



## Frühlingsgefühle

Der Frühling hat begonnen und eigentlich möchte ich etwas über Ernährung im Frühling schreiben. Doch das fällt mir jetzt grad extrem schwer, speziell wenn ich nach draussen gucke und sehe, wie der Regen an meine Fenster prasselt und der Wind rund ums Haus bläst. Und da soll ich etwas über die Frühlingsküche schreiben?

**Nee, das geht definitiv nicht!**

Zwar hat es in den Läden schon vollgestopfte Osterhasen-Regale, die ersten zarten Spargeln aus Mexiko und die ersten Erdbeeren aus Spanien sind eingetroffen, und doch bringe ich es nicht fertig, mich auf die frühlingshaften Rezepte einzulassen. Lieber beschäftige ich mich noch mit Eintopf-Gerichten, mit Kürbissuppe und Linsen-Curry. Dabei wird es mir warm ums Herz und der Appetit regt sich in der Gaumen- und Bauchgend.

**Und nun fragen Sie sich, was das alles mit Ernährungs-Psychologie zu tun hat? Eigentlich direkt nichts und doch alles.**

Nicht der Kalender weiss, was ich soeben brauche, nicht der Einkaufsladen um die Ecke, nicht die Diät-Ratgeber in den Zeitschriften und auch nicht die Werbung am TV. Nur ich alleine spüre, was mir gut tut, was mein Körper sowie meine Seele im Moment braucht. Ich bin und bleibe mein bester Ratgeber, wenn ich wieder lerne, auf mich und meinen Körper zu hören. Der hat mir ja so viel zu erzählen, wenn ich nur bereit bin, ihm auch zuzuhören. Und genau um das geht es in der Ernährungs-Psychologischen Beratung. Wir müssen wieder lernen, unsere ganz eigenen und innersten Bedürfnisse wahr zu nehmen. Wenn wir all unseren 6 Seins-Dimensionen (siehe auf [www.er-ps.ch](http://www.er-ps.ch), Methode) die nötige Beachtung und Rücksicht geben, mögliche Defizite ausgleichen, uns wieder als ein Ganzes wahrnehmen, dann werden wir unser Ziel erreichen, gemäss meinem Leitsatz:

Nur wer erkennt, warum er handelt, wie er handelt, kann sein Verhalten langfristig ändern.

Und auch wenn es draussen regnet und kalt ist, wünsche ich Euch allen einen schönen Frühlings-Start. Und denkt daran, die Wärme wird kommen, irgendwann, unabhängig vom Kalender...

