

Daniela Räber

ICH und mein Essverhalten



Dein Workbook
mit 36 Arbeitsblättern,
die Dein Essverhalten
revolutionieren
und Dein Leben
verschönern!

Disclaimer

Dieses Buch ersetzt weder einen Arztbesuch noch eine Therapie. Ich gebe Dir hier weiter, was ich selbst und was meine Klientinnen als hilfreich erfahren haben. Doch nicht jedes Hilfsmittel ist für jede Person geeignet. Höre gut auf Dich und wähle die Dinge aus, die zu Dir passen. Prüfe meine Vorschläge, indem Du sie sorgfältig ausprobierst.

Beachte, dass Du unbedingt Begleitung durch einen Profi brauchst, wenn Du eine Essstörung hast. Denn in diesem Fall können selbst die besten Vorschläge dazu führen, dass sich die Essstörung verschlimmert. Du brauchst jemanden, der beurteilen kann, ob dies nur eine Krise auf dem Weg zum gesunden Essverhalten oder eine Verschlimmerung der Essstörung ist.

Manche Massnahmen können, wie der Profi das nennt, kontraindiziert sein. Ob das der Fall ist, kann ich aus der Ferne nicht beurteilen. Die Verantwortung, dies zu klären, musst Du selbst übernehmen. Sprich mit Deinem Arzt oder Therapeuten darüber.

Copyright-Hinweis

Du kannst dieses Exemplar des WorkBooks «Ich und mein Essverhalten» in jeder Form für Dich persönlich nutzen. Du darfst Dein Exemplar digital archivieren und ausdrucken. Es ist nicht erlaubt, das Workbook weiterzugeben, zu veröffentlichen oder weiterzuverkaufen. Bitte respektiere das Recht auf geistiges Eigentum und achte darauf, dass Du das Workbook nicht illegal verbreitest.

Möchtest Du das Workbook für einen Arbeitskreis, eine Schulklasse, eine Jugendgruppe oder ein ähnliches soziales Projekt nutzen, dann nimm bitte mit mir Kontakt. Wir finden gemeinsam eine Lösung.

Daniela Räber
Büren an der Aare, Juli 2018

Workbook Version 1
daniela@besser-als-zuvor.ch



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

Warum Arbeitsblätter?.....	4
Arbeiten?.....	4
Was lernst Du durch dieses Buch?.....	5
Was lernst Du nicht?.....	5
Wenn Du einen Wunsch frei hättest.....	6

Teil 1: Du

Die Tablette gegen Essstörungen.....	8
Eigentlich ist alles gut.....	8
Ein ganz normales Leben.....	9
Störende Zwischentöne.....	9
Die Trennung von Kopf, Herz, Körper.....	11
Offline zu sich selbst.....	12
Die erste Herausforderung.....	14
Eine Wahrnehmungsübung.....	14

Teil 2: Du und Dein Körper

Verpackung de luxe.....	17
Lebensträume und Herzenswünsche.....	18
Einsatzplan für Deinen Körper.....	19
Wenn der Körper aussteigt.....	20
Glücksforschung.....	21
Nutze Deinen Körper.....	22
Bewegt leben statt Kalorien verbrennen.....	23
Du musst Deinen Körper nicht mögen.....	24
Der Königsweg der Veränderung.....	25
Freundliche Anerkennung.....	27
Die Stimme der Kritik.....	28
Einen neuen Standpunkt einnehmen.....	30
Du willst gar nicht schlank sein.....	31
Der Lebensstil.....	32

Teil 3: Du & das Essen

Es war einmal... ..	34
Inventur.....	36
Diät-Vorschriften machen konfus.....	37
Von der Diät zur Essstörung.....	38
Diät-Bilanz.....	39
Wie gehst Du mit Essen um?.....	40
Diätkarusell: nur noch Essen im Kopf.....	42
Die Fettattacke.....	43
Strategien bei Fettattacken.....	44

Teil 4: Das Essen und Deine Gefühle

Gefühle sind Deine Alarmanlage.....	47
Emotionaler Schmerz.....	48
Gefühlsverwirrung und Gefühlsstau.....	49
Überlebensstrategien.....	49
Die positive Wirkung des Essens.....	50
Mit Gefühlen umgehen.....	51
Hilfsliste Gefühle wahrnehmen.....	55
Nahrungsmittel entschlüsseln.....	56

Teil 5: Das Essen & Deine Bedürfnisse

Essattacken sind sinnvoll.....	58
Symbolik der Essstörungen.....	59
Zwischen Selbstkasteiung und Gier.....	61
Wie reagierst Du auf Bedürfnisse?.....	62
Das Aber-Arbeitsblatt.....	63
Grenzen und Autonomie.....	66
Beziehungen-Check.....	67
Das Wohlfühl-Tagebuch.....	68
Das «Alles-was mir gut-tut-Ideenblatt».....	69
Täglich schöne Gefühle aktivieren.....	72
Arbeitsblatt: aktivierende Fragen.....	73

Teil 6: Iss Dich glücklich

Die körperorientierte Ernährung.....	75
Verändere Dein Essverhalten - und Dein Leben.....	75
Wann essen?.....	77
Arbeitsblatt «Hungerskala».....	79
Die Verwechslung.....	80
Wieviel essen?.....	82
Was essen?.....	84
Summer und Zunicke.....	86
Vom Genuss Verbote aufzuheben.....	87
Essstruktur.....	75
Arbeitsblatt Essstruktur.....	89
Warum körperorientierte Ernährung glücklich macht.....	90

Teil 7: Glücklich-machende Gewohnheiten

Neue Dinge tun - Forschungsergebnisse.....	92
Das Gewohnheitsnetz verändern.....	92
Erfahrungen mit der DSD-Methode.....	94
Einsteigerprogramm: Das 10-Minuten-Projekt.....	95
Die Ideenliste.....	96
Arbeitsblatt «Das 10-Minuten-Projekt».....	97
Fortgeschrittenen-Programm: Lebensstil-Korrektur.....	99
Zusammenhänge erkennen.....	101
Die Landkarte der Gewohnheiten.....	103
Die elf Verhaltensbereiche.....	104
Schlusswort.....	109

Anhang

Wann wird ein Klinkaufenthalt nötig?.....	110
Lernschritte in ein gesundes Essverhalten.....	111
Arbeitsblätter.....	113
Online-Kurs «Lebensstil-Korrektur».....	119
Literaturliste.....	120

EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser

Bist Du unzufrieden mit Deinem Essverhalten? Dreht sich Dein Leben schon lange um das Essen, Dein Gewicht und Dein Aussehen, ohne dass Du mit Dir zufriedener geworden wärst? Hast Du Essattacken oder versuchst Dein Gewicht durch Sport und Erbrechen zu kontrollieren?

Dann brauchst Du Hilfsmittel, um Dein Verhalten zu verstehen und zu verändern. Klare Erklärungen. Konkrete Anleitungen.

Du weißt, es hilft nicht, positiv zu denken, Deine schlanke Figur zu visualisieren oder die nächste Diät anzufangen. Das meiste davon hast Du schon probiert. Nichts davon war die Lösung.

Warum Arbeitsblätter?

Als ich mit dem Schreiben dieses WorkBooks begann, dachte ich daran, wie sehr ich mich nach Hilfe und rascher Veränderung sehnte, als mein Essverhalten ein Durcheinander war. Du willst rasch verstehen, was mit Deinem Essverhalten los ist. Denn es bringt Dich zur Verzweiflung. Stimmt's?

Deshalb habe ich mein Wissen in möglichst kurze Texte gefasst und «Arbeitsblätter» entwickelt, die Dich dazu einladen

- über Dich, Dein Verhalten und Deine Einstellungen nachzudenken und
- sofort ganz konkrete Dinge in Deinem Leben auszuprobieren und zu ändern.

Dadurch wirst Du Denkmuster, Gefühle und Zusammenhänge aufdecken, die hinter Deinem Essverhalten stecken.

Arbeiten?

Verscheuche den Gedanken, dass Du mit diesen Arbeitsblättern *arbeiten* musst.

- Du kannst die Seiten durchblättern und auf Dich wirken lassen.
- Du kannst eine Seite an Deinem Küchenschrank aufhängen oder in Deinen Tagesplaner stecken.
- Du kannst das Buch aufgeschlagen herumliegen lassen.

Diese Blätter «arbeiten» mit Dir und in Dir, wenn Dein Blick mehrmals am Tag auf die Seiten fällt. Das, was Du gelernt hast, wird in Deinem Denken verankert. Dein Inneres «arbeitet».

Ich erwarte, dass durch diese Seiten Dein Leben anders wird. Besser. Besser als zuvor.

Das Ziel ist, dass Du mit Freude und mit einem guten Körpergefühl leben kannst.

Was lernst Du mit diesem Workbook?

Du lernst:

- hinter die Ursachen Deines Essverhaltens zu schauen und zu verstehen, warum Du so isst, wie Du isst.
- Deinem Essverhalten eine neue Struktur zu geben, damit Du dieses wieder steuern kannst.
- einen ganz neuen Umgang mit Essen. Dadurch lernst Du anders mit Dir selbst, Deinen Bedürfnissen, Gefühlen und anderen Menschen umzugehen.
- die notwendigen Veränderungen in Dein Leben zu bringen, die dafür sorgen, dass Du Dich wieder wohl fühlst in Deinem Leben und in Deinem Körper.
- durch kleine Massnahmen die Verhaltensmuster zu ändern, die dazu führen, dass Du Essen als Ersatz benutzt.
- Verhaltens- und Denkmuster kennen, die es Dir leichter machen, Dich und Deinen Körper zu akzeptieren.

Auf Seite 110 zeigt eine Übersicht, welche Fähigkeiten gelernt oder trainiert werden müssen, um das Essverhalten zu verändern.

Was lernst Du nicht?

Ich gebe Dir hier keine Tipps für gesunde Ernährung.

Wenn Dein Übergewicht daher kommt, dass Du nichts über Ernährung weisst, ist es Zeit, Dich mit einer gesunden Ernährungsweise auseinander zu setzen. Empfehlen kann ich Dir dafür die Bedarfsorientierte Ernährung.

Vorsicht!

Lass Dich nicht auf eine Diät ein, die Dich dazu verführen will, zu hungern! Das bringt Dein Essverhalten durcheinander und führt zu Essstörungen.

Lesen allein reicht nicht für eine spürbare Veränderung! Du brauchst, wie ich in den letzten 30 Jahren auch, einige Aha-Erlebnisse, um Dein Essverhalten verändern zu können.



Wenn Du einen Wunsch frei hättest...

Was erwartest Du von diesem Workbook? Kritzle hier ein paar Gedanken hin, bevor Du weiterliest.

Du kennst das mit den Vorher-Nachher-Fotos vom Frisör? Das funktioniert nur, wenn man VORHER ein Foto macht.

Wenn Du später wissen möchtest, was Du von diesem Workbook erwartest hast, musst Du JETZT kritzeln, schreiben, notieren.

Denn auf der nächsten Seite schnibble ich schon an Deinem neuen «Haarschnitt». Dann ist es zu spät.



Wenn ich eine Wunderlampe hätte wie Aladin, würde ich mir von diesem Workbook wünschen...

1.
2.
3.
4.
5.

6.
7.
8.
9.
10.



TEIL 1: DU

In diesem Kapitel geht es: um DICH!

Oft dreht sich das Leben gerade von uns Frauen darum, zu genügen und akzeptiert zu werden. Um Leistung. Um den Wunsch, dass man mit uns zufrieden ist. Und natürlich um Aussehen, Gewicht, Diät, Figur, Ernährung, Kalorien, Diätarten und die Waage.

Wir sind ganz aufgeregt, wenn wir darüber nachdenken, wie wir aussehen, aussehen sollten ... und aussehen könnten ..., wenn wir nur etwas disziplinierter ... - Du weißt schon ...

Wir gucken in den Spiegel, auf die Waage, prüfen, ob die Hose gut sitzt ... Wir sind dauerbeschäftigt mit dem Ideal.

Rücken wir also als erstes die Dinge wieder zurecht und bringen etwas Ordnung ins Durcheinander:

Du bist in Deinem Leben das Wichtigste. Du und Dein Leben.

