

Arbeitsblatt

Gewohnheiten ändern am Beispiel von emotionalem Hunger mit der 5-Schritte-Formel

Dieses Konzept ist deine Anleitung, um Gewohnheiten ändern zu können. Konkret lernst du hier, wie du emotionales Essen nachhaltig in den Griff kriegst. Und das beste: diese Lösung ist universell. Denn dieses Konzept lässt sich auch auf andere Situationen übertragen. **Ganz wichtig: Diese Lösung erfordert aktive Mitarbeit von dir.**

Ich kann dir verraten: Ich selbst habe es auch hingekriegt, also wirst du das auch schaffen. Wie gesagt, es ist eine Fleißaufgabe und du musst hier regelmäßig mental arbeiten.

Aber: Die Belohnung dafür ist auch wirklich riesengroß. Das verspreche ich dir :-)

Die 5-Schritte-Formel im Detail:

1. **Bewusstsein schaffen:** Mach dir deine aktuelle Situation in genau dieser Lust-Situation bewusst. Du bist zum Beispiel nach einem schrecklichen Tag nach Hause gekommen und brauchst jetzt erstmal Schokolade. Mach einen Stopp! Halte jetzt inne und nimm ganz aufmerksam wahr, was gerade passiert. Du musst ein Bewusstsein schaffen, was hier gerade abgeht. Bisher hast du diesen Schritt immer übersprungen. Du warst traurig oder wütend oder was auch immer und bist dann direkt zur Schokolade gelaufen. Jetzt machst du vorher diesen Cut. Du brauchst hier unbedingt diese Unterbrechung zwischen Reiz und Reaktion.
2. **Bewertung des Lebensmittels:** Wie lange hilft mir die Schokolade (oder was auch immer du dann brauchst) weiter, wenn ich sie jetzt esse? Wie viele Minuten? Hilft sie mir bei der nächsten Situation immer noch? Ist es eine Dauerlösung? Wie gut ist dieses Lebensmittel geeignet, mich meinem Ziel näherzubringen?
3. **Konsequenzen durch den Konsum:** Welche Konsequenzen hat es für mich, wenn ich jetzt diese Schokolade (oder was auch immer) esse? Wie wirkt sich diese Schokolade auf meine Kalorienbilanz aus? Werde ich mein Gewichtsziel dadurch besser erreichen?
4. **Lebensmittel-Alternativen:** Welche Lebensmittel-Alternativen kann ich stattdessen etablieren, bei denen ich weiß „Damit mache ich meine Kalorienbilanz nicht kaputt“? Es gibt eine ganze Menge Lebensmittel, die dir letztlich dieselbe Befriedigung geben können wie die Schokolade. Vielleicht eine Banane? Vielleicht sogar eine Banane mit etwas Kakaopulver? Im Prinzip funktioniert jedes Lebensmittel. Denn es ist reine Kopfsache. Setze die neue Alternative ab JETZT um.

5. **Sonstige Alternativen:** Die nächste Frage lautet: Brauchst du überhaupt etwas zu essen? Kannst du dir diese Befriedigung nicht auch durch einen Spaziergang oder Sport oder Meditation oder ein Buch lesen oder Sonstiges holen? Falls es hier etwas gibt, dann setze diese neue Alternative ab JETZT um. Lass die Lebensmittel-Alternative aus Punkt 4 dann weg. Denn diese brauchst du offensichtlich nicht, wie du dir eben selbst bestätigt hast.