



Hungrig, satt oder pappsatt?

Regelmässig zum Jahresbeginn wimmelt es mit Ernährungs-Tipps, mit Diäten und Ernährungskursen etc. Ist doch die Gewichtsoptimierung ein nicht endendes Thema, welches sich besonders zum Jahresanfang bestens eignet, denn im Januar ist der Vorsatz einer gesunden Ernährung und einer Gewichtsabnahme am meisten ausgeprägt.

Dazu kann ich nur sagen: **Glauben Sie nichts, ohne sich selbst zu hinterfragen!**

Viele Informationen sind nur für den kurzfristigen Moment gedacht, andere Aussagen sind oft nicht wahr oder sogar gegensätzlich. Deshalb möchte ich Ihnen für den Monat Januar vor allem diesen Tipp geben:

Nicht einfach glauben, was die Medien kundtun, sondern in sich hineinhorchen! Ihr Körper weiss am besten, was er braucht!

Vielleicht runzeln Sie nun die Stirn und sehen vor Ihren Augen ein grosses Fragezeichen. "Wie kann ich auf meinen Körper horchen, wenn er doch gar nicht sprechen kann?" Ich kann Ihnen versichern, dass Ihr Körper sehr wohl etwas zu sagen hat. Das Problem ist nur, dass wir verlernt haben, ihm zuzuhören, uns für ihn Zeit zu nehmen, seine Sprache zu lernen und ihm die nötige Achtsamkeit zu schenken.

In meiner Beratung lade ich meine Klienten ein, wieder einmal in Bezug zu ihrem Körper zu gehen, einen Neustart in der Beziehung zu wagen. Ein schönes Beispiel ist das Hunger-Sättigungs-Signal. Dazu möchte ich Sie gerne zu einem kleinen Experiment einladen. Gehen Sie bei Ihrer nächsten Mahlzeit in folgende Achtsamkeit:

- Verspüre ich wirklich Hunger oder esse ich nur aus Gewohnheit? Wenn ja, wie spüre ich diesen Hunger? Wo und wie äussert sich dieses Gefühl? Kann ich dieses Gefühl des Hungers in Worte fassen?
- Wann spüre ich, dass ich eigentlich genug gegessen habe? Kann ich dieses kleine Signal hören, dieses kleine, feine Glöckchen? Ich kann Ihnen versichern, dass Sie ganz konzentriert zuhören müssen, um dieses Signal festzustellen.
- Wann habe ich wohl den Moment verpasst und bin im Pappsatt-Gefühl angelangt? Wie fühle ich mich jetzt, wann war der Moment vom Wohlgefühl ins Übersatte?

Ihr Körper hat Ihnen sehr wohl etwas zu sagen. Gerne muntere ich Sie auf, ihm Beachtung zu schenken und gut auf ihn zu hören. Das ist der erste Schritt zu einem tollen

Wohlfühljahr 2015!