

Esspausen einhalten – Wie gelingt's?

Für Routine und Motivation sorgen!

Motivation zum Durchhalten von Esspausen kann auf unterschiedliche Art und Weise gefördert werden. Erste Möglichkeit:

- Wissen mehrern
- Wissen schafft Motivation > Lesen, Informieren, persönliche Liste mit Vorzügen anlegen

Stellen Sie sich die Frage:

Warum esse ich, wenn ich esse?

Mögliche Antworten:

- Hunger
- Zufuhr aller lebenswichtigen Nährstoffe > Energieversorgung
- Weil es schmeckt, Gusto
- Genuss, Freude am Essen, Neugierde
- Geselligkeit, Gesellschaft
- Feiern
- Pause bzw Erlaubnis zur Arbeitsunterbrechung
- Belohnung
- Trost, Leere, Langeweile
- Gewohnheit
- Weil Essen da ist (vor der Nase steht)
- Weil die anderen essen
- ...

Finden sich Ihre Antworten allzu oft im unteren Bereich der Aufzählung, wäre es hilfreich, manchen Lebenskapiteln **Aufmerksamkeit** zu schenken!

Bedürfnis- und Wertearbeit:

Selbstbestimmung, Selbstreflexionsfähigkeit, Disziplin, Durchhaltevermögen, Ehrlichkeit, Selbstverantwortung, Entschlossenheit **trainieren!**

*Ehrlich hinschauen, Schwächen bewusst machen und Üben
Sich entscheiden, diese Werte zu trainieren.*

Einen Wert auswählen und eine ganze Woche lang im Blick behalten und bei jeder Gelegenheit einbringen

*Was will ich leben?
Was bin ich daher bereit zu tun?*

Innere-Kind-Arbeit:

Welche Bedürfnisse stehen hinter dem Bedürfnis, Essen zu mir zu nehmen?
Trost ersehnen, Leere füllen, Trauer oder Ärger übertünchen, Stress mindern...?

- Sich dessen bewusstwerden und erste Schritte setzen:

- Gefühle wahrnehmen und ihnen Raum geben, dahinter stehende Bedürfnisse erkennen und verantwortungsvoll damit umgehen:
- Nährende Kraftquellen aufsuchen wie FreundInnen-Gespräch oder Waldspaziergang, positive Bücher lesen, Seminare besuchen, professionelle Hilfe zur Begleitung in Anspruch nehmen
- Für seelisches Wohlbefinden sorgen: Meditation, Entspannung, Massage
- Aktivitäten planen, die Freude machen - Bewegung, Sport, Gemeinschaft, Natur
- Mit Gleichgesinnten zusammenfinden und einander bestärken!
- Mit dem inneren Kind, dem inneren Erlauber und dem inneren Kritiker in gutem Kontakt stehen!

Was kann noch helfen, Essenspausen gut zu bewältigen?

Sich mental wappnen:

- *Verzicht positiv bewerten
- *Fokus auf die Fülle richten, nicht auf den Mangel!
- *Hunger wahrnehmen und neu bewerten: Der Körper startet Reinigung & Verjüngung, das tut gut!

ZIELE:

Ziel formulieren, das machbar, konkret und attraktiv ist (keine vagen Vorhaben wie:

- Ich betreibe künftig mehr Sport, ich esse gesünder... sondern konkrete, anfangs kleine Zielsetzungen z.B. ich mache zwei Mal pro Woche 30 Minuten Gymnastik, am Montag und Mittwoch.
- Zwei Mal pro Monat mach ich eine Wanderung mit mindestens 10 km Fußmarsch)

Sich begeistern! - Begeisterung sorgt für Energie

Kosten, Nutzen und Herausforderungen bewusst machen und abwägen – Was bringt's und was kost's?

Was bin ich bereit einzusetzen?

Selbstkontrolle, Selbstreflexionsfähigkeit trainieren, eventuell Schreiben (=eine gute Methode, sich selbst besser kennen zu lernen)

Regelmäßigkeit!

Routine (=verankerte Gewohnheiten) entwickeln, alte Gewohnheiten verabschieden, neue etablieren und dann Schwierigkeitsgrad steigern

- 21 Tage Wiederholung erzeugen Automatisierung!
- Joker bzw. Ausnahme klar mit sich verhandeln

Bei Erfolgen stolz auf sich sein und „sich hochleben lassen“.

(Nicht unbedingt mit Ess- oder Trinkbarem belohnen!)

Mit Freude den Körper pflegen - bürsten, saunieren, Basenbad,...und dankbar sein für das Wunder Menschlicher Organismus!

Viel Wasser trinken

Mahlzeiten während der Essenszeiten bewusst genießen, gut kauen, langsam essen

Das Leben feiern auf unterschiedlichste Art, auch ohne Kalorien.
Ihre persönliche Hitliste dazu schreiben!

Zuguterletzt: Herausfinden, ob der Zeitpunkt für die Essenspausen ein guter ist

Fragenkatalog:

- Welche Esspausen praktizieren Sie schon?
- Wie lang sind Ihre Esspausen?
- Wie viele Mahlzeiten essen Sie am Tag?
- Auf welche könnten Sie am leichtesten verzichten?
- Wie oft naschen Sie dazwischen und warum?
- Trinken Sie ausreichend Wasser?
- Sorgen Sie für Entspannung und Bewegung?
- Welcher Zeitpunkt ist besonders schwierig und was könnte ein erster Schritt zur Erleichterung sein?
- Trauen Sie sich zu, diese Fasten-Methode zu meistern?

