

Anti-Diät-Ansatz

Empfehlung für die Gruppenarbeit:

Diskutieren Sie die folgenden Thesen und arbeiten Sie diese nach und nach durch. Nehmen Sie sich nicht zu viele Schritte auf einmal vor.

Voraussetzungen für eine Anti-Diät-Haltung sind:

Ich höre mit dem Diäthalten auf.

Ich lasse meine Diätgeschichte Revue passieren.

Ich erkenne, dass Diäten wirkungslos sind.

Ich erkenne, dass Diäten das zwanghafte Verhalten noch verstärken.

Ich identifiziere meinen Hunger: Wann habe ich Hunger? Worauf richtet er sich? Es gibt keine verbotenen Lebensmittel mehr.

Ich esse alles langsam, ich schmecke alles und genieße es.

Ich habe ein Recht auf Essen.

Ich überwinde meine Scham und esse auch in der Öffentlichkeit.

Ich gewinne Selbstvertrauen durch genaues Achten auf und Befriedigen von Hungergefühlen, auch mein Nachholbedarf muss befriedigt werden.

Ich achte darauf, dass die Nahrungsmittel, die ich will, immer und ausreichend vorhanden sind, dann kann ich auch aufhören, wenn ich satt bin.

Ich bin zufrieden mit kleinen Schritten, Rückfälle und Essdurchbrüche analysiere ich und lerne daraus.

Ich entwickle ein entspanntes Verhältnis zum Essen, werde mir jedoch trotzdem über meine Motivation zum Essen klar und beobachte auch meine Art des Essens.

Ich beobachte meine Essensmuster, die Umstände und Gefühle, die ich beim Essen habe in allen Einzelheiten (Übung: „Bewusster Essen“ Buch Susie Orbach, Anti-Diät-Buch)

Ich durchbreche die Fressanfälle, denn Sie hören nicht automatisch damit auf, dass ich mit meinem Diätverhalten aufhöre. (Übung: „Wie du einen Fressanfall unterbrechen kannst“ Buch Susie Orbach, Anti-Diät-Buch)

Ich höre auf, wenn ich satt bin. Das erreiche ich, indem ich Pausen beim Essen mache und mich an neue Mengen gewöhne. Dies ist besonders wichtig, wenn ich nicht aus Hunger gegessen habe.

Ich lasse Essen übrig. Ich prüfe die Fragen, woher meine Schuldgefühle dabei kommen. Welche tief sitzenden Verhaltensmuster aus meiner Kindheit machen es mir schwer? Was passiert, wenn ich Essen übrig lasse? Wer ist oder war gekränkt?

Ich esse nicht, wenn ich keinen Hunger habe. (Achtung: Bei der Anorexie ist die Wahrnehmung von Hungergefühlen oftmals unterdrückt. Diese Regel gilt daher für Anorexie- und Bulimiekranken NICHT!)