

InSicht

Das Magazin für Lebens-Bewusstsein



In dieser Ausgabe:

- Diät & Emotionales Essen:**
Was läuft aus dem Ruder?
- Das Innere Management:**
Unsere PersönlichkeitsAnteile
- Geschichte:**
Treibgut des Lebens
- Aus dem Tag aussteigen:**
Entspannen bei Meditation

Diät & Emotionales Essen: Was läuft aus dem Ruder?

Beim emotionalen Essen werden Befindlichkeiten durch Essen reguliert um ein seelisches Gleichgewicht herbeizuführen. Dieser individuelle Prozess ist für sich genommen völlig normal und gesund und dient dazu:

Variante 1: Positive Stimmungen weiter aufrecht zu erhalten und / oder sie noch zu vertiefen.

Variante 2: Negative Stimmungen abzumildern und sie möglichst schnell anzuheben um eine Stimmungsverbesserung herbeizuführen.

Erst wenn das Essen als alleiniges Mittel und das in einem ungesunden Maß der Stimmungsregulierung dient läuft der Betroffene in die Fress-„Falle“.



Denn werden Lebensmittel z.B. Schokolade (Erhöhung des Serotonins = „Glückshormon“) konsumiert, folgen daraus Schuldgefühle und Reue, da es sich wissentlich um ein „schlechtes“ Lebensmittel handelt. Gemäß dem Prinzip des emotionalen Essens folgen negative Gefühle, die es zu „bekämpfen“ gilt. Die „FressSpirale“ nimmt ihren Lauf.

Warum esse ich?

An dieser Stelle ist es nun wichtig ehrlich zu sich zu sein und für sich folgende Punkte abzuklären:

- Esse ich weil
- ... es mir nicht so gut geht?
- ... ich traurig bin?
- ... ich mich gut und wohligh fühle?
- ... ich mich langeweile?
- ... ich Stress oder Angst habe?
- ... ich mich ärgere?
- ... ich mich Belohnen will?
- ... das Wetter so grau und fad ist?
- ... mir etwas oder jemand fehlt?
- ... ich enttäuscht bin?
- ... Ich wütend bin?
- ... ich mich abgelehnt fühle?
- ... Ich fühle versagt zu haben?

Was bin ich für ein Ess-Typ?

Genauso wichtig wie das Erkennen des Essverhaltens ist die Zuordnung des Ess-Typs. Hier gibt es folgende Grundtypen:

Typ „ICH-Verstärkung“:
Nahrungsmittel werden als aufwertende Attribute der eigenen Person empfunden. Sie dienen dem öffentlichen Schau-effekten und sollen eine elitäre Position zur Geltung bringen (z.B. Austern, Trüffel).

Typ „ICH-Umwelt-Integration“:
Nahrungsmittel dienen der Identifikation und Zugehörigkeit. Sie sollen Anpassung und Solidarität demonstrieren sowie die Zugehörigkeit zu einer Gruppe erleichtern (z.B. Pizza, Döner, ...).

Typ „ICH-Verteidigung/Stärkung“:
Nahrungsmittel werden besonders in Stresszuständen zur emotionalen Regulierung ähnlich wie Medikamente eingenommen. Sie vermitteln einem das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit (z.B. Schokolade, Alkohol).

Typ „ICH-Erweiterung“:
Nahrungsmittel werden aus Lust konsumiert. Primäre Beweggründe des Konsums sind vor allem: Geschmack, Geruch und Aussehen. Man belohnt damit vor allem das eigene Verhalten z.B. mit Pralinen, Kuchen, Cocktails oder seinem Leibgericht.



Die Auslöser-Kompensation

Sie haben für sich herausgefunden was für ein Typ Esser sie sind und haben eine Idee bekommen warum sie Essen? Dann haben sie ihren ersten Schritt getan! Wenn sie nun auch den zweiten Schritt gehen wollen um:

- Sich wieder auf ihr Ich zu besinnen
- Die Weisheit ihres Körpers wieder zu nutzen
- zu lernen gesunde, positive und zielführende Alternativen zum Auslöser-geprägten Essen zu konditionieren
- Sich ihres „erlernten“ Ess-Verhaltens und dessen Auslösern bewusst zu werden

Dann lesen sie auf der letzten Seite weiter und schaffen sie die Grundlage für ein gesundes Essen und eine gesunde Auslöser Kompensation.

Gruppenabend: Diät & Emotionales Essen: Was läuft aus dem Ruder?

(jeweils 1,5 Stunden, 1x pro Woche)
(ohne Altersbeschränkung)

Bei diesen Treffen geht es um die grundlegende Neuorientierung beim eigenen Ess-Verhalten und den damit verbundenen Auslösern. Sie lernen zu erkennen, aus welchem Grund Sie essen und wie Sie diesem Auslöser begegnen können.

Neben den „psychischen“ Hürden die es zu meistern gilt, gibt es auch sinnvolle Informationen zu Lebensmitteln und Gerichten die „glücklich“ machen - ganz ohne Reue!

In den Gruppenabenden lernen Sie:

- Sich wieder auf ihr Ich zu besinnen
- Die Weisheit ihres Körpers wieder zu nutzen
- Sich ihres „erlernten“ Ess-Verhaltens und dessen Auslösern bewusst zu werden
- Gesunde, positive und zielführende Alternativen zum Auslöser-geprägten Essen zu konditionieren

Preis pro Abend: 15 Euro

Meditation am Abend

Jeden Donnerstag offener Meditationskreis.
Jeder Mann & jede Frau ist herzlich willkommen.

- * Aus dem Tag aussteigen *
- * In die Ruhe eintauchen *
- * Sich treiben lassen *

Beginn 19:30 Uhr / Unkostenbeitrag 10,00 Euro
Bitte vorab kurz per Mail oder Telefon anmelden!

Abendkurs: PersönlichkeitsAnteile

(jeweils 2 Stunden, 1x pro Woche an 13 Abenden)
(Für Einsteiger und Interessierte ohne Vorwissen)

Jeder PersönlichkeitsAnteil

- ist eine eigenständige Persönlichkeit
- hat seine eigene Art des Denkens, der Wahrnehmung und der Interpretation
- ist ein Spezialist und Wegbereiter auf seinem Gebiet und bietet Ressourcen und Potentiale

In diesem Kurs legen Sie den Grundstein, sich die Qualitäten ihrer PersönlichkeitsAnteile nutzbar zu machen.

Indem sie sich einlassen

- lernen Sie ein Bewusstsein und Verständnis für Ihre Handlungen zu entwickeln.
- beginnen Sie Verantwortung für Ihr Handeln zu übernehmen.
- lösen Sie Ihre Unsicherheiten und Ängste.
- kontrollieren Sie sich besser und bewältigen Sie Situationen positiver und zielführender.
- verbessern Sie Ihre Interaktion mit anderen Menschen.
- beginnen Sie andere Menschen und deren Reaktionen besser zu verstehen und damit umzugehen.
- Verbessern Sie Ihre Produktivität und Ihre Ressourcennutzung.

Preis pro Abend 20 Euro
(Gesamter Kurs: 260 Euro)

Für Fragen zu diesen oder weiteren Angeboten nutzen sie bitte die Kontaktdaten auf dieser Seite....

Gerne senden wir ihnen Kursinformationen per Post oder E-Mail zu.

Wir haben Ihr Interesse geweckt - Hier sind unsere Kontaktdaten:
Ein kostenloses Vor- / Erstgespräch - bei uns ein Selbstverständnis!

SeelenFluss

Praxis für psychologische Beratung



Daniela Schulz
Tel.: 05731 15 35 500
Am Großen Weserbogen 55
32549 Bad Oeynhausen

Mail: info@seelenfluss.de Web: www.seelenfluss.de



- Daniela Schulz
- Selbstständig seit 2003
- 2008 Ausbildung HPP
- 2009 Therapeuten Ausbildung
- 2010 Ausbildung Hypnose nach Andreas Gast

- Einzel- & Paar- Beratung
- Ballast abwerfen
- Krise / Trauma / Krankheit
- „Selbst“ erfahren & finden
- Lebens „Umbruch & Wandel“
- „Selbst-Wert“ & Erwartung
- Antriebslosigkeit & Traurigkeit
- Sterbebegleitung & Trauerarbeit
- Aus- & Weiterbildung