

David Fäh

Auszug aus folgendem Buch:

# Stressfrei abnehmen

Buch bestellen: [beobachter.ch/shop](https://beobachter.ch/shop)

**Beobachter**  
**EDITION**

## Wer die Zügel zu sehr strafft, bremst sich selber aus

Ein gewisses Mass an Selbstkontrolle und Disziplin braucht es, um das Gewicht dauerhaft im Lot zu halten. Bisweilen verselbständigt sich aber kontrolliertes Verhalten. Damit tun sich Betroffene keinen Gefallen, weil das ganze Leben Diätcharakter bekommen kann. Wer hält das auf Dauer schon aus? Manchmal schlägt das Pendel dann in die andere Richtung aus, was in Nasch- und Heisshungerattacken mündet. Daraus kann sich eine Essstörung entwickeln (siehe Seite 227), die sich oft nur mühsam wieder korrigieren lässt. Darum ist es wichtig, sich von allzu starren Vorstellungen zu lösen und selbstauferlegte Regeln flexibel auszulegen. Testen Sie mit folgenden Fragen, ob Sie zu streng sind mit sich selber.

<b>SIND SIE FESTGEFAHREN ODER KONTROLLIEREN SIE FLEXIBEL?</b>		
	<b>Trifft (eher) zu</b>	<b>Trifft (eher) nicht zu</b>
Ich esse oft nicht das, was ich wirklich möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt Tage, an denen wäge ich mich mehrmals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor dem Wägen habe ich meist ein ungutes Gefühl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Während ich esse, läuft bei mir ständig der Kalorienrechner im Kopf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne die Kalorien von vielen Lebensmitteln genau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme mir kleine Portionen, um Kalorien zu sparen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Stärkebeilage lasse ich oft weg – aus Angst, zuzunehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse selten, wozu ich Lust habe oder so viel, wie ich will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich gut an die Vorgaben von Diäten halten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich es nicht schaffe, eine Diät durchzuhalten, fühle ich mich als Versager.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann Menschen, die Kalorienreiches essen oder trinken, nicht verstehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**WIE STARK IST IHR ESSVERHALTEN IN DER KINDHEIT VERWURZELT?**

<b>In meiner Kindheit ...</b>	<b>Trifft (eher) zu</b>	<b>Trifft (eher) nicht zu</b>
... musste ich mit Konsequenzen rechnen, wenn ich nicht gegessen habe, wie von mir verlangt wurde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... wurde ich als verwöhntes Kind bezeichnet, wenn ich mal etwas nicht essen wollte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... konnte ich den Eltern einen Gefallen tun, wenn ich ausgegessen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... bekam ich etwas Süßes, wenn ich traurig war.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... assen wir oft zusammen vor dem Fernseher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ass und trank häufig jeder für sich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... musste ich mich öfter selber ums Essen kümmern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... waren Süssgetränke an der Tagesordnung und auf dem Esstisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... wurde ich oft zwischen den Mahlzeiten gefragt, ob ich etwas essen wolle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... bekam ich automatisch Nachschlag, auch wenn ich das nicht verlangte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... stand regelmässig ein Topf oder eine Form mit Essen auf dem Esstisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gab es fast in jedem Zimmer irgendwo Snacks und Süßigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kannten wir keine festen Regeln, was Zeitpunkt und Dauer einer Mahlzeit anbelangte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... wurde nur selten gekocht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gab es meist Café complet zum Znacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total		

Ich habe hauptsächlich «Trifft (eher) nicht zu» angekreuzt: Sie hatten Glück! Ihre Eltern haben Ihnen eine gesunde Esskultur mit auf den Weg gegeben.

Ich habe mehrfach «Trifft (eher) zu» angekreuzt: Es ist gut möglich, dass einige Ihrer problematischen Essmuster in Ihrer Kindheit wurzeln. Für Kinder sind die Eltern lange Zeit die Referenz, ihre Handlungen werden nicht hinterfragt. Deshalb sind sich die Kinder auch später als Erwachsene ihrer Verhaltensweisen häufig nicht bewusst. Lösen Sie sich von diesen unbewussten Routinen. Versuchen Sie das, was Sie tun oder unterlassen, kritisch zu hinterfragen, und setzen Sie Ihre neuen, eigenen Standards fest, um den Grundstein für ein gesünderes Essverhalten zu legen. Entsprechend Ihren Problembereichen lohnt es sich, einige Kapitel nochmals gezielt durchzuarbeiten, z. B. Kapitel 4 und 5.