

Katrin Böning

Großer Teller – großer Hunger



Katrin Böning

Großer Teller – großer Hunger

Warum wir uns beim Abnehmen
selbst sabotieren und doch noch
unser Fett wegbekommen!

FaszinationFitness.de

Originalausgabe

1. Auflage 2015

© Verlag Komplett-Media GmbH

2015, München/Grünwald

www.FaszinationFitness.de

ISBN Print: 978-3-8312-0423-6

ISBN E-Book: 978-3-8312-5755-3

Design Cover: Pinsker Druck und Medien, Mainburg

Satz: Daniel Förster

Druck: Mails & More Oppl GmbH, Baumgarten

Coverfoto: Foto Sexauer, Florian Geserer

Foto Rückseite: Roger Murphy

Printed in Austria

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

Inhalt

Vorwort	7
Warum eigentlich abnehmen?	11
Was will ich?.....	16
Wo stehe ich?.....	23
Legen Sie Ihre Ziele richtig fest!	28
Bringen Sie Ihre Ziele in die richtige Reihenfolge!	29
Planen Sie konkrete Maßnahmen!	30
Lernen Sie sich zu kontrollieren!.....	32
Lernen Sie durchzuhalten!	33
Wissen alleine verändert nichts	37
Wie werde ich geprägt?.....	38
Wie setze ich mein Wissen um?	40
Die Dissonanzreduktion oder warum wir uns selbst betrügen	42
Beispiele aus dem Alltag.....	45
Wie gehe ich es an?	49
Formulieren Sie Ihre eigene Affirmation!	49
Lernen Sie Anker zu installieren!	51
Nehmen Sie sich Zeit!	54
Visualisieren Sie!.....	55
Planen Sie!	57
Belohnen Sie sich!.....	58
Koppeln Sie einen deutlichen Auslösereiz!	58
Haben Sie immer einen Plan B!.....	59
Lernen Sie Ihre Auslöser kennen!	59
Suchen Sie sich Unterstützer!.....	60
Bleiben Sie positiv!	61
Lernen Sie sich zu konzentrieren!	65



Stolpersteine	67
Das habe ich mir jetzt verdient.....	68
Gesellschaftssünder.....	70
Langeweile killt jeden guten Vorsatz.....	71
Was verfügbar ist, landet über kurz oder lang auf dem Teller.....	73
Appetit – Geschmack - Gelüste.....	75
Mangelnde Planung.....	77
Essen aus Stress oder Melancholie.....	81
Keine Zeit gesund zu kochen.....	83
Gesunde Ernährung ist mir viel zu teuer.....	88
Was ist Durst? Was ist Hunger?.....	94
Großer Teller – großer Hunger.....	97
Aus den Augen aus dem Sinn.....	99
Die Sport-Falle.....	100
Achtung Urlaub!.....	103
So machen es die Profis: Verhaltenstherapeutische Hilfsmittel	109
Raus aus der Komfortzone	111
Mentale Stärke	119
Ohne Entspannung purzeln die Pfunde nicht	125
Entspannende Verhältnisse Schaffen.....	130
Entspannungsmethoden im Überblick.....	132
Gewicht halten, aber wie?	139
Schlussbemerkung	145



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Ernährungswissenschaft beschäftigt sich mit der „Ernährung“, also dem, was Sie, lieber Leser, aus physiologischen, biologischen und rationalen Gründen als Nahrung aufnehmen sollten. Die Ernährungswissenschaft beschäftigt sich folglich mit dem Bedarf des Menschen an Energie, Nährstoffen, Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen. Das tut sie völlig emotionsfrei. Die Ernährungswissenschaft ist objektiv.

Die Ernährungspsychologie hingegen beschäftigt sich mit dem genussvollen Part der Nahrungsaufnahme, dem „Essen“. Sie beschäftigt sich mit allen Emotionen und Erfahrungen, die mit der Nahrungsaufnahme verbunden sind. Also mit den Bedürfnissen des Einzelnen. Ernährungspsychologie ist dementsprechend subjektiv.

Die Diskrepanz zwischen der wünschenswerten Ernährung und dem tatsächlichen Essverhalten ist in unseren Zeiten des Nahrungsüberflusses groß und führt oftmals zu einer gewissen inneren Unzufriedenheit. Solche Dissonanzen sind wahre Unzufriedenheitselixiere, aber dazu später mehr.

Nicht Hunger und Sättigungssignale des Körpers und das Wissen um eine gesunde Ernährung regulieren die Nahrungsaufnahme – zumindest nicht in unseren Gefilden. Stattdessen wird immer öfter aus sekundären Motiven wie Belohnung, Neugier, Geselligkeit, Ablenkung, Tradition, Langeweile oder Ärger gegessen.

Um langfristig Erfolg in der Ernährungsumstellung zu haben, gilt es, endlich Bedarf und Bedürfnisse wieder unter einen Hut zu bringen. Eine

weitere Abhandlung der Do's and Dont's in der Ernährung halte ich hier für überflüssig, weil ich meine, dass hinlänglich bekannt ist, was man richtigerweise essen sollte. Nicht immer klar ist dagegen, wie die Umsetzung im Familienalltag, im Job oder unterwegs praktisch erfolgen soll. Daher sind klassische Ernährungstipps in diesem Buch bis auf wenige Ausnahmen nicht zu finden. Ich werde mich in meinen Ausführungen überwiegend an Umsetzungstipps halten und Ihnen vermitteln, wie Sie es schaffen, auf der Spur zu bleiben. Auch dann, wenn die äußeren oder inneren Umstände es Ihnen mal nicht leicht machen sollten.

Ungenutztes Wissen nutzt nicht viel. Wissen sollte angewendet werden. Wie viel von dem Wissen, das Sie haben, setzen Sie in Ihrem Alltag um? Wissen alleine ist nicht die Lösung und soll es auch gar nicht sein. Wir müssen lernen, unser Wissen täglich konsequent anzuwenden. Aber wie geht das? Wenn es hierauf eine einfache und vor allem kurze Antwort gäbe ... Es wäre alles so schön unkompliziert!

Was wir brauchen ist ein Brückenschlag zwischen der Ernährungswissenschaft und der Ernährungspsychologie. Und eine große Portion Konsequenz, damit wir daraus zuverlässig und vor allem dauerhaft unsere Ernährungs-, beziehungsweise Essgewohnheiten umstellen können.

Neben den primären Bedürfnissen wie Hunger und Durst erforscht die Ernährungspsychologie auch die Frage, warum Menschen anders essen, als sie sich ernähren sollten. Ein ebenso spannendes, wie im Allgemeinen leider höchst vernachlässigtes Thema.

Es gibt wohl einige Werke, die sich der Thematik Ernährungspsychologie theoretisch versiert und wissenschaftlich fundiert annehmen. Ich habe aber vergeblich nach einem Ratgeber gesucht, der es schafft, wissenschaftliche Erkenntnisse leicht verständlich und mit praktischen Tipps für den Alltag zu präsentieren. Deshalb hat mein Buch zuweilen einen Arbeitsbuchcharakter und begleitet Sie informativ und lehrreich zu Ihrem Ziel.

Ursprünglich wurde ich angefragt, ein Buch rein über Ernährungspsychologie zu schreiben. Je intensiver, je länger ich mich aber mit diesem vielschichtigen Thema auseinandersetzte, desto klarer wurde mir: es geht um Motivation, um Durchhaltevermögen und Disziplin. Um Fokussierung auf ein Hauptziel und die Überzeugung, zu schaffen was man sich vorgenommen hat. Und zwar ganz im Allgemeinen.

Viele der Tipps lassen sich dementsprechend auf unterschiedliche Lebensbereiche anwenden. Das macht, so finde ich, das Thema noch viel spannender. In diesem Buch sei zur Abwechslung das „Was“ vorausgesetzt, und wir wollen uns fast ausschließlich mit dem „Wie“ beschäftigen. Es wird dabei zuweilen hart und ehrlich zugehen. Aber manchmal sind ehrliche, ja auch harte Worte, von Nutzen, ein Ziel zu erreichen. Anhand vieler praktischer Übungen werden Sie mehr Klarheit und Willensstärke erreichen.

Ich wünsche Ihnen Erkenntnisse, die etwas verändern!

Ihre Katrin Böning

www.bodyconcept-muc.org

Einer besseren Lesbarkeit zuliebe verzichte ich im Text weitestgehend auf die getrennte Nennung der weiblichen und männlichen Form. Soweit möglich, habe ich geschlechtsneutrale Formulierungen wie „Abnehmwillige“ gewählt. Das andere Geschlecht ist stets gleichermaßen inbegriffen.



Warum eigentlich abnehmen?

Warum haben Sie sich dieses Buch gekauft? Oder wurde es Ihnen geschenkt? Warum möchten Sie abnehmen? Denken Sie dabei vor allem an Ihr persönliches Wohlfühlen, oder wollen Sie irgendetwas darstellen, irgendwem entsprechen? Warum haben Sie dieses Ziel? Es ist sicher nicht falsch, dieses Ziel zu verfolgen, es sei denn, Sie haben ein verschobenes Selbstbild oder leiden an Magersucht. Aber warum genau wollen Sie gerade jetzt abspecken? Nach der Lektüre dieser Seiten sollten Sie sich zumindest darüber klar sein.

In unserem alltäglichen Erleben sind wir alle mehr oder weniger gut mit Motivation vertraut. Wir wissen, wie es sich anfühlt, wenn wir – für was auch immer – „motiviert“ sind. Zumindest wünsche ich Ihnen, dass Sie den Rausch der Motivation irgendwann schon einmal erlebt haben. Wir gehen in einer Sache voll und ganz auf, wollen uns mit allem Eifer und frei von Erschöpfung einer Herausforderung stellen oder ganz in Hingabe und Liebe bis hin zur Aufopferung für eine andere Person aufgehen. Manchmal, wenn die Motivation ihren Höhepunkt erreicht, kann sie unser ganzes Streben, Denken und Fühlen ausfüllen. Dann sagen die Menschen um Sie herum vielleicht, Sie seien besessen. Nun gut, Passion und Obsession liegen nah beieinander.

Sind Sie motiviert, das Projekt Gewichtsreduktion diesmal mit Erfolg anzugehen? Und wenn ja, warum? Fühlen Sie sich durch den überschüssigen Ballast in Ihrer Lebensfreiheit und Ihren Möglichkeiten eingeschränkt? Schämen sich Ihre Kinder, wenn Sie auf dem Schulhof wegen dem dicken Papa oder der dicken Mama gehänselt werden? Können Sie Ihr Übergewicht nicht mehr in den dritten Stock schleppen? Oder wollen Sie einfach ohne Häme anderer ein Eis essen?

Sind sie neugierig auf ein Leben mit Wohlfühlgewicht? Ein Leben, in dem man sich auch auf einer mehrstündigen Wanderung noch voll und ganz auf seinen Körper und dessen Ausdauerleistung verlassen kann? In dem man gerne in den Spiegel schaut und sich rundum fit und belastbar fühlt? Geht es vielleicht nur um zwei, drei Kilos, die Sie stören und für deren Beseitigung Sie bisher nicht das Durchhaltevermögen aufbringen konnten? Ganz egal, ob viel oder wenig Fett weg soll: ohne einer ordentlichen Portion Motivation wird es nicht gehen.

Die einfachste Art motiviert zu sein ergibt sich aus der Freude und dem Spaß an der Sache selbst. Wer sich gut dabei fühlt, täglich einen gesundheitsbewussten Lifestyle zu leben und auf den eigenen Körper zu achten, der ist primär, also intrinsisch motiviert. Spielen dagegen äußere Faktoren wie Geld, Ansehen oder die Meinung anderer eine übergeordnete Rolle, so spricht die Psychologie von einer sekundären, auch extrinsischen Motivation. Seien Sie ehrlich: Waren Ihre bisherigen Versuche, Gewicht zu reduzieren, eher extrinsisch motiviert? Wollten Sie abnehmen, weil es Ihnen Ihr Arzt angeraten hat? Oder sogar der Partner? Weil Sie dann Ihr Partner mehr zu schätzen weiß? Weil Sie dann eventuell mehr Respekt vom Chef oder Ihren Arbeitskollegen erfahren? Weil Sie dann von der Verkäuferin beim Hosenkauf nicht mehr mit abschätzigem Blick gemustert werden, wenn sich über dem Hosenbund die Röllchen abzeichnen?

Die Frage nach der Art der Motivation ist äußerst wichtig. Wer intrinsisch motiviert ist, der macht auch dann weiter, wenn die Belohnung (nämlich das Dahinschmelzen der verhassten Kilos) mal etwas spärlicher ausfällt oder zwischendrin auch gänzlich ausbleibt. Und das – glauben Sie mir – wird irgendwann auf dem langen Weg zum Wunschgewicht passieren. Definitiv! Ich kenne keine Gewichtsreduktion ohne Plateauphase. Plateauphase meint in diesem Kontext eine Phase, in der sich trotz angepasster Ernährung und intensivem Training einfach keine Erfolge einstellen. Die Waage, die Körperfettmessung und die Hosen zeigen klar: es tut sich nichts. Aber auch rein gar nichts. Ein frustrierendes Szenario!

Für einen intrinsisch motivierten Menschen ist das Weitermachen Belohnung genug. So jemand liebt das gute Körpergefühl, wenn er sich richtig ernährt, und das frische Gefühl nach dem Sport und der Dusche. Er hat eine Sportart und eine Ernährungsform gefunden, die seine Stärken unterstreichen, ihm Freude bereiten und mit denen er sich identifizieren kann.

Er kann sowohl die gesunde Ernährung als auch ausreichend Bewegung mühelos in seinen Alltag integrieren. Er wird die Plateauphase durchstehen und sein Ziel langfristig höchstwahrscheinlich erreichen. Der Erfolg und die Selbstbestätigung werden ihm Recht geben und motivieren, das gesundheitspositive Verhalten weiter beizubehalten.

Dagegen ist es für extrinsisch motivierte Personen schwierig, wenn nicht gar eine Qual, ohne Belohnung weiterzumachen. Nicht selten wird die Gewichtsreduktion abgebrochen, wenn eine Plateauphase sich breitmacht. Und das Dumme: mit der Plateauphase macht sich dann noch ein anderes Gefühl breit, auf das wir nur allzu gerne verzichten – das blöde Gefühl, versagt zu haben.

Wenn Sie sich jetzt bei dem Versuch ertappen, Ihre eigene Motivation zu hinterfragen, dann habe ich mein erstes Ziel erreicht. Sollte das Ergebnis Ihrer persönlichen Motivationsanamnese zeigen, dass Sie (noch) eine Belohnung von außen brauchen, grämen Sie sich bitte nicht. Denn eine Umwandlung der motivierenden Faktoren ist durchaus möglich.

Um auch dann noch unbeirrt und zielstrebig weitermachen zu können, wenn die Waage stillstand oder zwischendurch sogar eine Gewichtszunahme anzeigt, ist es wichtig, Ernährung und Bewegung so zu individualisieren, dass Sie beides ohne größere Entbehrungen am besten ein Leben lang umsetzen können. Suchen Sie für sich mit der Trial-and-Error-Methode nach Wegen, die bei Ihnen zur Ausbildung einer intrinsischen Motivation führen. Finden Sie sowohl eine Ernährungs- als auch eine Bewegungsform, die Sie erfreut, unabhängig vom Abnehmerfolg.

Mit etwas Überlegung, Planung, Ausprobieren und vor allem ohne Scheu vor Neuem finden Sie Ihren Weg. Einen Weg, der Sie auch dann noch weiterführt, wenn die Belohnung, sprich die gewünschte Gewichtsreduktion, einmal ausbleibt. Dann sind Sie intrinsisch motiviert. Und weil der Erfolg beim Abnehmen auf diese Weise zur Nebensache wird, ist er umso wahrscheinlicher.

Scheinbar fällt es uns Menschen schwer, die wahren Beweggründe unseres Handelns klar und eindeutig zu benennen. Das kann die verschiedensten Gründe haben. Manche Menschen machen sich schlichtweg keine Gedanken darüber. Dafür lebt sich das Leben einfach viel zu rasant und opulent. Gut zu essen und zu trinken gehört unweigerlich zu diesem bewegten, schnellen Leben. Andere Menschen wiederum verdrängen diese

Gründe, weil ein Nachdenken darüber am Ende die wahren, viel unbequemerer Bedürfnisse aufdecken könnte. Oder weil sich die individuellen Beweggründe dann doch nicht mit den eigenen, wohlgeerlernten, Wertevorstellungen decken würden. Erst wenn wir die Faktoren, die uns motivieren, kennen und sie ganz genau benennen können, lassen sie sich willentlich beeinflussen und bewusst einsetzen.

Nutzen Sie doch an dieser Stelle den Moment und notieren Sie, warum genau Sie abnehmen wollen. Los! Stehen Sie auf, holen Sie Zettel und Stift, und betreiben Sie Introspektion. Betrachten Sie Ihr Inneres. Beobachten Sie sich selbst. Und geben Sie sich bitte nicht zufrieden mit Aussagen wie: „Ich würde mich besser fühlen, wenn ich schlanker wäre!“ Denn das wäre wieder das alte Muster und für Ihr neues Ziel viel zu einfach. Fragen Sie sich, warum genau Sie sich besser fühlen würden. Was genau wäre in Ihrem Leben anders, wenn Sie Ihr Wunschgewicht hätten? Eine meiner Kursteilnehmerinnen sagte mir, sie wolle abnehmen, weil sie dann besser aussähe und alles leichter würde. Damit konnte ich mich natürlich nicht zufrieden geben, und ich hakte nach. Ich insistierte und fragte wieder und wieder, bis sie mir schlussendlich mit tränenerstickter Stimme von dem Mann erzählte, der mit dem Model durchgebrannt ist. Und sie fühlte sich allein und zurückgewiesen. Sie aß aus Frust und Einsamkeit. Ein – oder soll ich lieber sagen – der Klassiker.

Und wenn Sie schon dabei sind, den Fokus nach innen zu richten, machen Sie doch gleich damit weiter! Welche Sportarten interessieren Sie? Dazu fragen Sie sich einfach nach Ihren Stärken, beziehungsweise generellen Vorlieben. Was hat Ihnen als Kind Freude bereitet? Oder was wollten Sie schon immer einmal ausprobieren? Die Bewegung ist nicht nur wichtig, weil sie Kalorien verbraucht. Sie ist vielmehr untrennbar mit einem gesunden und ausgeglichenen Lifestyle verknüpft. Mit einer bloßen Ernährungsumstellung ohne Bewegung ist jegliche Bemühung eine heuchlerische Inszenierung. Lassen Sie sich jetzt nicht abschrecken, Sport kann einfach riesigen Spaß machen. Und er kann noch mehr: Wenn wir regelmäßig für ausreichend Bewegung sorgen, fällt es uns leichter, auch auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu achten. Für jeden Menschen gibt es die passende Bewegung und die passende Intensität. Mit Sicherheit.

Sie tanken am besten an der frischen Luft auf und brauchen eine Sportart um runterzukommen? Sie können Laufen gehen. Das verbraucht schön viele Kalorien. Vergessen Sie nicht, vorher abzuklären, ob Ihr Körper dafür in seiner derzeitigen Verfassung auch wirklich geeignet ist. Und tun Sie sich selbst einen Gefallen: Investieren Sie in geeignetes Schuhwerk. Unbedingt. Sollten Sie länger keinen Sport getrieben haben, unter Gelenkschmerzen oder Kurzatmigkeit leiden, starten Sie lieber mit einer gemäßigteren Variante. Hier bietet sich Walking an. Und das Schöne für die Ohren Ihrer Mitmenschen: Das geht auch ohne das laute Geklapper der Stöcke beim Nordic Walking. Stattdessen mit ein bisschen mehr Körperspannung. Die Anleitung zur Aktivierung der perfekten Körperhaltung finden Sie weiter hinten im Buch.

Zu langweilig? Versuchen Sie eine mehrstündige Wanderung über Stock und Stein, spielen Sie 18 Loch Golf, oder genießen Sie einen ausgedehnten Ausritt. Planen Sie am Wochenende eine Fahrradtour mit Freunden oder der Familie, gehen Sie frühmorgens schwimmen oder schnallen Sie sich die Langlaufski an. Es geht alles. Ich habe Freunde, die im Winter nach der Arbeit gegen 18 Uhr ins bereits fertig gepackte Auto steigen und Richtung Berge düsen. Sie fahren einen der mittlerweile leeren Parkplätze der Skigebiete an und schnallen die Tourenski an. Im kleinen Lichtkegel der Stirnlampe arbeiten sie sich am Pistenrand Schritt für Schritt nach oben, um dann entspannt die Abfahrt zu genießen. Keine Menschenmassen, kein Abendessen, sicherlich keine Einschlafprobleme, kein Übergewicht. Das perfekte Abschaltprogramm. Gut, hierfür sollte man des Skifahrens mächtig sein und das nötige Equipment besitzen. Das Beispiel soll dennoch zeigen: „Geht nicht, gibt's nicht“!

Oder brauchen Sie den direkten Leistungsvergleich und wollen sich spielerisch mit einem Partner messen? Dann ist vielleicht der Tennisschläger das richtige Sportgerät oder der Leichtathletik-Verein der richtige Ort für Sie.

Der „Adrenalin-Junkie“ kann Klettersteige gehen, Skifahren oder Mountainbiken. Vor allem die Abfahrten können wahre Adrenalin-Booster sein. Ich erinnere mich mit einem Schmunzeln an zahlreiche Touren mit einem Verflössenen. Das goldene Rad geschultert, marschierte ich innerlich fluchend stundenlang auf schmalen Pfaden bergab. Rechts der Berg, links der Abgrund. Für einen höhenängstlichen Menschen wie mich geradezu eine Adrenalinexplosion. Natürlich ließ ich mir nichts anmerken.

Sie sind ein Teamplayer? Es gibt so viele wundervolle Mannschaftsportarten, die sich zu lernen lohnen. Hockey zum Beispiel kann man nicht nur auf dem Eis spielen. Und Fußball ist schon lange nicht mehr nur was für Männer.

„Wo dein Interesse ist, da ist deine Energie.“

Dale Carnegie

Ganz egal, was es ist – finden Sie die Sportart, zu der Sie sich nicht überwinden müssen. Und scheuen Sie sich nicht davor, dass Sie Ihre neue Lieblingssportart ja erst noch lernen müssen. Vor kurzem war ich mit Kunden am Gardasee unterwegs und erfuhr: Vor zwei Jahren haben sie mit 48 Jahren den Sportbootführerschein und im selben Jahr den Motorradführerschein gemacht. Heute manövrieren sie ihre „Elly“, so heißt das Boot, gekonnt durch das Wirrwarr von unter der Wasseroberfläche gespannten Leinen und eng ankernden Booten. Es ist niemals zu spät, etwas Neues zu beginnen. Man muss es ganz einfach nur tun.

Lassen Sie sich auch nicht davon abbringen etwas zu lernen, nur weil Sie dafür jetzt noch zu viel Gewicht auf die Waage bringen. Eine andere Kundin wünschte sich schon als kleines Mädchen ein Pferd. Sie lernte Reiten, das Pferd blieb ein Traum. Dafür kamen die Kilos. Langsam, schleichend. Der Traum vom Pferd blieb. Jahre später kaufte sie sich ein Fohlen und setzte sich ein Ziel: Bis das Pferd als Dreijähriger einreitbar sein sollte, wollte sie es auf ein Gewicht geschafft haben, das dem Rücken des jungen Pferdes nicht schadet. Sie schaffte es. Nach zwei Jahren hatte sie knapp 50 Kilo weniger und konnte ihr Pferd selbst einreiten. Der schöne Haflinger war hier Motivator, Ziel und Durchhaltehilfe in einem.

Was will ich?

Stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Sie wollen eine Reise machen und gehen ins Reisebüro um etwas Geeignetes zu finden. Ingeheim zieht es Sie nach Asien, wohin genau es aber gehen soll, darüber haben Sie sich noch keine genaueren Gedanken gemacht. Auf mehrmaliges Nachfragen können