

Martina Backhausen

ESS GEWOHNHEITEN VERÄNDERN

Persönlichkeitsmerkmale und Ernährungsstrategien

braumüller

Inhalt

Vorwort von PCM-Trainer DI Uwe Reiner-Kolouch	11
Einleitung: Warum ein Buch über Essgewohnheiten?	15
Du?	15
Wie ist das Buch aufgebaut?	16
Blick in die Diätpraxis	16
PCM	17
Verleiten sechs Grundtypen nicht zu sehr zum Schubladendenken?	17
Es gibt mehrere Persönlichkeitsmodelle, warum gerade PCM?.....	18
Um Essen geht es immer und überall!	18
Das Ändern von Ernährungsgewohnheiten ist schwierig!	19
Der amerikanische Psychologe Dr. Taibi Kahler	20
Aus verschiedenen Persönlichkeitsstrukturen gebaut.....	23
Das Process Communication Model®-Profil	24
PCM und ähnliche Modelle	24
Wie ticke ich und wer ist mein Gegenüber?	25
Betrachten wir mal ganz allgemein die Prozesskommunikation!	27
Wie unterschiedlich wir die Welt sehen	29
Und wie tickst du?	32
Warum das Modell der Prozesskommunikation die Menschen nicht in Schubladen steckt.....	34
Persönlichkeitsphase	35
Das ABCDE-Energiemodell.....	36
Ernährung und Energie	37
Motivationshilfen für Essgewohnheiten	39
Stärken und Schwächen.....	40
Welche Motivationshilfen gibt es und wie kannst du sie nutzen?	40
Wie findest du deine Stärken heraus?	41
Detaillierte Typenzeichnung	45

PCM revolutioniert die Ernährung	52
Langsames versus schnelles Essen	52
Bist du geschmackskonservativ?	53
Auf den Geschmack kommen	54
Neuer Geschmack	54
Appetit- und Sättigungsmechanismen	56
Der Zündholzschachteltrick.....	56
Die Lebensmittelliste	59
Die Emotionen und das Essen	62
Mmhmm lecker!	64
Satt oder hungrig?	65
Problem: Essen aus Lust.....	65
Ständig Hunger?	66
Sättigung wird durch das Volumen einer Mahlzeit beeinflusst.....	67
Und wie sieht es mit dem Appetit aus?	69
Verzehrgewohnheiten.....	72
Chips oder Popcorn?	72
Pilotstudie „PCM & Ernährung“	74
Das PCM und die Verzehrgewohnheiten.....	75
Das Plus an Genuss	76
Bei schlanken Kindern stimmt die Wahrnehmung	78
Geschmackssinn verbessern	78
Smarte Snacks.....	78
Tee als Verdauungshelfer.....	80
Mit allen Sinnen.....	80
Essen als Bedrohung	83
Reizdarm?	85
Was tun, wenn Milch zu Bauchweh führt?	86
Viele Namen für die Laktoseintoleranz.....	87
Essgewohnheiten	91
Wie bekomme ich das Gemüse in meinen Bauch?	91
Morgens ein Glas Wasser?.....	94
Zeit für ein Frühstück	95

Brot zum Frühstück unter der PCM-Lupe	98
Low Carb	99
Fakten zum Brot.....	99
Frühstücksideen	101
Frühstücken will gelernt sein!	102
Wie gelingt es, weniger Zucker zu essen?	103
Naschen.....	106
Ist das gesund?	107
Langsam essen?	107
Gewichtskontrolle	109
Fit durch den Vormittag	112
Fetteiche Pausensnacks	115
Das Omega-3-Fettsäuren-Match	120
Den Essalltag strukturieren.....	123
Biologisch – logisch oder wie wertvoll sind Produkte aus dem biologisch kontrollierten Anbau?	125
Ständig unterwegs	127
Muss es denn ein warmes Essen pro Tag sein?	130
Hilfe, ich trinke zu wenig!	132
Wie kaufe ich smarter ein?	135
Zwei fleischfreie Tage pro Woche.....	139
Wie und was wir essen sagt viel über uns aus	141
Echte Lebensmittel erwünscht.....	142
Ernährung und Stress	144
Persönlichkeitsbezogene Stressbewältigung.....	144
Stressmanagement.....	146
Psychische Bedürfnisse	147
Gestresst?	150
Was ist eigentlich Stress?	150
Vom krankmachenden Stress.....	151
Stresserkennung	153
Stress und PCM.....	153
Stress und Essen.....	154
Kampf oder Flucht	155
Diät, Stress und Essverhalten.....	156

Stress kann bei kontrollierten Essern	
zu Fressanfällen führen	156
Bewältigungsstrategien	156
Anti-Stress-Diät	157
Mit der Anti-Stress-Diät das Immunsystem stärken.....	158
Neurotransmitter machen robust gegen Stress	158
Typgerechte Anti-Stress-Diät	159
Ausreichend trinken, damit der Stress weggespült wird	159
Typgerechte Anti-Stress-Rezepte	162
Anti-Stress-Frühstücksvariationen	168
Zwischenmahlzeiten	169
Warme Speisen.....	170
Anti-Stress-Ernährungstipps	172
Dem Stress entspannt begegnen.....	172
Essverhalten.....	173
Auf Hunger und Sättigung achten	173
Den persönlichen Essrhythmus wiederfinden	173
Essenspause einlegen.....	173
Kauen sättigt und beruhigt	174
Kaugummi hilft gegen Stress	174
Jeder Mensch isst anders	175
Ess-Typologietest.....	176
Literatur	184