

## Herzlich willkommen zu Verhalten 5!

- Wie läuft es mit euren Vorsätzen?
  - o Mahlzeitenpausen?
  - o Frühstück?
  - o Trinken?
  - o Langsam essen, gut kauen?
  - o Bewusstes Essen und Genießen?
  - o Bewegung?
  - o Sonstiges?
- Loben und Belohnen für erfolgreiche Verhaltensänderung!
- Reflektieren von Situationen, die noch nicht so gut klappen
  
- Hausaufgabe von Verhalten 4 erledigen und schicken!

## Heißhungersituation

### **Fragen an das „Teufelchen“:**

- ⇒ Was tust du Gutes für mich?
- ⇒ Wofür sorgst du, indem du „Nein“ zur Disziplin sagst?
- ⇒ Wenn du dagegen bist, wofür bist du stattdessen?

### **Fazit: Was ist die positive Absicht der Bedürfnisseseite?**

### Fragen an das „Engelchen“:

- ⇒ Was tust du Gutes für mich?
- ⇒ Wofür sorgst du, indem du mich antreibst oder beschimpfst?
- ⇒ Wofür stehst du?

### **Fazit: Was ist die positive Absicht der Kritikerseite?**

### **Was ist das Ergebnis des Dialogs/ deine Lösungsstrategie?**

## SORKK: Ein Weg aus dem Heißhunger

Bedürfnis

→ unangenehme Emotion

→ körperliches unangenehmes Gefühl (Kloß, Brennen, Druck, Leere)

→ Essdrang

Essdrang = getarnte Emotion

Ein Weg aus dem Heißhunger:

→ Den Emotionen Aufmerksamkeit widmen

→ Die dahinter versteckten Bedürfnisse erkennen

→ Achtsamkeit, um das automatisierte Verhalten zu verstehen!

Beispiel: „Immer, wenn mein Chef mich anmeckert, muss ich essen“

Das SORKK-Modell hilft automatisierte Mechanismen zu erkennen

- S = auslösende Situation
  - (der Chef meckert mich an und kritisiert meine Arbeit)
- O = Organismusvariable (Körperreaktion und Emotion)
  - (Beklemmung im Hals, Druck in der Brust, Frust)
- R = Reaktion (Essen)
  - (1 Tüte Chips)
- K = kurzfristige Konsequenz
  - (abgelenkt, zufrieden, Druck ist weg, das Loch im Bauch ist gefüllt)
- K = langfristige Konsequenz
  - (fühle mich voll, schlechtes Gewissen, Ekel, der Frust ist noch größer)

**Heißhungersituation nach SORKK**

S: Welche Situation war vor oder während der Esssituation?

O: Was für ein Körpergefühl hatte ich direkt vor dem Essen? Für welche Emotion steht dieses Körpergefühl? Welches Bedürfnis äußert sich durch diese Emotion?

R: Was und wieviel davon hast du in der Situation gegessen?

K1: Wie hast du dich direkt beim Essen gefühlt?

K2: Wie hast du dich später gefühlt?

**➔ Anderer Umgang mit der Emotion/ andere Befriedigung des Bedürfnisses statt mit Essen:**

### Strategien bei Heißhunger

- STOP sagen, laut, mehrmals, Handbewegung, mehrmals bewusst und lange ausatmen (4 Sekunden ein, 6 Sekunden ausatmen)
- Aus der Situation rausgehen, das Zimmer verlassen
- Was tut dir jetzt gut?
  - o Weinen?
  - o Bewegung?
  - o Laute Musik?
  - o Kissen boxen?
  - o Telefonieren?
- Ablenkung:
  - o Zeit setzen, durchhalten!
  
  - o Aufräumen
  - o Telefonieren
  - o Duschen
  - o Rausgehen
  - o Gartenarbeit
  - o Musik hören oder machen
  - o Wäsche waschen
  - o Zeichnen
  - o Schreiben
  - o Wasser trinken
  - o Zähne putzen
- Heißhungerkurve bewusst machen
- SORKK: nur kurzfristig angenehm, später werde ich mich ärgern
- Wie werde ich mich fühlen, wenn ich jetzt verzichte?
- Was war mein Ziel? Wofür lohnt es sich?
- Nach jedem Bissen kann ich Stop sagen, es ist nie zu spät
- Vielleicht ist es Hunger? Dann diesen erstmal sinnvoll stillen.
- Regelmäßig etwas für mein Wohlbefinden, meine Lebensfreude und meine Entspannung tun!