

Warum es so schwerfällt, Essgewohnheiten zu ändern

Gewohnheiten ändern - Erfolgsfaktoren

<p><u>Ich glaube an mich</u></p> <p>Das Prinzip der Selbstwirksamkeit besagt, dass wir überzeugt davon sind, etwas Schwieriges meistern zu können. Diese Überzeugung speist sich aus vier Faktoren: den eigenen Erfolgserlebnissen, dem Vorbild anderer, der Ermutigung durch andere und dem angemessenen Umgang mit Stress.</p>	<p><u>Ich bin in Ordnung</u></p> <p>Ohne Selbststachtung lässt sich kein Vorsatz umsetzen. Ein Satz sollte jedem auf die Stirn geschrieben sein: „Ich bin in Ordnung und andere mögen mich.“ Die Selbststachtung speist sich aus drei Faktoren: der Selbstliebe, der (liebvollen) Sicht auf das eigene Ich und dem Selbstvertrauen.</p>	<p><u>Handeln tut gut</u></p> <p>Handeln ist Voraussetzung, um Änderungen zu bewerkstelligen. Oft zergrübeln wir Vorsätze bereits im Vorfeld und machen uns den Erfolg madig. Das Motto muss also sein: Einfach anfangen und sämtliche Hürden mit in Betracht ziehen.</p>	<p><u>Gewohnheiten austricksen</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Messlatte am Anfang niedriger hängen und sich langsam steigern.2. Alte „lästige“ Gewohnheiten abschaffen, indem eine neue „wünschenswerte“ eingeübt wird.3. Flexibel und offen für Neues sein, um sich von ungeliebten Lasten schneller zu lösen.
<p><u>Die richtigen Gründe</u></p> <p>Mehr Anerkennung und Erfolg sind extrinsisch. Intrinsische Motive aber führen zu mehr Zufriedenheit und psychischer Stabilität. Auch Rückschläge werden besser weggesteckt. Dazu gehören z.B. Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit, persönliches Wachstum und gute Beziehungen.</p>	<p><u>Prinzip der kleinen Schritte</u></p> <p>Große Ziele triggern große Ängste – in der Folge werfen wir Pläne eher über Bord. Bei sehr niedrigen Zielen wird das Angstzentrum gar nicht erst angeschaltet. Gezielt geplante Schritte eignen sich besser als diffuse Absichtserklärungen.</p>	<p><u>Rückzugsinseln schaffen</u></p> <p>Dauerstress setzt unsere Handlungsfähigkeit herab, zielgerichtetes Handeln ist dann kaum noch möglich. Die kleinsten Dinge werden zur Zerreißprobe. Abhilfe schafft hier nur Ruhe. Jeder sollte sich kleine Rückzugs- und Ruhe-Inseln schaffen, manchmal reichen auch schon täglich 10 Minuten.</p>	<p><u>Stresskompetenz üben</u></p> <p>Echte Bedrohungen machen weniger als 10% unseres Lebens aus (z.B. Unfälle, Krankheiten etc.) 90% aber sind nicht-bedrohliche Situationen (z.B. tägliche Ärgernisse). Diese führen zu Stressreaktionen, weil unser Körper nicht zwischen „ärglich“ und „lebensbedrohlich“ unterscheiden kann.</p>

© 2017 FET e.V. | www.fet-ev.de

Gewohnheiten ändern - Erfolgsfaktoren

<p>Ich glaube an mich.</p>	<p>Ich bin in Ordnung.</p>	<p>Handeln tut gut.</p>	<p>Gewohnheiten austricksen.</p>
<p>Die richtigen Gründe.</p>	<p>Prinzip der kleinen Schritte.</p>	<p>Rückzugsinseln schaffen.</p>	<p>Stresskompetenz üben.</p>

© 2017 FET e.V. | www.fet-ev.de

Essgewohnheiten ändern - Strategien für jeden Typ

Typ	Der Snacker	Der Überesser	Der Zeitlose
Merkmale	<ul style="list-style-type: none"> • isst zwischen den Mahlzeiten • isst häufig gefühlsabhängig (z.B. bei Kummer, Stress, Langeweile) 	<ul style="list-style-type: none"> • nimmt zu große Portionen zu sich • isst über den Hunger hinaus • isst immer alles auf 	<ul style="list-style-type: none"> • greift häufig zu Fast Food • hat wenig Routine und Kontinuität im Essverhalten
Strategien	<ul style="list-style-type: none"> • Situationen und Muster bewusst erkennen • bei einem Snackimpuls erst zehn Minuten warten, ablenken • Alternativen bereithalten (Nüsse, Obst, Gemüse) • Abwechslung in den Speiseplan bringen • Minzbonbon lutschen/ Zähne putzen • Konsequenzen ziehen (siehe Trainingsteil) 	<ul style="list-style-type: none"> • kleinere Teller verwenden • nicht von Portionsgrößen lenken lassen • nach der ersten Portion 10 Minuten warten und Hunger überprüfen • achtsam essen • andere Geschirrfarben ausprobieren • Portionen vor dem Essen reduzieren und selbst kochen • Konsequenzen ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> • etwas für den kleinen Hunger zwischendurch einpacken (z.B. Studentenfutter) • Lunch Box mit belegtem Vollkornbrot, Ei, Gemüse, Dressing etc. einpacken • im Restaurant die Sättigungsbeilage durch mehr Gemüse ersetzen lassen • versuchen, möglichst regelmäßig zu essen und feste Mahlzeiten einzuplanen