

Heike Hinsen IsLer

Wege zum Wohlfühlgewicht

Ernährungs-Psychologie
für den Alltag

Zytglogge

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Prolog	15
Teil I Einstieg ins Wohlfühl-Programm	
Wozu Teil I?	23
1. Die Chancen der ganzheitlichen Methode	23
Das altbekannte Bilanzproblem	24
Abbildung 1: Die Energiebilanz	25
Wie aus zu viel noch mehr wird	25
Wer ist wirklich schuld an einem Misserfolg?	26
Nach einem erfolglosen Versuch	26
Abbildung 2: Der Teufelskreis	27
Abbildung 3: Was gängige Abmagerungsmethoden bewirken	28
Übergewicht ist eine Herausforderung!	29
Wie der Teufelskreis durchbrochen wird	30
Abbildung 4: Ansätze zur ganzheitlichen Gewichtsreduktion	31
Meine wichtigsten Merksätze	32
2. Versöhnung mit der Versuchung	34
Was Babys noch können	34
Echter Hunger oder blosser Lust?	35
Wie aus Gelegenheit Gewohnheit wird	36
Abbildung 5: Die fünf wichtigsten Essgründe	38
Wenn Essen hilft, zu hohe Energie abzubauen	38
Wenn Essen hilft, zu tiefe Energiezustände zu überbrücken	39
Wenn Essen ein Defizit ausgleicht	40
Die gute Wirkung von erfüllter Erotik und Sexualität	41
Abbildung 6: Der Nutzen vom Zu-viel-Essen	42
Wie gute Vorsätze zunichte gemacht werden	42
Was ganzheitliches Abnehmen beinhalten sollte	43
Übung 1: Meine Essauslöser	44
Meine wichtigsten Merksätze	46
3. Mit kleinen Schritten zum Erfolg	48
Kennen Sie Ihre Gewichtskategorie?	49
Abbildung 7: Gewichtsbestimmung gemäss BMI	50
Abbildung 8: Der Taillenumfang als gesundheitlicher Risikofaktor	50
Die guten Ziele: klein, aber fein	50
Bitte kein Zeitdruck	52
Wie schnell darf es sein?	53
Und die persönliche Betreuung?	54
Der tägliche Tyrann	55

Die Personenwaage als Lügnerin	55
Unerklärliche Gewichtsschwankungen verstehen	58
Was Festessen können und was nicht	59
Arbeitsblatt 1: Meine Daten und Ziele	60
Arbeitsblatt 2: Mein Gewichtsverlauf	61
Arbeitsblatt 3: Meine Gewichtskurve	62
Abbildung 9: Beispiel der Gewichtskurve von Frau Muster	63
Meine wichtigsten Merksätze	64
4. Die Lust an der vermehrten Bewegung	65
Die Zeiten ändern sich	65
Körperliche Aktivität und Energieverbrauch	65
Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich vermehrt zu bewegen	66
Der Wohlfühleffekt von körperlicher Aktivität	66
Der Gewinn durch vermehrte Bewegung	67
Die Energiequellen	68
Fettverbrennung und Puls	68
Abbildung 10: Berechnen Sie Ihren optimalen Trainingspuls	69
Die gute Wahl der Sportart	69
Tabelle 1: Geeignete Sportarten zur Gewichtsreduktion	70
Nicht die Intensität, sondern die Ausdauer zählt	70
Tipps für den erfolgreichen Start	71
Tabelle 2: Energieverbrauch während körperlicher Aktivität	73
Die wichtigsten Ernährungsziele für den Sport	74
Optimal gepflegt vor dem Sport	74
Tabelle 3: Beispiele für die letzte Hauptmahlzeit vor dem Sport	75
Optimal gepflegt während dem Sport	76
Optimal gepflegt nach dem Sport	76
Meine wichtigsten Merksätze	77

Teil II Die Ernährung optimieren

Wozu Teil II?	81
1. Fett macht fett!	81
Butter landet im Tiefkühler, Brot im Kühlschrank	81
Abbildung 11: Tagesprotokollbeispiel	83
Wie viel Fett esse ich?	83
Tagesprotokoll: Tipps für die Durchführung	84
Den Verzehr von Fetten und fettreichen Lebensmitteln reduzieren!	85
Abbildung 12: Fettverzehr, empfohlene Höchstmenge pro Tag	86
Fettreduktion im Alltag	86
Alles ist erlaubt, nur die Menge machts...	87
Abbildung 13: Fettverzehr, empfohlene Höchstmenge pro Hauptmahlzeit	88

Wie lässt sich das sichtbare Fett reduzieren?	89
Bevorzugen Sie folgende Nahrungsmittel und Zubereitungsarten	90
Tabelle 4: Fettarme und fettreiche Saucen	91
Tipps, um die versteckten Fette zu reduzieren	92
Tabelle 5: Fettreiche - fettarme Lebensmittel	93
Wenn eine Fettreduktion alleine nicht ausreicht	94
Muss ich nun zweierlei kochen?	95
Meine wichtigsten Merksätze	95
2. Im Gleichgewicht dank Ausgewogenheit	97
Weniger ist nicht immer mehr	97
Grünfutter - Nur gut für Nagetiere?	98
Wenn Säuren überhand nehmen ...	99
Auch Zähne und Magen können <sauer> reagieren	101
Stärke stärkt die Nerven!	102
Wie viel Stärke ist zu viel?	103
Vor- und Nachteile von Zucker und anderen Süßungsmitteln	104
Wie viel Zucker ist zu viel?	106
Tabelle 6: Essen Sie täglich mindestens ...	108
Der moderne Eiweissmangel	109
Arbeitsblatt 4: Meine Eiweisszufuhr	110
Milch-Nur für Kälber?	112
Tabelle 7: Calcium-Austauschtabelle	112
Arbeitsblatt 5: Mein Calcium-Tagesprotokoll	114
Vorsicht Calciumräuber	114
Auf das Durstgefühl ist kein Verlass!	115
Arbeitsblatt 6: Mein Trinkprotokoll	118
Tipps für eine ausreichende Trinkmenge	118
Meine wichtigsten Merksätze	119
3. Sicherheit in heiklen Situationen	121
Wenn ein Austauschplan Halt gibt	121
Tabelle 8: Mahlzeiten-Austauschplan	125
Tabelle 9: Wochenbeispiel zum Mahlzeiten-Austauschplan	127
Von Zwischenmahlzeiten und Heisshunger	129
Beispiele geeigneter Zwischenmahlzeiten	130
Sich auf spezielle Situationen vorbereiten	131
Wie Festessen schadlos überstanden werden	133
Restaurants: Gut gewählt ist halb gewonnen	134
Tipps für die Ferien	135
Wenn es keine Sünde wert ist	136
Neubeginn nach Krisen und Ausrutschern	137
Auf Zeitmangel vorbereitet sein	138
Tipps für die schnelle Mahlzeit	139
Meine wichtigsten Merksätze	140

Teil III Ganzheitlich psychologische Einflüsse

Der Weg aus dem Labyrinth Intermezzo von M. B.	145
Wozu Teil III?	149
1. Die sinnliche Schatzkiste	150
Kann Verzicht die Lösung sein?	150
Übung: Fantasiereise - Ein traumhafter Ausflug	151
Arbeitsblatt 7: Meine Fantasiereise	154
Abbildung 14: Beispiele für die Sinneswahrnehmungen	157
Abbildung 15: Auswertungsbeispiel	158
Die sinnliche Schatzkiste - ein Muss für alle!	159
Abbildung 16: Die Genussebenen der Sinnesorgane	162
Tipps zum Einsatz der Schatzkiste	163
Sinnliche Ideen für die Schatzkiste	165
Wenn die Sinne verschieden gelagert sind	166
Meine wichtigsten Merksätze	167
2. Der Einfluss der Privatsphäre	169
Respekt und Eigenverantwortung - die Voraussetzungen für gesunde Grenzen	169
Wenn Distanz die eigenen Energien schützt	173
Wie sieht meine Privatsphäre aus?	174
Fallbeispiel <Abgrenzungsprobleme>	176
Abbildung 17: Die Entwicklung der Privatsphäre einer Klientin	181
Vier Möglichkeiten, mit geschossenen Pfeilen umzugehen	182
Die Bedeutung vom eigenen Raum	183
Mein persönlicher Wohlfühlraum	185
Abbildung 18: Beispiele für Raumformen	186
Der offene Raum	186
Der enge Panzer	189
Weitere Raumformen	191
Kinder und Jugendliche auf der Suche nach klaren Grenzen	192
Meine wichtigsten Merksätze	195
3. Der Energiekreis vom Geben und Nehmen	197
Die Bedeutung des Energiekreises	197
Abbildung 19: Die Phasen des Energiekreises	199
Arbeitsblatt 8: Meine Stärken im Energiekreis	200
Arbeitsblatt 9: Auswertungsergebnisse	202
Kommentar zur Auswertung	203
Welche Funktionen kann Essen im Energiekreis haben?	203
Arbeitsblatt 10: Meine Essgründe im Energiekreis	205
Tabelle 10: Einige Alternativen zum Essen	206
Wie entsteht ein Burnout?	207

Massnahmen bei drohender Erschöpfung	207
Abbildung 20: Risikogruppe Burnout	208
Mit dem Erfolgstagebuch zu grösserer innerer Erfüllung	208
Arbeitsblatt 11: Mein Erfolgstagebuch	210
Meine wichtigsten Erkenntnisse	212
4. Innere Spannungen abbauen	213
Die innere Spannungsleiter	213
Abbildung 21: Die innere Spannungsleiter	216
Welches Verhaltensmuster habe ich im Stress?	217
Der hungrige Säugling	218
Schadensbegrenzung dank Früherkennung	219
Tabelle 11: Methoden zur Wahrnehmung der inneren Anspannung	221
Die beruhigende Wirkung der Distanz	221
Dampf ablassen und sich erden	222
Tabelle 12: Ideen zum Spannungsabbau	223
Sich sammeln mit Atemübungen	225
Was wir von Rauchern lernen können	227
Die eigenen Gefühle ernst nehmen	228
Wenn alte Wunden aktiv werden	230
Meine wichtigsten Merksätze	232
5. Innere und äussere Spielverderber	234
Selbstgespräche und innere Muster	237
Abbildung 22: Sechs Stimmen in mir beeinflussen mein Essverhalten	239
Wenn die kritische Stimme mehr Disziplin fordert (kritisches Eltern-Ich)	240
Die fürsorgliche Stimme sucht den Ausgleich (fürsorgliches Eltern-Ich)	242
Angepasste Kinder landen oft in der Sackgasse (fügsames Kind-Ich)	243
Trotzende Kinder verschleudern zu viel Energie (rebellisches Kind-Ich)	244
Das unbefangene Kind zeigt einen Weg zur Oase (natürliches Kind-Ich)	245
Wie die sechste Stimme den Verkehr regelt (Erwachsenen-Ich)	247
Äussere Spielverderber	248
Meine wichtigsten Merksätze	250
Schlusswort	252
Teil IV Anhang	
Die Portionen-Nährwerttabelle	255
Weiterführende Adressen	277
Weiterführende Literatur	278
Quellenverweis	278
Stichwortregister	279