

WIE WERDE ICH MEINE DIÄTMENTALITÄT LOS - IN 5 TAGEN?



*Dein
Workbook zum
Audiokurs 2.0*

HERZLICH WILLKOMMEN!

- Glaubst du, du kannst nur gesund sein, wenn du schlank bist?
- Hindert dich dein Essverhalten daran, die schönen Momente in deinem Leben zu genießen?
- Wünschst du dir, dass bestimmte Lebensmittel keine Macht mehr über dich haben?
- Sehnst du dich danach, deinen Körper zu akzeptieren?
- Willst du endlich die Diäten hinter dir lassen, weißt aber nicht so recht, wie du anfangen sollst?

Falls du nur eine der Fragen mit "Ja" beantwortet hast, dann bist du hier genau richtig! In diesem Audiokurs werden wir zusammen daran arbeiten, dass du deine Glaubenssätze rund um das Essen und deinen Körper hinterfragst und anfängst, die Diätkultur zu durchschauen.

Diäten versprechen dir zwar einen schlanken Körper, Schönheit, Gesundheit und Erfolg. Und die Diätkultur sagt dir, dass Dicksein krank macht und du deine Gesundheit verbessern kannst, indem du abnimmst. Doch tatsächlich ist es genau anders herum: Mit jeder Diät, mit jeder restriktiven Ernährungsweise setzt du einmal mehr deine Gesundheit aufs Spiel - mal ganz abgesehen davon, dass Diäten nicht schlank machen, wie sie es behaupten, sondern dick.

Ich verspreche dir nicht, dass du mit Health at Every Size abnehmen wirst. Niemand kann sagen, was mit deinem Gewicht passiert, wenn du mit der intuitiven Ernährung beginnst. Aber eins weiß ich sicher: Wenn du dich wirklich darauf einlässt, diese alten Glaubenssätze über Bord zu werfen, wird dir dein Gewicht bald nicht mehr so wichtig sein und du wirst dich freier fühlen als du es jemals für möglich gehalten hast.

In diesem Sinne: Iss doch, was du willst!

Deine Antonie

GLOSSAR

Diätkultur

ist eine Reihe von Glaubenssätzen, die den Wert eines Menschen über das bestimmte Aussehen seines Körpers definiert. Besonders Schlanksein wird als Statussymbol verehrt und gleichgesetzt mit Gesundheit, Schönheit, Erfolg und moralischer Überlegenheit.

Diätmentalität

ist die Denkweise der Diätkultur und der sogenannte Diet Talk verbreitet ihre Glaubenssätze.

Stigmatisierung

heißt, dass einem Menschen allein durch die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe bestimmte, negative Eigenschaften zugeschrieben werden. Menschen mit einem hohen Körpergewicht werden häufig stigmatisiert als dumm, faul, selbst schuld, willensschwach und disziplinlos (Gewichtsstigmatisierung).

Fat Shaming

bedeutet, jemanden aufgrund seines hohen Körpergewichts durch Witze oder Beleidigungen herabzusetzen. Es verleiht dem Vorurteil Ausdruck, dass dicke Menschen faul, ekelhaft oder wertlos seien und ihre Körper weniger schön und gesund wie die von schlanken Menschen.

Body Positivity

ist eine Lebenseinstellung, die es dir ermöglicht, deinen Körper so zu akzeptieren, wie er gerade ist. Daraus entsteht oft der Wunsch, sich liebevoll um den eigenen Körper zu kümmern. Die deutsche Übersetzung von Body Positivity ist Körperakzeptanz.

Health at Every Size (HAES)

ist ein gewichtsneutraler Ansatz zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Die drei Säulen von HAES sind Selbstakzeptanz, intuitive Ernährung und Bewegung aus Freude.

ARBEITSBLATT 1: HABEN DICH DIÄTEN WEITERGEBRACHT?

Schreibe auf, welche Diäten du bisher in deinem Leben gemacht hast (und auch alle Ernährungsumstellungen und Lebensstil-Veränderungen). Fang mit deiner ersten Diät an, notiere dein Gewicht vor und nach der Diät, die Dauer und wie du dich anschließend gefühlt hast. Die folgende Tabelle hilft dir dabei.

Meine erste Diät habe ich im Alter von _____ Jahren gemacht.

Jetzt bin ich _____ Jahre alt.

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

ARBEITSBLATT 1: HABEN DICH DIÄTEN WEITERGEBRACHT?

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

Diät: _____

Jahr: _____

Startgewicht : _____

Zielgewicht: _____

Dauer: _____

Endgewicht: _____

Zielgewicht erreicht? ja ___ nein ___

Gewicht ein Jahr später: _____

Wie habe ich mich direkt nach der Diät gefühlt? _____

Wie habe ich mich nach einem Monat gefühlt, wie nach einem Jahr? _____

ARBEITSBLATT 4: DU DARFST DEN DIÄTEN HINTERHERTRAUERN

Gestern hast du dich damit beschäftigt, was dir die Diäten in deinem Leben genommen haben. Du weißt mittlerweile, dass du mit Diäten keinen Erfolg haben wirst und dass sie dich nicht schlank machen. Möglicherweise macht es dich trotzdem traurig, Diäten und die Sehnsucht nach einem schlankeren Körper aufzugeben.

- Was geht dir durch den Kopf, wenn du daran denkst, dein Streben nach einem schlankeren Körper aufzugeben? Bist du traurig, ängstlich oder protestiert dein Kopf dagegen? Denkst du, du kannst deinen Körper vielleicht doch noch ändern ohne ihn schlecht zu behandeln? Was für Gefühle kommen dabei auf? Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt, spontan und ungefiltert. Alle diese Gedanken und Gefühle haben ihre Berechtigung.

- Nun darfst du diesen Gefühlen Raum geben. Würdige sie, indem du sagst: "Das tut weh." oder "Das macht mich traurig/wütend."
- Als nächstes erinnere dich daran, dass du mit deinem Schmerz nicht allein bist und sage dir z. B. "Es läuft nicht immer alles glatt." oder "Manchmal muss jeder mit irgendetwas kämpfen."
- Nun umarme dich selbst oder lege dir deine Hand auf die Brust und sage zu dir selbst: "Ich nehme mich wichtig." oder "Ich darf gut zu mir sein."

ARBEITSBLATT 4: DU DARFST DEN DIÄTEN HINTERHERTRAUERN

Als nächstes schreibe auf, was du dir früher davon erhofft hast, schlanker zu sein:

Und nun überlege dir, ob du wirklich schlank dafür sein musst, damit sich diese Träume erfüllen können.

Glaubst du beispielsweise, nur einen Badeanzug oder Bikini tragen zu können, wenn du eine bestimmte Kleidergröße hast, dann sage dir: "Ich habe einen Körper und einen Bikini, also habe ich bereits einen Bikini-Body." Vielleicht möchtest du anfangen, daran zu arbeiten, deinen Körper so zu akzeptieren wie er ist oder dich umsehen, ob es schöne Bademode in deiner Größe gibt. Wenn du an diesen Glaubenssätzen arbeitest, kannst auch du einen Badeanzug tragen ohne dich unwohl dabei zu fühlen. Versprochen.

Es macht nichts, wenn du deine Antworten (noch) nicht glaubst. Diese Übung wird dir helfen, dein Gehirn "umzuprogrammieren" und in deinem Kopf Möglichkeiten erschaffen, wie du in deinem Leben die Dinge erreichst, die du dir wünschst - ohne dafür deine Kleidergröße oder deinen Körper zu ändern.

Falls du Hilfe dabei brauchst oder dir einfach keine Antworten einfallen wollen, dann schreib mir und wir überlegen gemeinsam, was dir helfen könnte.

ARBEITSBLATT 5: SO WERDE ICH DIE DIÄTMENTALITÄT LOS

Geht es dir auch so? Du bist mit dir selbst viel strenger als mit allen anderen Personen in deinem Leben? Auch wenn du gerade nicht glücklich darüber bist, wie du aussiehst und wie du dich fühlst, verdienst du trotzdem Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge. Die Chancen stehen sehr viel besser, dass du bekommst, was du dir wünschst, wenn du auf dem Weg dorthin gut zu dir bist.

Daher: Sprich mit dir selbst wie du mit einem Menschen sprechen würdest, den du liebst. Benutze dieselbe freundliche und sanfte Stimme für deinen inneren Monolog, mit der du jemanden, den du liebst, trösten und aufbauen würdest, wenn es gerade nicht besonders gut für ihn oder sie läuft.

Überlege dir nun, in welchen Punkten es dir leichtfallen wird, die Diätmentalität hinter dir zu lassen, und wo es schwieriger werden könnte.

- Hast du "verbotene" Lebensmittel, die du dir nicht erlaubst zu essen?
- Folgt dein Essverhalten noch bestimmten Regeln?
- Bist du aufmerksam beim Essen, schmeckst und riechst du es, erlebst du die Textur und die verschiedenen Geschmacksrichtungen oder lässt du dich leicht ablenken?
- Benutzt du Essen, um negative Gefühle zu kompensieren?
- Isst du, wenn dir langweilig ist?
- Vertraust du deinem Körper, dass er dir sagt, wann, was und wie viel du isst?
- Vertraust du deinem Körper, dass er weiß, wann du satt bist oder bestimmt dein Kopf, wenn du genug gegessen hast?
- Benutzt du Sport, um bestimmte Mahlzeiten "wieder gutzumachen"?
- Machst du einen Sport, der dir Spaß macht ohne zu beachten, wie viele Kalorien du dabei verbrennst?
- Vergleichst du deinen Körper mit dem Körper von anderen?
- Sprichst du freundlich mit dir selbst?
- Verlangt dein Körper nach nährstoffreichen, frischen Lebensmitteln oder kannst du nicht genug von Süßigkeiten kriegen?
- Fühlst du dich in der Regel gut nach dem Essen oder erschöpft und vollgefressen?

BONUS-ARBEITSBLATT: HAST DU WIRKLICH FRIEDEN MIT DEM ESSEN GESCHLOSSEN?

Viele Menschen glauben, dass sie emotionale Esser sind oder ein Problem mit Binge-Eating haben, weil sie sich häufig überessen ohne das eigentlich zu wollen. Aber nicht alles, was wir als emotionales Essen bezeichnen, ist auch wirklich emotionales Essen. Wenn deine Grundbedürfnisse nicht befriedigt sind oder du ein gezügelter Esser bist, kann es sich anfühlen als würdest du Emotionen mit Essen betäuben. Die folgenden Fragen sollen dir dabei helfen herauszufinden, ob du Essen als Bewältigungsstrategie nutzt oder ob deine Essanfälle die Antwort auf eine körperliche oder (unbewusste) geistige Restriktion infolge deiner Diätvergangenheit ist. Kreuze die Frage an, wenn sie auf dich zutrifft. Je mehr angekreuzte Fragen du hast, desto wahrscheinlicher ist es, dass du kein "echter" emotionaler Esser bist, sondern dass deine Grundbedürfnisse nicht (richtig) befriedigt sind, deine Selbstfürsorge noch etwas Potenzial nach oben hat und/oder du ein gezügelter Esser bist und dein emotionales Essen tatsächlich einfach nur Hunger ist.

- Schläfst du regelmäßig weniger als 7-8 Stunden pro Nacht ?
- Leidest du häufig unter Schlaflosigkeit?
- Fühlst du dich häufig "gerädert beim Aufwachen?
- Bist du häufig unter Zeit- oder Termindruck?
- Fühlst du dich regelmäßig überfodert?
- Bleibt oft die ganze Arbeit an dir hängen?
- Wünschst du dir mehr Zeit für dich selbst?
- Fühlst du dich oft gestresst?
- Hast du oft keine Zeit regelmäßig zu essen?
- Übergehst du regelmäßig dein Hungergefühl?
- Hast du Gedanken wie "ich muss das jetzt schnell noch fertig machen und dann esse ich etwas/ruhe ich mich aus?"
- Bist du Perfektionist*in?

BONUS-ARBEITSBLATT: HAST DU WIRKLICH FRIEDEN MIT DEM ESSEN GESCHLOSSEN?

- Versuchst du hin und wieder Kalorien einzusparen?
- Teilst du Lebensmittel in "gut" und "schlecht" ein?
- Fühst du dich besser, wenn du bestimmte Lebensmittel weglässt?
- Erlaubst du es dir manchmal nicht, bestimmte Lebensmittel und Speisen zu essen, ohne dass bestimmte Bedingungen erfüllt sind? Bspw. isst du Kuchen nur an Geburtstagen oder Chips nur dann, wenn du heute Sport gemacht hast?
- Hast du oft keine Zeit einkaufen zu gehen, sodass du nicht das essen kannst, worauf du Lust hast, weil der Kühlschrank leer ist und dir die Auswahl fehlt?
- Redet dir jemand ständig beim Essen rein oder passiert es, dass jemand deine Essensauswahl kontrolliert?
- Achtest du darauf, in der Gegenwart anderer nicht "zu viel" oder "zu häufig" zu essen?
- Orientierst du dich bei Festen und Feiern an den Tellern anderer, weil du Angst hast, "verfressen" zu wirken?
- Schämst du dich, vor anderen bestimmte Lebensmittel zu essen?
- Isst du manchmal heimlich?
- Hast du öfter mal Schuldgefühle beim Essen?
- Fragst du dich oft, was andere von dir denken?
- Versuchst du es, immer allen recht zu machen?
- Isst du nur, was du wirklich möchtest (z. B. Süßigkeiten) wenn niemand da ist?
- Ist es schwierig für dich, mit dem Essen aufzuhören, obwohl du eigentlich satt bist?

BONUS-ARBEITSBLATT: HAST DU WIRKLICH FRIEDEN MIT DEM ESSEN GESCHLOSSEN?

Diäten und ein gezügeltes Essverhalten an sich sind wahrscheinlich erst die Kraft, die Essen zu einer Art Seelennahrung oder Ersatzbefriedigung machen. Unter normalen Umständen (nicht Diät halten), passiert es, dass Menschen als Antwort auf emotionale Überforderung ihren Appetit verlieren. Für Menschen die nicht chronisch auf Diät sind, ist ein mangelndes Interesse an Essen ein ganz übliches Symptom von Trauer, Angst, Depression oder negativen Gefühlen. Bei Menschen, die chronisch Diät halten, passiert letztlich das Gegenteil: negative Emotionen verstärken den Wunsch zu essen und erhöhen den Appetit. Diäten und Restriktion scheinen das Gehirn erst anfällig dafür zu machen, dass Essen noch belohnender wirkt und Emotionen herunterregeln kann.

**ES IST VÖLLIG OK,
WENN DU DICH
MIT ESSEN TRÖSTEST.
DU DARFST MIT
DEINEN GEFÜHLEN
UMGEHEN WIE
DU MÖCHTEST.**

Wenn du dich mit Essen trösten willst, dann mach das bewusst und - wenn es geht - mit Genuss. Schuld und Scham haben hier keinen Platz, sie vergrößern nur den Schmerz. Versuche, das Gefühl zu benennen und frage dich, was du ZUSÄTZLICH zum Essen brauchst und versuche, dir das zusätzlich zu geben oder zu holen (Unterstützung, Ruhe, Schlaf etc.). Wenn du nur Essen brauchst und sonst nichts, dann ist dein "emotionales Essen" wahrscheinlich nur Hunger bzw. die Antwort auf eine körperliche oder geistige Restriktion.

MEHR INFO ZU HEALTH AT EVERY SIZE:



www.antoniepost.de
[@drantoniepost](https://www.instagram.com/drantoniepost)

DISCLAIMER

© 2021 | Dr. Antonie Post

Die Rechte von Bildmaterial und Texten liegen bei der Autorin. Eine Nutzung dieser Inhalte bedarf der ausdrücklichen Zustimmung.

Fotocredit Cover: Shutterstock | Ruth Black
Fotocredit Portrait / letzte Seite: Nina Wellstein

Bei allen Empfehlungen, Tipps und Übungsanleitungen hat die Autorin größte Sorgfalt verwandt, dass die Angaben dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung entsprechen. Vieles davon beruht aber auch auf persönlicher Erfahrung und ist daher nicht zwangsläufig für jeden geeignet. Bitte wende dich bei Unklarheiten an deinen Arzt. Dieser Audiodkurs ersetzt keine Therapie.

Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.