

Sicherlich hast du schon einmal den Begriff „inneres Kind“ gehört. Das "innere Kind" ist eine Vorstellung für das, was wir in unserer Kindheit gelernt und erfahren haben und was in uns noch immer existiert. Wenn Eltern es nicht schaffen, ihrem Kind zu vermitteln, dass es gut ist, so wie es ist, entsteht eine tief innere Leere. Diese innere Leere wird oft versucht, mit Essen zu füllen.

Essen ist eine fantastische Möglichkeit, unverzüglich den Gefühlszustand zu verbessern. Allein der Prozess des Essens verändert unsere gesamte Physiologie. Er verändert die Durchblutung, die Atmung und den Blutzuckerspiegel.

Zusätzlich führt süßes und fettiges Essen zur Ausschüttung von Dopamin. Durch dieses Hormon fühlen wir uns motiviert, glücklich und zufrieden. Dopamin senkt außerdem den Cortisolspiegel. Cortisol ist ein sogenanntes Stresshormon, und eine Senkung bewirkt, dass wir uns unbeschwert fühlen.

Diese Neuroassoziationen verankern sich dann in unserem Nervensystem und bestimmen unser künftiges Verhalten. Jedes Mal, wenn du dich verletzt, einsam, traurig, unsicher, gestresst oder überfordert fühlst, sendet dein Gehirn dir - in der Erwartung nach einem Dopaminrausch - Signale, die dir suggerieren, dass du nur zu Essen brauchst und schon fühlst du dich besser.

Für einen kurzen Moment ist das auch wahr. Das Essen ändert jedoch leider nichts am Ursprung der negativen Gefühle. Es betäubt und verdrängt sie lediglich für einen kurzen Moment.

Finde deshalb heraus, was du wirklich brauchst.
Denk daran, dein Körper braucht Nahrung, aber deine Seele braucht keine Schokolade!

Überleg es dir einmal auf der logischen Ebene. Warum sollte deine Seele Essen brauchen? Was ändert das Essen am Ursprung der unangenehmen Gefühle wie Stress, Leere, Einsamkeit oder Traurigkeit?

Was braucht deine Seele wirklich, wenn du dich leer, einsam, gestresst, unzufrieden, unwohl oder traurig fühlst?

Bitte erstelle nun eine Liste mit allen Lebensmitteln, die du gerne isst und werde dir über die emotionalen Verknüpfungen und tatsächlichen Vor- und Nachteile bewusst. Überlege auch, wie du dir das verknüpfte Gefühl, das du im Essen suchst, tatsächlich geben kannst.

Frage dich:

- Welches Lebensmittel liebe ich am meisten?
- Worauf möchte ich nicht verzichten?
- Welche Vorteile verbinde ich mit diesem Lebensmittel?
- Welche Nachteile hat dieses Lebensmittel für mich?

Beispiel: Ich möchte nicht auf Schokolade verzichten. Wenn ich Schokolade esse, habe ich ein wohliges Gefühl und es geht mir danach besser. Schokolade macht mich aber auch dick und träge und sorgt dafür, dass ich mich in meinem Körper nicht wohlfühle.

Lebensmittel	Verknüpfte Vorteile/Gefühle	Tatsächliche Nachteile/langfristige Gefühle
Schokolade	Wohligen Gefühl, Verbesserung meiner Stimmung	Macht mich dick und träge, sorgt dafür, dass ich mich in meinem Körper unwohl fühle. Schadet meinem Selbstbewusstsein und führt zu einem schlechten Gewissen.

Wie kannst du das gewünschte Gefühl anders erzeugen?

Ich könnte mehr Zeit mit meiner Familie oder meinen Freunden und Tieren verbringen. Ich könnte Tiervideos ansehen oder einen Tee trinken und eine Duftlampe mit Orangenöl anzumachen.

Lebensmittel	Verknüpfte Vorteile/Gefühle	Tatsächliche Nachteile/langfristige Gefühle

Wie kannst du das gewünschte Gefühl anders erzeugen?

Lebensmittel	Verknüpfte Vorteile/Gefühle	Tatsächliche Nachteile/langfristige Gefühle

Wie kannst du das gewünschte Gefühl anders erzeugen?

Lebensmittel	Verknüpfte Vorteile/Gefühle	Tatsächliche Nachteile/langfristige Gefühle

Wie kannst du das gewünschte Gefühl anders erzeugen?

