



Körperlicher Hunger

Essensdrang

Definition

Drang aus Deinem Zwischenhirn nach Essen ohne Hunger (Fressanfälle)

Körperliches Bedürfnis nach Essen

Gefühl

Plötzlicher Drang von Körper und Geist nach Essen

Leeres irritierendes, leicht ziehendes Gefühl im Bauch

Körperliche Begleitsymptome

- Körperliche Unruhe, Nervosität, «Hibbeliges Gefühl»
- Flache, schnelle Atmung
- Enge- oder Schweregefühl in der Brust
- Nervöses zusammenziehendes Gefühl im Hals
- Aufgewühltes Gefühl im Magen
- Das Gefühl, keine Verbindung zum Körper zu haben

Später Symptome:

- Magenknurren,
- Benommenheit,
- Schwäche,
- Müdigkeit,
- Kopfschmerz,
- Übelkeit,
- Kältegefühl

Emotionale Begleitsymptome

- Plötzliche Gereiztheit «von innen»
- Genervtheit von sich selbst oder den Umständen
- Frustration
- Unklare Gedanken
- Psychisches Unbehagen
- Unwohlfühlen im eigenen Körper
- Plötzliche Traurigkeit

Späte Symptome:

- Magenknurren,
- Benommenheit,
- Schwäche,
- Müdigkeit,
- Kopfschmerz,
- Übelkeit,
- Kältegefühl



Wann immer Du einen Essensdrang wahrnimmst, suche nach Lösungen für den richtigen Umgang damit.

Tipp 1: Bewahre Ruhe und Sorge für Gelassenheit

- Nutze die RUHE-Übung oder Teilübungen daraus
- Höre das Audio RUHE-Technik

Tipp 2: Halte den Essensdrang für mindestens 10min aus. Stelle Dir z.B. einen Timer und vereinbare mit Dir selbst, die nächsten 10min abzuwarten.

Tipp 3: Visualisiere Dein Wohlfühl-Ich und spüre Deine Power

- Schau dazu Dein Vision-Board an und denke an Deine Ziele und Inspirationen
- Höre das Audio „Wohlfühl-Ich“ aus Lektion 1 an

Tipp 4 : Lenke Dich ab und nutze Deine Liste der positiven Alternativen



Die RUHE-Technik ist optimal dafür geeignet, wenn Du einen Essensdrang verspürst. Mit diesen vier Teilübungen wirst Du negativen Stress vermeiden können.

R

= Ruhe: Stell Dir eine weisse Ruheblase vor, die Dich umgibt und beschützt. Jeder Essensdrang, der in die Blase eindringt, löst sich in Luft auf.

U

= unumstösslich: Stell Dir vor, wie Du als Baum mit seinen Wurzeln fest im Boden verankert bist und spüre die Sicherheit und Standfestigkeit.

H

= hhhh (atme): Nutze z.B. die 4:6 Atemtechnik, um innere Ruhe herzustellen. Diese Ruhe hilft Dir, den Essensdrang gehen zu lassen.

E

= Entspannung durch Muskelrelaxation: Spanne Deine Muskeln am ganzen Körper an und entspanne sie anschliessend wieder. Wiederhole es mehrmals. Bedenke: Die Übung ist nicht dazu gedacht, um körperlichen Hunger zu unterdrücken. Sie hilft Dir nur dabei, mit Essensdrang und Unsicherheit beim Hungergefühl umzugehen.

Damit Du auch unterwegs eine kleine Liste der positiven Alternativen parat hast, schreibe hier Dinge rein, mit denen Du unterwegs Alternativen für Essensdrang hast.

--