

# Modul 1 – Bestandesaufnahme

---

Herzlich Willkommen zu deinem 8-wöchigen Erfolgsprogramm «Emotionales Essen heilen durch Achtsamkeit und Akzeptanz». Es freut mich sehr, dass ich dich hiermit auf deinem Weg zu mehr Freiheit und Erfüllung in deinem Leben begleiten darf!

Wir starten direkt mit einer Bestandesaufnahme. Nimm dir bitte genug Zeit – auch gerne über ein paar Tage hinweg – und beantworte diese Fragen sorgfältig und so genau wie möglich. Im Anhang findest du zudem ein Arbeitsblatt, das dir bei der Aufgabe behilflich sein kann. Ich empfehle dir hier bereits dein Notizbuch zur Hilfe zu nehmen.

## 1. Drei Fragen zum Beginn

Was motiviert mich an diesem Programm teilzunehmen? Warum will ich meine aktuelle Situation verändern?

.....

.....

.....

Was heisst emotionales Essen für mich? Wann begegne ich diesem Thema?

.....

.....

.....

Grobe Zieldefinierung: Wie möchtest du in Zukunft diesem Thema begegnen?

.....

.....

.....

## 2. Bestandesaufnahme

In einer weiteren Datei dieses ersten Moduls findest du die Bestandesaufnahme von verschiedenen Lebensbereichen. Auf dem ersten Blatt beschreibst du den Ist-Zustand (so wie dein Leben momentan aus deiner Sicht aussieht). In jeden Pfeil schreibst du zudem einen Wert von 0 – 10, welcher beschreibt, wie erfüllt du im Moment im jeweiligen Bereich bist. Dabei bedeutet 0 «trifft überhaupt nicht zu» und 10 «trifft voll und ganz zu». Auf dem zweiten Blatt beschreibst du den Soll-Zustand (so wie du dir dein Leben wünschst) und wiederum einen Wert von 0 – 10, wie wichtig dir Erfüllung in diesem Bereich ist. Du kannst auch einzelne Unterbereiche nummerieren.

## 3. Werte

Und schliesslich kommen wir zu einem sehr wichtigen Punkt, welcher auch als Basis für deine künftigen Handlungen dienen wird: deine Werte. Dabei ist es wichtig, dass du Werte von Zielen unterscheiden kannst. Dein Handeln soll sich nach deinen Werten richten und auch deine Ziele wirst du aufgrund von deinen Werten definieren – und auf keinen Fall umgekehrt! Hier ein kleiner Exkurs zum Unterschied zwischen Zielen und Werten, um es dir nachher einfacher zu machen, deine Werte zu finden statt Ziele zu definieren.

### Ein Wert ist:

- Eine Richtung, in die wir uns bewegen
- Ein Prozess, der als solches keine Ende hat
- Beispiel: «Ich möchte ein liebevoller und verständnisvoller Partner sein», «Ich möchte achtsam mit meinem Körper umgehen»  
Sobald wir nicht mehr liebevoll und verständnisvoll sind, oder achtsam mit uns selber, handeln wir nicht mehr nach unseren Werten

### Ein Ziel ist:

- Ein gewünschtes Ergebnis, das (sofern realistisch formuliert) erreicht und vollendet werden
- Beispiel: «Ich möchte Kinder kriegen» oder «ich möchte 3 Kilo abnehmen»  
Sobald wir dieses Ziel erreicht haben, können wir es abhaken und uns möglicherweise dem nächsten Ziel zuwenden. Natürlich können wir uns von diesem Ziel wieder entfernen und es erneut setzen und wieder ist es ein gewünschtes Ergebnis, das erreicht und vollendet werden kann

Wir haben in unserem Leben in der Regel beides: Werte und Ziele. Die Verbindung dieser zwei Punkte kann uns dabei helfen noch erfolgreicher und erfüllter zu werden. Auch hier ein kleines Beispiel: Du möchtest einen besseren Job finden und bekommst ihn auch (erreichbares Ziel). Du wirst dabei langfristig aber nur zufrieden sein, wenn du dich dabei gemäss deinen Werten (z.B. wertschätzende Kommunikation, Verlass auf das Team etc.) entwickeln kannst. Ein hoher Lohn (Ziel) kann über einen übellaunigen und ständig nörgelnden Vorgesetzten am Nebenpult (Werte der Zusammenarbeit) langfristig keine zufriedenstellende Arbeitsstelle bieten und wir handeln nicht nach unseren Werten, wenn wir diese Stelle behalten oder die Situation langfristig einfach hinnehmen ohne sie zu verändern versuchen. Oder in Bezug auf dein Essverhalten: «Ich möchte lernen meine meine Hunger- und Sättigungssignale wahrzunehmen (Ziel) und dann in meinen Handlungen auch darauf zu achten (Wert).»

Vielleicht hast du beim Lesen bereits selber deine vermeintlichen Werte als eigentliche Ziele erkannt. «Ich möchte abnehmen» oder «ich möchte keine Schokolade mehr essen». Wahrscheinlich weisst du inzwischen sogar, warum du diese Ziele erreichen möchtest. So möchtest du dich möglicherweise leichter fühlen, mehr Energie haben, oder nicht mehr so viel Zeit am Tag mit Gedanken ans Essen verbringen. Deine Verdauung soll besser sein, du möchtest dich nicht mehr so vom Essen getrieben fühlen, und dein Kleid von vor der Schwangerschaft wäre auch mal wieder schön zu tragen. Das sind zumindest gute Beweggründe, die du dir auf jeden Fall im Hinterkopf behalten solltest. Aber nochmal: was sind wirklich deine Werte? Vielleicht helfen dir ein paar Beispiele:

- Ich möchte achtsam und verständnisvoll mit meinem Körper umgehen
- Ich möchte meine Körpersignale wahrnehmen, ihnen zuhören und entsprechend handeln
- Ich möchte ein selbstbestimmtes Leben führen

Diese Sätze klingen alle sehr verallgemeinernd. Aber stell dir mal vor, dass genau diese Werte dein Handeln begründen. Wirst du dann bei einem Stressreiz mit Essen reagieren oder eher achtsam und bewusst hinhören, was du gerade wirklich brauchst? Wirst du weiterhin die Kritik von deinem Mitarbeiter kommentarlos hinnehmen, wenn deine Werte von Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung begründet werden – oder wirst du vielmehr den Versuch starten in eine Klärung zu kommen und für deine Werte einstehen?

Und jetzt bist du dran! Versuche es so gut es dir möglich ist, denn wie immer gibt es kein richtig oder falsch. Und Perfektionismus ist hier fehl am Platz! Wir werden deine Werte sowieso immer wieder für die Übungen heranziehen und du wirst merken, dass diese sich mit der Zeit auch etwas verändern werden.

Um dir die Suche etwas zu erleichtern, habe ich hier ein zweites Arbeitsblatt mit Anleitung erstellt

### Meine drei wichtigsten Werte

1. ....

2. ....

3. ....

So, ich hoffe nun, du hast dich den Fragen und Gedanken mit genügend Zeit gewidmet und dass du die Fragen zumindest in dieser ersten Woche noch einige Ergänzungen hinzufügst. Ich möchte dich dazu einladen, genau die Fragen und Antworten während des ganzen Programmes immer wieder hervorzunehmen, zu ergänzen oder vielleicht auch anzupassen.

## 4. Praxis

### Zehn tiefe Atemzüge

Nimm so langsam wie möglich zehn tiefe Atemzüge. Wenn du willst, kann du dabei die Augen schliessen. Konzentriere dich auf das Heben und Senken des Brustkorbes und die Luft, die in die Lungen einströmt und wieder ausströmt. Nimm die Empfindungen beim Einströmen der Luft wahr: der Brustkorb hebt sich, die Lungen weiten sich. Nimm wahr, was du beim Ausströmen der Luft fühlst: Der Brustkorb senkt sich, und der Atem fließt zu den Nasenlöchern wieder heraus. Konzentriere dich dabei darauf, die Lungen ohne Druck komplett zu leeren und halte einen kleinen Moment inne. Das nennt man den Atem «versiegen lassen». Dann kommt wie von selbst der nächste Einatemzug, bei dem du wieder darauf achtest, wie sich der Bauch sanft nach aussen wölbt.

Lasse alle Gedanken und Bilder im Hintergrund kommen und gehen. Kommt ein neuer Gedanke oder ein neues Bild, dann nimmst du es kurz zur Kenntnis und wendest dich wieder deinen Atemzügen und der Wahrnehmung des Körpers zu. Es wird höchstwahrscheinlich geschehen, dass dich Gedanken plötzlich komplett wegziehen. In dem Moment, wenn du dies wahrnimmst, nickst du ihnen im Stillen kurz zu und kehrst wieder zurück zu deinem Atem.

Das ist deine erste Übung um *Achtsamkeit und Akzeptanz* zu praktizieren. Achtsamkeit auf deinen Körper zu üben und dabei *nicht* alles andere ausschalten zu wollen, sondern zu akzeptieren, dass Gedanken und Bilder sich in den Vordergrund schieben und sich auch wieder zurückziehen – das ist mit zehn Atemzügen sehr leicht zu erfahren. Aber auf keinen Fall einfach, du wirst es sehen. Übe also in dieser ersten Woche möglichst häufig diese zehn tiefen Atemzüge. Du musst dich dafür nicht speziell vorbereiten und kannst es überall direkt ausführen.

Du hast in dieser ersten Woche also genug zu tun, viel Erfolg und Spass dabei!