine Mini-Challenges für Dich

Challenge 1: Probiere jeden Tag etwas Neues aus!

Klingt spannend, oder? Wir sind meistens in unseren Essgewohnheiten festgefahren und trauen uns nicht, über den Tellerrand zu schauen. Dort warten noch tolle weitere Erfahrungen und Lebensmittel die uns guttun können.

Also, iss ab heute eine Woche lang jeden Tag etwas bisher Unbekanntes!

Challenge 2: Unverarbeitete Lebensmittel

Teste, ob Du bei unverarbeiteten Lebensmitteln einfacher und direkter spüren kannst, ob sie Dir guttun! Versuche gleich morgen nur zwei unverarbeitete Lebensmittel zu Dir zu nehmen und achte darauf, ob sich etwas geändert hat.

SCHRITT 3: GENIESST DU DEIN ESSEN LANGSAM UND ACHTSAM?

Folgende Fragen helfen Dir, es herauszufinden:

- Läufst du parallel zum Essen noch aktiv bei Instagram und Facebook?
- Wo liegt Deine Aufmerksamkeit? Bei einem spannenden Gespräch oder bei Dir und Deinem Wohlbefinden?
- Nimmst Du alle Aromen und Geschmacksrichtungen im Essen wahr?
- Kannst Du Dein Essen genießen?
- Schaffst Du eine Wohlfühlumgebung für Dein Essen?

Wenn wir unser Essen in seiner Vollkommenheit wahrnehmen und es mit jedem Bissen achtsam und genussvoll zu uns nehmen, fällt es uns nicht nur leichter, bei angenehmer Sättigung aufzuhören, sondern das Essen tut uns gut. Es wird unser Wohlbefinden steigern und so zu einem wahren Wohlfühlmoment.

Beantworte die Frage

1. Ich fühle mich sicher mit dem 3. Grundsatz. Meine fehlende Abnahme hat sicher einen anderen Grund
2. Ich bin noch unsicher im langsamen und achtsamen Essen und gespannt auf Deine Tipps und eine spannende Mini-Challenge



Geniesse ich mein Essen langsam und achtsam?

Tipps

1. Besteck ablegen

Mache es zur Gewohnheit, das Besteck zwischenzeitlich abzulegen und tief in den Bauch (!, nicht Brust) einzuatmen.

2. Kleinere Portionen nehmen

Wenn Du die Möglichkeit hast, nimm Dir kleinere Portionen auf Deinen Teller. Das hilft Dir, Dein Essen bewusster wahrzunehmen. Vielleicht hilft Dir auch eine kleinere Gabel beim langsamen Essen.

3. Höre ein kurzes Audiotraining

Wenn Du das Gefühl hast, dass Du vor dem Essen angespannt bist, höre zunächst ein kurzes Audiotraining, um ruhiger und gelassener zu werden.

Mini-Challenge

„Zelebriere“ eine Mahlzeit am Tag zu 100%

Richte das Essen schön an, nutze schönes Geschirr und setze Dich an einen Ort, an dem Du Dich wohl fühlst

SCHRITT 4: HÖRE ICH BEI ANGENEHMER SÄTTIGUNG AUF ZU ESSEN?

Folgende Fragen helfen Dir es herauszufinden:

- Wie fühlt sich angenehme Sättigung an? Bist Du Dir in diesem Gefühl sicher?
- Welche Signale kennst Du, die auf Deine angenehme Sättigung hindeuten?
- Achtest Du beim Essen auf Dein Essspektrum?
- Machst Du Pausen während des Essens oder isst Du in einem durch?

Als intuitive Esser geben wir unserm Körper genau das, was er benötigt, und wir achten seine Signale und Bedürfnisse.

Wenn wir bei angenehmer Sättigung aufhören zu essen, haben wir unserm Körper genau das gegeben, was er benötigt.

Wir können unserm Körper und seinen Signalen vertrauen, unser Körper zeigt uns Schritt für Schritt den Weg hin zum Wohlfühlgewicht.

Wie Du das nächste Mal leichter bei angenehmer Sättigung aufhören kannst zu essen, lernst Du in den folgenden Tipps und Mini-Challenges:

Was trifft auf Dich zu?



1. Ich fühle mich sicher und meine fehlende Gewichtsabnahme hat sicher einen anderen Grund
2. Ich fühle mich noch unsicher und bin gespannt auf Tipps und eine spannende Mini-Challenge

Hörst Du bei angenehmer Sättigung auf zu essen?

Meine individuellen Tipps für Dich

Tipp 1: Die Auszeit der Unentschlossenen

Wenn der Moment kommt, wo Du Dich fragst, ob Du weiter essen sollst oder nicht, kannst Du eine fünfminütige Auszeit nehmen. Mache es Dir zur Gewohnheit und löse Dich in dieser Zeit vollkommen vom Gedanken an Essen. Frage Dich danach erneut, ob Du bereits angenehm gesättigt bist oder tatsächlich noch weiteressen möchtest.

Tipp 2: Nimm die „Körperhaltung der Gewinner“ ein.

Du wirst diese Kraft sofort spüren! Ausserdem hast Du direkt eine kleine Pause gemacht und so Deinem Körper die Gelegenheit gegeben, Dir Sättigungssignale zu senden.

- **Stelle Dir einen Timer auf 5 Minuten, und wenn der Timer ertönt, stelle Dir folgende Frage:**
 - Wie geht es mir?
- Welche Signale nehme ich wahr?
- Wie geht es meinem Körper?
 - Wo stehe ich gerade im meinem persönlichen Essspektrum? Bin ich noch im grünen Bereich oder wird es schon langsam rot?

Tipp 3: Du darfst jederzeit essen

Mache Dir immer wieder bewusst, dass Du bei körperlichem Hunger jederzeit essen darfst!

Ist das nicht beruhigend?

Deine Mini-Challenge

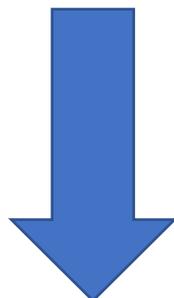
Aus den Augen, aus dem Sinn

Räume in den nächsten 3 Tagen immer direkt das Essen weg, wenn Du genug hattest.

Pack die Reste in eine Dose und räume den Tisch wieder ab. Im Restaurant kannst Du Dir die Reste einpacken lassen oder eine Serviette über Dein Essen legen.

So kommst Du gar nicht erst auf die Idee, erneut mit dem Essen anzufangen, obwohl Du gar nicht mehr hungrig bist.

ABSCHLUSS



CHECKLISTE: ABSCHLUSS

Deine Programm Grundsätze sind wie ein roter Faden: sie führen Dich jederzeit zu Deinem Wohlfühlgewicht, sie sind jederzeit für Dich da. Sie bieten Dir Orientierung und Sicherheit.

Mit den nun gesammelten Tipps und Challenges bist Du perfekt vorbereitet, die weiteren Schritte Deines intuitiven Weges zu gehen.

Denk dran, zuerst kommt das Wohlfühlen, dann folgt das Wohlfühlgewicht! 😊

Du hast Deine Wohlfühlzukunft in der Hand und kommst ihr jeden Tag näher. Ich bin mir sicher, dass Du sie erreichen und Dein Wohlfühlgewicht halten wirst.

Weitere hilfreiche Tipps warten auf Dich in den nächsten Schritten in Deiner SOS-Hilfe.



Alles Liebe Maria.