

Verhalten 6

Zusammenfassung

Gelernte Inhalte:

- Verhalten 1 = Vor-Nachteile der Gewichtsabnahme, Motivationen finden, Smart-Vorsätze
- Verhalten 2 = angewandte Smart-Sätze, Belohnung, Stärken/Interessen finden – Beschäftigung mit sich selbst – Bedürfnisse erfüllen
- Verhalten 3 = Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Sättigung spüren - Hungerskala
- Verhalten 4 = Zusammenhang: Bedürfnisbefriedigung & Essen, SORKK,
- Verhalten 5 = ABC-Schema, Wahrnehmung – Bewertung – Umdeuten von alten Denkstrukturen



Verhalten 1

Motivation:

- Wofür möchte ich abnehmen?
 - Was möchte ich nicht mehr?
 - Warum hat es bisher nicht funktioniert?
 - Was hat mich abgehalten?
-
- Welches konkrete Verhalten muss verändert werden?



Verhalten 1

Vor-& Nachteile der Gewichtsreduktion:

- Motivation finden
- Schwierigkeiten aufdecken
- Stolpersteine identifizieren
- Sich mit den Nachteile konkret auseinander setzen, um sich bewusst zu machen, was auf einen zu kommt.
- Persönliche Kosten-Nutzen Analyse vornehmen



Verhalten 1

SMART-Sätze: **Sinnvoll Vorsätze formulieren**

- S = **S**pezifisch konkrete, positiv formulierte
- M = **M**essbare oder fühlbare
- A = **A**traktive, motivierende
- R = **R**ealistische, mit dem Umfeld vereinbare
- T = zeitlich **T**erminierbare
- E = **E**igenständig realisierbare Ziele

Meine Verhaltensvorsätze:

- Formuliert einen Verhaltensvorsatz für die nächste Woche nach den Regeln der smarten Zielformulierung. Bitte nehmt euch danach maximal einen neuen Vorsatz pro Woche. Bitte beachtet unbedingt das „**Prinzip der kleinen Schritte**“ und „**Erlauben statt verbieten**“!



Verhalten 2

Analyse der Umsetzung der SMART-Sätze:

- Wenn etwas nicht geklappt hat, wie kann es dann funktionieren?
- Kleinere Schritte/Ziele umsetzen.
- Vorsätze an den eigenen Alltag anpassen.



Verhalten 2

Sich belohnen:

- Sich ein Belohnungssystem überlegen, was nicht mit Essen zu tun hat.
- Das setzt voraus, dass man sich mit sich selbst auseinandersetzt und seine Bedürfnisse kennt.
- Was wäre denn eine Belohnung für mich, was wünsche ich mir, was fehlt mir, was kommt in meinem Leben zu kurz?
- Was wollte ich schon immer mal machen?



Verhalten 2

- Was sind meine Stärken und Interessen?
- Was macht mir Spaß oder bringt mir Freude?
- Was sind meine Wünsche und Träume?



Verhalten 3

Achtsamkeit:

- Seinem Körper Achtsamkeit und Aufmerksamkeit schenken, ist wichtig, um seine Bedürfnisse zu spüren.
- Stärkt die Körperwahrnehmung.
- Habe ich Hunger oder Appetit?
- Was steckt hinter dem Gefühl Appetit? Bedürfnis nach Genuss eines bestimmten Lebensmittel oder ein anderes Bedürfnis?
- Wann bin ich satt?
- Satt-Sein = ein leises Gefühl – wie fühlt sich das an?



Verhalten 3

Um das Satt-Sein wieder zu spüren, haben wir die Hungerskala besprochen. Die Aufmerksamkeit beim Essen nach innen richten und spüren welche Signale der Körper gibt.

Trainingsaufgabe „Hungerstärke“

Kleine Aufgabe vor der Mahlzeit:

Bewerten Sie während einer Mahlzeit mehrfach Ihre Hungerstärke, bzw. Sättigungsstärke

auf einer Skala von 0 bis 10: 0 = großer Hunger; 10 = pappsatt

Mahlzeiten	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
1.Frühstück																					
2.Frühstück																					
Mittagessen																					
Snack																					
Abendessen																					
Spätmahlzeit																					



Verhalten 4

Achtsamkeit:

- Die Achtsamkeit mit sich selbst ist eine wichtige Methode, um den Zugang zu Emotionen und Gefühlen wieder herzustellen.
- Emotionen wird heutzutage nicht mehr die Aufmerksamkeit zu teil, die sie verdienen. Sie werden weggeschoben, nicht zugelassen nicht beachtet oder verkannt.
- Emotionen sind ein Ausdruck unserer Bedürfnisse und sprechen ihre eigene Sprache. Wenn sie nicht gehört und anerkannt werden, finden die Bedürfnisse einen anderen Weg sich auszudrücken – z.B. Essen



Verhalten 4

- Achtsamkeitsübungen helfen den Zugang zu seinen Bedürfnissen und Emotionen zu finden und zu stärken.

Bei Achtsamkeitsübungen:

- In einem ruhigen, entspannten Zustand die Aufmerksamkeit nach innen richten.
- Frage an sich selbst stellen und warten, Geduld haben und nur wahrnehmen, mit der Deutung der Signale warten.
- Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Verhalten.
Welches Gefühl steckt hinter meinem Appetit?

Verhalten 4

Das SORKK-Modell hilft automatisierte Mechanismen zu erkennen

- S = auslösende Situation
 - (der Chef hat mich geärgert, Frust)
- O = Organismusvariable (Körperreaktion)
 - (Beklemmung in Hals, fühle mich leer)
- R = Reaktion (Essen)
 - (1 Tüte Chips)
- K = kurzfristige Konsequenz
 - (abgelenkt, zufrieden, das Loch im Bach ist gefüllt)
- K = langfristige Konsequenz
 - (fühle mich voll, schlechtes Gewissen, Ekel, der Frust ist noch größer)



Verhalten 4

- Wenn die automatischen Mechanismen erkannt wurden, kann man sie auch ändern.
- Man hat die Chance sich neue Strategien zu suchen, um alte Verhaltensweisen zu entfernen und andere Lösungen im Umgang mit unangenehmen Emotionen zu finden.
- Es besteht auch die Chance unangenehme Emotionen zu hinterfragen, um das dahinter liegende Bedürfnis zu identifizieren.



Verhalten 5

Wahrnehmung und ihre Interpretation:

- Wahrnehmung und ihre Deutung laufen in Bruchteilen von Sekunden ab und der Mensch neigt dazu diesen Prozess nicht mehr zu hinterfragen.
- Im Gedächtnis verbleibt lediglich die Deutung der Wahrnehmung, was zu zahlreichen Fehlern führt.
- Um diesen Prozess zu durchbrechen, ist es notwendig die Aufmerksamkeit verstärkt auf die Wahrnehmung zu lenken, damit uns eine relativ neutrale Deutung gelingt.



Verhalten 5

- Das ABC-Schema verdeutlicht anschaulich wie der Prozess des Umdeutens funktioniert.
- Damit kann man sich selbst neu programmieren.

ABC - Modell

A = auslösende Situation



B1 = Interpretation



C1 = Gefühl (schlecht)



B2 = Interpretation



C2 = Gefühl (gut oder neutral)



Verhalten 6

- In der letzten Sitzung soll es um den inneren Schweinehund gehen.
- Dieser wird von den meisten Menschen als etwas Negatives angesehen, der sie daran hindert vorgenommene Ziele umzusetzen.
- Es kostet viel Kraft und Energie ihn zu bekämpfen und sich gegen ihn zu stellen.



Verhalten 6

Übung:

- Sucht euch am besten einen Partner, der euch bei der Aufgabe unterstützt.
- Denkt euch in eine Verführungssituation (z.B. Schokolade essen wollen) hinein. Überlegt euch pro- oder kontra Argumente. Euer Partner sollte dann die andere Seite übernehmen.
- Notiert euch die jeweiligen Argumente und überzeugt die andere Seite von eurer Haltung.
- Wertet dann die Gegenüberstellung aus.
- Welche Empfindungen hattet ihr? Welche Überzeugungsstrategien und Verbesserungsvorschläge fallen euch ein?



Verhalten 6

- Wichtig ist, dass ihr euren inneren Schweinehund als sinnvollen Teil von euch betrachtet, der eine Funktion erfüllt.
- Auch er will euch unerfüllte Bedürfnisse aufzeigen und wählt als Ersatz bei unserer Problematik gern das Essen.

Übung:

- Nehmt euch die Sätze von inneren Schweinehund vor, die euch zum Essen bringen und fragt euch auch hier wieder, welches Bedürfnis dahinter steckt.



Verhalten 6

- Der innere Schweinehund verfolgt eine gute Absicht. Er ist dementsprechend nicht eurer Feind.
- Ihn positiv anzunehmen, Wert zu schätzen und seine positive Absicht herauszufinden, gibt Kraft und Energie frei.
- Diese kann genutzt werden, um andere Strategie zu entwickeln die unerfüllten Bedürfnisse zu befriedigen.



Verhalten 6

Übung:

- Denkt euch wieder in eine Verführungssituation (z.B. Schokolade essen wollen) hinein. Überlegt euch pro- oder kontra Argumente. Euer Partner sollte dann die andere Seite übernehmen.
- Diesmal soll die andere Seite in ihren positiven Ansichten gewürdigt werden. Ziel ist es einen Kompromiss zu finden oder andere Lösungen.
- Notiert euch eure Empfindungen, Erfahrungen und Schlussfolgerungen dabei.
- Welche Strategien für den Umgang mit eurem Schweinehund könnt ihr daraus ziehen?

