17. Tag – Destruktive Essgewohnheiten unterbrechen

Welche Rolle spielt die Unterbrechung?

Während du deine Achtsamkeit trainierst, entwickelst du dich immer mehr von einem unbewussten zu einem bewussten Esser. Damit hast du immer mehr Gelegenheit, negative Verhaltensmuster rechtzeitig zu unterbrechen.

Ich liebe die Vorstellung, dass ich negative Denk- oder Verhaltensmuster bei ihrer Tat ertappe, sie unterbreche und mich frage; „Was will ich eigentlich wirklich?“. Wir sind nämlich in der Lage unsere Gedanken, Gefühle und unsere Umgebung ganz bewusst wahrzunehmen, zu überwachen und genau rechtzeitig einzugreifen.

Der zentrale Moment tritt ein, wenn du den Impuls bemerkst, dem du früher nachgegeben und kontraproduktiv gegessen hattest. Es ist der Moment, in dem du eine Entscheidung triffst. Du triffst die Entscheidung, es diesmal anders zu machen.

So unterbrichst du das alte Essverhalten

Unterbrich’ das alte Programm, indem du einfach sagst:

- **“Stopp!”**
- Oder “**Warte!**”
- Oder “**Halt!**”

Dann kannst du jetzt eine fantastische Fähigkeit nutzen, die wir Menschen uns zu Eigen gemacht haben, und zwar die Fähigkeit, wichtige Dinge vor uns her zu schieben, die sogenannte „Aufschieberitis".

Sage dir: "Ich kann das genauso gut etwas später essen, jetzt gerade stelle ich mir genau vor, wie ich mich hinterher fühlen würde und welche Konsequenz es für mein Ziel hätte."

Das Allerwichtigste ist die UNTERBRECHUNG, das Stoppschild vor deinem inneren Auge, das bewusste Nachdenken, bevor du isst.

Wie du die Unterbrechung nutzt, um emotionales Essen zu überwinden

Die Unterbrechung ist die Gelegenheit, dir einige wichtige Fragen zu stellen:

- "Denke ich ans Essen, weil ich physischen Hunger habe oder aus einem anderen Grund?"
- "Falls es kein physischer Hunger ist, warum denke ich gerade ans Essen?"
- "Welche unmittelbaren Konsequenzen hätte es, wenn ich das jetzt äße?"
- "Welche langfristigen Konsequenzen hätte es, wenn ich das jetzt äße?"
- "Welchen Vorteil hat es für mich, wenn ich jetzt darauf verzichte?"
- "Bringt es mich näher an mein Ziel, wenn ich jetzt äße, oder würde ich mich davon entfernen?"
- "Ist es das wirklich wert, jetzt zu essen?"

Diese Fragen helfen dir dabei, die Konsequenzen deines Handelns mit in deine Entscheidung einzubeziehen und geben dir den Fokus auf das, was dir **WIRKLICH WICHTIG** ist.

Vielmals helfen dir auch folgende Gedanken:

- "Ich bin, was ich esse". Alles, woraus dein Körper besteht, hast du auf irgendeine Weise über die Nahrung zu dir genommen.
- "Willst du wirklich, dass dieses ungesunde Lebensmittel Teil deiner Körperzellen, deiner Muskeln, deines Gehirns, deiner Lunge und vielleicht sogar deines Augapfels wird?"

Dann checke nach:

"Wie fühlst du dich, nachdem du das gegessen hast?"

Viele Menschen machen sich Illusionen, dass sie sich besser fühlen, wenn sie bestimmte Lebensmittel essen. In Wahrheit fühlen sie sich aber schlechter, wenn sie nur versucht haben, emotionalen Hunger mit dieser Nahrung zu stillen.

Du fühlst dich einfach besser, wenn du aus den richtigen Motiven isst – und andere Möglichkeiten findest, mit deinen Gefühlen umzugehen.

Zuckerfrei –Tipps:

- ✓ Übe dich in Achtsamkeit!
- ✓ Esse regelmäßig. Damit sorgst du dafür, dass kein wirklich großer Hunger entsteht.
- ✓ Wähle vollwertige Kohlenhydrate (siehe auch nachfolgendes Rezept). Sie tragen zur langanhaltenden Sättigung bei.

Fantastisch lecker und lange sättigend ist das:

Apfelbrot (glutenfrei)

Zutaten

150 g	Haferflocken	2 EL	Kokosöl, geschmolzen
135 g	Sonnenblumenkerne	1 TL	Zimt
90 g	Leinsamen, geschrotet	½ TL	Vanille
65 g	Mandeln, gemahlen	½ TL	Nelken, gemahlen
50 g	getrocknete Apfelringe	1 cm	Ingwer
2 EL	Chiasamen	1 TL	Zitronenschale
4 EL	Flohsamenschalen	1 TL	Natursalz
1 EL	Ahornsirup	350 ml	Wasser

Zubereitung

Die getrockneten Apfelringe mit etwas Wasser bedecken und ca. 30 Minuten weichen lassen.

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Das Kokosöl schmelzen lassen und mit Ahornsirup zusammen Wasser (gerne auch das Einweichwasser der Äpfel) vermengen.

Die Apfelringe in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten gut mit einander vermengen, in eine Brotbackform geben oder zu einem Brotlaib formen und etwa 1 Stunde stehen lassen, so dass die Samen gut quellen können.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 50 Min. backen.

Ich wünsche dir einen satten und glücklichen Tag.

Elke