

Schlanksein beginnt im Kopf

MENTALES TRAINING kann langfristig die Pfunde zum Purzeln bringen: Fünf Tipps

Ernährungstagebuch führen

Viele Menschen essen, um Frust, Stress oder Einsamkeit zu kompensieren, nicht weil sie Hunger haben. Die beste Möglichkeit, um das herauszufinden, ist ein Ernährungstagebuch zu führen. Darin schreibt man nicht nur auf, wann man was isst, sondern auch warum. In welchen Momenten greife ich zum Essen, was fühle ich da? Habe ich vielleicht eine stressige Mail bekommen oder mich gestritten, wurde ich enttäuscht? Oft kristallisiert sich nach einer gewissen Zeit eine Emotion heraus, die hinter unseren Fressattacken steht.



Selbstliebe

Erst Annehmen, dann abnehmen. Wer gütiger mit sich selber ist, dem fällt es auch leichter, sich Gutes zu tun – und den Mut aufzubringen, sich Veränderungen zu stellen. Wer sich selbst liebt, wird automatisch versuchen, gut zu sich, seinem Körper und seiner Gesundheit zu sein. Das bedeutet auch Unzufriedenheit nicht mehr mit Essen zu kompensieren, sondern zu erkennen, was einem gut tut. Meditation und hypnoterapeutische Übungen können dabei helfen.



Negative Glaubenssätze auflösen

Glaubenssätze sind Gedankenmuster und Einstellungen. Sie bestimmen, wie wir Ereignisse interpretieren – positiv oder negativ – und haben daher großen Einfluss auf das, was wir tun, etwa: „Ich kann nicht abnehmen, es liegt an meinen Genen.“ Negative Glaubenssätze wirken blockierend, dabei beruhen sie oft nur auf Halbwissen oder Mythen. Denken Sie darüber nach, welche negativen Glaubenssätze Sie bisher davon abhalten, abzunehmen! Schreiben Sie es auf und wandeln Sie es in motivierende Glaubenssätze um („Ich kann abnehmen wie jeder andere, weil es nicht die Gene sind, sondern mein Essverhalten und das habe ich in der Hand.“)



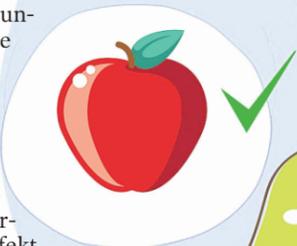
Messbare Ziele setzen

Wenn man nicht weiß, wohin man will, ist es schwierig anzukommen. Sich ein Ziel zu setzen, ist daher wichtig. Es sollte positiv, also ohne Verneinungen formuliert sowie so präzise wie möglich sein – und natürlich auch realistisch und aus eigener Kraft erreichbar. Idealerweise ist es messbar. Also anstatt „Ich will nicht mehr dick sein“ kann man mit sich beispielsweise folgende Ziele setzen: „Bis zum Datum X wiege ich soundsoviele Kilos“ oder „Bis zum Datum X trage ich wieder meine alte Lieblingsjeans.“



Neue Ess-Gewohnheiten etablieren

Um eingefahrene Ess-Verhaltensmuster zu ändern, müssen in unserem Gehirn neue Verknüpfungen angelegt werden. Wie geht das? In dem man alte Muster auf unerwartete Weise unterbricht und dann eine neue Alternative ausprobiert. Dabei gilt: Je ausgefallener und verrückter die Unterbrechung ist, desto wirkungsvoller der Effekt. Wer etwa in stressigen Situationen immer zu Schokolade greift, kann sie etwa beim nächsten Mal zerbrechen und die Toilette herunterspülen oder auf die Straße gehen und sie an Passanten verschenken – und im Anschluss daran zu einem Apfel greifen.



GRAFIKEN: ISTOCK/BARKAROLA; SOULFLY; JENNIFER BORTON; BABKEN; TATARNIKOVA; RUSTEMGURLER

Emotionaler Hunger

FRUST, STRESS ODER LANGWEILE verleitet schnell zum Essen: Wie sich das ändern lässt, verrät Julia Sahn

Von Ulrike Schattenmann

Julia Sahn ist Heilpraktikerin und Buchautorin. Im Interview erklärt sie, warum Abnehmen Kopsache ist und wie man Essgewohnheiten erfolgreich umstellt.

Frau Sahn, Sie sagen, Diäten bringen wenig. Warum? Diäten sind immer nur auf einen Zeitraum beschränkt. Man hungert drei Wochen lang mühsam ein paar Kilos runter, nur um danach wieder normal zu essen. Aber genau dieses angeblich normale Essverhalten ist ja der Grund, warum man Übergewichtig geworden ist. Schlanksein beginnt im Kopf. Erst wenn man für die Art und Weise, wie und warum man isst, ein Empfinden entwickelt, kann man daran arbeiten – und langfristig abnehmen.

Wir essen also nicht nur, weil wir Hunger haben?

Essen ist auch Seelennahrung. Manche Menschen greifen zu Süßigkeiten, wenn sie gestresst sind, Langeweile oder Kummer haben. Dieses emotionale Essen kann jeder stoppen. Aber dazu muss man erst erkennen, in welchen Situationen man zu welchen Lebensmitteln greift.

Was hat die Kindheit damit zu tun?

Unser Essverhalten beruht auf Gewohnheiten, viele aus unserer Kindheit. Man hat damals vielleicht entdeckt, dass Schokolade gut half, als man traurig war oder wurde oft mit Süßigkeiten belohnt. Essen ist dann im Gehirn mit einer Emotion verknüpft. Das ist uns oft nicht bewusst. Praktiken, die wir als Kinder lernen, hinterfragen wir später kaum.



Julia Sahn ist Heilpraktikerin.
FOTO: BJØRN JANSEN

Wenn die Gewohnheiten so stark sind, können wir sie dann als Erwachsene noch ändern? Ja, denn das Gehirn verändert sich ein Leben lang. Bis ins hohe Alter werden neue Bahnen, neue Verbindungen geknüpft. Eine Fähigkeit, die Wissenschaftler Neuroplastizität nennen und die erst seit wenigen Jahren genauer unter-

sucht wird. Die Erkenntnis, dass man es selbst in der Hand hat, eingefahrene Gewohnheiten zu verändern, ist für meine Klienten immer sehr befreiend und ermutigend. Man kann das Belohnungszentrum im Gehirn auf kalorienarme Nahrung konditionieren, selbst wenn man lange Zeit vorwiegend süß und fett gegessen hat.

Was sind Ihrer Erfahrung nach dabei die größten Fallstricke? Viele Menschen scheitern an den sogenannten negativen Glaubenssätzen, also an festen Überzeugungen oder Einstellungen, die stark blockierend wirken. Zum Beispiel „Das schaffe ich nie“ oder „Das liegt in der Familie“. Diese Glaubenssätze sind gerade bei Menschen, die sehr stark übergewichtig sind, ein großes Thema. Diese Menschen ha-

ben oft schon so viele Diäten gemacht, dass sie denken, es sei ihr Schicksal, nicht abzunehmen. Aber auch negative Glaubenssätze lassen sich mit etwas Übung auflösen.

Kann man Selbstcoaching auch auf andere Ziele anwenden?

Ja, das sind alles Techniken, um sich persönlich weiterzuentwickeln, die funktionieren auch in anderen Lebensbereichen – etwa wenn man in seinem Job unglücklich ist oder eine destruktive Beziehung führt.



► Lifestyle Schlank Selbstcoaching statt Diät von Julia Sahn, Copress 2019, 160 Seiten, 16,99 Euro.

WAHRE WORTE

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt.“

Blaise Pascal, Mathematiker

LEBENSZEIT

400

Stunden Videomaterial werden jede Minute auf YouTube weltweit hochgeladen. Das entspricht nahezu 17 Tagen. Die Videoplattform hat gigantische Ausmaße angenommen: Selbst wenn die gesamte Menschheit morgen beginnen würde, sich durch das Archiv zu arbeiten, würde es einige hunderttausende Jahre dauern, bis wir alle Videos gesehen haben, die bis jetzt online sind.

DESIGNKLASSIKER

Im Stil der Schnecke

Sie ist nicht einfach eine Pendelleuchte, sie ist ein Lichtsystem, die „PH 5“, entworfen im Jahr 1958



Die PH 5 von Poul Henningsen.
FOTO: ARCAID/PA

von Poul Henningsen. Da hatte der dänische Leuchten-Designer bereits drei Jahrzehnte Erfahrung – das Grundprinzip der 1924 begonnenen „PH-Serie“ blieb dabei immer gleich. Die Lampen sollten nicht blenden, das Licht effektiv im Raum verteilen und den Raum freundlicher erscheinen lassen. All das ist im hohen Norden besonders wichtig, in langen Winternächten liebt man es „hyggelig“, also gemütlich. Außerdem war damals elektrisches Licht ein Kostenfaktor. Henningsen fand mit der PH 5 eine clevere Lösung: Dank des transparenten Trichters in der Mitte sowie zwei reflektierenden Schirmen strahlt das Licht in zwei Richtungen: zur Seite und nach unten, aber jeweils so diffus, dass es für die Augen angenehm erscheint. Bei den Proportionen der Rundungen ließ sich Henningsen von der logarithmischen Spirale inspirieren, die uns auch in vielen Naturformen begegnet, etwa in Schneckenhäusern und Wolkenwirbeln. An den Ziffern der PH-Serie kann man den Durchmesser in Dezimetern erkennen, die PH 5 ist also fünf mal zehn Zentimeter breit. Bis heute wird der Klassiker vom dänischen Leuchtenhersteller Louis Poulsen Lighting nach den Originalentwürfen hergestellt – im klassischen Weiß, aber auch in diversen Pastellönen. **anwa**