



Ich habe vier unterschiedliche Essenstypen beschrieben, die ich dir im Folgenden vorstellen möchte. Was denkst du: Zu welchem Essenstyp gehörst du?

1. DER KUGELFISCH-TYP (DIÄTHALTENDE ESSERIN)

Der Kugelfisch ist mal dünn, mal kugelrund – wie ein Diäthaltender, der in die Jo-Jo Falle tappt. Mit dem Jo-Jo Effekt haben früher oder später fast alle Diäthaltenden zu kämpfen – vielleicht auch du. Du versuchst, dein Essverhalten mit Regeln, Verboten und —Kontrolle einzuschränken, und bist immer auf der Suche nach der perfekten Lösung für dein Gewichtsproblem. Da über 90 Prozent aller Diäten langfristig scheitern, befindest du dich in einem wahren Diät-Teufelskreis, der nach dem Jo-Jo-Effekt von Neuem beginnt.

2. DER SCHILDKROTEN-TYP (EMOTIONALE ESSERIN)

Die Schildkröte trägt einen dicken Schutzpanzer, genau wie die emotionale Esserin. Stress, Langeweile, Trauer oder Unzufriedenheit: Als emotionale Esserin greifst du zu Nervennahrung und Seelentröstern, um dich für kurze Zeit besser zu fühlen. Du kompensierst mit Essen emotionale Bedürfnisse, dabei weißt du selbst, dass dieses Verhalten langfristig unglücklich macht.

3. DER BLAUWAL-TYP (UNBEWUSSTE ESSERIN)

Der Blauwal schwimmt mit offenem Mund durch den Ozean. Alles, was ihm in die Quere kommt, wird verschlungen, oftmals ohne es zu merken. Dadurch landet nicht bloss tonnenweise Nahrung in seinem Bauch, sondern auch ganz schön viel unnützes Zeug, das ihm den Magen verstimmt – so wie der unbewussten Esserin auch.

Du isst häufig, ohne darüber nachzudenken, ob du gerade überhaupt Hunger hast. Vielleicht gibt es feste Uhrzeiten, zu denen du deine Mahlzeiten einnimmst, vielleicht isst du grundsätzlich deinen Teller leer, weil es sich so gehört oder weil du nicht weiter darüber nachdenkst. Als unbewusste Esserin gehörst du zu den Menschen, die ihre Körpersignale oftmals nicht beachten. Echten körperlichen Hunger oder Sättigungsgefühle nimmst du eher selten wahr.

4. WOHLFÜHLMENSCH-TYP (DIE FLEXIBLE ESSVERHALTEN)

Als Wohlfühlmensch-Typ achtest du darauf, dass dir die Lebensmittel, die du zu dir nimmst, schmecken und guttun. Du isst langsam und bewusst – eben wie eine wahre flexible und intuitive Esserin. Du beginnst deine Mahlzeiten bei körperlichem Hunger und beendest sie bei angenehmer Sättigung. Essen aus emotionalem Hunger kommt bei dir selten vor. Du lebst im Einklang mit deinen natürlichen Körpersignalen und fühlst dich pudelwohl dabei.

Na? Erkennst du dich in einem der vier Typen wieder? Möglicherweise hast du auch bemerkt, dass du eine Mischung aus mehreren Typen bist.



Super!

Falls du dich nicht auf Anhieb in eine der vier Kategorien einteilen konntest, ist das auch kein Problem. Wenn du es dennoch herausfinden möchtest und noch mehr Tipps für deinen

Essenstyp erfahren möchtest, helfe ich dir zu welcher Kategorie du gehörst und was genau dich momentan noch am meisten am Erreichen deines Wohlfühlgewichts hindert.

Ich freue mich auf dich

mariya.camenisch@gmx.ch

Alles Liebe

Maria