

Beispiel Mia

**MIA, 53 LEHRERIN, SINGLE
LANGJÄHRIGE DIÄTERFAHRUNG,
GEWICHTSSCHWANKUNGEN, KEIN SPORT
BISHER KEIN INTERESSE AN GESUNDER ERNÄHRUNG**



Mia hat eine lange Diätkarriere mit FdH, Low Carb, Weight Watchers, Paleo, Intervallfasten, Schlank im Schlaf etc. hinter sich. Sie probiert unermüdlich jede vielversprechende Diät aus und bricht nach kurzer Zeit wieder ab, um sich auf die nächste neue Power-Diät zu stürzen. Ihr Gewicht schwankt stark, die Kleidergrößen zwischen Größe 42 - 46. Die Waage hat sie abgeschafft, sie hat inzwischen richtig Angst sich zu wiegen. **Den Zugang zu ihrem Körper bzw. ihren wirklichen Bedürfnissen hat sie weitestgehend verloren. Den Blick in den Spiegel vermeidet sie so oft wie möglich. Mia ist aktuell sehr unzufrieden mit sich, keine Spur von Selbstliebe oder Selbstfürsorge.**

Sie nimmt ihren Körper nur bei Beschwerden wahr, ist dann verärgert, wenn er nicht so funktioniert wie sie erwartet. Sie lehnt ihren Körper richtiggehend ab, da er nicht ihrer Wunschvorstellung entspricht. **Mia fühlt sich auch schuldig, da die Diäten bei ihr nicht funktionieren. Alle anderen schaffen es doch auch. Sie hat dann oft das Gefühl, eine komplette Versagerin zu sein.**

Sie bekommt auch immer mehr körperliche Beschwerden, leidet an starken Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen. Sie hat die Freude, den Genuss und ihre Leichtigkeit verloren. **Sie fühlt, dass sie an einen Wendepunkt angekommen ist.**

Mia entscheidet sich mit dem letzten Fünkchen Hoffnung neue Wege zu gehen und möchte mit Ayurveda & more zurück in die Gewichtsbalance und ein positives Lebens- und Körpergefühl erschaffen.

Am Anfang ist es nötig, sich den Ist-Zustand bis ins kleinste Detail bewusztzumachen. Du lernst dich und deine Gewohnheiten besser kennen und kannst dann neue, bessere Entscheidungen treffen. So wie Mia es auch schon getan hat, ihre Beispielpläne findest du zur Veranschaulichung im Anschluss.

Mia, muss wieder ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und Vertrauen in den eigenen Körper bzw. ihre Empfindungen entwickeln. Das Ernährungs- bzw. Dosha-Tagebuch hilft ihr dabei.



MEIN ZIEL FORMULIEREN

Die übliche Abnehmzielformulierung wäre:

Ich habe innerhalb von 5 Wochen 4 kg abgenommen. Ich trage jetzt eine Kleidergröße weniger.

Ein Gewichtsbalanceglück-Ziel sieht folgendermaßen aus:

Ich esse selbst bestimmt und genussvoll meine intuitiv ausgewählten Speisen. Ich habe meine Diätmentalität abgelegt und akzeptiere mich und meinen Körper. Ich fühle mich auf allen Ebenen wohl, vertraue mir und meinem Körper.

WARUM IST DIE ERREICHUNG DIESES ZIELES FÜR MICH WICHTIG?

Ich möchte mich wieder in meinem Körper wohlfühlen. Warum?

Ich möchte mich nicht mehr selbst verurteilen, meinen Körper akzeptieren. Warum?

Weil ich mich dann bestimmt glücklicher fühle? Warum?

Weil mich andere Menschen nicht mehr aufgrund meiner Figur verurteilen. Warum?

Weil sie mich dann akzeptieren und für diszipliniert und stark halten. Warum?

Weil ich mich dann wertvoll fühle. Mia möchte sich wertvoll und anerkannt fühlen.

NOTWENDIGE SCHRITTE

☐

tägliche Morgen- und Abendroutine

☐

regelmäßige, warme Mahlzeiten

☐

warmes Wasser

☐

Diätmentalität ablegen

☐

Achtsamkeit / Entspannung

MEINE HINDERNISSE

negative Erwartungshaltung

mangelnde Planung

fehlende Motivation

Süßigkeiten als Belohnung

MASSNAHMEN/HILFEN

Planung, Tagesziele

Ziel visualisieren - Vision Board

Stärken bewusstmachen

gesunde Süßigkeiten/Obst

Begleitung beim Prozess

MEINE
MOTIVATION/EMOTIONEN:



GEDANKEN AM MORGEN:

Schlecht geschlafen. Keine Lust auf den Tag

GEDANKEN AM ABEND:

Der Tag war nicht so schlimm

HAUPTEMOTIONEN:

Nervosität, Unzufriedenheit, Traurigkeit

SELBSTWAHRNEHMUNG:

Wenig, zu viele Einflüsse von Außen

Wie war mein Tag?

Reflektiere deinen Tag. Wie oft hattest du selbst ablehnende Gedanken? Diätgedanken? Unzufriedenheit. Deine inneren Selbstgespräche?

Heute war ein guter Tag für mich, weil:

Ich habe bemerkt, dass der Tag schöner war als ich erwartet habe.

Ich werde immer bewusster und achtsamer mit mir.

Reflektieren und aufschreiben macht mich dankbarer.

Heute haben mich folgende Personen/Situationen/Anforderungen gestresst:

Kollege hat mich abschätzend angesehen und nicht begrüßt.

Brief vom Finanzamt.

Heißhunger auf Schokolade.

Ich bin heute dankbar für folgende Erkenntnisse/Erlebnisse:

Ich kann mich selbst in eine bessere Stimmung bringen, auch ohne Schokolade.

Der Kollege war gestresst, hatte nichts mit mir zu tun. Ich versuche in Zukunft anderen Personen positive Absichten zu unterstellen. Ich werde meine Erwartungen an andere Menschen herunterschrauben.

Was kann ich morgen besser machen?

Positiver in der Tag starten. Stichwort Morgenroutine

Mich mit leckerem selbstgekochnem Essen verwöhnen.

Beispiel Mia ERNÄHRUNGSTAGEBUCH QUALITÄT/ENERGIE

Tag: Montag

Wie habe ich geschlafen:



Datum: 12.04.2021

Snacking in den Esspausen: nein

Grund: Stress/Langeweile/Gewohnheit/Heißhunger

FRÜHSTÜCK / UHRZEIT: 7.30 UHR

WARUM ESSE ICH? GEWOHNHEIT TROTZ MANGELNDEM HUNGERGEFÜHL

Sättigungsgefühl: sehr satt

Beschwerden: Völlegefühl starker Durst

Energielevel nach der Mahlzeit: Müde

Stresslevel: mittel

MITTAGESSEN / UHRZEIT: 12 UHR

WARUM ESSE ICH? ENERGIEMANGEL/MITTAGSPAUSE

WO ESSE ICH? RESTAURANT

MIT WEM ESSE ICH? KOLLEGEN

PORTIONSGRÖSSE DEM HUNGERGEFÜHL ANGEPASST? NEIN

Sättigungsgefühl: sehr satt, unzufrieden

Beschwerden: Gereiztheit, Aufstoßen

Energielevel nach der Mahlzeit: müde

Stresslevel: mittel

ABENDESSEN / UHRZEIT: 18 UHR

WARUM ESSE ICH? ENERGIEMANGEL/GENUSS

WO ESSE ICH? ZU HAUSE/SOFA BEIM FERNSEHEN

MIT WEM ESSE ICH? ALLEIN

PORTIONSGRÖSSE DEM HUNGERGEFÜHL ANGEPASST? NEIN

Sättigungsgefühl: stark

Beschwerden: Übelkeit, Kopfschmerzen

Energielevel nach der Mahlzeit: niedrig

Stresslevel: hoch

Alkohol: nein

Kaffee: 2 Tassen

Fast Food: nein

Süssigkeiten: nein



Trinkmenge:

2 Liter Wasser

4 Tassen Tee



Was habe ich heute schönes erlebt?

schöner Film

Das nehme ich mir für heute vor:

Spaziergang

Das tue ich mir heute Gutes: Massage

Diätgedanken: ja

Genussvolles Essen teilweise

Essen nach meinen Bedürfnissen:

nein

So fühle ich mich am
Ende des Tages:



Bewegung: nein

Entspannung: nein

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

CHECK MAHLZEITEN

Tag: Montag

Beurteilung jeweils 2- 3
Stunden nach der Mahlzeit

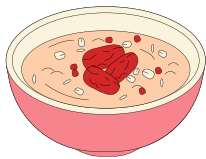
Datum: 12.04.2021

Sättigungsgefühl = S
Leistungsfähigkeit = L + -
Zufriedenheit/Gelüste = Z oder G

Sonstiges: Heißhunger, müde, Kopfweh, kalte Hände/Füße, Hitzegefühl,
Bauchweh, Durchfall, Stimmungsschwankungen etc.



Frühstück:



KNÄCKEBROT MIT BUTTER/ZIEGENFRISCHKÄSE

TOMATEN, GURKEN, AVOCADO

1 TASSE KAFFEE MIT SOJAMILCH

1 BANANE

VÖLLEGEFÜHL, MÜDE, STARKER DURST

Mittagessen:



GEMISCHTER SALAT MIT FETA UND OLIVEN

OFENKARTOFFELN

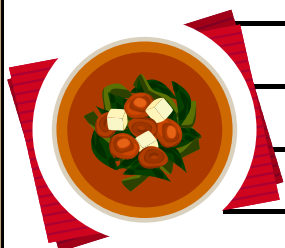
RATATOUILLE

OBSTSALAT

1 ESPRESSO

KOPFSCHMERZEN, MÜDE, WENIG APPETIT

Abendessen:



BAQUETTE

LACHS / MEERETTICHFRISCHKÄSE

GURKENSALAT

AUFGEBLÄHTER BAUCH, GEREIZTHEIT, STARKER
DURST

Esspause/Fastenintervall:

12 Stunden



ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

CHECK DOSHA

Tag: Montag

Zeittagebuch
Dosha-Check-Tagebuch

Datum: 12.04.2021

Ich nehme mir täglich mehrmals die Zeit in meinen Körper hineinzuspüren. Durch meine eigenen Erfahrungen lerne ich die Doshas und ihre Eigenschaften immer besser kennen. Durch mein Wissen kann ich mich selbst wieder in die Balance bringen. Ayurveda ist mein Kompass zum Gewichtsbalanceglück.



Vata:



Nervosität, Unruhe, Gedankenkarussell, Frieren, Zittern etc.

Schlaf unruhig, nach dem Aufwachen ängstlich

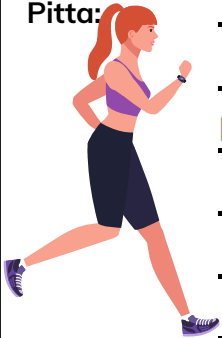
Fühle mich schon zu Beginn des Tages überfordert

Kältegefühl, Frieren

Lärmempfindlichkeit

Aufgeblähter Bauch, Kopfschmerzen

Pitta:



Gereiztheit, Hitzegefühl, Übersäuerung, Durchfall, Perfektionismus.
Streitlust etc.

Magenübersäuerung, Nüchternschmerz

Aggressivität, Wut

starker Durst

Kapha:



Trägheit, Lethargie, Antriebslosigkeit, Schwere, Verschleimung,
Belohnungssessen etc.

Wassereinlagerungen

Welches Dosha war heute dominant:

Vata und Pitta

BALANCE YOUR DOSHA

Mia hat anhand des Dosha-Fragebogens ermittelt, dass bei ihr derzeit ein Vata-Ungleichgewicht vorherrscht. Ihr Lifestyle und ihre Ernährung enthalten zu viele Vata verstärkende Elemente. Vata (Wind) bläst ins Feuer (Pitta).

Sie versucht jetzt nach der Ayurveda-Regel "Gleiches verstärkt Gleiches und Gegensätze gleichen sich aus" wieder in ihre Balance zu kommen.

LANGES ARBEITEN AM PC FERNSEHEN

Krimis am Abend, Laptop im Bett

UNNÖTIGE AUFREGUNGEN

sich Sorgen machen
Gedankenkarussell
Grübeln

DIÄTGEDANKEN FREMDBESTIMMTE ESSENTSCHEIDUNGEN

viel Salat, kaltes Essen,
Fertigprodukte

UNSTRUKTURIERTER ALLTAG

unregelmäßige Mahlzeiten
späte Schlafenszeiten
wenig gute Routinen

BEWEGUNGSMANGEL STRESS

vom Fernseher berieseln lassen
Netflix + Chips
lange Telefonate mit anstrengenden
Personen
Nachdenken über die Arbeit

VS

ABENDROUTINE

Journaling
Meditation
Entspannende Musik hören

ACHTSAMKEIT

Journaling
positive Erwartungshaltung
Gedankenangebote prüfen
Bachblüten

INTUITIV ESSEN

regelmäßige Mahlzeiten
warme Gerichte
genussvoll Essen
nach persönlichem Geschmack
entscheiden

REGELMÄSSIGKEIT

Mahlzeiten in etwas täglich zur gleichen
Zeit
Schlafen vor 22 Uhr
Morgen- und Abendroutine entwickeln

SELBSTFÜRSORGE ME TIME

Spaziergänge im Wald
Entspannungstechniken erlernen
Malen
Telefonat mit Lieblingsmenschen
Aufmerksamkeit im Jetzt, nicht in der
Zukunft.