Schritt 6

BETTINA BENNIES
Shine Coach

In Schritt 6 befassen wir uns mit den **motivierenden Kräften von Schmerz und Freude**. Wir handeln oft aufgrund von Gefühlen und nicht rationalem Verstand. Zwei zentrale Emotionen treiben uns dabei an: Freude empfinden und Schmerz vermeiden. Unser Gehirn sucht nach schnellen Glücksmomenten, was langfristige Perspektiven verdrängt. Lebensmittel wie Schokolade oder Alkohol werden oft mit Gefühlen wie Geborgenheit, Entspannung oder Genuss verknüpft. Diese kurzfristigen Glücksmomente führen zu ungesunden Essgewohnheiten, da das Gehirn immer wieder nach diesen Belohnungen verlangt.

Konditionierungen und Verknüpfungen: Unsere Essgewohnheiten basieren häufig auf erlernten Verknüpfungen von Freude oder Schmerz mit bestimmten Lebensmitteln. Die Werbung nutzt dieses auch gezielt aus. Doch diese Verknüpfungen können umgelernt werden. Vegetarier oder Sportler etwa schaffen bewusst neue Verbindungen, die langfristig positive Ergebnisse bringen. Ein Beispiel zeigt, wie leicht sich diese Verknüpfungen ändern lassen: Eine Pizza die mit einem unangenehmen Erlebnis (z.B. ein Kellner niest darauf) verbunden wird, löst plötzlich Ekel statt Freude aus.

Konflikte und Entscheidungen: Wenn Freude und Schmerz gleichzeitig mit einem Lebensmittel verküpft sind, entsteht ein innerer Konflikt. Zum Beispiel lieben viele Menschen Schokolade, fühlen sich jedoch schlecht, wenn sie sie essen, da sie negative Konsequenzen (Gewichtszunahme) befürchten. Dies überfordert das Gehirn, und der Kreislauf des emotionalen Essens beginnt von Neuem.

Langfristige Perspektive: Ein bewusster Umgang mit Essen bedeutet, sich der Konsequenzen bewusst zu werden. So führt Schokolade zwar kurzfristig zu Genuss, kann aber langfristig Unwohlsein und ein geringes Selbstwertgefühl hervorrufen. Sport hingegen mag zunächst unangenehm sein, bringt aber langfristig positive Gefühle wie Stolz und Ausgeglichenheit.

Erfolgreiche Strategien: Erfolgreiche Menschen konzentrieren sich darauf, wie sich sich fühlen möchten, wenn sie ihr Ziel erreicht haben. Sie nehmen kurzfristige Unannehmlichkeiten in Kauf, um langfristig glücklicher zu sein. Ein gesunder Lebensstil ist kein Verzicht, sondern eine bewusste Entscheidung für mehr Lebensqualität.

Schlussgedanke: Unbegrenztes und maßloses Essen macht nicht glücklich. Vielmehr führt ein bewusster Umgang mit Nahrung, basierend auf neuen Verknüpfungen und klaren Zielen, zu einem zufriedenen Leben. Entscheidungen wie bewusste Ernährung oder Bewegung sind vergleichbar mit anderen Einschränkungen, die wir akzeptieren, um langfristig erfüllt zu leben. Zum Beispiel schränken wir uns ein, wenn wir Kinder bekommen oder uns für ein Haustier entscheiden.

© Julia Sahm 2022