

Dr. med. Mareike Awe

Wohlfühl- gewicht

Wie du dich vom Diät-Zwang befreist
und intuitiv deine Wohlfühlfigur erreichst

Die Wissenschaft ist im ständigen Wandel. Alle vorliegenden Informationen beruhen auf gründlicher Recherche der Autorin sowie ihrer umfassenden Erfahrung mit mehreren Tausend Teilnehmern. Ziel dieses Buches ist, eine einfache Lösung für das komplexe Ernährungsthema aufzuzeigen, wobei eine potenziell notwendige Betreuung durch einen Therapeuten hiermit nicht ersetzt werden soll. Alle Empfehlungen und Informationen sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Dieses Buch ersetzt keinen ärztlichen Rat und keine medizinisch oder psychologisch notwendige Behandlung – auch wenn, wie in diesem Fall, die Autorin selbst examinierte Ärztin ist.

Besuchen Sie Dr. med. Mareike Awe im Internet:
www.mareikeawe.de

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



Originalausgabe Dezember 2019
© 2019 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Co-Autor: Marc Reinbach
Lektorat: Lisa Bitzer
Covergestaltung: Isabella Materne
Coverabbildung: Autorinnenbild von Marc Reinbach
Hintergrund: Shutterstock.com
Innenteilabbildungen: Katti Dehdari,
Rahmen im Innenteil: Shutterstock.com/Milan M
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell
Dieses Buch wurde klimaneutral produziert.
ISBN 978-3-426-67582-3

Ich widme dieses Buch der Wohlfühlrevolution
und jedem einzelnen Wohlfühlmenschen.

Bonusinhalte

Ich habe dir einige wertvolle Bonusinhalte des Buches als kostenlosen Download auf meiner Website unter

www.mareikeawe.de/buch-bonus

bereitgestellt. Du findest dort unter anderem ein kurzes persönliches Begrüßungsvideo, von mir gesprochene Mentalübungen aus diesem Buch und weitere unterstützende Inhalte. Ich wünsche dir ganz viel Spaß damit!

Inhalt

Vorwort

9

1 Einleitung

11

Es ist nicht deine Schuld	11
Für wen ist dieses Buch?	13
Was bedeutet überhaupt Wohlfühlgewicht?	14
Das Geheimnis der natürlich schlanken Menschen	16
Dein Wohlfühlgewicht beginnt im Kopf	21
Wieso gerade ich?	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	28

2 Vom Diät-Ich zum Wohlfühl-Ich

35

Warum Kalorienzählen und Diäten nicht funktionieren	41
Dein Körper ist schlauer als jede Diät	46
Von innen heraus schlank statt Abnehmwahn	57
Wie du dich vor ungesunden Idealen schützt	61
Werde dein Wohlfühl-Ich	66

3 Die vier Grundsätze

der intuitiven Ernährung

75

Mit Achtsamkeit zum Wohlfühlgewicht	78
Grundsatz 1: Iss, wenn du körperlich hungrig bist	81
Grundsatz 2: Wähle das, was dir schmeckt und guttut	92
Grundsatz 3: Iss achtsam und bewusst	103
Grundsatz 4: Höre bei angenehmer Sättigung auf zu essen	109
Wie du die Grundsätze in dein Leben integrierst	116

4	Emotionaler Hunger	121
	Woran erkennst du emotionalen Hunger?	124
	Was braucht dein emotionaler Hunger wirklich?	127
	Negative Emotionen lösen	130
	Emotionalen Hunger mit der AWE-Formel lösen	139
5	Dein Körperbild	145
	Stell deine Filter neu ein	151
	Erst annehmen, dann abnehmen	157
	Weg mit der Waage	170
	Die Angst vor der Gewichtszunahme	174
	Vom Sport-Zwang zur Wohlfühlbewegung	178
6	Wie geht es jetzt weiter?	183
	Alles, was du brauchst, steckt in dir	183
	Die Phasen des Lernens	187
	Deine weitere Reise	192
	Meine Überraschung für dich!	196
	Danksagung	197
	Übersicht über alle Übungen	199
	Literaturverzeichnis	201

Vorwort

Ich stehe völlig verzweifelt in meinem Zimmer und starre mein Spiegelbild an. Meine Jeans spannt bedrohlich am Knopf, und mein Bauch quillt über den Hosenbund. Frustriert kneife ich in meinen Hüftspeck, bevor ich mich einmal von jeder Seite im Spiegel betrachte. Es hilft nichts, kein Baucheinziehen, kein anderes Licht, keine noch so schmeichelhafte Pose.

Ich bin zu dick.

Seit Monaten versuche ich abzunehmen. »Verzicht« ist mein zweiter Vorname.

*Jeden Morgen sage ich mir: Heute schaffe ich es! Ich faste den ganzen Vormittag, trinke literweise Wasser und quäle mich eine Dreiviertelstunde bei maximaler Intensität auf dem Crosstrainer, bis ich vollkommen erschöpft bin und Kopfschmerzen habe. Früher oder später passiert es dann: Der Heißhunger überkommt mich. Ganz egal, wie sehr ich mich zusammenreiße oder ablenke. Ich kann an nichts anderes mehr denken außer: **ESSEN!** Mein Wunsch, etwas zu mir zu nehmen, lässt einfach nicht nach, bis ich irgendwann schwach werde. Alle Hemmungen fallen, und ich greife zu meiner Lieblings Süßigkeit.*

Schokolade.

Und danach? Danach fühle ich mich wie die größte Versagerin des Planeten, weil ich es wieder einmal nicht geschafft habe zu widerstehen. Je mehr ich verzichte, umso angespannter wird mein Essverhalten, und durch meinen unbändigen Heißhunger nehme ich immer weiter zu. Seit Monaten kreisen meine Gedanken nur noch um dieses Thema.

Auch am letzten Osterwochenende, das ich mit meiner Familie verbrachte, übte ich mich erneut in Verzicht. Ich ließ die Krokant-Ostereier an mir vorbeiziehen, den ofenwarmen und lecker duftenden Karottenkuchen ebenso, und gönnte mir noch nicht einmal einen Klecks Bratensoße. Ich war so gut! So diszipliniert.

Vor einer halben Stunde kam ich dann nach Hause. Kaum hatte

ich die Schuhe ausgezogen, war mein Heißhunger so groß, dass ich in mein Zimmer stürmte, in meiner Tasche nach den Schokoladen-Osterhasen suchte, die meine Mutter mir mitgegeben hatte, und gierig innerhalb weniger Minuten drei von ihnen aß.

Und jetzt stehe ich hier und fühle mich einfach nur furchtbar. Verzweifelt schaue ich meinem Spiegelbild in die verheulten Augen. Du bist die größte Versagerin der Welt!, denke ich.

Schluchzend wende ich mich vom Spiegel ab und lasse mich auf den Laminatboden sinken. Ich vergrabe mein Gesicht in den Händen und wünsche mir, dass sich der Erdboden auftut und mich verschluckt. Der Jeansknopf drückt mir höhnisch in den Bauch. Wütend reiße ich ihn auf, dabei fällt mein Blick auf die goldene Alufolie der Osterhasen und die roten Bänder mit den Glöckchen, die um mich herum verstreut liegen. Mir wird schwindelig, wenn ich sehe, was ich alles in mich hineingestopft habe. Ich konnte einfach nicht damit aufhören, einen Schokolhasen nach dem anderen auszuwickeln und hastig aufzuessen. Kein Wunder, dass ich so aussehe!, denke ich.

Und dann denke ich gar nichts mehr. Mir laufen Tränen der Enttäuschung über die Wangen, und ich fühle mich einfach nur schrecklich. Ich habe keine Kraft mehr für das alles. So wie es im Moment läuft, hat es keinen Sinn.

Ich will mein Leben zurück. Vor meinem inneren Auge ziehen all die schönen Momente vorbei, die ich in den letzten Monaten verpasst habe oder nicht genießen konnte, weil ich so beschäftigt mit mir, meinem Körper und meinem miserablen Essverhalten war. Mit einem dicken Kloß im Hals denke ich an die kommenden Monate und Jahre meines Lebens. Glasklar sehe ich mit einem Mal all die Augenblicke vor mir, die ich verpassen werde, wenn ich nicht endlich etwas in meinem Leben verändere.

Aus meiner Verzweiflung wird Wut, und ich verspreche mir an diesem Abend:

Ich werde dieses Thema für mich lösen!

1 Einleitung

Hast du manchmal das Gefühl, dass deine Gedanken häufig um das Thema Essen und um deine Figur kreisen? Denkst du vielleicht, dass du einfach nur zu undiszipliniert bist, um endlich dein Wunschgewicht zu erreichen? Ich kann das so gut nachempfinden, denn genauso fühlte ich mich jahrelang auch. Umso mehr freue ich mich, dass du auf dieses Buch gestoßen bist!

Ich habe eine wichtige Frage an dich: Wie würde es dir gefallen, wenn du dir keine Gedanken mehr über dein Essen und deine Figur machen müsstest? Wenn du ganz entspannt und ohne schlechtes Gewissen Eis mit Schlagsahne genießen könntest, während du dein absolutes Wohlfühlgewicht erreichst und hältst?

Wenn du jetzt spontan denkst: *Das wäre ein Traum – aber wie soll das funktionieren?*, ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Es zeigt dir den Weg zu einem entspannten und gesunden Essverhalten und zu deinem natürlichen Wohlfühlgewicht. Einem Gewicht, das du langfristig und ohne Diäten halten kannst.

Du hast richtig gelesen: Vor dir liegt ein Weg. Eine Reise. Und in Wahrheit ist es mehr als nur eine Reise zu einem entspannten Essverhalten und zu deinem Wohlfühlgewicht.

Es ist eine Reise zu dir selbst.

Und dieses Buch ist dein ganz persönliches Reiseticket.

Es ist nicht deine Schuld

Bevor wir loslegen, möchte ich etwas ganz Wichtiges festhalten: Wenn du bisher keinen Erfolg beim Erreichen deines Wohlfühlgewichts hattest, dann ist das nicht deine Schuld! Es gibt da draußen tausend Theorien und Philosophien dazu, wie »die richtige Ernährung« aussieht. Jeden Tag werden wir in den sozialen

Medien, in Zeitschriften und in der Werbung mit unrealistischen Idealen und immer absurderen Abnehmkonzepten konfrontiert. Es ist also kein Wunder, wenn du verunsichert bist und das Gefühl hast, einfach nicht mehr hinterherzukommen.

Das Problem ist nur: Die Diät- und Schönheitsindustrie hat gar kein Interesse an deinem Erfolg. Sonst würden sie ja nichts an dir verdienen.

Wenn du befürchtest, dass du es niemals schaffen wirst, schlank und vor allem glücklich zu sein, möchte ich dir versichern: Du kannst das! Alles, was du brauchst, um dein Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten, steckt bereits in dir. Du benötigst nur jemanden, der dir zeigt, wie du es schaffen kannst. Genau deshalb habe ich dieses Buch für dich geschrieben: **Ich will, dass du ab jetzt Erfolg hast.**

Ich möchte dir zeigen, wie einfach Essen sein kann und wie schön das Leben ist, wenn du dich erst einmal von all den unbewussten Überzeugungen und Ernährungsregeln befreit hast, die dein Essverhalten bislang belasten. Wir werden sie gemeinsam aufdecken und viele davon als vollkommen überflüssig und unsinnig entlarven. Denn den *einen* richtigen Weg, der für alle gleichermaßen passt und funktioniert, gibt es nicht. Jeder Stoffwechsel ist anders, und auch die Gründe, warum du dein Wohlfühlgewicht noch nicht erreicht hast, sind so individuell und einzigartig wie du selbst.

Aber wie soll ich dann essen, wenn alles individuell ist?, fragst du dich jetzt bestimmt. Ich habe eine gute Nachricht für dich: In diesem Buch helfe ich dir dabei, dein ganz persönliches Erfolgsrezept zu entdecken, mit dem du dich langfristig wieder rundum wohlfühlen kannst.

Das Spannende daran: Nicht *ich* habe es erfunden, sondern jemand, der sehr viel schlauer ist als ich.

Dein eigener Körper.

Ja, du hast richtig gehört, der Schlüssel zum Erfolg ist die Zusammenarbeit mit deinem Körper. Alles, was du brauchst, steckt

bereits seit deiner Geburt in dir. Mit ein wenig Übung wird es dir bald gelingen, wieder auf die wahren Bedürfnisse deines Körpers zu hören. Wir stellen keine neuen Regeln auf, sondern finden gemeinsam heraus, wie du deinen Stoffwechsel optimal versorgst und mehr Energie verspürst und dadurch nebenbei dein persönliches Wohlfühlgewicht erreichst.

Für wen ist dieses Buch?

Wie du schon bemerkt hast, geht es in diesem Buch um mehr als dein Wohlfühlgewicht. Es geht darum, dass du ein entspanntes Essverhalten entwickelst, welches du ohne Diät oder Verzicht in jeder Situation deines Lebens umsetzen kannst. Ich möchte, dass du lernst, dich wieder pudelwohl in deinem eigenen Körper zu fühlen.

Dabei ist es ganz egal, ob du aktuell ...

- mehr als dein Wohlfühlgewicht wiegst,
- ein gesundes Gewicht hast und dich trotzdem unwohl fühlst
- oder sogar weniger als dein Wohlfühlgewicht wiegst.

Es ist egal, ob du dich erst seit Kurzem unwohl in deinem Körper und mit deinem Essverhalten fühlst, oder ob du bereits den größten Teil deines Lebens mit Diäten und einem angespannten Essverhalten verbracht hast. Es ist auch nicht wichtig, an welcher Stelle deiner Reise du dich gerade befindest – ob du momentan verzweifelt bist und überhaupt nicht weißt, wie du jemals aus der Diätspirale ausbrechen sollst, oder ob du dich vielleicht schon mit intuitivem Essen und mentalem Training beschäftigt hast und bereits erste Aha-Momente hattest.

Dieses Buch wird dir die Augen öffnen und dir eine revolutionäre Herangehensweise an das Thema Essen und Wohlfühlen aufzeigen.

Falls du bereits mein Coaching-Programm *intueat* absolviert

hast, meinen Podcast kennst und meine Instagram-Stories verfolgst, wird dir das eine oder andere bekannt vorkommen. Doch gerade wenn du schon Inhalte von mir kennst, weißt du auch, wie wichtig Wiederholung für deinen Erfolg ist, und wirst die Aufbereitung meiner Inhalte in Buchform auf eine vollkommen neue Art genießen können.

An dieser Stelle möchte ich aber auch sagen, in welchem Fall das Buch *nicht* das Richtige für dich ist. Das Buch ist nicht das Richtige für dich, wenn es dein Ziel ist, auszusehen wie das »perfekte«, heruntergehungerte Instagram-Model oder wie das muskelbepackte Covergirl eines Fitnessmagazins. Ich möchte dir dabei helfen, das für *dich* gesunde Körpergewicht und dein ganz persönliches Wohlfühlgefühl zu entdecken und zu leben.

Was bedeutet überhaupt Wohlfühlgewicht?

Wahrscheinlich ist dir beim Lesen der ersten Seiten die Frage in den Sinn gekommen: *Was bedeutet eigentlich »Wohlfühlgewicht«?* Das ist eine durchaus berechtigte Frage, und es ist mir wichtig, dass du dieses Buch mit der richtigen Erwartungshaltung angehst.

»Wohlfühlgewicht« setzt sich aus zwei Wörtern zusammen, und das erste Wort ist: *wohl fühlen*. Das Wohlbefinden steht sogar an erster Stelle und ist der erste Schritt hin zum Wohlfühlgewicht. In diesem Buch wirst du erfahren, wie du deinen Körper wieder wertschätzen und lieben lernst, sodass du endlich Frieden schließen kannst und der ewige Kampf ein Ende hat. Das ist nämlich eine wichtige Voraussetzung für den zweiten Teil: dein *Gewicht*.

Mithilfe der in diesem Buch beschriebenen Methoden des intuitiven Essens und des mentalen Trainings kannst du das Gewicht erreichen, das für deinen Körper optimal ist. Bei diesem Gewicht hat dein Körper die für ihn ideale Verteilung von Fett, Muskeln und Wasser, damit dein Stoffwechsel bestmöglich funk-

tionieren kann. Studien zeigen, dass Menschen, die sich intuitiv ernähren, einen niedrigeren BMI haben und sich wohler fühlen als Menschen, die nicht intuitiv essen.^{1, 2}

Aus meiner persönlichen Erfahrung und aus der Erfahrung mit mehreren Tausend *intueat*-Teilnehmerinnen weiß ich, dass das Gewicht, welches sich durch intuitives Essen einstellt, bei den meisten Menschen tatsächlich niedriger ist als das aktuelle Gewicht, welches sie durch langjähriges Diät halten oder durch unbewusstes Essen erreicht haben. Natürlich ist der Gewichtsverlust sehr individuell. Ich habe Teilnehmerinnen, die bis zu vierzig Kilo abnehmen, aber auch Teilnehmerinnen, die zuvor bereits ihr Idealgewicht hatten, aber ihr Gewicht nun endlich entspannt halten können. Wenn du weniger wiegst als dein Idealgewicht, du also untergewichtig bist, wirst du durch intuitive Ernährung tendenziell zunehmen und ein für dich gesundes Gewicht erreichen.

Das Wohlfühlgewicht ist übrigens keine feste Zahl auf der Waage, sondern vielmehr eine Gewichts-Spannbreite, die für deinen Körper gesund ist. Auch bei natürlich schlanken Menschen schwankt das Gewicht je nach Lebensumständen um etwa fünf Kilo mehr oder weniger. Dabei ist es wichtig, die »natürlich schlanken Menschen« nicht mit den »unnatürlich schlanken Menschen« zu verwechseln, die im ständigen Diätwahn leben. Auf diese Menschen gehe ich im nächsten Kapitel noch einmal genauer ein.

Ich kann dir aus Erfahrung sagen, dass es nicht viel bringt, dir über die Zahl, die auf der Waage erscheinen soll, im Vorfeld Gedanken zu machen, weil du dich dadurch mental verkrampfst und Anspannung und Stress in dein Essverhalten bringst. Ich persönlich war sehr überrascht, dass ich damals durch die in diesem Buch beschriebenen Methoden zehn Kilo abnahm, da ich nicht damit gerechnet hätte, dass das Idealgewicht meines Körpers tatsächlich so niedrig ist. Aber ich kann dich beruhigen: Solange du keine Körperbildstörung hast (mit der wir uns im

Kapitel »Dein Körperbild« beschäftigen), wirst du intuitiv spüren, wenn du bei deinem Idealgewicht angekommen bist. Du wirst dich wohlfühlen und das Gefühl haben, genau richtig zu sein, wenn du dich im Spiegel anschaust.

Falls es irgendwann in deinem Leben eine Zeit gab, in der du ohne Diät und Zwang natürlich schlank warst und dich rundum wohlfühlt hast, kann es gut sein, dass du damals dein Wohlfühlgewicht hattest. Wichtig ist, dass du verstehst: Dein Körper wird das für dich optimale Gewicht ganz von selbst finden. Wie schnell das abläuft, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum Beispiel davon, wie lange du vorher schon Diäten gehalten hast, wie stressig deine aktuellen Lebensumstände sind, wie sehr du dich auf die mentalen Übungen und auf deinen Fortschritt einlassen kannst und welche hemmenden Glaubenssätze und Gewohnheiten dich eventuell davon abhalten, intuitiv zu essen. Ich habe Coaching-Teilnehmerinnen, die nach wenigen Wochen ihr Wohlfühlgewicht erreicht haben, und andere, bei denen es Monate oder sogar Jahre dauert.

Auf die Frage »Wie schnell erreiche ich mein Wohlfühlgewicht?« kann ich daher nur entgegnen: Ist das wirklich wichtig? Denn wenn du dich mit jedem Tag wohler fühlst, wird Abnehmen nicht mehr das Ziel, sondern ein Nebeneffekt sein, über den du nicht nachdenken musst. Das klingt im Moment vielleicht noch völlig unvorstellbar für dich, aber lass dich einfach überraschen. Du wirst begeistert sein, wie gut es sich anfühlt!

Das Geheimnis der natürlich schlanken Menschen

Ich sitze in der Mensa vor einem großen Teller Salat. Ohne Dressing natürlich. Dazu gibt's Schwarzbrot mit einer Scheibe Käse ohne Butter. Mir gegenüber haben meine Kommilitonen Lisa und Marc

Platz genommen, beide wie auch ich Medizinstudenten – und unverschämt schlank.

»Ich liebe Schnitzel-Montag!« Marcs Augen leuchten, als er seinen Teller betrachtet. Darauf liegen zwei riesige panierte Schnitzel, daneben ein Berg Pommes mit Mayonnaise.

Lisa gönnt sich eine große Portion mit Käse überbackener Gemüselasagne und als Dessert einen Schokopudding mit einem gigantischen Klecks Sahne darauf.

Das ist echt unfair, denke ich und kaue lustlos auf meinem Salat herum, der ohne Dressing nach nichts schmeckt. Lecker ... Nachdem ich den Salat und das Käsebrot aufgegessen habe, bleibt mein Blick an Lisas Lasagne hängen. Mein Gott, sieht die köstlich aus. Mir läuft das Wasser im Mund zusammen. Wie der geschmolzene Käse an den Lasagneschnitten heruntertropft ... Reiß dich zusammen, Mareike!, ermahne ich mich gerade in Gedanken, als Lisa ihr Besteck zur Seite legt und sich genüsslich dem Schokopudding zuwendet.

»Willst du das nicht mehr essen?«, frage ich empört und deute auf die Lasagne.

»Nee, das schaffe ich nicht mehr. Aber wenn du willst, iss gern den Rest.« Lisa schiebt ihren Teller zu mir rüber und steckt sich einen Löffel Schokopudding in den Mund.

Ich setze meine Mineralwasserflasche an und trinke einen halben Liter auf einmal. Mein Magen füllt sich, und ich fühle mich zumindest halbwegs gesättigt, aber natürlich keineswegs zufrieden. Nein, Mareike, das isst du nicht, bete ich mein Mantra herunter. Du hast gestern Abend um 22:00 Uhr eine komplette Tafel Schokolade und davor vier Käse-Vollkornbrote verschlungen.

Ich schaue neidisch zu Lisa, die versonnen ihren Pudding löffelt und davon offensichtlich nicht ein halbes Gramm zunimmt. Ich möchte auch entspannt und gelassen all das essen können, worauf ich gerade Lust habe. Es ist einfach nur unfair!

Ich recherchiere noch am selben Abend im Internet, was es mit diesen natürlich schlanken Menschen auf sich hat, und entdecke in wissenschaftlichen Studien den Ernährungsansatz des intuitiven

Essens. Intuitiv zu essen bedeutet, beim Essen nicht auf Diätregeln, sondern auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu hören. Es bedeutet, so zu essen wie natürlich schlank Menschen. Ich denke an Lisa und Marc. Das sind solche intuitiven Esser!

Ich erinnere mich in diesem Moment daran, dass ich in meiner Kindheit und Jugend auch so gegessen habe wie die beiden – und schlank war. Da will ich unbedingt wieder hinkommen! Ich bin hell-auf begeistert und vertiefe mich in unzählige Bücher und Studien zum Thema intuitives Essen. Ich verstehe: Diäten können langfristig überhaupt nicht funktionieren, da sie gegen unseren Körper arbeiten, anstatt mit ihm zusammen.

Kommt dir die Szene aus der Mensa bekannt vor? Dieser neidische Blick auf Menschen, die anscheinend alles essen können, was sie wollen, und dabei nicht zunehmen? Menschen, die sich keinen Kopf darüber machen, wie viel sie wiegen, und trotzdem oder vielleicht gerade deshalb schlank sind? Das Geheimnis natürlich schlanker Menschen ist, dass sie noch in Verbindung zu den intuitiven und natürlichen Bedürfnissen ihres Körpers stehen. Sie essen bei Hunger und hören auf, wenn sie satt sind. Egal, was die Uhrzeit oder der neueste Diättrend dazu sagen. Sie essen genau das, was ihr Körper braucht. Und dabei sind und bleiben sie schlank.

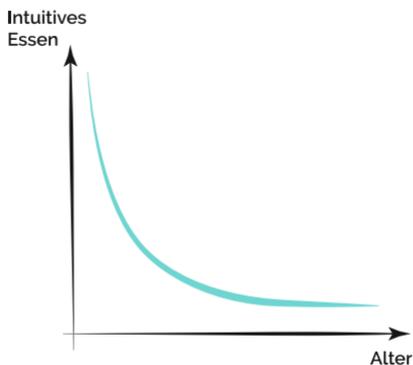
Die gute Nachricht lautet: Auch du kannst das! Alles, was du dafür brauchst, steckt bereits in dir, und zwar seit deiner frühesten Kindheit.

Hast du schon einmal versucht, ein kleines Baby zu füttern, das jedoch absolut keinen Hunger hatte? Ich weiß noch genau, wie sich meine kleine Schwester damals sträubte, als ich versuchte, sie zu füttern. Ich war sechs Jahre alt und sie noch ein Baby. Mit ihren kleinen Händen wehrte sie den Löffel, den ich ihr vor den Mund hielt, immer wieder ab und drehte ihr süßes, rundes Gesicht weg. Wenn ich es dann doch mit meinem Löffel in ihren Mund schaffte, spuckte sie den Babybrei anschließend einfach

wieder aus und glückste. Es war echt anstrengend. Irgendwann war der Karottenbrei zur Freude meiner Mutter überall, außer im Magen meiner Schwester.

Na gut, dachte ich damals und gab auf. Anscheinend hat sie keine Lust.

Kleine Kinder wissen meistens ganz genau, was sie brauchen und wann sie genug haben. Wenn du dich im Restaurant umschaust, wirst du auf Kindertellern viel häufiger Reste finden als auf Erwachsenentellern, weil Kinder meistens aufhören zu essen, wenn sie satt sind. Manchmal schon nach einer kleinen Portion.



Je älter Menschen werden, umso geringer ist der Anteil derer, die beim Essen noch auf ihre Intuition hören. Wie du in der Skizze siehst, behält nur ein geringer Teil der Menschen das natürliche Essverhalten bei.

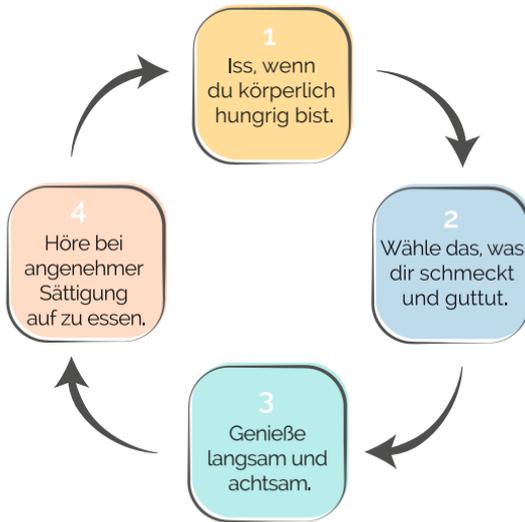
Bestimmt kennst auch du Regeln wie »Iss deinen Teller leer, sonst gibt es morgen schlechtes Wetter!«, »Vermeide Kohlenhydrate!« oder »Diäten machen schlank.«. Leider haben all diese Regeln etwas gemeinsam: Sie arbeiten in den meisten Fällen gegen die natürlichen Hunger- und Sättigungssignale deines Körpers. Denn entweder isst du aufgrund irgendwelcher Regeln chronisch zu viel, oder du isst zu wenig und bekommst irgendwann Heißhunger. In Studien konnte mittlerweile gezeigt werden, dass elterlicher Druck im Kindesalter, essen zu müssen und dabei nicht wählerisch sein zu dürfen, ein gestörtes Essverhalten bei Jugendlichen verursacht.³

Übrigens erleben manche Frauen in der Schwangerschaft noch einmal ganz spontan intuitive Impulse des Ungeborenen

und spüren starke Gelüste nach genau den Nährstoffen, die ihr Körper gerade benötigt. Auch dann, wenn es Rollmops mit Apfelmus oder Wiener Würstchen mit Sahne ist.

Und wie bereits erwähnt haben Ernährungswissenschaftler herausgefunden, dass Menschen, die sich intuitiv ernähren, einen niedrigeren BMI haben und zufriedener mit ihrem Körper sind.^{4,5}

Bei der Beobachtung von natürlich schlanken Menschen und während der Analyse verschiedenster Studien zum intuitiven Essen fiel mir immer wieder auf, dass sich intuitive Esserinnen unbewusst an vier simple Grundsätze halten, die ich dir im Folgenden vorstellen möchte.^{6, 7, 8}



Wenn du dir die Grundsätze einmal ansiehst, erkennst du, dass sie eine Sache gemeinsam haben: Sie fordern dich auf, auf deinen Körper und seine Bedürfnisse zu hören.

Und genau das ist der Clou. Indem natürlich schlanke Menschen auf die Bedürfnisse ihres Körpers hören, müssen sie nicht verzichten, widerstehen, hungern, sündigen und sich anschließend schlecht fühlen. Sie treffen von innen heraus richtige und

gesunde Entscheidungen. Sie essen genau das, was sie wollen, und sind trotzdem schlanker und logischerweise auch zufriedener als Menschen, die sich beim Essen ständig zurückhalten.⁹ Sie haben keinen Heißhunger und spüren intuitiv, wann sie genug haben – zum Beispiel nach einer Dreiviertelportion Lasagne anstelle einer ganzen.

Ja und?, denkst du jetzt vielleicht. Ich bin kein schlanker Mensch, also kann ich auch nicht essen wie einer! Das dachte ich damals auch – bis ich das mentale Training entdeckte.

Dein Wohlfühlgewicht beginnt im Kopf

Meine ersten Versuche, intuitiv zu essen, gehen erst mal ordentlich in die Hose, da ich »intuitiv« Schokolade esse. Und zwar die ganze Tafel und nicht nur einen Riegel. Das frustriert mich ungemein. Wie kann das sein? Wieso kann ich Schokolade nicht in Maßen genießen, so wie natürlich schlanke Menschen es tun?

In meinem Medizinstudium erfahre ich, dass mein Verhalten zum größten Teil von meinem Unterbewusstsein gesteuert wird, und beginne, mich intensiv mit mentalem Training zu beschäftigen. Ich probiere verschiedene Techniken aus, um meine unbewussten Gewohnheiten zu verändern, werde mein eigenes Versuchskaninchen und spreche mir mentale Trainings als Audiodateien ein, die ich täglich anhöre. Und es scheint zu klappen. Denn je mehr ich übe, umso entspannter wird mein Essverhalten. Es ist einfach unglaublich!

Dann, nach ein paar Wochen, mache ich die Probe aufs Exempel. Ich sitze am Esstisch meiner Studentenwohnung, ein großes Glas Nuss-Nugatcreme steht vor mir. Mutig schraube ich den Deckel ab und schaue in das Inneres des Glases, in dem die dunkle Creme verlockend glänzt. Heute ist Tag fünf meines Nuss-Nugat-Creme-Experiments, und nachdem es die letzten Tage immer besser lief, habe ich eine Ahnung, dass es heute klappen könnte. Ich setze ein Kreuzchen

auf meiner Checkliste: Achtsamkeits-Audio gehört – check! Dann wende ich mich wieder dem Glas zu.

Ich atme einmal tief durch und nehme dann den langstieligen Löffel, um vorsichtig eine kleine Portion der Creme aus dem Glas zu fischen. Ich schaue die Löffelspitze an und rieche daran. Der schokoladig nussige Geruch, der mir von gestern in Erinnerung geblieben ist, ist kaum noch wahrzunehmen. Es riecht stattdessen eher etwas säuerlich. Ich rümpfe die Nase. Komisch.

Mal testen, wie es schmeckt. Vorsichtig probiere ich eine halbe Löffelspitze des Brotaufstrichs. Er schmeckt süß. Klebrig. Und künstlich. Meine Zunge klebt am Gaumen fest, und in meinem Mund zieht sich alles zusammen. Es widerstrebt mir, noch ein weiteres Gramm zu essen. Ich lege den Löffel weg, ohne die restliche Nuss-Nugatcreme darauf gegessen zu haben, schraube den weißen Plastikdeckel auf das Glas und stelle es in den Küchenschrank. Den Löffel mit dem übrig gebliebenen Brotaufstrich halte ich noch einige Minuten nachdenklich in der Hand, lege ihn dann jedoch endgültig zur Seite. Ich bin sicher: Ich will nicht mehr.

Unfassbar. Es funktioniert tatsächlich!

Der vielleicht wichtigste Faktor, der zum Erreichen deines Wohlfühlgewichts beiträgt und mit dem sich dieses Buch von vielen anderen Ernährungskonzepten unterscheidet, ist: Dein Wohlfühlgewicht beginnt nicht auf dem Teller, sondern im Kopf. Profisportler wissen das schon lange und nutzen mentales Training effektiv, um große Erfolge zu erzielen. So gut wie jeder erfolgreiche Sportler hat heutzutage nicht nur einen Physiotherapeuten für den Körper, sondern auch einen Mentaltrainer für den Kopf.

Eine spannende Studie zeigt den unglaublichen Effekt, den mentales Training auf die Leistung von Menschen haben kann.¹⁰ Bei der Untersuchung wurden Basketballspieler zufällig in drei Gruppen aufgeteilt:

- Gruppe A trainiert täglich zwanzig Minuten das Korbwerfen mit einem Basketball.

- Gruppe B ist die Kontrollgruppe und trainiert überhaupt nicht.
- Gruppe C trainiert nur *mental*, also visualisiert täglich zwanzig Minuten den perfekten Wurf, ohne einen Basketball auch nur anzufassen.

Nach vier Wochen kam es zu folgendem Ergebnis:

- Gruppe A verbesserte ihre Leistungen um 24 Prozent.
- Gruppe B verbesserte sich erwartungsgemäß nicht signifikant.
- Gruppe C verbesserte sich unglaublicherweise um 23 Prozent, zeigte also fast genau dieselbe Verbesserung wie Gruppe A.

Seitdem ich vor sieben Jahren anfang, mentales Training für mich zu nutzen, haben sich nicht nur mein Körper und mein Essverhalten verändert. Meine gesamte Lebensqualität ist heute viel höher als damals. Das mentale Training hat entscheidend dazu beigetragen, dass du dieses Buch in den Händen halten kannst, und ich kann es kaum erwarten, dir die ersten Übungen zu zeigen, die dir helfen werden, deine Gewohnheiten zu verändern.

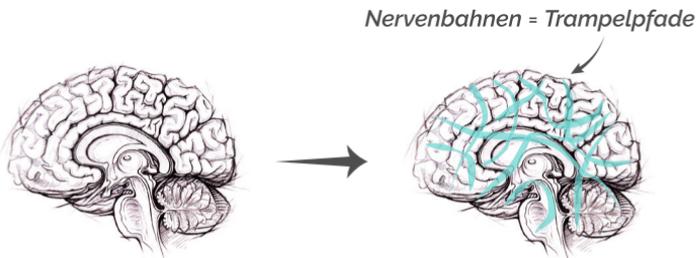
Aber was ist mentales Training überhaupt? Unter dem Begriff fasse ich all die Techniken zusammen, die dir helfen, alte, hemmende Gewohnheiten loszulassen und neue, positive Überzeugungen aufzubauen beziehungsweise Dinge wiederzuentdecken, die bereits seit deiner Geburt in dir sind. Dabei nutze ich Prinzipien und Übungen aus den Bereichen Verhaltens- und Ernährungspsychologie, Meditation, Achtsamkeitslehre, NLP (Neurolinguistisches Programmieren)¹¹, EFT (Emotional Freedom Techniques), Hypnose und Coaching.

Ich werde im Laufe des Buches immer wieder auf die wichtige Rolle zu sprechen kommen, die deine mentale Einstellung auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht einnimmt, und dabei auch auf die Funktion und Wirkungsweise des Mentaltrainings eingehen. In jedem Kapitel gebe ich dir einfache, aber sehr effektive

Übungen an die Hand, die sich aus kleinen Meditationen sowie Visualisierungs- und Achtsamkeitsübungen zusammensetzen. Du kannst sie auch dann anwenden, wenn du dich bisher noch nie mit mentalem Training beschäftigt hast. Sie sind ein wichtiger Schlüssel zu deinem Erfolg. Am Ende des Buches findest du eine Übersicht über alle Übungen, die ich in die einzelnen Kapitel eingebaut habe.

Im Medizinstudium habe ich gelernt, dass über 90 Prozent der Dinge, die wir täglich tun und denken, von unserem Unterbewusstsein gesteuert werden.¹² So wie wir nicht bewusst darüber nachdenken, wie wir unsere Schuhe binden oder Fahrrad fahren, ist auch unser Essverhalten das Resultat von unbewussten Gewohnheiten. Diese Gewohnheiten sind Nervenbahnen im Gehirn, die du dir wie Trampelpfade vorstellen kannst: Je häufiger du sie gehst, umso fester werden sie. Und mein Schoko-Trampelpfad war damals anscheinend ziemlich festgetrampelt.

Zum Glück ist das Gehirn in der Lage, sich zu verändern, neue Verbindungen einzugehen und alte Pfade zu verlassen. Das mentale Training ist dabei ausgesprochen hilfreich, denn es unterstützt dich dabei, neue Wege einzuschlagen und die alten Trampelpfade zuwuchern zu lassen.



Der Prozess des Neubildens von Trampelpfaden nennt sich **Neuroplastizität**. Es gibt einige angeborene Trampelpfade wie zum Beispiel diejenigen, die für deinen Herzschlag, deine Atmung und deine Verdauung zuständig sind. Andere Trampelpfade

hast du erst im Laufe deines Lebens aufgebaut, beispielsweise für »Schuhe binden«, »Schoko-Gelüste« oder »Auto fahren«.

Glücklicherweise sind die Nervenbahnen, die du für dein Wohlfühlgewicht benötigst, bereits seit deiner Geburt vorhanden. Du hast dir nur abgewöhnt, auf sie zuzugreifen. Mithilfe des mentalen Trainings wird dir genau das wieder gelingen, und du wirst deine Essgewohnheiten endlich langfristig umstellen können.

Wieso gerade ich?

Möglicherweise hast du dich schon gefragt, warum gerade ich dich auf deinem Weg begleiten sollte. Diese Frage ist berechtigt, denn es gibt so viele selbst ernannte Ernährungsexperten, dass du vermutlich keine Ahnung mehr hast, wem du vertrauen kannst und was du überhaupt noch essen darfst. Low Carb, aber bitte vegan, selbstverständlich ohne Fett und ohne Zucker und am besten nur roh. Nun ja ... Wer will sich bitte nur von einem rohen Salatkopf ohne Dressing ernähren? Versteh mich nicht falsch, ich bin überzeugt davon, dass gesunde Ernährung wichtig ist. Aber leider bieten die meisten Ernährungskonzepte nur sehr oberflächliche Ansätze mit viel zu vielen Verboten und Regeln, die niemand langfristig durchhalten kann, weil sie die psychischen Faktoren einfach ausklammern und zudem auch noch gegen deinen Körper arbeiten.

Also, wer bin ich? Ich möchte mich dir kurz vorstellen: Ich bin Dr. med. Mareike Awe – für dich selbstverständlich einfach nur Mareike. Ich bin Ärztin, und es ist mein größtes Anliegen, dir zu helfen. Denn es gelang mir selbst jahrelang nicht, eine Lösung für das konfliktbeladene Thema »Essen« zu finden und mein Wohlfühlgewicht zu erreichen – vom Halten desselben ganz zu schweigen. Das machte mich furchtbar unglücklich, wie du auf den ersten Seiten erfahren hast.

Ich möchte dir gern erzählen, was mit mir passiert ist, seitdem ich angefangen habe, die Prinzipien umzusetzen, die du im Laufe dieses Buches kennenlernen wirst.

Die Erkenntnis, dass ich meinem Körper vertrauen kann, ist für mich ein absoluter Durchbruch. Dank des mentalen Trainings entspannt sich mein Essverhalten zunehmend, und ich fange tatsächlich an, wie natürlich schlanke Menschen zu essen. Ich fühle mich immer wohler in meinem Körper und habe viel mehr Energie – ich entwickle sogar Freude am Laufen. Es gibt für mich nichts Schöneres, als ohne Zwang und voller Lebendigkeit bei Sonnenschein über die Düsseldorfer Rheinbrücken zu joggen.

Es ist ein wunderschönes Gefühl, so frei zu sein! Ganz nebenbei nehme ich zehn Kilo ab, aber das ist mir in diesem Moment gar nicht so wichtig. Viel wichtiger ist mir, dass ich mich in meinem Körper endlich wohlfühle und mein Leben wieder genießen kann. Ich fühle mich, als wenn mein gesamtes Leben ein neues Level erreicht hätte, weil ich diese dunkle Diät-Gewitterwolke hinter mir gelassen habe und endlich erkennen kann, wie schön mein Leben ist!

Eine Sache ist für mich sofort klar: Ich muss anderen Menschen in derselben Situation helfen – als Ärztin fühle ich mich sogar dazu verpflichtet. Ich verspüre den tiefen Wunsch, dass die Welt von meinen Erkenntnissen erfährt. Voller Enthusiasmus fange ich an, das intuitive Essen jedem beizubringen, den ich treffe – kostenlos natürlich. Der Erste ist ein Taxifahrer, der meinen Vortrag mit einer Mischung aus Erstaunen und Belustigung aufnimmt und anschließend brav mit mir beim Chinesen intuitives Essen übt.

Als mein Freund Marc mitbekommt, dass ich anderen von meinen Erkenntnissen berichte und wie die meisten darauf reagieren, weiß er: Das hat Potenzial. Denn er hat meine unglaubliche Transformation miterlebt. Wir beide wissen, dass es da draußen noch viel mehr Menschen mit verkrampftem Essverhalten und »Figurproblemen« gibt.

Gemeinsam stellen wir eine erste Testgruppe mit zehn Teilnehmerinnen zusammen – mit dabei sind Freunde, Bekannte und

Krankenschwestern, denen ich mentale Audio-Trainings einspreche und mentale Übungen beibringe. Die Erfolge sind derart überwältigend, dass wir von der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf beim Ideenwettbewerb ausgezeichnet werden und das Life-Science-Center uns mit Räumlichkeiten unterstützt.

Noch während unseres Studiums gründen wir das Unternehmen intuMIND. Wir wollen Menschen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden verhelfen und arbeiten Tag und Nacht an unserer Mission. Sie lautet: »Gesundheit von innen für jeden. Wir erschaffen die Wohlfühlrevolution.«

In den letzten vier Jahren haben wir dank unseres mittlerweile zwanzigköpfigen Teams mehreren Tausend Menschen mit unserem Coachingprogramm intueat zu einem entspannten Essverhalten und zu ihrem Wohlfühlgewicht verholfen. Unsere Teilnehmerzufriedenheit liegt bei rund 95 Prozent, und das macht mich extrem glücklich, denn ich sehe, dass wir mit unserer Arbeit wirklich etwas bewegen. Mittlerweile haben wir verstanden, dass wir eine große Aufgabe haben: die Menschen vom Diät- und Abnehmewahn befreien und mit unserer Wohlfühlrevolution zu einer neuen Denkweise rund um das Thema Essen, Körper und Wohlfühlen beitragen.

Neben meiner Arbeit mit meinen Teilnehmerinnen habe ich unzählige Bücher und Studien analysiert sowie ein komplettes Medizinstudium inklusive Doktorarbeit erfolgreich abgeschlossen. Ich habe viele Weiterbildungen absolviert, bin zertifizierte Ernährungsmedizinerin und Hypnotiseurin. Und ich bin davon überzeugt: Jeder kann es schaffen!

Wie du dir vielleicht vorstellen kannst, haben mich die letzten Jahre viel Energie und Nerven gekostet. Ich weiß um den Mut, den dieser Weg erfordert, und auch um die Stolperfallen. Denn ich habe die Transformation am eigenen Leib erfahren und sie bei meinen Teilnehmerinnen intensiv mitgeföhlt und miterlebt.

Ich wünsche mir für dich, dass du aus den Lektionen, die ich auf meiner eigenen Reise und in der Arbeit mit meinen Teilnehmerinnen gemacht habe, lernen kannst. Ich bin sehr stolz und dankbar,

dass du dieses Buch in den Händen hältst, und freue mich auf die kommenden Seiten, die wir gemeinsam erleben werden.

Eine Sache ist klar: Ich möchte nicht dein Guru sein. Ich möchte dich nicht missionieren und dir ein weiteres Diätprogramm eintrichtern. Ich will dich vielmehr dazu ermutigen, *ohne* Ernährungspläne und vor allem ohne Vorschriften langfristig dein Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Ich möchte nicht, dass du auf *mich* hörst, sondern dass du lernst, auf *dich* zu hören. Ich will dir die Kraft zurückgeben, selbst über dein Essverhalten und dein Wohlbefinden zu bestimmen. Nichts anderes wird auf Dauer funktionieren, davon bin ich überzeugt.

Wir haben eine aufregende Reise vor uns, und es ist mir ein großes Anliegen, dass du mir vertraust. An der einen oder anderen Wegkreuzung wirst du dich vielleicht fragen, ob wir hier wirklich richtig sind. Du darfst mir glauben: Ich habe gelitten, geweint, gehungert und gegessen – ich weiß, wie sich das anfühlt.

Noch wichtiger, als dass du mir vertraust, ist jedoch, dass du lernst, *dir selbst* wieder zu vertrauen. Nur du weißt, was gut für dich ist. Wenn du daran gerade noch Zweifel hast, ist das ganz normal – du wirst schon bald verstehen, was ich damit meine.

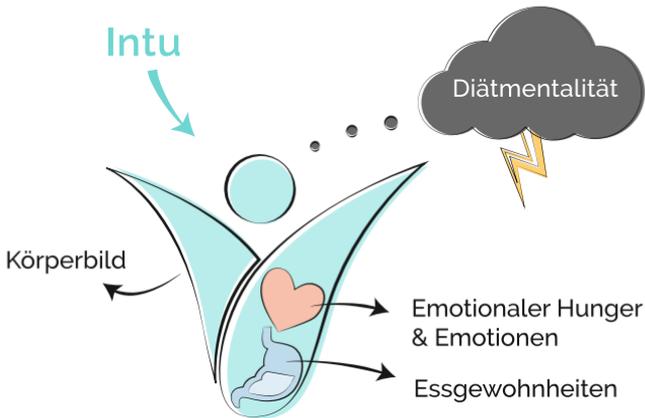
Wie dieses Buch aufgebaut ist

Wie du mittlerweile weißt, ist es meine große Mission, möglichst vielen Menschen dabei zu helfen, sich wieder rundum wohl in ihrer Haut zu fühlen. Als Ärztin hatte ich dafür zwei Optionen. Die erste war, eine wissenschaftliche Arbeit zum Thema »Intuitives Essen« zu schreiben. Die wäre zwar unter Kollegen angesehen gewesen, aber für Menschen, die wirklich etwas verändern möchten, ziemlich schwer zu verstehen – und außerdem sterbenslangweilig zu lesen. Die zweite Option war, etwas zu schreiben, das nicht nur leicht verständlich ist, sondern auch jedem Nicht-Mediziner dabei hilft, mit ganz einfachen Mitteln große Erfolge zu erzielen.

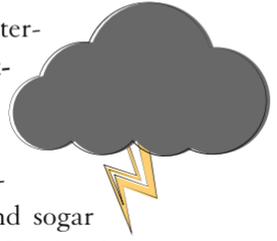
Für mich war schnell klar: Ich möchte meinen Fokus auf deinen Erfolg legen und meinen medizinisch-wissenschaftlichen Anspruch hintanstellen, um das ganze Buch so verständlich wie nur möglich zu gestalten. Das bedeutet, dass ich mich vor allem auf den Lesefluss und die Umsetzbarkeit konzentriert habe. Nichtsdestotrotz habe ich hier und da einige wissenschaftliche Studien und Fachartikel mit einer kleinen hochgestellten Zahl markiert. Im Anhang des Buches findest du die Quellen, auf die ich mich beziehe.

Wenn ich im Verlauf des Textes von *Leserinnen* spreche, schließe ich natürlich auch alle männlichen Leser mit ein. Für die leichtere Lesbarkeit und aus der Erfahrung, dass dieses Buch wahrscheinlich weitaus mehr Frauen lesen werden, habe ich mich für die weibliche Form entschieden.

Um dir das Thema »Wohlfühlgewicht« auf verständliche und unterhaltsame Weise näherzubringen, orientiert sich die Struktur des Buches an unserem Wohlfühlmännchen »Intu«. Im Laufe der Buchkapitel wirst du die einzelnen Elemente von Intu näher kennenlernen.

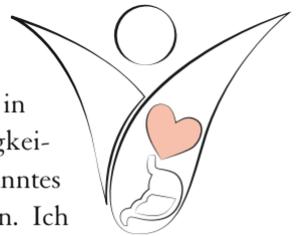


Warum schwebt über Intu eine dunkle Gewitterwolke? Ganz einfach, weil diese Wolke die **Diätmentalität** symbolisiert, die deinen Erfolg bedroht und dein Leben verdunkelt. Mittlerweile konnte nachgewiesen werden, dass Diäten langfristig tatsächlich nicht zum Erfolg führen und sogar eine Gewichtszunahme bewirken können.¹³ In Kapitel 2 setzen wir uns intensiver mit dem Thema auseinander, und du lernst, wie du dich von deinen hinderlichen Denkgewohnheiten befreist, um neue, intuitive Gewohnheiten zu entwickeln, die dir zum Erfolg verhelfen.



Wie du siehst, besitzt Intu einen kleinen Magen, der für deine **Essgewohnheiten** steht. In Kapitel 3 wirst du lernen, wie du die vier Grundsätze des intuitiven Essens konkret umsetzt, um so zu essen wie natürlich schlanke Menschen. Ich gebe dir meine besten Tipps an die Hand, damit du das intuitive Essverhalten mit Leichtigkeit in dein Leben integrierst. Du wirst begeistert sein, denn das Ganze macht Spaß, und du musst auf nichts verzichten – nie wieder!

Ein häufiger Grund, aus dem wir zu viel essen, ist der **emotionale Hunger**, der durch Intus Herz symbolisiert wird und den wir in Kapitel 4 behandeln. Oft sind vor allem Süßigkeiten oder bestimmte Lebensmittel, sogenanntes Spießessen, mit starken Gefühlen verbunden. Ich kann mich zum Beispiel noch genau daran erinnern, dass ich als Kind immer die Tüten meiner Mutter nach Leckereien durchsuchte, wenn sie vom Einkaufen zurückkam. Im Fernsehen sah ich Werbefilme, die mir »knackig-kühle Vollmilchschokolade« oder »die zarteste Versuchung, seit es Schokolade gibt« ver-



sprachen. Am Anfang fand ich es einfach nur aufregend, alle möglichen Süßigkeiten zu probieren. Im Laufe der Jahre merkte ich dann aber, dass diese Lebensmittel in mir ein wohliges Gefühl auslösten, wenn ich mich gerade traurig oder einsam fühlte oder mich langweilte. Für mich gehörte zu einem Abend auf der Couch die Schokolade irgendwann einfach dazu – ich konnte nicht mehr ohne. Sie war für mich zum dauerhaften Trostpflaster und zur Unterhaltung bei Langeweile geworden, und ich fühlte mich ihr hilflos ausgeliefert. Die Lebensmittelindustrie nutzt diese Bedürfnisse aus und verknüpft in ihrem Marketing diese Art von Lebensmitteln mit positiven Emotionen. Das Problem daran: Wir verlernen, mit unseren wahren Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen, da wir sie durch das Essen unterdrücken. Dadurch entfernen wir uns immer weiter von uns selbst. Essen wird zu unserer »Glücksdroge« und lässt uns weiter zunehmen. Deshalb ist es wichtig, dass du lernst, emotionalen Hunger als solchen zu erkennen und auf eine gesunde Art und Weise mit deinen Emotionen umzugehen.

Kommen wir zu Intus Körper, der für das **Körperbild** steht. Ich bin mir ziemlich sicher, du hast schon einmal diesen Gedanken gehabt: *Ich bin einfach zu dick*. Das Problem daran: Das, was du über dich denkst, ziehst du unbemerkt in dein Leben. Es wird zu deiner Realität. Früher oder später sorgst du dafür, dass du deinen Körper auf »Dicksein« programmierst. Du kannst dir negative Gedanken über deinen Körper wie einen Samen vorstellen, den du in dein Gehirn einpflanzt. Dieser Samen wächst und gedeiht, allerdings wird keine schöne Pflanze daraus, sondern Unkraut. Es sorgt dafür, dass du dich dick und unwohl fühlst und ungünstige Essgewohnheiten entwickelst, die dazu führen können, dass du zunimmst. Ich zeige dir in Kapitel 5, wie du diese hinderlichen Denkmuster aufdeckst und in Zukunft nur noch positive Gedanken säst, aus denen wunderschöne Wiesenblumen wachsen.

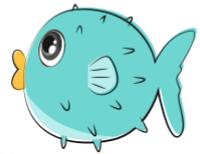


Selbsttest: Welcher Essenstyp bist du?

Durch die Arbeit mit Tausenden Menschen ist mir über die Jahre immer klarer geworden, dass nicht jeder mit den gleichen Herausforderungen zu kämpfen hat. Ich habe vier unterschiedliche Essenstypen entwickelt, die ich dir im Folgenden vorstellen möchte. Was denkst du: Zu welchem Essenstyp gehörst du?

1. Der Kugelfisch-Typ (Diäthaltende Esserin)

Der Kugelfisch ist mal dünn, mal kugelrund – wie ein Diäthaltender, der in die Jo-Jo-Falle tappt. Mit dem Jo-Jo-Effekt haben früher oder später fast alle Diäthaltenden zu kämpfen – vielleicht auch du. Du versuchst, dein Essverhalten mit Regeln, Verboten und – Kontrolle einzuschränken, und bist immer auf der Suche nach der perfekten Lösung für dein Gewichtsproblem. Da über 90 Prozent aller Diäten langfristig scheitern, befindest du dich in einem wahren Diät-Teufelskreis, der nach dem Jo-Jo-Effekt von Neuem beginnt.

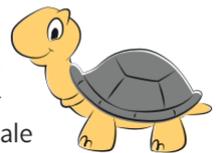


Als Kugelfisch-Typ sind die folgenden Kapitel für dich besonders spannend:

- Kapitel 2: Vom Diät-Ich zum Wohlfühl-Ich
- Kapitel 3: Die vier Grundsätze der intuitiven Ernährung
- Kapitel 5: Dein Körperbild

2. Der Schildkröten-Typ (Emotionale Esserin)

Die Schildkröte trägt einen dicken Schutzpanzer, genau wie die emotionale Esserin. Stress, Langeweile, Trauer oder Unzufriedenheit: Als emotionale Esserin greifst du zu Nervennahrung und Seelentröstern, um dich für kurze Zeit besser zu fühlen. Du kompensierst mit Essen emotionale Bedürfnisse, dabei weißt du selbst, dass

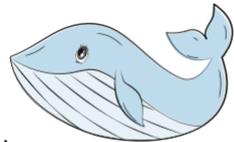


dieses Verhalten langfristig unglücklich macht. Für dich werden die folgenden Kapitel einen großen Unterschied machen:

- Kapitel 3: Die vier Grundsätze der intuitiven Ernährung
- Kapitel 4: Emotionaler Hunger

3. Der Blauwal-Typ (Unbewusste Esserin)

Der Blauwal schwimmt mit offenem Mund durch den Ozean. Alles, was ihm in die Quere kommt, wird verschlungen, oftmals ohne es zu merken.



Dadurch landet nicht bloß tonnenweise Nahrung in seinem Bauch, sondern auch ganz schön viel unnützes Zeug, das ihm den Magen verstimmt – so wie der unbewussten Esserin auch.

Du isst häufig, ohne darüber nachzudenken, ob du gerade überhaupt Hunger hast. Vielleicht gibt es feste Uhrzeiten, zu denen du deine Mahlzeiten einnimmst, vielleicht isst du grundsätzlich deinen Teller leer, weil es sich so gehört oder weil du nicht weiter darüber nachdenkst. Als unbewusste Esserin gehörst du zu den Menschen, die ihre Körpersignale oftmals nicht beachten. Echten körperlichen Hunger oder Sättigungsgefühle nimmst du eher selten wahr. Die folgenden Kapitel werden dir besonders gut weiterhelfen:

- Kapitel 3: Die vier Grundsätze der intuitiven Ernährung
- Kapitel 5: Dein Körperbild

4. Wohlfühlmensch-Typ (Intuitive Esserin)

Als Wohlfühlmensch-Typ achtest du darauf, dass dir die Lebensmittel, die du zu dir nimmst, schmecken und guttun. Du isst langsam und bewusst – eben wie eine wahre intuitive Esserin. Du beginnst deine Mahlzeiten bei körperlichem Hunger und beendest sie bei angenehmer Sättigung. Essen aus emotionalem Hunger



kommt bei dir selten vor. Du lebst im Einklang mit deinen natürlichen Körpersignalen und fühlst dich pudelwohl dabei. Du kannst in allen Kapiteln des Buches noch einmal Bestärkung oder neue Ideen für dein Wohlfühl-Essverhalten finden!

Na? Erkennst du dich in einem der vier Typen wieder? Möglicherweise hast du auch bemerkt, dass du eine Mischung aus mehreren Typen bist. Super! Mit dieser Erkenntnis bist du während der kommenden Kapitel noch achtsamer in Bezug auf hemmende Verhaltensweisen, die du jetzt vielleicht noch an den Tag legst.

Falls du dich nicht auf Anhieb in eine der vier Kategorien einteilen konntest, ist das auch kein Problem. Das Wissen darüber, zu welchem Essentyp du gehörst, ist keine Voraussetzung für das weitere Lesen. Wenn du es dennoch herausfinden möchtest und noch mehr Tipps für deinen Essentyp erfahren möchtest, hilft dir mein interaktiver Selbsttest, mit dem du anhand von wenigen einfachen Fragen herausfinden kannst, zu welcher Kategorie du gehörst und was genau dich momentan noch am meisten am Erreichen deines Wohlfühlgewichts hindert.

Als Buchleserin kannst du den interaktiven Selbsttest kostenfrei in deinem Buch-Bonus-Bereich unter www.mareikeawe.de/buch-bonus absolvieren.

Wir sind nun am Ende der Einführung angekommen. Du kennst meine Geschichte und das Ziel, das ich mit diesem Buch und mit meiner Arbeit für dich verfolge. Ich kann es nicht erwarten, dir zu zeigen, wie einfach es sein kann, sich beim Thema »Essen« und im eigenen Körper wieder rundum wohlzufühlen. Also lass uns loslegen!