

Wenn Essen zur Droge wird

Julia Sahm

BINGE EATING



Shine
EATING

INHALT

KAPITEL

01

Das Krankheitsbild
Binge-Eating veranschaulicht erklärt

KAPITEL

02

Behandlungsformen

KAPITEL

03

Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

VORWORT

Mein Name ist Julia Sahm, ich bin Life Coach, Podcasterin und Autorin und habe das Coaching-Programm „[Lifestyle schlank](#)“ entwickelt. „Lifestyle schlank“ setzt am Kern von Übergewicht an, anstatt mit Diäten immer nur dessen Symptome zu bekämpfen. Mit meinem ersten Buch, meinem Podcast und meinem Online-Programm habe ich bereits Tausenden von Menschen geholfen, ein liebevolleres und entspannteres Verhältnis zu ihrem Körper, zu ihrem Essverhalten und vor allem zu sich selbst aufzubauen.

Ich habe mich entschlossen, dieses E-Book zu schreiben und kostenlos zu veröffentlichen, weil es mir sehr am Herzen liegt, über ein Krankheitsbild aufzuklären, welches zwar weit verbreitet, jedoch wenig bekannt ist.

Mit diesem Werk möchte ich das Krankheitsverständnis für die Binge-Eating Störung verbessern und damit den Betroffenen und ihren Angehörigen helfen, die wichtigsten Informationen über die Erkrankung und die erforderlichen Behandlungsmaßnahmen begreifen und nachvollziehen zu können.

Das Verstehen-Können der eigenen Erkrankung ist die Grundvoraussetzung für den selbstverantwortlichen Umgang mit der Erkrankung und ihre erfolgreiche Bewältigung.

Außerdem ist es wichtig, um Stigmatisierungen vorzubeugen. „Menschen mit Übergewicht und/oder einer Binge-Eating Störung sind undiszipliniert, faul, willensschwach und ja, sogar ungepflegt.“

VORWORT

Diesen Stigmatisierungen sind viele meiner Klienten täglich ausgesetzt.

Ein Fakt, der mich in meiner Arbeit als Coach - spezialisiert auf Gewichtsprobleme - immer wieder zutiefst erschüttert.

Im vorliegenden Buch möchte ich mit diesen Mythen aufräumen und erläutern, was sich wirklich hinter dieser Erkrankung verbirgt. In den ersten zwei Teilen des Buches geht es mir also darum, dir einen Überblick über die Binge-Eating Störung und ihre gängigen Behandlungsformen zu verschaffen.

Der letzte Teil des Buches ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Ich gebe dir Impulse und Übungen aus meiner Arbeit als Coach, spezialisiert auf Gewichtsprobleme, mit auf den Weg.

KAPITEL

01

Das Krankheitsbild
Binge-Eating veranschaulicht erklärt



Disclaimer

Titel der Originalausgabe:

Binge Eating: Wenn Essen zur Droge wird

Copyright

2021 Konstanz

1. Auflage

www.shinecoaching.de

Bildnachweis: Die Bilder wurden aus Canvas erworben.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Weitergabe, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Autorin. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglich- Machung.

Dieser Ratgeber soll keine ärztliche Behandlung ersetzen, sondern nur dazu dienen das Krankheitsbild besser zu verstehen und kennenzulernen.



Binge-Eating - Wenn Menschen die Kontrolle über ihr Essverhalten verlieren

Das englische Wort "Binge" bedeutet so viel wie "Gelage" und steht für exzessives, übermäßiges Essen.

Betroffene einer Binge-Eating Störung leiden unter immer wiederkehrenden Essanfällen.

In kürzester Zeit nehmen sie große Nahrungsmengen zu sich und haben dabei das Gefühl, die Kontrolle über ihr Essverhalten zu verlieren.

Die Essanfälle fühlen sich in den ersten Minuten meist gut an. Der Geschmack und die Textur des Essens können große Glücksgefühle auslösen.

Leider halten diese positiven Gefühle selten lange an. Schon nach kürzester Zeit treten Ekelgefühle und Abscheu gegenüber dem eigenen Verhalten auf. Trotzdem essen die Betroffenen weiter.



“Ich stopfe aus dem Nichts alles was ich kriegen kann in den Mund, manchmal kaue ich nicht mal. Dann fühle ich mich schuldig und verängstigt. Mein Magen schmerzt und meine Temperatur steigt. Ich höre aber trotzdem erst dann auf zu essen, wenn ich gar nicht mehr kann.“



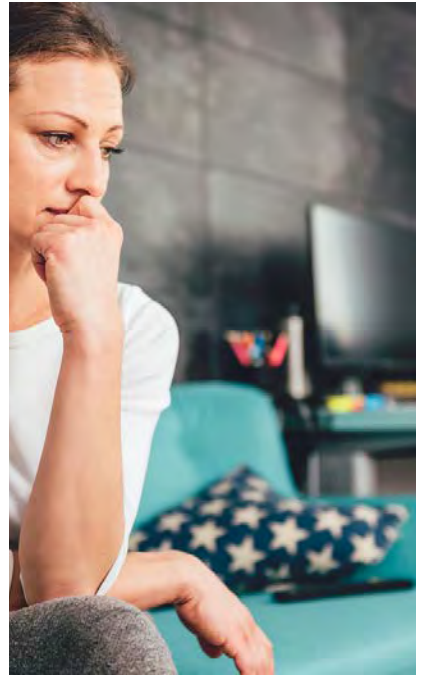
Typischerweise wird während eines Essanfalls schneller als normal gegessen. Oft wird nicht richtig gekaut und dafür vermehrt Flüssigkeit zu sich genommen, um das Essen leichter hinunterspülen.

Viele beschreiben den Zustand während eines Essanfalls als eine Art Trancezustand. “Es fühlt sich so an, als wäre nicht ich diejenige, die gerade Unmengen an Essen in sich hinein stopft”.

Wieder andere verfolgen bewusst eine Ablenkungsstrategie. Sie schauen während eines Essanfalls Fernsehen, hören laut Musik oder unternehmen irgendetwas anderes, um sich von ihrem Tun abzulenken.



“Wenn dieser Drang mich überfällt, kann ich an nichts anderes mehr denken, als an Essen. Dann fange ich an zu essen, wobei ich ein ungeheures Tempo drauf habe, so als hätte ich Angst, sonst zu realisieren, was ich tue.“



Typisch ist auch, dass die Betroffenen sehr viel Energie darauf verwenden, die Essanfälle zu verheimlichen.



“Ich kaufe manchmal kleine Mengen an Essen in unterschiedlichen Geschäften, damit niemand mitbekommt, wie viel ich in Wirklichkeit kaufe.“



Binge-Eating - Wenn Menschen die Kontrolle über ihr Essverhalten verlieren

Die Nahrungsmittel, die während eines Binge-Eating Essanfalls konsumiert werden, sind sehr individuell. Oft werden während eines Anfalls die Lebensmittel konsumiert, die die Betroffenen sich zwischen den Binges verbieten. Manchmal wird aber auch einfach nur gegessen, was gerade zur Verfügung steht.

Durchschnittlich nehmen Betroffene zwischen 1000 und 2000 Kalorien während eines Essanfalls zu sich. Vereinzelt werden jedoch auch bis zu 20000 Kalorien verzehrt.

Binge-Eating Diagnose

Obwohl die sogenannte Binge-Eating Störung weit verbreitet ist, wissen wir als Gesellschaft sehr wenig darüber.

Die Essstörung ist in Deutschland nicht einmal einzeln als solche in der ICD 10 (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, unser Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen) aufgeführt. Sie wird lediglich unter den nicht näher bezeichneten Essstörungen (F 50.9) eingeordnet.

Anders sieht es im aktuellen amerikanischen Diagnosesystem DSM-IV-T der American Psychiatric Association (APA) aus.

Dort wird sie diagnostiziert, wenn wiederholte Episoden von "Essanfällen" die folgenden Charakteristiken aufweisen:

1. Das Essen einer Nahrungsmenge in einem abgrenzbaren Zeitraum, die definitiv größer ist, als die meisten Menschen in einem ähnlichen Zeitraum unter ähnlichen Umständen zu sich nehmen würden.
2. Ein Gefühl des Kontrollverlustes über das Essen während des Anfalls.

Binge-Eating Diagnose

Die Essanfälle treten zusammen mit mindestens drei der folgenden Symptome auf:

1. Wesentlich schneller essen als normal.
2. Essen bis zu einem unangenehmen Vollgefuhl.
3. Essen großer Nahrungsmengen, obwohl man sich nicht hungrig fühlt.
4. Alleine essen aus Verlegenheit über die Menge, die man isst.
5. Ekelgefühle gegenüber sich selbst, Deprimiertheit oder Schuldgefühle nach übermäßigem Essen.

Es besteht ein deutliches Leiden in Bezug auf die Essanfälle.
Die Essanfälle treten im Durchschnitt an mindestens zwei Tagen in der Woche über einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten auf.

Die Essanfälle gehen nicht mit dem Einsatz von unangemessenen kompensatorischen Verhaltensweisen einher, wie:

- Fasten
- Medikamentöser Missbrauch (Laxanzien oder Diuretika)
- Exzessives Sporttreiben
- Sie treten ebenfalls nicht ausschließlich auf im Verlauf von:
 - Anorexia nervosa
 - Bulimia nervosa



Auslöser für Essattacken

Bei den Auslösern von Binge-Eating muss zwischen der grundsätzlichen Ursache des Verhaltens und den unmittelbaren Auslösern unterschieden werden.

Grundsätzliche Ursachen für Binge-Eating

Wieso isst ein Mensch immer wieder so große Mengen, obwohl er weiß, dass dieses Verhalten gesundheitsschädlich ist und negative Gefühl auslöst?

So wie auch bei meinem Kernthema, dem emotionalen Essen ([Podcast Folge 2](#)), ist auch das Binge-Eating eine Strategie, um Gefühle zu regulieren und zu kompensieren.

Das Bingen bietet den Betroffenen unbewusst die Möglichkeit, negative Gefühle zu verdrängen, denn während und zwischen den Essanfällen gibt es wenig Raum für anderes.

Das Bingen hat also einen sekundären Gewinn für die Betroffenen. Welcher sekundäre Gewinn das genau ist, muss individuell betrachtet werden. Im letzten Teil dieses Buches gehe ich genauer darauf ein, wie man die Ursache ergründet und welche Möglichkeiten es gibt, einen anderen Umgang mit den eigenen Gefühlen zu ergründen.



Auslöser für Essattacken

Unmittelbare Auslöser für Binge Eating

Das zugrundeliegende Verhaltensmuster eines Binges kann durch bestimmte Faktoren ausgelöst werden. Folgende Auslöser sind bekannt:

Unterernährung und dem damit verbundenen Hunger

Das Auferlegen strenger Regeln für das Essen und eine generell zu niedrige Kalorienzufuhr erhöhen sowohl den physiologischen, als auch den psychologischen Druck. Sobald die Betroffenen Nahrung zu sich nehmen, fällt es ihnen extrem schwer sich wieder zu reglementieren.

Das Brechen von strengen Ernährungsregeln

Viele Menschen die unter Binge-Eating leiden, versuchen ihr Gewicht zwischen den Binges durch strenge Diäten zu regulieren. Sobald eine Regel jedoch einmal nicht 100% eingehalten wird, verfallen sie in das so genannte Schwarz-Weiß Denken: "Jetzt ist es auch schon egal".



Auslöser für Essattacken

Der Konsum von Alkohol

Die enthemmende Wirkung von Alkohol wirkt dem strengen Einhalten von Ernährungsregeln entgegen und kann dadurch einen Essanfall auslösen.

Fehlende Struktur im Alltag

Fehlende Struktur führt oft zu Langeweile und Antriebslosigkeit, was wiederum Essattacken auslösen kann. Gesunde Alltagsroutinen hingegen reduzieren die Gefahr eines Binges.

Sich "fett" fühlen

Das ist ein Phänomen, das sehr häufig bei Frauen auftritt und nur sehr selten bei Männern. Das Gefühl "fett zu sein", hat nichts mit dem eigentlichen Körpergewicht zu tun. Es ist nur ein Gefühl. Dieses Gefühl ist jedoch paradoxerweise ein starker Auslöser für Essanfälle.



Auslöser für Essattacken

Gewichtszunahme

Das Ergebnis auf der Waage hat einen großen Einfluss auf die Gefühlslage von Menschen, die unter einer Binge-Eating Störung leiden. Eine Zunahme, auch wenn sie noch so klein ist, kann der Auslöser für einen weiteren Essanfall sein.

Prämenstruelles Syndrom

Vielen Frauen fällt es besonders ein paar Tage vor der Periode schwer, ihr Essverhalten zu kontrollieren. Dies kann eine Reaktion auf verschiedene Faktoren sein, wie zum Beispiel Blähungen, prämenstruelle Gewichtszunahme, starke Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen.





Der Zusammenhang zwischen Diäten und Essanfällen

Diäten und Essanfälle hängen stark miteinander zusammen und befeuern sich gegenseitig.

Im Großen und Ganzen gibt es 3 Arten, wie Menschen Diäten halten.

Menschen, die zu Essanfällen neigen, praktizieren meistens alle 3 Formen.

1. Essensverzögerung

Bedeutet, die Betroffenen essen den ganzen Tag fast gar nichts und alles läuft „vermeintlich gut“, bis es sie am Abend überkommt und sie sich gar nicht mehr beherrschen können.

2. Strikte Kalorienreduzierung

Bedeutet, dass die Betroffenen ihre Kalorienzufuhr bis zu einem ungesunden Grad reduzieren. Viele Menschen essen beispielsweise nur noch 500 Kalorien am Tag. Dies wird meist ein paar Tage durchgehalten, bis dann ein Essanfall mit komplettem Kontrollverlust folgt.



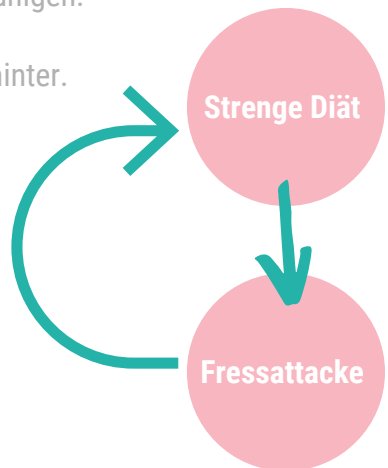
Der Zusammenhang zwischen Diäten und Essanfällen

3. Verbotene Lebensmittel

Bedeutet, dass gewisse Lebensmittel als besonders „böse“ eingestuft werden und sich von den Betroffenen strikt verboten werden. Das sind meist besonders zuckerhaltige oder fettige Lebensmittel. Diese werden komplett aus der Ernährung gestrichen, bis das Verlangen nach ihnen so groß ist, dass bald ein Essanfall folgt, in dem genau diese Lebensmittel in großen Mengen verzehrt werden.

Nach jedem Zusammenbruch folgt das schlechte Gewissen, das mit dem nächsten Diätversuch versucht wird zu beruhigen.

Kaum jemand erkennt den Teufelskreis dahinter. Eine Diät ist nicht der Weg raus aus den Essanfällen, sondern der Weg zum nächsten Essanfall. Statt also das schlechte Gewissen mit dem nächsten Diätversuch zu beruhigen, lohnt es sich hier erst mal der Ursache für das Verhalten auf den Grund zu gehen. Mehr dazu im dritten Teil dieses Buches.





Der Einfluss von Binge-Eating auf die Lebensqualität

Die meisten Menschen, die unter Essanfällen leiden, haben keine "Essstörung". Wenn Essattacken eher gelegentlich als häufig auftreten, keine körperlichen Schäden entstehen und die Lebensqualität nicht stark darunter leidet, dann ist das eher ein problematisches Essverhalten als eine Störung.

Wenn jedoch die Lebensqualität sowie die physische und psychische Gesundheit stark beeinträchtigt wird, dann spricht man von einer Störung (siehe oben Binge-Eating Diagnose).

Körperliche Folgen

Die häufigste körperliche Begleiterkrankung von Binge-Eating ist Adipositas. Als adipös gelten Menschen mit einem Body-Mass-Index von über 30. Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht dividiert durch die Körpergröße im Quadrat. Eine Frau mit einer Körpergröße von 1,68 m und einem Gewicht von 85 kg hätte somit einen BMI von 30. Nicht jeder Fettleibige ist jedoch esssüchtig. Die Diagnose Adipositas bezieht sich nur auf den Body-Mass-Index und damit auf ein zu hohes Gewicht. Binge-Eating hingegen ist eine psychische Störung. Andersherum gilt, 40 Prozent der Binge-Eating-Betroffenen sind stark übergewichtig.



Der Einfluss von Binge-Eating auf die Lebensqualität

Übergewicht hat einen großen Einfluss auf die körperliche Gesundheit. In erster Linie ist das Herz-Kreislauf-System betroffen. Mögliche Störungen sind Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Das hat ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko zur Folge.

Oft leiden die Betroffenen auch unter Herzschwäche, Schlafstörungen, Atemnot, Wassereinlagerungen. Die Beschwerden sind oft so weitreichend, dass sie eine Leistungsunfähigkeit zur Folge haben.

Das erhöhte Gewicht schädigt zudem die Gelenke und die Wirbelsäule. Vor allem die Knie- und Hüftgelenke sowie die Bandscheiben leiden unter der Belastung.

Diabetes ist außerdem eine häufige Folge von Übergewicht.

Psychische Folgen

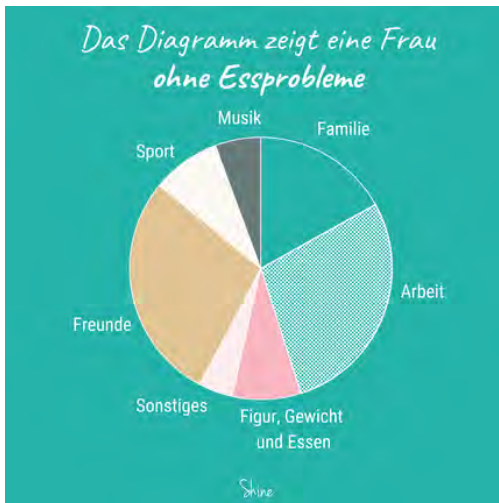
Viele Esssüchtige haben ein geringes Selbstwertgefühl. Sie schämen sich für ihr Gewicht und ihr Essverhalten. Sie ziehen sich daher immer mehr zurück und vermeiden soziale Kontakte. Die meisten haben eine sehr negative Körperwahrnehmung und versuchen, wie bereits erwähnt, immer wieder durch Diäten ihr Gewicht zu reduzieren. Das Hungern verstärkt jedoch den Essensdrang. Das ständige "Scheitern" wirkt sich wiederum sehr negativ auf die Selbstliebe und das eigene Selbstvertrauen aus.

Der Einfluss von Binge-Eating auf die Lebensqualität

Neben den gesundheitlichen Auswirkungen haben die eigenen Gedanken den größten Einfluss auf die Lebensqualität der Menschen, die unter Binge-Eating leiden.

Gedanken kreisen um das Essen und die eigene Figur und dominieren so das Leben der Betroffenen.

Das ständige Gedankenkreisen wird von Experten sogar als das Hauptmerkmal dieser Störung beschrieben.





Der Einfluss von Binge-Eating auf die Lebensqualität



Auch deine Gedanken kreisen den ganzen Tag ums Essen oder deine Figur?

Du stellst dir Fragen wie:

- Was darf, kann und sollte ich noch essen?
- Wie soll ich mich hinsetzen, damit niemand meine Speckröllchen bemerkt?
- Wieso habe ich wieder 0,3 Kilo zugenommen, obwohl ich gestern gar nicht viel gegessen habe?



Der Einfluss von Binge-Eating auf die Lebensqualität

Du hast Gedanken wie:

- Mein Körper ist fett und hässlich.
- Meine Freundinnen sind alle schlanker als ich und tun weniger dafür.
- Ich werde nie mein Wohlfühlgewicht erreichen.

Du fühlst dich...

- unwohl, in Gesellschaft zu essen, bei jedem Bissen beobachtet und bewertet zu werden.
- nach jeder Mahlzeit aufgebläht, dick und unwohl.
- nach jedem Bissen schuldig und wie ein Versager.

Du verhältst dich manchmal wie folgt:

- Du isst heimlich.
- Du isst lange Zeit nichts oder sehr wenig, bis es dich überkommt und du das Essen in sehr großen Mengen in dich hineinstopfst.
- Wenn du dich nicht zu 100% an deinen Plan hältst verfallst du in Schwarz-Weiß Denken.





Der Einfluss von Binge-Eating auf die Lebensqualität

Wenn du dich nur bei 50% dieser Fragen, Gedanken und Verhaltensweisen ertappt fühlst, dann solltest du es dir selbst wert sein, dich mal wirklich mit deinem Essverhalten auseinanderzusetzen.

Oft leben Menschen jahrelang in diesem Kampf, ohne jemals wirklich den Versuch zu starten, sich daraus zu befreien. Stattdessen hoffen sie, dass die nächste Diät sie erlöst.

Diäten sind jedoch nur eine Symptombekämpfung und befeuern, wie du vorhin erfahren hast, nur den Teufelskreis.





Unterscheidung zwischen Binge-Eating und Bulimie

Die Bulimie oder Bulimia nervosa (auch Ess-Brechsucht und Bulimarexie genannt) ist wie die Binge-Eating Störung durch unkontrollierte Essanfälle gekennzeichnet.

Im Unterschied zur Bulimie ergreifen Esssüchtige in der Regel jedoch keine gegensteuernden Maßnahmen, um die Kalorien, die sie aufgenommen haben, wieder auszugleichen.

Bei der Bulimie wird die Nahrung nach einem Essanfall regelmäßig erbrochen und es werden zusätzlich oft Abführmittel oder exzessive sportliche Betätigung zur Gewichtsreduktion eingesetzt.



KAPITEL

02

Behandlungsformen



Behandlungsformen

Hast du dich beim Lesen des ersten Teils oft wiedererkannt?

Egal ob du an einer Binge-Eating Störung leidest oder einfach nur ein problematisches Verhältnis zum Essen oder zu deinem Körper hast, lohnt es sich immer, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Folgende Möglichkeiten gibt es:

Professionelle Hilfe

Da man bei einer Binge-Eating Störung von einer psychischen Störung ausgeht, ist die erste Adresse, nachdem man sich bei einem Arzt auf gesundheitliche Risiken durchchecken hat lassen, immer ein Psychotherapeut. In der Behandlung von Binge-Eating hat sich sowohl die Verhaltenstherapie als auch die Interpersonelle Therapie als besonders wirksam erwiesen. Teilweise werden Therapien auch medikamentös durch Antidepressiva begleitet. Die Vorgehensweise ist jedoch von Therapeut zu Therapeut und Arzt zu Arzt unterschiedlich.





Behandlungsformen

Die **Verhaltenstherapie** geht davon aus, dass das ungesunde Essverhalten erlernt wurde und ebenso wieder verlernt werden kann. In den Therapiestunden wird daran gearbeitet, das Selbstwertgefühl zu verbessern. Statt Stress weiterhin durch Essen zu kompensieren, erlernen die Patienten alternative Strategien zur Stressbewältigung. Der Patient erlangt auf diese Weise wieder die Kontrolle über seine Handlungen und kann seine Esssucht bekämpfen.

Die **Interpersonelle Therapie (IPT)** beschäftigt sich mit der aktuellen Lebenssituation des Patienten und dessen zwischenmenschlichen Beziehungen. Die IPT arbeitet also am sozialen Kontext in dem Binge-Eating auftritt. Der Betroffene soll lernen, wie er Konflikte mit anderen Menschen besser lösen kann und so mehr Sicherheit im sozialen Umgang bekommt. Die steigende soziale Kompetenz verringert sein Verlangen, die Probleme durch unkontrolliertes Essen zu kompensieren.

Wichtig ist, dass du einen Therapeuten findest, bei dem du dich wohl fühlst und der im besten Fall Erfahrung mit Binge-Eating Patienten hat. Eine Verhaltenstherapie wird in Deutschland von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen und du hast bis zu 5 Probesitzungen. Diese Chance solltest du nutzen, um den richtigen Therapeuten für dich zu finden.

Behandlungsformen

Selbsthilfegruppen

Es gibt viele tolle Selbsthilfegruppen, einige wenige sind leider mit Vorsicht zu genießen. Bevor du dich einer Selbsthilfegruppe anschließt, versuche so viel wie möglich darüber herauszufinden, um ein Gespür dafür zu bekommen, ob diese Gruppe zu dir passt. Denk immer daran, dass du immer gehen kannst, sollte die Gruppe irgendwann mal nicht mehr das Richtige für dich sein. Prinzipiell ist der Austausch unter Gleichgesinnten jedoch eine große Bereicherung für die Betroffenen.

Selbsthilfe Programme

Es gibt viele sehr gute Selbsthilfeprogramme in Form von Büchern oder Online Programmen, die sich auf das Thema spezialisiert haben. Auch hier gilt es natürlich, so viele Informationen wie möglich herauszufinden, bevor man ein solches Programm bucht. Viele Anbieter offerieren kostenlose Schnupperseminare oder Podcasts, damit die Betroffenen die Chance haben, den Coach oder Therapeuten und seine Arbeitsweise vor dem Kauf der Entscheidung besser kennenzulernen.





Behandlungsformen

Mein Programm [LIFESTYLE SCHLANK](#) richtet sich nicht nur an Menschen mit einer Binge-Eating Störung, sondern allgemein an Menschen mit Übergewicht.

Jeder der lernen möchte, wieder ein entspannteres und liebevolleres Verhältnis zu seinem Körper, seinem Essverhalten und vor allem zu sich selbst aufzubauen, ist in meinem 10-wöchigen Coaching Programm richtig.

Das Programm beinhaltet viele Übungen und Anleitungen zur Selbstreflexion, sowie hypnotherapeutische Übungen und Audios, Meditationen, Affirmationen, informative Videos und vieles mehr. Ich begleite das Programm und die Teilnehmer persönlich und stehe ihnen in dem Prozess ganz nah beiseite. Zusätzlich können die Teilnehmer sich untereinander austauschen, auffangen, motivieren und inspirieren. [Mehr erfahren](#)

Professionelle Hilfe und Selbsthilfe kombinieren

Wie bereits erwähnt dauert es manchmal lange, einen Therapieplatz zu erhalten. Ist die Motivation jedoch da, sich zu verändern, dann sollte trotzdem schon einmal begonnen werden. Sobald ein Therapieplatz frei wird, kann und sollte man die weiteren Vorgehensweisen mit dem Therapeut besprechen.



Behandlungsformen

Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass viele Therapeuten die zusätzliche Arbeit mit Selbsthilfeprogrammen sehr befürworten, solange sie sich im Ansatz nicht grundsätzlich unterscheiden. Vielleicht hast du aber auch schon eine Therapie abgeschlossen und möchtest weiter an dir arbeiten. Auch dann ist ein Programm zur Selbsthilfe empfehlenswert.



KAPITEL

03

Coaching-Impulse zur Selbsthilfe





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

In diesem letzten Teil des Buches möchte ich dir einige Impulse und Übungen mit auf den Weg geben, die dir helfen sollen den Stein der Veränderung ins Rollen zu bringen.

Bereitschaft für Veränderung

Ja, es ist definitiv möglich zu essen, ohne dabei Schuldgefühle und Scham zu empfinden. Es ist möglich, unbeschwert mit anderen Menschen am Tisch zu sitzen und eine Mahlzeit zu sich zu nehmen. Es ist zu 100% möglich, sich zu verändern und wieder ein normales, entspanntes und liebevolles Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper aufzubauen.

Eines ist jedoch ganz klar: Keine Binge-Eating Behandlungsmethode wird erfolgreich sein, wenn deine Bereitschaft fehlt, dich wirklich zu verändern. Um herauszufinden ob du wirklich bereit bist, dich zu verändern, kann es dir helfen, folgende Fragen schriftlich und in aller Ruhe zu beantworten:

- Wie viel Zeit habe ich mit Binge-Eating verbracht?
- Wie viel Geld habe ich ungefähr damit verschwendet?
- Habe ich mein Leben um das Binge-Eating herum aufgebaut?
- Was wird sich in meinem Leben zum Positiven verändern, wenn ich aufhöre zu bingen?





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

- Welche positiven Auswirkungen wird es auf meine Gesundheit haben, wenn ich aufhöre zu binge?
- Welche positiven Auswirkungen wird es auf mein Umfeld haben, wenn ich aufhöre zu binge?

Sobald du die Fragen in aller Ruhe beantwortet hast, liest du dir deine Antworten noch einmal genau durch. Dein Bauchgefühl wird dir beim Lesen genau sagen, ob du bereit bist, dich zu verändern.

Angst vor Veränderung

In meinen Coachings beobachte ich immer wieder, dass Menschen oft so große Angst vor dem Scheitern haben, dass sie sich bewusst dafür entscheiden, keinen weiteren Versuch zu starten.

Auch wenn ich diese Ängste sehr gut nachvollziehen kann, warne ich vor ihren Konsequenzen.

Es lohnt sich immer einen Versuch zu starten, denn mit der richtigen Einstellung besteht eine 100% Chance auf Heilung.

Alles andere führt zu einem Punkt, den ich in meinen Coachings gerne „gemütliches Elend“ nenne. Wir befinden uns in unserer „Komfortzone“ ohne zu bemerken, dass diese ziemlich unkomfortabel geworden ist.





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Wir entscheiden uns, uns lieber nicht zu verändern, ohne zu bemerken, dass sich unser Leben durch die Essstörung jeden Tag weiter verändert. Wir entscheiden uns, aktiv nichts an der Störung zu ändern, nehmen dabei jedoch in Kauf, dass die Störung passiv unser Leben verändert.

Anstatt uns auf die Veränderung der Störung zu fokussieren, geben wir (der Störung) ihr Raum und konzentrieren uns darauf, unsere Lebensumstände an die Störung anzupassen.

Wenn wir uns nicht wohlfühlen, nicht in unserer Mitte sind und gedanklich unverhältnismäßig viel mit dem Essen beschäftigt sind, dann tun wir natürlich andere Dinge, als wenn wir mit uns selbst im Einklang sind. Die Auswirkungen sind oft so weitreichend, dass sie sich sogar die Berufs- und Partnerwahl betreffen.

Unser Leben verändert sich also in jedem Fall, der Unterschied ist nur, dass wir diese Veränderungen nicht aktiv gestalten, sondern passiv einfach geschehen lassen.

Keine Entscheidung im Bezug auf das eigene Essverhalten zu fällen, ist also auch eine Entscheidung. Diese wirkt sich jedoch in 100% der Fälle negativ auf unsere Lebensqualität aus.



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Es lohnt sich also immer, mutig zu sein und sich aktiv zu entscheiden, einen Versuch zu starten, die Störung zu besiegen.

Wichtig ist auch, sich immer wieder bewusst zu machen, dass nicht das Schicksal über unsere Zukunft entscheidet, sondern dass es unsere eigenen Entscheidungen sind, die unsere Handlungen beeinflussen.

Wir können jeden Tag neue Entscheidungen treffen und unser Schicksal damit aktiv mitgestalten.

Einen Satz - oder man kann fast sagen ein Mantra - das ich mit meinen Klienten in diesem Zusammenhang immer ans Herz lege ist:

Die Vergangenheit ist nicht die Zukunft.

Selbst wenn du schon 100 Mal gescheitert bist, bedeutet das nicht, dass du beim 101 Mal auch scheitern wirst.

Es ist lediglich eine Annahme, die du auf Grund von deinen Erfahrungen aufstellst.

Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Die Macht der eigenen Gedanken

Diese Annahme oder Schlussfolgerung ist nichts weiter als ein Gedanke. Im Coaching nennt man das einen Glaubenssatz.

Glaubenssätze sind Überzeugungen über uns selbst und darüber, was in der Welt um uns herum möglich ist.

Es sind Einstellungen, Verallgemeinerungen, Interpretationen, Schlussfolgerungen und sich selbst erfüllende Prophezeiungen.

Sie entstehen durch wiederholte Erfahrungen, wie an dem Beispiel "Ich bin schon 100 Mal gescheitert = ich kann mich nicht ändern" deutlich wird. Sie entstehen aber auch durch unsere Erziehung, die Medien, kulturelle Hintergründe und gesellschaftliche Normen.

Es sind nicht die Ereignisse an sich, die unser Leben und unser Verhalten prägen, sondern die Art und Weise, wie wir diese Ereignisse interpretieren und welche Bedeutung wir ihnen beimessen.

"Nichts hat irgendeine Bedeutung, außer der Bedeutung, die wir den Dingen geben"





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Was wir glauben, beeinflusst unsere Gefühle, unser Verhalten, unsere körperliche und psychische Befindlichkeit, unsere Berufs- und Partnerwahl, unser Selbstbild und schlussendlich unsere Identität.

Wenn du dich verändern möchtest ist es also extrem wichtig, bei deinen Gedanken anzufangen.

Wenn du glaubst "ich schaffe das eh nicht", dann wirst du es auch nicht schaffen.

Eines meiner Lieblingszitate von Henry Ford lautet:

*"Ob du denkst, du kannst es oder du kannst es nicht:
Du wirst auf jeden Fall recht behalten."*

Menschen verhalten sich immer entsprechend ihrer inneren Überzeugungen.

Deine neue Überzeugung sollte also lauten:

"Die Vergangenheit ist nicht die Zukunft"



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Wenn du bisher keinen Erfolg hattest, bedeutet das nicht, dass du dich nicht heilen kannst, es bedeutet lediglich, dass du noch nicht den richtigen Weg für dich gefunden hast. Deshalb heißt es mutig sein und dir selbst immer wieder eine neue Chance geben.



Podcast Empfehlung zum Thema

[10 Stehst du dir beim abnehmen oft selbst im Weg? Hier erfährst du wieso...](#)

Wer bist du ohne das Bingen?

Ein sehr lohnenswerter Aspekt meiner Arbeit als Coach spezialisiert auf Gewichtsprobleme ist, bei meinen Klienten zu beobachten, welche wundervollen Personen sich hinter der Essstörung versteckt haben.

Eine Veränderung des Verhaltens wirkt sich bei den Betroffenen immer sehr positiv auf die eigene Selbstachtung und das eigene Selbstbild aus.

Wobei es meine Aufgabe als Coach ist, dem Klienten bewusst zu machen, dass sein Verhalten in Bezug auf das Essen nichts mit seinem eigenen Wert zu tun hat.



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

“Du hast eine Essstörung, aber du bist nicht diese Essstörung.”

Der Mensch, der sich oft erst nach der erfolgreichen Veränderungen des Essverhaltens zeigt, ist die ganze Zeit da. Desto früher er sich bereits während der Essstörung zeigt, umso einfacher fällt die Veränderung.

Um herauszufinden, wer du ohne das destruktive Essverhalten wärst, beantworte folgende Frage schriftlich und in aller Ruhe:



Wer wäre ich ohne die Essstörung:



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Deine Antwort zeigt dir nicht wer du ohne die Essstörung wärst, sondern wer du bist. Die Person, die du gerade beschrieben hast, ist die ganze Zeit da, du hast ihr bisher einfach keinen Raum geboten, zu existieren.



Podcast Empfehlung zum Thema

[44 Wer möchtest du in dieser Welt sein?](#)

Ohne Akzeptanz geht es nicht

Es ist wichtig, zwischen dem Verhalten eines Menschen und der dahinter liegenden Absicht zu unterscheiden. Denn zwischen dem, was ein Mensch tatsächlich tut und dem, was ein Mensch eigentlich damit erreichen will, können große Differenzen liegen.

Dein Essverhalten ist nicht dein Feind. Einen Feind würdest du bestimmt nicht vermissen, wenn er aus deinem Leben verschwindet.

Der Grund, warum du dein Essverhalten nicht von heute auf morgen gehen lassen kannst, ist genau der: Dein Essverhalten war ganz lange dein Freund! Es hat dir schon oft sehr geholfen, wenn du nicht mehr weiter wusstest. Anstatt dieses Verhalten also zu verteufeln, solltest du es im ersten Schritt lernen anzunehmen und ja, sogar wertzuschätzen.



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Ohne dieses Verhalten hättest du ganz oft nicht gewusst, wohin mit deinen Gefühlen.

Es wird angenommen, dass Menschen immer die beste Wahl treffen mit den Informationen und Erfahrungen, die ihnen in dem Moment zur Verfügung stehen.

Es könnte zum Beispiel sein, dass du als Kind für dich entdeckt hast, dass Süßigkeiten dir helfen, wenn du traurig bist. Vielleicht hast du auch die Erfahrung gemacht, dass Essen dir hilft, Langeweile zu überbrücken oder dich beruhigt, wenn du unter Druck stehst.

Zu dieser Zeit waren dies die besten dir bekannten Strategien, deinen Gefühlszustand möglichst rasch zu verändern.

Strategien, die wir als Kinder lernen, hinterfragen wir in den meisten Fällen nie wieder. Wir gehen einfach davon aus, dass dieses Verhalten das Einzige ist, was uns hilft, mit unseren Emotionen umzugehen. In Wirklichkeit stehen für das Einlösen einer Absicht jedoch immer mehrere Alternativen zur Verfügung. Es ist wichtig, die positive Absicht hinter deinem Essverhalten herauszufinden und zu würdigen. Sobald Du lernst, dein Essverhalten und die dahinter liegende Funktion zu akzeptieren und anzunehmen, anstatt sie zu verabscheuen, wird es dir leichter fallen, Alternativen mit demselben Effekt zu erkennen.





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Fokussierst du dich zu sehr auf das unerwünschte Verhalten und versuchst dieses mit reiner Willenskraft zu besiegen, lenkst du deine ganze Energie und Aufmerksamkeit auf das, was du nicht mehr willst.

Ein psychologisches Gesetz besagt, dass deine Energie immer deiner Aufmerksamkeit folgt.

Konzentrierst du dich also zu sehr auf das Essen, wirst du dafür sorgen, dass du noch mehr isst.

Stattdessen solltest du dich darauf fokussieren, eine andere und bessere Möglichkeit zu finden, deine Emotionen zu regulieren. Eine Alternative, die dir auf die gleiche Art und Weise hilft, ohne die negativen Nebenwirkungen des übermäßigen Essens.

Du bist kein Kind mehr! Es gibt unendlich viele Alternativen, die mehr im Einklang mit deiner erwachsenen Persönlichkeit stehen. Bevor du jedoch keine Alternative gefunden hast, wird es dir sehr schwer fallen, dein Essverhalten zu ändern.





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Ich mache da gerne dieses Beispiel:

Wenn eine Kerze bisher die einzige Möglichkeit war, im Dunkeln zu sehen, würdest du sie ja auch nicht einfach wegwerfen. Würde dir hingegen jemand zeigen, dass es Glühbirnen gibt und dass diese den Raum sogar noch stärker erhellen, könntest du bestimmt gut auf deine Kerze verzichten.

Ursachenforschung

Um herauszufinden, was sich hinter deinem Binge-Eating Attacken verbirgt, ist es wichtig, dich selbst zu beobachten. Bevor du also anfängst eine Veränderung herbeizuführen, solltest du also zunächst ein Bewusstsein für dein jetziges Verhalten entwickeln.

Vielleicht merkst du, wie du gerade in diesem Moment gedanklich abschweifst und dir innerlich sagst "ja, aber ich weiß doch schon, wie ich mich verhalte und ich weiß auch schon, was der Fehler ist".

Zu einem gewissen Grad magst du damit auch recht haben. Dennoch gibt es sehr viele Mechanismen über die du dir noch nicht bewusst bist, das kann ich dir auf Grund meiner langjährigen Erfahrung mit mehreren Tausenden Menschen garantieren.





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Das aktive Beobachten und Dokumentieren des eigenen Verhaltens bringt immer viele neue aufschlussreiche Erkenntnisse mit sich.

Das aktive Beobachten dient zum einen dazu, wichtige Informationen über die eigenen Verhaltensmuster zu erhalten.

Zum anderen hilft es auch dabei, den Autopiloten, der uns das Gefühl von Kontrollverlust vermittelt, aus einer Metaperspektive zu beobachten. Plötzlich wird uns klar, dass der erlebte Kontrollverlust gar kein ferngesteuertes Verhalten ist, sondern eine unbewusste Entscheidung unsererseits, die uns erlaubt die Kontrolle zu verlieren.

Sobald wir unser Bewusstsein auf etwas richten, verändert es sich schon. Du musst nicht bingen, um deine Gefühle zu regulieren, um Stress abzubauen oder um dich zu bestrafen. Du hast dich einfach so stark daran gewöhnt, dass immer zu tun, dass es dir unmöglich erscheint, anders zu reagieren. Das achtsame Beobachten deines Verhaltens wird dazu führen, dass dir andere Reaktionsmöglichkeiten wieder bewusst werden.

Bevor du anfängst deine Gewohnheiten umzustellen, führe mindestens 2 Wochen lang folgendes Tagebuch.





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

<i>Zeit/Ort</i>	<i>Was habe ich zu mir genommen?</i>	<i>Was habe ich gerade gemacht?</i>	<i>Wie habe ich mich gerade gefühlt?</i>	<i>Wie habe ich mich nach dem Essen gefühlt?</i>





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe



Notiere hier die Erkenntnisse aus deinen Aufzeichnungen
und beantworte dabei folgende Fragen:

- Was genau esse ich während der Essanfälle?
- In welchem Verhältnis stehen diese Nahrungsmittel zu den Nahrungsmitteln, die ich sonst konsumiere?
- Wann genau finden Essanfälle statt?
- Lässt sich ein vorhersehbares Muster erkennen?
- Welche objektiven Auslöser führen zu Essanfällen? (z.B. Wenn ich eine Diätregel breche, wenn ich Alkohol trinke, etc.),
- Welche emotionalen Auslöser führen zu Essanfällen? (z.B. immer wenn mir langweilig ist, wenn ich traurig bin, wenn ich mich einsam fühle...).



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Alternative Strategien und neue Gewohnheiten

Das Führen des Tagebuch hat dir sowohl Aufschluss über die Auslöser für die Essanfälle aufgezeigt, als auch über die dahinterliegende Ursache (emotionale Auslöser).

Nun ist es an der Zeit, neue Strategien zu erarbeiten.

Gehe noch einmal zurück zu deinen Antworten aus dem letzten Teil und lass uns mit den Auslösern beginnen.

Liste in der linken Spalte die Auslöser für einen Essanfall auf und notiere in der rechten Spalte deine Ideen, wie du diese Auslöser in Zukunft umgehen kannst.



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Auslöser

*Ideen, um den
Auslöser zu umgehen*





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Desto bewusster du dir über die Auslöser bist und desto engagierter du darin wirst, diese Auslöser in deinem Leben zu minimieren, umso seltener wird dich der Essensdruck überkommen. Das Tagebuch hat dir außerdem Aufschluss darüber gegeben was sich hinter deinem Verhalten verbirgt.

Sobald du einmal verstanden hast, was du mit deinem Essverhalten beabsichtigst, ist es an der Zeit, neue Verhaltensweisen zu entwickeln, um mit deinen Gefühlen in Zukunft anders umgehen zu können. Denn es gibt immer mehrere Methoden, um dasselbe Ergebnis zu erzielen.

Beispiele:

- Wenn du z.B. dazu neigst, aus Stress zu essen, könntest du dir Alternativen zur Stressbewältigung notieren, wie z.B. lesen, meditieren, tanzen, schlafen, etc....
- Wenn du aus Langeweile isst, überlege dir Möglichkeiten, wie du dich anders beschäftigen kannst.
- Wenn du aus Trauer/Frust isst, dann schreib auf wie du dich noch trösten kannst. z. B. eine Freundin anrufen, Musik hören, spazieren gehen, Sport machen, ein Dankbarkeitstagebuch führen, etc...
- Wenn du isst, um dich zu belohnen, dann finde neue Möglichkeiten, das zu tun. Wie wäre es mit einem Strauß Blumen, einer heißen Badewanne, einem tollen Buch, etc...





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Das sind natürlich nur Beispiele. Wichtig ist, dass du offen bist und Zugang zu deiner Kreativität findest. Liste in der linken Spalte die Emotion auf, die häufig dazu führt dass den Essensdruck erhöht. Notiere in der rechten Spalte deine Ideen, wie du in Zukunft anders mit diesen Emotionen umgehen könntest.

Emotion

*Ideen für
den konstruktiven Umgang mit
diesen Emotionen*





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Nachdem du dir über die möglichen alternativen Verhaltensweisen bewusst geworden bist, fange langsam an, diese in deinem Leben zu etablieren.

Versuche anstelle des Essens, auf diese Alternativen zurückzugreifen. Habe jedoch weder den Anspruch noch die Erwartung, dass sich das neue Verhalten von Tag 1 genauso "gut" anfühlt wie das Essen.

Du hast dich jahrelang auf das Essen als dein Ventil konditioniert. Wenn du das nächste Mal z.B. gestresst bist, wird dein ganzes System wieder nach einem Essanfall verlangen.

Wenn du jetzt statt zu essen z.B. meditierst, malst oder spazieren gehst, dann wird trotzdem zunächst ein Gefühl der "Leere" zurück bleiben, weil du nicht gegessen hast.

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere, und um neue Gewohnheiten zu etablieren braucht es Zeit. Sobald wir jedoch den neuen Verhaltensweisen die Chance geben, zur Gewohnheit zu werden, wird unser System in Zukunft nach ihnen verlangen und nicht mehr nach dem Essen.

Du kannst dir Gewohnheiten in unserem Gehirn ein bisschen so vorstellen wie einen Fluss, der seinen Pfad durch Sandstein bahnt.

Je mehr Wasser fließt, umso tiefer die Prägung.



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Damit unser Gehirn bei gleichen Tätigkeiten nicht jedes Mal von vorn anfangen muss, bildet es Bahnen, die immer wieder genutzt werden können. Je öfter wir dasselbe tun, desto stärker werden die neuronalen Verknüpfungen in unserem Gehirn geprägt.

Unser Gehirn liebt Gewohnheiten, weil es sich dadurch weniger anstrengen muss, da es auf bestehende Bahnen zurückgreifen kann, anstatt immer wieder neue Bahnen zu bilden.

Aus diesem Grund ist unser Gehirn auch immer daran interessiert, Verhaltensweisen in Gewohnheiten zu verwandeln. Wir können also jedes Verhalten zu einer Gewohnheit machen. Sobald etwas zu einer Gewohnheit geworden ist, verlangt unser Unterbewusstsein nach diesem Verhalten.

Dieses Verhalten plötzlich nicht mehr auszuführen, fühlt sich anfangs immer falsch an. Dies hat jedoch nichts mit dem Verhalten an sich zu tun, sondern damit, dass wir einer Gewohnheit nicht nachkommen.

Ich mache da gerne folgendes Beispiel zur Veranschaulichung. Fast alle Menschen schlafen jede Nacht auf der gleichen Seite ihres Bettes. Wenn ich vorschlagen würde mal eine Nacht auf der anderen Seite zu schlafen, würden sich 99% dieser Menschen sträuben.





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Dies liegt jedoch nicht daran, dass die gewählte Bettseite bequemer ist, sondern lediglich daran, dass sie sich daran gewöhnt haben, dort zu schlafen. Auf der anderen Seite des Bettes zu schlafen, würde sich einfach nicht richtig anfühlen.

Würde ich diese Menschen jedoch dazu zwingen, ein paar Wochen auf der anderen Seite zu schlafen, würde diese Seite irgendwann zur Gewohnheit werden und die "alte gewohnte Seite" würde sich plötzlich fremd und nicht mehr richtig anfühlen.

Und so verhält es sich auch mit Alternativen zu Essanfällen. Essanfälle fühlen sich vermeintlich richtig an, jedoch nicht weil sie uns wirklich helfen, sondern weil wir gewohnt sind, mit ihnen zu reagieren.

Dazu kommt, dass ein Verhalten, das zu einer Gewohnheit geworden ist, keinerlei Anstrengung mehr verlangt, sondern automatisiert auf Autopilot abläuft.

Du musst z.B. nicht mehr darüber nachdenken, wie Fahrradfahren funktioniert, wann du welchen Gang beim Autofahren einlegst oder wie du deine Schuhe zubindest.





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Die gute Nachricht ist also, dass wir jedes beliebige Verhalten zu einer Gewohnheit machen können. Das Einzige, was wir dazu benötigen ist etwas Geduld und die ständige Wiederholung des gleichen Verhaltens.

Wenn du dich also dazu entscheidest, statt zu Essen deinen Stress mit z.B. Meditieren zu begegnen, musst du das einfach so lange immer wieder tun, bis das Meditieren zu einer Gewohnheit geworden ist.

Ab diesem Zeitpunkt wirst du in Stresssituationen plötzlich automatisch das Bedürfnis haben, zu meditieren. So wie du jetzt im Moment noch das Bedürfnis hast, zu essen.

Bitte denke daran, dass es sich beim Meditieren nur um ein Beispiel handelt. Die Ideen für neue Verhaltensweisen müssen aus dir selbst heraus entstehen. Nur du weißt, was dich beruhigt, was dich tröstet, was dich entspannt. Es gibt keine allgemeingültige Formel dafür. Ich persönlich bin z.B. Sportlerin und wenn ich Stress habe hilft mir Sport, mich zu entspannen. Bei der Mehrzahl meiner Klienten hingegen würde die Vorstellung anstelle von Essen nun Sport zu treiben jedoch dazu führen, dass sich das Stresslevel noch erhöht.

Deshalb ist es so unglaublich wichtig, dass du dir die Zeit gibst, dich selbst besser kennen zu lernen, um zu verstehen, was dir ganz persönlich anstelle des Essens gut tun würde.



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Reduziere das allgemeine Level an unerwünschten Emotionen
Im letzten Abschnitt hast du neue Strategien erarbeitet, wie du künftig anstelle von Essen mit unerwünschten Emotionen umgehen kannst.

Zusätzlich kannst du jedoch auch präventiv daran arbeiten, dass diese Emotionen gar nicht mehr so viel Platz in deinem Leben einnehmen. Angst, Scham, Neid, Eifersucht, Trauer, Wut – wer kennt diese negativen Gefühle nicht?

Oft fühlt es sich so an, als wären wir unseren Gefühlen ausgeliefert und hätten gar keinen Einfluss auf sie.
Deshalb möchte ich dir einmal erklären, wie Gefühle überhaupt erst entstehen.

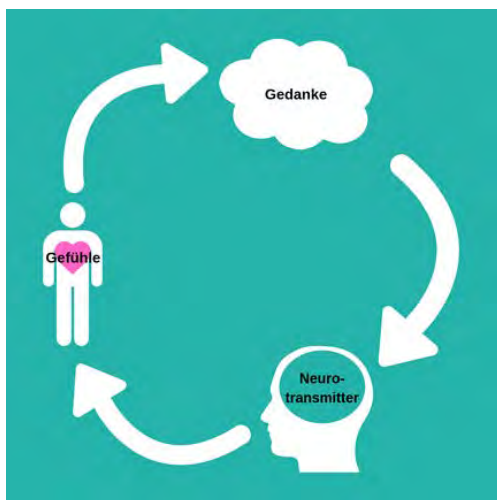
Unsere Gefühle entstehen durch unsere Gedanken.
Haben wir einen negativen Gedanken, entsteht in unserem Körper eine andere chemische Reaktion, als wenn wir positive Gedanken haben.
Denken wir einen negativen Gedanken, schütten wir beispielsweise vermehrt Cortisol aus. Cortisol ist unser Stresshormon und seine Ausschüttung bewirkt in uns ein negatives Gefühl.



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Dieses negative Gefühl bewirkt, dass wir noch weitere schlechte Gedanken denken, die dann zu einer noch größeren Ausschüttung von Cortisol führen. So entsteht ein Teufelskreis.

Andersherum funktioniert das ganz ähnlich. Haben wir positive Gedanken, schütten wir Glückshormone wie Dopamin oder Endorphine aus, die in uns Glücksgefühle entstehen lassen. Das positive Gefühl in unserem Körper bewirkt dann, dass wir weitere positive Gedanken denken. So entsteht ein Engelskreis.



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Der erste Schritt, um weniger negative Gefühle zu empfinden, ist ein Bewusstsein für die eigenen Gedanken und deren Einfluss auf das Gefühlsleben zu entwickeln. Mache dir zur Gewohnheit, immer wieder zu hinterfragen, welcher Gedanke das negative Gefühl in dir ausgelöst hat.

Ein typisches Beispiel:

Marie beobachtet ihren Freund Mark, wie er mit einem Schmunzeln im Gesicht eine Nachricht tippt. In ihrem Kopf entstehen Gedanken darüber, wie er gerade einer anderen Frau schreibt. Das Resultat ist das negative Gefühl: Eifersucht.

Auf diese Art und Weise können wir jedes Gefühl auf einen auslösenden Gedanken zurückführen.

Aus diesem Grund ist es so wichtig, präventiv über die Gedanken an der Entstehung negativer Gefühle zu arbeiten.

Eine weitere Methode, um negative Gefühle zu vermeiden ist, eine Achtsamkeit dafür zu entwickeln, worauf du deinen Fokus richtest. Wie du bereits erfahren hast, fließt deine Energie immer dahin, worauf du deinen Fokus richtest.





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Richtest du deinen Fokus immer auf das, was alles schlecht läuft, was nicht perfekt ist, was du nicht kannst? Also auf den Mangel in deinem Leben?

Oder richtest du den Fokus auf die Fülle in deinem Leben? Auf das, was bereits da ist? Auf das, was du jeden Tag leistest? Auf das, wofür du jeden Tag dankbar sein kannst?

Glück ist nicht etwas, das uns passiert oder das von außen in unser Leben kommt, Glück ist eine Veränderung des eigenen Bewusstseins.
Weg vom Mangel, hin zur Fülle.

Ein sehr effektives Werkzeug, um daran zu arbeiten, ist das tägliche Führen eines Dankbarkeitstagebuchs



Fange gerne damit an, dass du jeden Abend vor dem Schlafengehen folgende Fragen beantwortest und immer solange suchst bist du eine Antwort findest:

- Für was bin ich heute dankbar?
- Was habe ich heute gut gemacht?
- Was habe ich heute erledigt?



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Diese so simple und wenig zeitaufwändige Übung hat einen riesengroßen Einfluss auf die Qualität deiner Gefühle.



Podcast Empfehlung zum Thema

[21 Wie du konstruktiv mit deinen Gefühlen umgehen kannst](#)

[79 Was wollen meine Gefühle mir sagen](#)

Werde aktiv

Egal wie fleißig du an einem positiven Mindset arbeitest, wird es sich trotzdem nicht vermeiden lassen, ab und zu negative Gefühle zu erleben.

Das ist auch nicht schlimm, denn kein Gefühl ist umsonst.

Manchmal sind es nämlich auch die äußeren Umstände, die uns unglücklich machen bzw. die Tatsache, dass wir nichts an den äußeren Umständen aktiv ändern.

Auch hier spielen unsere Gedanken dazu die größte Rolle.

„Ich kann mich nicht aus einer Beziehung trennen, die mich unglücklich macht, weil...“

„Ich kann den Job, der mich unglücklich macht, nicht kündigen, weil...“





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

In meinen Coachings nenne ich "negative" Gefühle immer Handlungsbedarfssignale. Also ein negatives Gefühl ist ein Signal dafür, dass es einer Handlung bedarf. Anstatt unsere "negativen" Gefühle zu verteufeln, sollten wir besser aus ihnen lernen. Du kannst dir deine Gefühle wie eine Art Coach oder Mentor vorstellen, der dir hilft, dich in die richtige Richtung zu lenken.

Angst - könnte dir zum Beispiel sagen, dass du dich besser vorbereiten solltest, dass es Zeit ist, mutig zu sein oder dass du dich stärken musst.

Unruhe - könnte dir sagen, dass es Zeit ist, eine Entscheidung zu fällen.

Unsicherheit - könnte dir sagen, dass du mehr an dich und deine Fähigkeiten glauben solltest, dass du an deinem Selbstbewusstsein und an deiner Selbstliebe arbeiten solltest. Oder aber auch, dass du einfach noch etwas Übung brauchst und dir diese Zeit schenken solltest, ohne zu streng mit dir zu sein.

Unzufriedenheit - könnte dir sagen, dass du gerade nicht deinen Herzensweg gehst und dass du das ändern solltest, egal wie viel Mut oder Arbeit es bedeutet.



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Wut - könnte bedeuten, dass jemand deine Grenzen überschritten hat oder dass du deine Grenzen klarer kommunizieren musst.

Gehe nun zurück zur Tabelle in welcher du die Gefühle, die Essanfälle zur Folge haben aufgelistet, hast. Schreibe diese wieder in die linke Spalte. In die mittlere Spalte schreibst du was diese Emotion dir sagen möchte. Überlege dir was die Botschaft dieser Emotion ist. In die äußere rechte Spalte schreibst du, was du tun kannst, um die Botschaft dieser Emotion umzusetzen.

Beispiel:

<i>Emotion</i>	<i>Botschaft</i>	<i>Handlung/Wann?</i>
Wut	Du solltest deine Grenzen besser kommunizieren	Ich werde am Montag um ein Gespräch mit meinem Chef bitten und ihm ehrlich kommunizieren, wo meine Grenzen sind.





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Emotion

Botschaft

Handlung/Wann?

<i>Emotion</i>	<i>Botschaft</i>	<i>Handlung/Wann?</i>



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Nun möchte ich dir ganz herzlich danken, dass du dir die Zeit genommen hast, dich einmal mit dir und deinem Essverhalten auseinanderzusetzen. Das Verständnis für die Erkrankung Binge-Eating, dass ich dir im ersten Teil vermitteln wollte, ist eine Grundvoraussetzung für den selbstverantwortlichen Umgang mit der Erkrankung und ihre erfolgreiche Bewältigung.

Mir war es ein großes Anliegen, dir mit diesem Buch Mut zu machen. In meiner Arbeit als Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie sehe ich jeden Tag, dass Veränderung möglich ist, sobald die Bereitschaft zur Veränderung besteht. ([Siehe Erfahrungsberichte](#)).

Wenn du die Übungen im letzten Teil dieses Buches fleißig für dich genutzt hast, dann kannst du dir sicher sein, dass auch du bereit bist, dich zu verändern. Allein die Tatsache, dass du dir die Zeit und Mühe wert warst, die Übungen und Fragen aus dem letzten Teil des Buches zu beantworten, zeigt deine große Bereitschaft, dich von deinen alten destruktiven Verhaltensweisen zu verabschieden.

Wichtig ist, dass du weißt, dass du das nicht alleine schaffen musst. Im zweiten Teil dieses Buches habe ich dir die gängigsten Behandlungsformen vorgestellt. Sei es dir selbst wert, Hilfe zu beanspruchen, in welcher Form auch immer dir das richtig erscheint.



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Wir müssen im Leben nicht immer alles alleine schaffen. Jeder Mensch hat zu jeder Zeit seine Baustellen im Leben, das Gute ist, dass wir nicht alle dieselben Baustellen haben und uns deshalb gegenseitig unterstützen können. So wie du mit deinen Stärken, deiner Expertise und deiner Weisheit in deinem Beruf, in der Erziehung, in deinen Freundschaften oder deiner Partnerschaft Menschen weiterhilfst, so dürfen dir Menschen dabei helfen, einen gesunden Umgang mit dem Essen zu erlernen.

Wenn du daran interessiert bist, weitere Werkzeuge zur Selbsthilfe kennenzulernen und dich mit Gleichgesinnten verbinden möchtest, ist mein 10-wöchiges Online-Programm vielleicht eine Idee für dich.

Dieses Programm richtet sich zwar nicht ausschließlich an Menschen mit einer Binge-Eating Störung, sondern an alle Menschen, die wieder ein entspannteres und liebevolleres Verhältnis zu ihrem Essverhalten, ihrem Körper und vor allem zu sich selbst aufbauen möchten, ist aber auch bei Menschen mit Binge-Eating Störung erfolgreich.

Anstelle von Sport und Ernährungstipps setze ich in diesem Programm an der Ursache für das Problem an und gehe mit meinen Teilnehmern persönlich auf Entdeckungsreise.



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Das Gewichtsziel wird nicht künstlich durch einen straffen Diätplan erreicht, sondern durch inneres authentisches Gesundwerden.

Das Programm nutzt die Macht der Psychologie, um neue Gewohnheiten zu entwickeln, alte Überzeugungen abzulegen und dir zu einem natürlichen Essverhalten zu verhelfen.

Essgewohnheiten sind tief in unserem Unterbewusstsein verankert und können nicht auf Knopfdruck, mit Gewalt oder überdurchschnittlicher Disziplin verändert werden. Sie müssen neu trainiert werden. Deshalb arbeite ich bei LIFESTYLE SCHLANK vermehrt mit Mentalübungen wie z.B. hypnotherapeutischen Audios oder Meditationen.

Diese Mentalübungen können helfen, den Prozess neue Gewohnheitsbahnen zu bilden, zu beschleunigen.

Vielleicht hast du schon mal gehört, dass Sportler zusätzlich zum physischen Training auch mental trainieren. Ski-Alpinisten fahren zum Beispiel kurz vor dem Start noch einmal die Rennstrecke im Kopf ab. Turmspringer wiederum wiederholen noch einmal gedanklich den perfekten Sprung.

Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Studien belegen inzwischen, dass das Visualisieren von Bewegungen letztlich auch plastische Veränderungen im Gehirn auslösen, die dem physischen Training gleichen.

Unser Gehirn macht keinen Unterschied zwischen real erlebten Situationen und imaginierten Erlebnissen.

Das kannst du gleich mal ausprobieren:



Schließe für einen Moment die Augen und stelle dir eine schöne, quietschgelbe, saftige Zitrone vor. In deinen Gedanken schneidest du die Zitrone auf einem Küchenbrett auf und kannst zusehen, wie der Zitronensaft herausläuft.

Nimm die Zitrone in die Hand und rieche ganz fest daran.

Lege sie dann wieder auf dein Brett und schneide ein mundgerechtes Stückchen ab. Stelle dir nun vor, wie du herzhaft in dieses Stück Zitrone beißt.

Was ist passiert?



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Sehr wahrscheinlich hast du gerade dein Gesicht verzogen? Oder vermehrt Speichel produziert?

Allein die Vorstellung der Zitrone reicht, um eine körperliche Reaktion zu bewirken.

Dieses Phänomen machen wir uns in meinem Programm zunutze. Mit verschiedenen Techniken unterstützen wir dein Gehirn dabei, neue Gewohnheitsbahnen zu bilden. Denn sobald ein neues Verhalten zur Gewohnheit wird, läuft es ganz automatisch ab und bedarf keiner Anstrengung mehr.

LIFESTYLE SCHLANK macht dich frei von:

- dem ständigen Zwang, sich den ganzen Tag mit dem Essen beschäftigen zu müssen.
- dem eigenen Selbsthass, aufgrund deiner angeblichen Disziplinlosigkeit.
- der Angst, es nicht zu schaffen oder die Motivation zu verlieren.



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Nach dem LIFESTYLE SCHLANK Online Coaching hast du:

- eine klare Vision dessen, wer du sein und wie du leben möchtest.
- einen konkreten Lifestyleplan, der dir ermöglicht, langfristig dein Gewicht zu halten.
- einen klaren Kopf, der endlich Raum für die schönen Dinge des Lebens lässt.
- neue Gewohnheiten installiert und dein Gehirn auf einen schlanken Lifestyle programmiert.
- mehr Selbstvertrauen und das Maß an Selbstliebe erhöht.

Gerne kannst du dich [hier](#) über das Programm informieren oder dir hier die Erfahrungsberichte von ehemaligen Teilnehmern durchlesen.

Bei Fragen kannst du mich und mein Team auch jeder Zeit gerne kontaktieren.

Schreib einfach eine E-Mail an: team@shinecoaching.de oder schicke mir deine Frage auf Instagram, dort findest du mich unter [@julia_shinecoaching](#).

Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Zusätzlich möchte ich dir unbedingt empfehlen in meinen wöchentlichen Podcast reinzuhören.

Er ist völlig kostenfrei und beinhaltet die Essenz meiner Arbeit als Coach spezialisiert auf Gewichtsprobleme.

Wöchentlich bekommst du kostenfrei Wissen und Inspiration rund um das Thema persönliche Weiterentwicklung, körperliches Wohlbefinden und Selbstliebe. Es erwarten dich Life-Coaching Tipps, Interviews, Mentalübungen und jede Menge Motivation.

Das kann dir helfen so motiviert zu bleiben, wie du gerade bist :)
Einen Podcast kannst du dir ein bisschen wie eine fortlaufende Radiosendung vorstellen. Nur, dass du diese jederzeit hören kannst, wenn du Zeit dafür hast und dir die Themen speziell aussuchen kannst.

Du findest den Podcast bei allen Podcast Apps unter dem Namen LIFESTYLE SCHLANK.



[Itunes](#)



[Spotify](#)



Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Du kannst ihn aber auch ohne App ganz bequem von meiner Webseite streamen. Dafür musst du keine App installieren, sondern kannst direkt drauflos hören.



[Podcast auf Webseite hören](#)

In Teil 3 des Buches findest du auch immer wieder Podcast Empfehlungen von thematisch passenden Folgen.

Auch auf Instagram versuche ich dich mit täglichen Post und Stories zu motivieren und zu inspirieren.

Besuch mich gerne auf meinem Kanal.



[@julia_shinecoaching](#)





Coaching-Impulse zur Selbsthilfe

Abschließend möchte ich dir noch einen Gedanken mit auf den Weg geben:

Du kannst nicht zurück gehen und den Anfang verändern, aber du kannst jetzt starten, wo du bist und das Ende verändern.

Der richtige Tag für Veränderung wird nie kommen, er ist jetzt und heute, wenn du ihn dazu machst.

Du kannst jeden Tag neu wählen, wer du sein möchtest und wie du dein Leben gestalten möchtest.

Deshalb warte nicht auf den perfekten Tag, sondern gehe heute den ersten kleinen Schritt und mach den heutigen Tag zu dem Tag, an dem alles begann!

Ich wünsche dir von Herzen alles Gute auf deinem Weg 

It's your time to shine 

Deine Julia

