

Evelyn Tribole
Elyse Resch
Intuitiv essen
Das Workbook

Buch

Dieses umfassende Arbeitsbuch bietet eine ganz neue und befreiende Sichtweise auf Nahrungsmittel und Mahlzeiten. Basierend auf dem Bestseller »Intuitiv essen« vermittelt es zehn Prinzipien, die dabei helfen, eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen, die natürlichen Hunger- und Sättigungssignale des Körpers wahrzunehmen und ein positives Körperbild zu entwickeln. Und – was am wichtigsten ist – aufzuhören, sich beim Essen unwohl zu fühlen!

Autorinnen

Evelyn Tribole ist Ernährungswissenschaftlerin mit eigener Praxis. Sie war Ernährungsexpertin bei »Good Morning America« und nationale Sprecherin der American Dietetic Association. Sie lebt in Newport Beach, Kalifornien.

Elyse Resch ist seit 30 Jahren als Ernährungstherapeutin mit eigener Praxis tätig. Ihr Spezialgebiet sind Essstörungen, intuitives Essen und präventive Ernährung. Sie lebt in Beverly Hills, Kalifornien.

Außerdem von Evelyn Tribole und Elyse Resch im Programm

Intuitiv essen

 auch als E-Book erhältlich

ELYSE RESCH
EVELYN TRIBOLE

INTUITIV ESSEN DAS WORKBOOK

**10 Prinzipien für eine
gesunde Beziehung
zum Essen**

Aus dem Amerikanischen
von Gabriele Lichtner

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»The Intuitive Eating Workbook: Ten Principles for Nourishing a Healthy Relationship
with Food« bei New Harbinger Publications, Inc., Oakland.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig
erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen,
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund
der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein,
werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte
dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG
ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2024

Copyright © 2017 der Originalausgabe: Evelyn Tribole und Elyse Resch

Copyright © 2024 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Andrea Kalbe

Intuitive Eating Assessment Scale-2 aus Tylka,

T.L., & Kroon Van Diest, A.M. (2013)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Nørhaven A/S, Viborg

Printed in Denmark

CH · MW

ISBN 978-3-442-18029-5

www.goldmann-verlag.de

Wir widmen dieses Arbeitsbuch unseren ehemaligen und derzeitigen
Klientinnen und zukünftigen intuitiven Esserinnen.
Mögen Ihnen Würde, Gesundheit und Glück beschieden sein –
unabhängig von Ihrer Körpergröße oder -form – und mögen Sie
niemals an Ihrer inneren Weisheit zweifeln.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
 Prinzip 1	
Legen Sie die Diätmentalität ab	27
 Prinzip 2	
Honorieren Sie Ihren Hunger	55
 Prinzip 3	
Schließen Sie Frieden mit dem Essen	91
 Prinzip 4	
Sagen Sie der Essenspolizei den Kampf an	119
 Prinzip 5	
Spüren Sie Ihre Sättigung	157
 Prinzip 6	
Entdecken Sie den Genussfaktor	189
 Prinzip 7	
Bewältigen Sie Ihre Gefühle ohne den Einsatz von Essen	219
 Prinzip 8	
Respektieren Sie Ihren Körper	255

Prinzip 9

Bewegung – fühlen Sie den Unterschied	283
---	-----

Prinzip 10

Erhalten Sie Ihre Gesundheit mit sanfter Ernährung	315
--	-----

Dank	342
------------	-----

Weitere Informationen	343
-----------------------------	-----

Quellen	346
---------------	-----

Vorwort

Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung für dieses Buch! Vielleicht haben Sie Diäten so überaus satt, mit all ihren Regeln und Bestimmungen. Vielleicht fühlen Sie sich überwältigt von den Versprechen der Diäten, die niemals dauerhaft eingelöst werden. Vielleicht sind Sie es müde, sich dauernd mit Essen zu beschäftigen, weil es Ihre kostbare Zeit in Anspruch nimmt und Ihnen Energie raubt. Vielleicht sind Sie frustriert davon, Ihren Körper zu hassen und ständig das Gefühl zu haben, gegen ihn anzukämpfen. Vielleicht wünschen Sie sich eine andere Beziehung zum Essen und zu Ihrem Körper, eine, die durch Freundlichkeit anstatt durch Kritik gekennzeichnet ist. Sie wünschen sich Hilfe. Oder vielleicht kennen Sie jemanden, der mit diesen Problemen kämpft, und Sie möchten ihr oder ihm helfen.

Mit dem Arbeitsbuch *Intuitiv essen – das Workbook* von Evelyn Tribole und Elyse Resch tun Sie etwas dafür, sich von all diesen Problemen zu befreien. Sie werden lernen, wie Sie eine gesunde Beziehung zum Essen und zu Ihrem Körper aufbauen und weiterentwickeln können. Und dadurch erreichen Sie genussvolle Essenserlebnisse, Selbstmitgefühl, gesteigertes Wohlbefinden und Respekt für Ihren Körper und Geist.

Tribole und Resch sind ideal, um Sie auf diese Reise mitzunehmen, denn sie haben das Konzept des intuitiven Essens geprägt. Dabei geht es um einen flexiblen Essstil, bei dem man vor allem seinen inneren Hunger- und Sättigungsgefühlen folgt, die einem sagen, wann und was man essen und wann man mit dem Essen aufhören soll. Durch intuitives Essen bauen Sie Vertrauen zu Ihrem Körper auf. Intuitives Essen beruht auf einem Prozess, in dessen Verlauf wir Instinkte wiederentdecken, die wir alle kannten. Wir werden als intuitive Esser geboren, aber die kulturellen Botschaften, Diäten einzuhalten und abzunehmen, sinken oft in unsere Köpfe ein und verhindern, dass wir auf unseren Körper hören. Intuitives Essen ist das Gegenteil von Diäten, die uns mit ihren sturen äußeren Regeln vorschreiben, wann, was und wie viel wir essen sollen. Diäten zu befolgen, zerstört das Vertrauen in Ihren Körper.

Tribole und Resch entwickelten die zehn Prinzipien intuitiven Essens, um den Heilungsprozess der problematischen Beziehung ihrer Klientinnen und Klienten zum Essen und ihrem Körper zu erleichtern. Die Autorinnen veröffentlichten ihr erstes Buch über intuitives Essen 1995, und 2003 und 2012 erschienen spätere Ausgaben, die aktualisierte Informationen und neue Kapitel enthielten. Es gibt auch ein 2009 erschienenes Hörbuch, das keine wörtliche Version des Buches ist, sondern ein Gesprächsformat mit geführten Übungen für alle Prinzipien intuitiven Essens. Ich habe 2001 zum ersten Mal eins dieser Bücher gelesen, als ich Beratungspsychologie studierte und als Praktikantin in einem Beratungszentrum am College arbeitete. Dort wandte ich die zehn Prinzipien an, um meinen Klientinnen und Klienten zu helfen, eine freundschaftlichere Beziehung zum Essen und ihrem Körper aufzubauen. Nachdem ich in der klinischen Umgebung die Vorteile intuitiven Essens erlebt hatte, wollte ich Untersuchungen durchführen, um Antworten auf wichtige Fragen zu bekommen. Ist intuitives Essen für uns alle geeignet?

Für meine Untersuchungen entwickelte ich eine Skala zur Messung intuitiven Essens und überprüfte diese mit Stichproben von Frauen und Männern im College und in der Gemeinde. Diese Forschung hat uns gezeigt, dass intuitives Essen eine ganze Reihe Vorteile mit sich bringt, darunter eine gesteigerte Zufriedenheit mit dem Leben, Selbstmitgefühl, Selbstbewusstsein, Optimismus und Körperwertschätzung. Es besteht ebenfalls ein Zusammenhang zwischen intuitivem Essen und niedrigeren Stressfaktoren, zum Beispiel sind gestörtes Essverhalten, Essenssorgen, mit Essen zusammenhängende Ängste, Körperunzufriedenheit, Binge-Eating, unkontrolliertes Essen und Depressionen nicht so stark ausgeprägt. Obwohl Gewichtsverlust nicht das Ziel intuitiven Essens ist, hat die Forschung ergeben, dass es zu einem niedrigeren Prozentanteil von Körperfett und einem niedrigeren Body-Mass-Index führt. Bis jetzt verkünden über sechzig Artikel die Vorteile intuitiven Essens. Ganz wichtig – es gibt eine große und wachsende Forschungsgrundlage, die belegt, dass intuitives Essen vorteilhaft für Geist, Körper und Seele ist.

In diesem Arbeitsbuch erklären Tribole und Resch, warum intuitives Essen Sie zu erhöhtem Wohlbefinden führt, während Diäten Sie in die entgegengesetzte Richtung lenken. Und jedes Prinzip begründen sie mit

aktuellen Forschungsergebnissen. Aber dabei belassen es Tribole und Resch nicht. Sie führen Sie durch eine Reihe durchdachter Aktivitäten und Denkübungen, durch die Sie mit jedem der zehn Prinzipien intuitiven Essens vertraut werden. Die Grundlage der Prinzipien bilden die Fähigkeit zur *Einstimmung* – die Fähigkeit, sich mit dem zu verbinden, was im Körper vor sich geht – und die Wertschätzung des Körpers durch Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl. Wie Tribole und Resch betonen, sollten diese Prinzipien regelmäßig praktiziert werden, und die Übungen in diesem Arbeitsbuch bieten innovative und praktische Möglichkeiten zur Erreichung dieses Ziels. Die Autorinnen helfen Ihnen auch, Faktoren zu identifizieren, die Einfühlung und Selbstfürsorge stören und dadurch intuitives Essen zunichtemachen, und bieten Ihnen Strategien gegen diese Störungen. So dient dieses Arbeitsbuch als wertvolles Werkzeug, um die zehn Prinzipien in Ihrem täglichen Leben umzusetzen.

Tracy L. Tylka, PhD, FAED
Abteilung Psychologie der Ohio State University
Fellow, Academy for Eating Disorders
Mitherausgeberin von *Body Image:*
An International Journal of Research

Einleitung

Das gut gemeinte Streben nach Wellness und einem so genannten gesunden Gewicht ist heute von einem Zusammenwirken mehrerer Faktoren übernommen worden, und gesundes Essen hat sich zu einem fast schon religiösen Bemühen entwickelt, bei dem es moralisch zugeht und man Absolution erhält, wenn man die »richtigen Nahrungsmittel« zu sich nimmt. Die öffentliche Gesundheitspolitik hat zu diesem Dilemma beigetragen, indem sie Fettleibigkeit den Krieg erklärt hat; einen heiligen Krieg, wenn man so will, der sowohl zu Gewichtsstigmatisierung als auch zu einer blühenden Diätindustrie geführt hat – mit einem Umsatz von fast 60 Milliarden Dollar im Jahr.

Angstmacherei im Namen der Gesundheit und vor dem Hintergrund einer auf Aussehen basierenden Kultur hat zu der Wahrnehmung geführt, dass wir nur einen Bissen von der Katastrophe entfernt sind. Es ist eine kulturelle Neurose; die Gabel ähnelt einer geladenen Pistole – eine falsche Bewegung und man hat abgedrückt. Das schafft eine ständige Hintergrundangst am Küchentisch und jedes Mal wenn man etwas isst: *Esser sei vorsichtig – du bist nur einen Bissen von einem Herzinfarkt oder von Fettleibigkeit entfernt.*

Kein Wunder, dass die Leute von populären Essensverrücktheiten angezogen werden, zum Beispiel von Clean Eating und Modediäten, und all das im Namen der Gesundheit. Aber in Wirklichkeit schafft dieses Streben mehr Probleme. Viele Studien zeigen, dass Diäten nicht nachhaltig sind und zu einer Reihe von Problemen führen, darunter Essstörungen, Sorgen ums Essen und um den eigenen Körper, Ablenkung von anderen persönlichen Gesundheitszielen, verringertes Selbstbewusstsein, Gewichtsstigmatisierung, Diskriminierung und – paradoxerweise – Gewichts*zunahme*.

Das Ergebnis ist, dass die Menschen der Diäten müde sind, aber trotzdem Angst vorm Essen haben. Sie wissen nicht mehr, wie sie essen sollen. Sie schämen sich für ihren Körper und haben kein Vertrauen, dass er »funktioniert«. Der Genuss beim Essen ist gestohlen worden. Intuitives Essen – ein Konzept, das wir 1995 auf der Grundlage von Hunderten Stu-

dien und unserer eigenen klinischen Erfahrung entwickelt haben – ist die Lösung für dieses wachsende Dilemma.

Was ist intuitives Essen?

Intuitives Essen ist ein dynamisches Mind-Body-Zusammenspiel aus Instinkt, Gefühl und Denken. Es ist ein persönlicher Prozess, bei dem Sie Ihre Gesundheit würdigen, indem Sie den Botschaften Ihres Körpers Aufmerksamkeit schenken und Ihre körperlichen und emotionalen Bedürfnisse befriedigen. Es ist eine innere Entdeckungsreise, die Sie selbst in den Vordergrund stellt; denn *Sie* sind die Expertin Ihres eigenen Körpers. Schließlich kennen nur *Sie selbst* Ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen. Nur Sie wissen, wie groß Ihr Hunger ist und welches Essen oder welche Mahlzeit Sie zufriedenstellen wird. Kein Diätplan oder Guru kann das wissen!

Beim intuitiven Essen gibt es zehn Prinzipien, die auf zwei hauptsächliche Weisen funktionieren. Einige helfen Ihnen, das Einfühlen in Ihren Körper zu erreichen – das heißt, die Fähigkeit, körperliche Empfindungen wahrzunehmen (und so auf sie reagieren zu können), zum Beispiel biologische Hunger- oder Sättigungssignale –, und andere Prinzipien beseitigen die Widerstände gegen diese Körpereinstimmung.

Einstimmung auf den Körper ausbilden. Die Fähigkeit, körperliche Empfindungen wahrzunehmen, wird *interozeptive Wahrnehmung* genannt und ist wesentlich für die Einstimmung. Biologische Zustände wie eine volle Blase, Müdigkeit oder Hunger führen zu einer körperlichen Empfindung. Sogar emotionale Zustände lösen körperliche Empfindungen aus, die sehr fein sein können. Ein gutes Gespür für seine körperlichen Empfindungen zu haben, gibt einem bedeutsame Informationen über den eigenen körperlichen und emotionalen Zustand und versetzt einen in die Lage, das zu tun, was die Bedürfnisse von Körper und Geist erfüllt. Vielleicht brauchen Sie Schlaf, vielleicht brauchen Sie etwas zu essen oder zu trinken oder vielleicht brauchen Sie einfach eine Pause. Ihr Körper weiß es! Das ist eine grundlegende Tatsache – dass all diese Informationen für Sie zugänglich sind, nur indem Sie in Ihren Körper hineinhorchen und ihm Aufmerksamkeit schenken.

Widerstände gegen die Einstimmung beseitigen. Wenn Sie wiederholt verrückten Modedieten gefolgt sind, anstatt auf Ihren Körper zu hören, denken Sie vielleicht, dass Sie gar nicht mehr wissen, wie Sie essen sollen. Vielleicht sind Sie verwirrt, haben widersprüchliche Gefühle und misstrauen Ihrem Körper. Deswegen funktionieren die Prinzipien intuitiven Essens auch, um die Widerstände gegen die Einstimmung auf den Körper zu entfernen. Widerstände gegen interozeptives Bewusstsein entstehen meist im Geist, in der Form von Gedanken, Einstellungen und Regeln – zum Beispiel Regeln, was man essen oder nicht essen *sollte*, dem Glauben, wie ein gesunder Körper aussehen *sollte*, und wertende Gedanken darüber, welche Nahrungsmittel gut und welche schlecht sind. Um dagegen anzugehen, werden Ihnen einige Prinzipien helfen, diese Glaubenssätze, Regeln und Gedanken in Frage zu stellen, während Sie gleichzeitig auf Ihrer Reise zum intuitiven Esser eine freundliche und mitfühlende Haltung praktizieren.

Entscheidend ist auf unserer Reise, Selbstmitgefühl zu praktizieren. Es geht darum, mit Freundlichkeit auf Ihre eigene Situation zu schauen, denn das Mitgefühl mit sich selbst schafft eine einladende Atmosphäre für das Lernen und die Weiterentwicklung.

Wenn es ein elftes Prinzip intuitiven Essens gäbe, wäre es die Selbstfürsorge. Die Nichtbeachtung seiner Grundbedürfnisse (wie dasjenige nach genügend Schlaf) kann sich negativ auf die Einstimmung auf den Körper auswirken. Im besten Fall wird das Hören der Körpersignale schwierig, und erst recht die rechtzeitige Antwort darauf. Im schlimmsten Fall wendet man sich zur Beruhigung und zur Bewältigung Essen zu. Daher werden Sie in diesem Buch viel über Selbstfürsorge erfahren.

Vorteile intuitiven Essens

Als wir vor über zwanzig Jahren unser erstes Buch über intuitives Essen geschrieben haben, wussten wir nicht, dass unser Konzept viele Untersuchungen nach sich ziehen würde. Bis heute gibt es über sechzig Studien aus aller Welt zum intuitiven Essen, die viele damit zusammenhängende Vorteile zeigen, darunter gesteigertes Wohlbefinden, ein geringeres Risiko

von Essstörungen und verbesserte Biomarker wie Blutzucker- und Cholesterinspiegel. Intuitive Esser konsumieren auch eine Vielfalt an Nahrungsmitteln und haben eine größere interozeptive Wahrnehmung und psychische Widerstandsfähigkeit.

Eine der grundlegenden Studien stammt von der Psychologin und Forscherin Tracy Tylka von der Ohio State University, die die Skala zur Messung intuitiven Essens entwickelt und diese durch eine Studie mit über viertausend Männern und Frauen überprüft hat (Tylka 2006; Tylka und Kroon Van Diest 2013). Gegen Ende dieser Einleitung haben Sie Gelegenheit, Ihr Essverhalten anhand dieses Werkzeugs zu überprüfen.

Aufgrund seiner vielen Gesundheitsvorteile wurde das intuitive Essen in viele Bereiche integriert, dazu gehören zum Beispiel öffentliche Gesundheitsbereiche, Wellnessprogramme für Angestellte, Gesundheitsprogramme für Collegestudenten und viele andere Programme für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. An vielen Universitäten ist *Intuitiv essen* Pflichtlektüre in Kursen unterschiedlicher akademischer Bereiche, darunter Ernährung, Psychologie und Gesundheitserziehung. Und schließlich werden die Prinzipien auch in Programme zur Behandlung von Essstörungen als wichtiger Teil ihres Behandlungsplans mit aufgenommen.

Die Vorteile intuitiven Essens haben sich über die Forschungswelt hinaus verbreitet – wachsendes Interesse zeigen Medien, Gesundheitsexperten, Firmen für ihre Wellnessprogramme und die Leser unserer Bücher. In der Folge wurden wir mit Anfragen nach einem Arbeitsbuch zu den Prinzipien intuitiven Essens überschwemmt. Interesse an diesem Arbeitsbuch kommt sowohl von Konsumenten, die ihre Fähigkeiten noch ausbauen möchten, als auch von Gesundheitsexperten und Forschern, die sich praktische Übungen für ihre Klienten wünschen.

Wer kann vom Arbeitsbuch Intuitiv essen – das Workbook profitieren? Dieses Arbeitsbuch kann individuell, mit einer Beraterin oder innerhalb einer Gruppe bearbeitet werden. Ein wichtiger Hinweis für diejenigen mit einem gesundheitlichen Leiden: Wir empfehlen dringend, dass Sie dieses Arbeitsbuch gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam durcharbeiten.

Was sollten Sie erwarten? Die Durchführung der Übungen in diesem Buch hilft Ihnen, eine gesunde Beziehung zum Essen, zu ihrem Geist und

Ihrem Körper aufzubauen. Wir nennen das Ergebnis *wahrhafte Gesundheit*. Wahrhaft ist dieser Zustand deshalb, weil er Ihren inneren Zustand der Einstimmung auf Ihren Körper und Geist widerspiegelt und – gleichermaßen – Gesundheitsrichtlinien auf der Grundlage wissenschaftlicher Übereinstimmung entspricht (siehe Abbildung 1.1).

Intuitives Essen: die dynamische Integration

von innerer Einstimmung & Gesundheitswerten
zur Erreichung wahrhafter Gesundheit

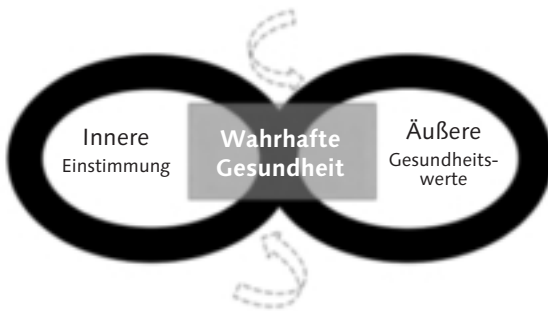


Abbildung 1.1 Intuitives Essen: die dynamische Integration.

Abdruck mit Genehmigung von Tribble und Resch 2012/St. Martin's Press.

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass Gesundheit aus einer Vielzahl von Faktoren besteht. »Gesundheit ist der Zustand vollständigen körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen. Der Genuss des höchsten erreichbaren Standards von Gesundheit ist eines der Grundrechte jedes Menschen ohne Unterschied von Rasse, Religion, politischer Einstellung, ökonomischer oder sozialer Lage« (Weltgesundheitsorganisation 2006).

Wenn wir mit Menschen über intuitives Essen sprechen, werden wir oft gefragt: »Werde ich abnehmen?« Wenn Sie den zehn Prinzipien intuitiven Essens folgen, wird sich Ihre Beziehung zum Essen und zu Ihrem Körper normalisieren. Gewichtsverlust kann als Nebeneffekt auftreten oder auch nicht. Wenn Sie sich auf das Abnehmen fokussieren, werden Sie davon so in Anspruch genommen sein, dass es Ihre Fähigkeit beeinträchtigt, Entscheidungen aufgrund Ihrer intuitiven Signale zu treffen; Ihr Fokus

liegt dann auf dem Äußeren anstatt auf Ihrer inneren Weisheit. Es gibt auch viele solide Forschungsarbeiten – mit unzähligen Probanden –, die zeigen, dass das Gewicht, vor allem der Body-Mass-Index, kein guter Indikator für Gesundheit ist (Lavie 2014; Ross et al. 2015; Friedemann et al. 2015; Tomiyama et al. 2016). Darüber hinaus kommt ein wissenschaftlicher Forschungsüberblick zu dem Ergebnis, dass allein das Anstreben von Gewichtsverlust mit einer verschlechterten Gesundheit im Zusammenhang steht (Tylka et al. 2014). Andererseits verhilft es zu gesundheitlichen Vorteilen mit oder ohne Gewichtsverlust, wenn man sich auf eine gesunde Lebensweise anstatt auf das Gewicht konzentriert (Ross et al. 2015; Bacon und Aphramor 2011). Es wird Zeit, dass die öffentliche Gesundheitspolitik den Fokus auf Gesundheit und gesundes Verhalten legt. Punkt. Ein bestimmtes Gewicht anzustreben, ist kein Gesundheitsverhalten. Bei intuitivem Essen geht es darum, eine gesunde Beziehung zum Essen, zum Geist und zum Körper zu kultivieren – es geht um Selbstfürsorge und Körperwertschätzung – ungeachtet der Körpermaße – und nicht um das Streben nach Gewichtsverlust.

Wie Sie dieses Arbeitsbuch am wirkungsvollsten nutzen

Wir hoffen, dass Ihnen dieses Arbeitsbuch nicht nur einen umfassenden Überblick über die zehn Prinzipien intuitiven Essens gibt, sondern Ihnen mit seinen praktischen Übungen auch den Weg weist, um am Ende wieder mit Ihrem angeborenen intuitiven Esser verbunden zu sein. Das Buch ist entsprechend den zehn Kapiteln von *Intuitiv essen* aufgebaut und jedes Kapitel behandelt ein Prinzip. Es enthält Übungen, die verzerrte Gedanken über Essen und Ihren Körper hinterfragen und verändern, und ebenfalls solche, die Ihre Gefühle identifizieren und Bewältigungsmechanismen vorstellen, um mit diesen umzugehen. Übungen zur Einstimmung auf ihren Körper helfen Ihnen, dessen Botschaften wahrzunehmen und zeitgerecht darauf zu reagieren.

Den größten Gewinn werden Sie erzielen, wenn Sie das Arbeitsbuch sorgfältig durcharbeiten:

- Jedes Kapitel beginnt mit einem Absatz, in dem das in diesem Kapitel diskutierte Prinzip zusammengefasst ist. Überdenken Sie diese Zusammenfassung, um eine deutliche Vorstellung vom Zweck der entsprechenden Übungen zu bekommen.
- Nehmen Sie sich die Zeit, jede Aktivität niederzuschreiben oder auszuführen. Manchmal müssen Sie eine Übung vielleicht häufiger als einmal machen – um sie zu trainieren. Es ist nichts anderes, als wenn Sie schwimmen oder das Spielen eines Instruments lernen; manchmal brauchen Sie Wiederholung und Übung, um die Tätigkeit wirklich zu verstehen, auch wenn Sie die Funktionsweise durchschaut haben. Sie brauchen Erfahrung in der Arbeit mit Geist und Körper, um das Vertrauen in die innere Weisheit Ihres Körpers auszubilden.
- Als nützliche Ergänzung lesen Sie die jüngste Ausgabe von *Intuitiv essen*. Auch wenn dieses Arbeitsbuch für sich stehen kann, ist es unserer Meinung nach hilfreich, wenn Sie die Begründung für jedes Prinzip sowie die detaillierte Darstellung der Fallbeispiele und der Forschung lesen.

Einer der großen Vorteile dieses Arbeitsbuchs ist, dass es den Lesern einen soliden und detaillierten Rahmen für die Einübung intuitiven Essens bietet. Ein intellektuelles Verständnis der Konzepte und Prinzipien intuitiven Essens ist wichtig, aber es ist nicht das Gleiche wie dessen Erleben. Sich auf die Bedürfnisse Ihres Körpers einzustimmen und sie zu erfüllen, braucht praktische Übung und Geduld – und entsteht nicht, wenn man nur darüber liest.

Wir laden Sie ein, an zwei Aktivitäten zur Einführung teilzunehmen. Dabei geht es um die Tätigkeit des Schreibens mit der Hand; dadurch werden Sie verstehen, welche drei Verhaltensweisen für das Erlernen intuitiven Essens wichtig sind: *Aufmerksamkeit*, *Geduld* und *praktische Übung*. Danach können Sie Ihr momentanes Essverhalten in Bezug auf intuitives Essen einschätzen.

Mit der Hand schreiben

Diese Tätigkeit besteht aus drei Teilen. Sie brauchen dafür ein Schreibgerät. Es ist wichtig, dass Sie sich für die Übung Zeit nehmen und sie vorzugsweise in einer ruhigen Umgebung ohne Ablenkung durchführen.

Teil 1. Schreiben Sie Ihren Namen

Nehmen Sie Ihr Schreibgerät in Ihre dominante Hand (bei den meisten Menschen die rechte). Dann schreiben Sie hierunter Ihren Namen. Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen. Richten Sie Ihre *Aufmerksamkeit* darauf, wie sich das Schreibgerät während des Schreibens in Ihrer Hand anfühlt.

Als Nächstes wechseln Sie die Hände. Nehmen Sie das Schreibgerät in Ihre nicht dominante Hand (bei den meisten Menschen die linke) und schreiben Sie hier Ihren Namen auf.

Teil 2. Vergleichen Sie die zwei Namen

1. Schauen Sie sich beide Namen an. Gibt es einen Unterschied zwischen den mit der dominanten und der nicht dominanten Hand geschriebenen Namen? Wie kommt das?

2. Fühlte es sich unbequem an, den Stift in der nicht dominanten Hand zu *halten*? Wie *fühlte es sich körperlich* an, als Sie mit Ihrer nicht dominanten Hand *geschrieben* haben? Vergleichen Sie die körperlichen Gefühle, als Sie den Stift in Ihrer dominanten und Ihrer nicht dominanten Hand gehalten haben, und stellen Sie sie einander gegenüber.

3. Was haben Sie gedacht, als Sie geschrieben haben? Vielleicht hatten Sie Gedanken der Frustration und der Wertung: *Meine Schrift sieht aus wie die einer Schulanfängerin*.

4. Was haben Sie emotional gefühlt? Vielleicht waren Sie ungeduldig, wertend, fasziniert, verwirrt, ängstlich oder amüsiert?

5. Haben Sie gedacht oder erwartet, dass Ihre Schrift gleich aussehen würde, obwohl Ihre nicht dominante Hand weniger Erfahrung hatte?

Teil 3. Besprechung und Auswertung

Ihre Hände werden beide vom selben Gehirn gesteuert, das weiß, wie Ihr Name geschrieben und buchstabiert wird. Und trotzdem gibt es bei den meisten Menschen einen deutlichen Unterschied im Aussehen der Schrift. Das ist das Ergebnis von Erfahrung und Praxis.

Das Erlernen intuitiven Essens ähnelt dem Erlernen des Schreibens mit Ihrer nicht dominanten Hand – es braucht Übung. Intellektuelles Wissen reicht nicht aus. Wenn Sie nicht viel Erfahrung darin hatten, auf Ihre Körpersignale zu hören und zu antworten, werden Sie dafür Geduld und Übung brauchen. Wenn Sie Jahre damit zugebracht haben, Diäten durchzuführen und Essensregeln für sich aufzustellen, wird es einige Zeit dauern, um diese Regeln und Glaubenssätze, die dem intuitiven Essen im Weg stehen, zu hinterfragen und wieder abzubauen.

Denken Sie über Ihre Essenserfahrungen nach. Haben Sie viel Erfahrung darin, Ihre *Aufmerksamkeit* auf Ihren Körper zu richten und diesen zu respektieren? Was könnte das für Sie bedeuten, wenn es darum geht, im Verlauf des Erlernens *Geduld* und Mitgefühl zu zeigen?

© 2017 Evelyn Tribole / New Harbinger Publications

Wie die sinnbildliche Tätigkeit des mit der Hand Schreibens werden Ihnen die Übungen in diesem Arbeitsbuch helfen, eine Verbindung mit Ihren Körpergefühlen, Gedanken, Gefühlen und Glaubenssätzen herzustellen. Und sie werden Ihnen helfen, Ihre *Aufmerksamkeit* auf sie zu richten und neue Wege zu *praktizieren*, um mit ihnen zu arbeiten. Sie werden Ihnen

Wege aufzeigen, um sich selbst zu respektieren, um herauszufinden, was Sie im Leben wirklich brauchen, und sie werden Sie mit lange wirkenden Erfahrungen ausstatten. So entwickeln Sie wieder ein tiefes Vertrauen in Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Bitte seien Sie auf Ihrer Reise zum intuitiven Esser freundlich und *geduldig* mit sich selbst.

Bewertungsskala für intuitives Essen

Diese Bewertungsskala ist mit Genehmigung übernommen aus Tracy Tylkas Forschung zu Triboles und Reschs Modell intuitiven Essens. Sie wurde aktualisiert und zu einer verkürzten Version mit einfacherer Bewertung umgearbeitet (Tylka et al., 2024).

Anleitung: In der folgenden Tabelle finden Sie Aussagen zu Essgewohnheiten. Es geht um den Umgang mit dem Verzehr von Nahrungsmitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen, das heißt Nahrungsmittel, zu denen Sie Zugang haben, die Sie sich leisten können und für die es keinen medizinischen oder wertebasierten Grund gibt, sie zu meiden (z.B. Insulinresistenz, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nahrungsmittelallergien oder vegetarische oder vegane Ernährung). Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und geben Sie an, inwiefern sie zu Ihren Essgewohnheiten passt.

Auswertung: *Stimme überhaupt nicht zu* (1 Punkt), *Stimme nicht zu* (2 Punkte), *Neutral* (3 Punkte), *Stimme zu* (4 Punkte), *Stimme voll zu* (5 Punkte)

Aussage	Punkte
Bedingungslose Erlaubnis zu essen	
1. Ich nehme mir die Freiheit, Lebensmittel zu essen, deren Geschmack ich mag, ohne zu urteilen.	
2. Ich erlaube mir, Lebensmittel zu essen, die mir schmecken, ohne mich schuldig zu fühlen.	
3. Ich esse, wonach ich gerade ein Bedürfnis habe, ohne es mir übel zu nehmen.	

Essen eher aus körperlichen als emotionalen Gründen	
4. Ich esse hauptsächlich, wenn ich Hunger habe, nicht wenn ich gestresst bin.	
5. Ich esse hauptsächlich, um meinen Körper mit Nährstoffen und Energie zu versorgen, nicht um negative Gefühle zu überdecken.	
6. Mein Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen steht in der Regel nicht mit Essen in Verbindung.	
Verlass auf Hunger- und Sättigungssignale	
7. Ich verlasse mich auf meine Hungersignale, die mir sagen, wann ich essen soll.	
8. Ich verlasse mich auf meine Sättigungssignale, die mir sagen, wann ich aufhören soll zu essen.	
9. Ich vertraue meinem Körper, dass er mir sagt, wann, was und wie viel ich essen soll.	
Verlass auf Hunger- und Sättigungssignale	
10. Ich esse meist Nahrungsmittel, die meinem Körper Energie und Ausdauer geben.	
11. Ich esse meist Nahrungsmittel, durch die mein Körper gut funktioniert.	
12. Ich esse Lebensmittel, die sich in meinem Körper gut anfühlen.	
Gesamtpunktzahl	
Durchschnittliche Punktzahl (Gesamtpunktzahl geteilt durch 12)	

Es hilft, wenn Sie Ihre Bewertung regelmäßig wiederholen, um Ihren Fortschritt zu beurteilen. Hier können Sie Ihre Ergebnisse notieren und vergleichen.

Datum:				
Bereich	Punktzahl			
1. Bedingungslose Erlaubnis zu essen				
2. Essen eher aus körperlichen als emotionalen Gründen				
3. Verlass auf Hunger- und Sättigungssignale				
4. Essen aus körperlichen Gründen				

Im ersten Kapitel werden Sie erfahren, wie Sie sich von der Diätmentalität lösen können. Dies ist ein entscheidender erster Schritt zu innerem Frieden und der Freiheit, ein intuitiver Esser zu werden.

KAPITEL 1

Prinzip 1

Legen Sie die Diätmentalität ab

Werfen Sie alle Diätbücher und Zeitschriftenartikel weg, die immer wieder die falsche Hoffnung wecken, dass Sie schnell und dauerhaft abnehmen können. Werden Sie wütend auf all die Lügen, die Sie dazu gebracht haben, sich als Versagerin zu fühlen, wenn abermals eine Diät nicht funktioniert hat und Sie alle Pfunde wieder zunehmen. Wenn Sie auch nur eine winzige Hoffnung zurückbehalten, dass eine neue und bessere Diät kommen und Sie retten wird, hindert Sie das daran, endlich frei zu sein und das intuitive Essen wiederzuentdecken.

Wenn Diätprogramme der gleichen Überprüfung ausgesetzt wären wie Medikamente, würden sie niemals zum Gebrauch für die Allgemeinheit freigegeben werden. Stellen Sie sich zum Beispiel nur ein Cholesterinmedikament vor, das Ihre Blutwerte für ein paar Wochen verbessert, langfristig aber Ihre Arterien verstopft. Würden Sie wirklich eine Diät beginnen (auch eine so genannte vernünftige Diät), wenn Sie wüssten, dass diese Sie mehr zunehmen lässt und Ihr emotionales Wohlbefinden negativ beeinflusst?

Diäten führen zu Gewichtszunahme

Viele Menschen sind sich bewusst, dass Diäten langfristig nicht wirken, aber die meisten sind überrascht zu erfahren, dass Diäthalten tatsächlich das Risiko erhöht, sogar *mehr* zuzunehmen. Seit den späten 1940er Jahren haben viele Forschungen gezeigt, dass das Diäthalten bei verschie-

densten Altersgruppen, von Kindern über Teenager bis zu Erwachsenen, Gewichtszunahme fördert.

Tiefgreifende biologische Mechanismen sind im Spiel, die die erneute Gewichtszunahme nach Diäten auslösen. Ihre Zellen werden während der Diät einer Hungersnot ausgesetzt und werden alles tun, um zu überleben, denn sie wissen ja nicht, dass Sie selbst entschieden haben, Ihre Kalorien (oder bestimmte Nahrungsgruppen) einzuschränken, um abzunehmen. Als eine Maßnahme zum Überleben verlangsamt sich ihr Stoffwechsel. Eine sechsjährige Studie mit Teilnehmern der amerikanischen Fernsehshow *The Biggest Loser*, bei der diese abnehmen sollten, ergab, dass der Stoffwechsel der Teilnehmer im Vergleich zum Beginn der Show im Durchschnitt um fünfhundert Kalorien unterdrückt war (Fothergill et al. 2016). Wie vorherzusehen, nahmen sie einen großen Teil ihres Gewichts wieder zu.

Ein anderer Überlebensmechanismus des Körpers besteht darin, seine eigenen Muskeln zu verzehren. Denn für den Körper ist Energie so wichtig, dass er seine eigenen Muskeln zerstört, um sie als Kohlenhydrate zu verbrennen. Das ist, als wäre man so arm, dass man sich keine Heizenergie oder Holz für ein Feuer leisten kann und dann die Küchenschränke als Wärmequelle verbrennt. Diese Wirkung zeigte die Studie mit den Teilnehmern der Show *The Biggest Loser* ebenfalls. Die Teilnehmer hatten tatsächlich am Beginn des Wettbewerbs mehr Muskelgewebe (Fothergill et al. 2016)! Sechs Jahre später hatten ihre Muskeln sich nicht wieder zum Ausgangszustand zurückentwickelt. Außerdem hatten die Teilnehmer jetzt niedrigere Peptinspiegel – Peptin ist ein Hormon, das Sättigungsgefühle auslöst.

Eine andere Art, wie der Körper versucht, eine Diät zu überleben, ist Fettüberschuss (Dulloo, Jacquet und Montani 2012). Dabei führt der Verlust von Fett und magerem Muskelgewebe dazu, mehr Gewicht in Form von Körperfett zu behalten, um zu überleben. Hormonelle Veränderungen führen darüber hinaus zu mehr Hunger und Gedanken ans Essen.

Zusammengenommen machen diese mächtigen kompensatorischen Maßnahmen des Körpers Gewichtsverlust durch Diäten für die meisten Menschen extrem schwer. Diese Mechanismen sind Grundlage für ein lukratives Geschäftsmodell (mit eingebauter Wiederholung) der fast

60 Milliarden schweren Abnehmindustrie. Sie ist die einzige Industrie, die ein Produkt verkauft, das nicht funktioniert, für dessen Scheitern sie aber nicht verantwortlich gemacht wird – die Konsumenten geben sich selbst die Schuld.

Das Paradox des so genannten gesunden Gewichts

Wir haben schon lange unterstrichen, dass wenig für die Auffassung spricht, dass Gewichtsverlust notwendig ist, um durch eine Veränderung des Lebensstils Gesundheitsvorteile zu erreichen.

Ross et al. 2015

Vielleicht wollten Sie ja aus gesundheitlichen Gründen abnehmen und meinten, Sie hätten keine andere Wahl als eine Diät. Vielleicht hat Ihnen Ihr Arzt gesagt, dass Sie um Ihrer Gesundheit willen abnehmen sollten. Allerdings entlarven viele Forschungsergebnisse diesen Trugschluss.

In seinem Buch *The Obesity Paradox* beschreibt der Kardiologe und Forscher Carl J. Lavie, wie der Krieg gegen Fettleibigkeit tatsächlich zu größeren Gesundheitsproblemen geführt hat. Studien mit Millionen Menschen zeigen, dass weniger Gewicht keine bessere Gesundheit bedeutet. Lavie schlussfolgert: »Gesundheit sollte nicht an einer Zahl auf der Waage oder der Größe Ihrer Jeans gemessen werden« (Lavie 2014, 230). Zwei jüngere Studien kamen zu einer ähnlichen Schlussfolgerung:

- Eine Studie an der University of California ergab, dass 54 Millionen Amerikaner aufgrund ihres Body-Mass-Index als fettleibig oder übergewichtig eingestuft werden, tatsächlich jedoch gesund sind (Tomiya et al. 2016).
- Übergewichtige Patienten mit Diabetes Typ 2 wurden zum Abnehmen auf eine Diät gesetzt und sechs Jahre lang von Medizinern betreut; eine Kontrollgruppe mit vergleichbaren Patienten erhielt keine Behandlung zum Abnehmen. Mit Erstaunen stellten die Forscher fest, dass die Diäthaltenden eine schlechtere Prognose als die Personen der Kontrollgruppe hatten, die ihren übergewichtigen Status beibehalten hatten (Køster-Rasmussen et al. 2016).