

## Kleines Vorwort

Haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, etwas aus dem Kühlschrank zu nehmen, obwohl Sie weder Hunger noch Appetit hatten? Oder vielleicht haben Sie nach einer stressigen Situation automatisch zur Schokolade gegriffen und erst später bemerkt, wie viel Sie davon gegessen haben?

Vielleicht haben Sie auch schon versucht, Ihr Essverhalten zu ändern, sei es, um abzunehmen oder einfach gesünder zu leben, und trotzdem sind Sie nach kurzer Zeit wieder in alte Muster zurückgefallen.

Solche Situationen haben viel mit erlernten und teils auch angeborenen Verhaltensweisen zu tun. Diese laufen oft automatisch ab, ohne dass wir es bewusst merken. Verhaltensänderungen sind deshalb eine Herausforderung und brauchen Zeit. Um das zu verdeutlichen, probieren Sie diese kleine Übung:

- *Verschränken Sie Ihre Arme vor der Brust, so wie Sie es immer tun.*
- *Legen Sie nun den anderen Arm nach oben.*

*Wie fühlt es sich an? Vielleicht ungewohnt oder sogar unangenehm? Diese Übung zeigt, wie selbst kleine Abweichungen vom Gewohnten ein komisches Gefühl auslösen können und wie leicht es ist, in alte Muster zurückzufallen, wenn wir uns nicht bewusst dafür entscheiden, etwas anders zu machen.*

## Essverhalten und Ernährungsverhalten – was ist das?

Die Begriffe „Essen“ und „Ernährung“ werden oft gleichgesetzt, bedeuten aber nicht dasselbe. Während „Ernährung“ eher die bewusste Auswahl von Lebensmitteln beschreibt, geht es beim „Essen“ auch um emotionale Aspekte und sinnliche Wahrnehmungen.

Das **Essverhalten** bezieht sich auf den Akt des Essens selbst, wie, was und warum wir essen. So greifen manche Menschen bei Stress zur Schokolade, während andere vielleicht den Appetit verlieren.

Das **Ernährungsverhalten** umfasst mehr. Es schließt die Auswahl von Lebensmitteln, deren Beschaffung und Zubereitung ein. Was wir essen, hängt oft mit erlernten Verhaltensweisen zusammen. Ein Kind, das regelmäßig von der Großmutter als Trost Schokolade bekommt, speichert dies als positive Erfahrung ab. Später greift es als Erwachsener vielleicht automatisch zu Schokolade, um sich besser zu fühlen, auch wenn dies nicht immer den gewünschten Effekt hat.

Die Essgewohnheiten sind tief in unserer Lebensweise und Kultur verwurzelt. Daher ist es nicht immer einfach, sie zu verändern, selbst wenn wir uns bewusst sind, dass sie uns möglicherweise schaden.

## Definition von Verhaltensweisen

Verhalten umfasst alle sichtbaren oder unsichtbaren Handlungen eines Menschen. Diese müssen nicht bewusst stattfinden, auch Nichtstun, gehört dazu.

Die Psychologie unterscheidet verschiedene Arten von Verhalten:

- **Reaktives Verhalten** Automatische Reaktion auf einen Reiz, z. B. Hand von Hitze wegziehen
- **Bewusstes Verhalten** Gezielte, überlegte Handlung, wie das Schreiben eines Einkaufszettels.
- **Routiniertes Verhalten** Wiederholte Handlung, die unbewusst ablaufen, wie das Zähneputzen.
- **Unbewusste Reaktionen**, körperliche Reaktionen, wie Herzklopfen bei Stress.

## Wie Verhalten entsteht und verändert werden kann

Ein Beispiel für das Entstehen von Verhalten: Wenn ein Kind sieht, dass die Eltern regelmäßig Obst essen, übernimmt es dieses Verhalten möglicherweise. Im Laufe des Lebens entwickeln sich verschiedene Muster, um uns im Alltag entlasten – wie Rad- oder Autofahren, das nach dem Erlernen ohne bewusste Anstrengung funktioniert.

Unser Verhalten entwickelt sich im Laufe unseres Lebens durch Erfahrungen, Beobachtungen und Wiederholungen. Dabei spielt unser Gehirn eine entscheidende Rolle: Es speichert Handlungen, die wir häufig ausführen, und macht sie zur Routine.

### Wie Verhalten entsteht

- **Beobachtung:** Als Kinder lernen wir viel durch Nachahmung. Wenn Eltern regelmäßig Obst essen, prägt sich das oft als positives Verhalten ein.
- **Übung:** Manche Fähigkeiten, wie Fahrradfahren oder Kochen, lernen wir durch wiederholtes Ausprobieren.
- **Automatisierung:** Häufig wiederholte Handlungen werden zur Gewohnheit – unser Gehirn speichert sie als „Abkürzung“, um Energie zu sparen.

Ein Beispiel: Denken Sie an die ersten Male, als Sie Fahrrad gefahren sind. Zuerst war es anstrengend, jede Bewegung bewusst zu kontrollieren. Mit der Zeit lief alles wie von selbst – Ihr Gehirn hat den Prozess automatisiert.

### Warum Veränderungen schwerfallen

Stellen Sie sich vor, Ihr Verhalten ist wie eine tiefe Spur in einer Straße. Je öfter Sie eine Gewohnheit wiederholen, desto tiefer wird die Spur. Es wird immer schwieriger, die Spur zu verlassen und einen neuen Weg einzuschlagen.

- **Alte Muster sind bequem:** Sie geben Sicherheit und erfordern keine Anstrengung.
- **Neue Gewohnheiten kosten Energie:** Um eine neue „Spur“ zu schaffen, braucht es Zeit, Geduld und bewusste Entscheidungen.
- **Rückfälle sind normal:** Gerade am Anfang fällt es leicht, in alte Verhaltensweisen zurückzufallen, wenn die neue Routine noch nicht gefestigt ist.

### Wie Veränderungen gelingen können

- **Bewusstsein:** Verstehen, warum man etwas tut. Welche Situation löst Verhalten aus?
- **Motivation:** Einen klaren Grund für die Veränderung haben – z. B. die eigene Gesundheit verbessern.
- **Kleine Schritte:** Statt alles auf einmal zu ändern, lieber mit kleinen, erreichbaren Zielen starten.
- **Geduld:** Verhalten ändert sich nicht über Nacht. Es kann Wochen oder Monate dauern, bis eine neue Gewohnheit stabil ist.



## Einflussfaktoren auf das Verhalten

Unser Verhalten wird von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst. Manche kommen von innen, andere von unserem sozialen Umfeld oder der Umgebung, in der wir leben. Diese Faktoren entscheiden, welche Gewohnheiten wir entwickeln und wie schwer es fällt, sie zu ändern.

### Persönliche Faktoren

- **Einstellungen und Werte:** Was halten Sie für richtig? Zum Beispiel können gesundheitsbewusste Werte zu einem bewussteren Essverhalten führen.
- **Wissen und Fähigkeiten:** Wer weiß, wie man einfache, gesunde Gerichte kocht, hat es leichter, sich ausgewogen zu ernähren.
- **Genetik:** Manche Vorlieben (z. B. für Süßes) können auch angeboren sein, beeinflussen aber nicht alles.

### Soziale Faktoren

- **Familie und Freunde:** Unsere Essgewohnheiten sind oft von Kindheit an durch unsere Familie geprägt. Gemeinsame Mahlzeiten können positive oder negative Vorbilder sein.
- **Gesellschaft und Kultur:** Feiertage oder Rituale beeinflussen, was und wie wir essen (z. B. Festessen zu Weihnachten oder das Kaffeetrinken in der Pause).

### Umgebungsfaktoren

- **Lebensumfeld:** Verfügbarkeit von Lebensmitteln beeinflusst unser Verhalten. Ein Supermarkt voller Fertigprodukte kann gesunde Entscheidungen erschweren.
- **Zeit und Stress:** Ein hektischer Alltag führt oft dazu, dass wir zu schnellen, ungesunden Lösungen greifen.

## Probleme und Hilfen bei der Umsetzung

### Beispiele für den Alltag

- **Persönlich:** Sie wissen, dass Gemüse gesund ist, aber greifen trotzdem oft zu Chips, weil diese einfacher verfügbar sind und besser schmecken.
- **Sozial:** Bei Freunden essen Sie vielleicht größere Portionen, weil alle am Tisch so viel essen.
- **Umgebung:** Am Arbeitsplatz gibt es einen Snackautomaten, aber keine frischen Alternativen.

### Wie Sie Einflussfaktoren nutzen können

Um Verhalten gezielt zu ändern, ist es wichtig, diese Einflussfaktoren zu verstehen und gezielt zu nutzen:

- **Persönlich:** Lernen Sie einfache Rezepte, die Sie schnell zubereiten können.
- **Sozial:** Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihre Ziele unterstützen, z. B. beim gemeinsamen Kochen.
- **Umgebung:** Planen Sie Mahlzeiten im Voraus und halten Sie gesunde Snacks griffbereit.

## Theoretische Modelle zur Verhaltensänderung

Mit den richtigen Strategien können Sie die Chancen auf den Erfolg von Verhaltensänderung erheblich erhöhen. Dabei helfen verschiedene Modelle, die uns ein besseres Verständnis für diese Prozesse geben können.

### Transtheoretisches Modell von Prochaska

Dieses Modell beschreibt sechs Phasen, die Sie durchlaufen, wenn Sie Ihr Verhalten ändern möchten:

- 1. Absichtslosigkeit Problem ist nicht bewusst oder man will nichts ändern**
  - Stabiles Stadium, oft länger als 6 Monate
  - Typisch: Vermeidung des Themas, keine Veränderungsabsicht.
  - Hilfreich: Sensibilisierung für Risiken.
- 2. Absichtsbildung Problem wurde erkannt, erste Gedanken an Veränderung**
  - Verhaltensänderung wird voraussichtlich innerhalb von sechs Monaten begonnen
  - Typisch: Problembewusstsein, Hinterfragen des Handelns, Ideen fehlen
  - Hilfreich: Vor- und Nachteile der Veränderung abwägen.
- 3. Vorbereitung Kleine Schritte der Veränderung werden probiert**
  - Verhaltensänderung wird zeitnah, innerhalb des nächsten Monats angestrebt.
  - Typisch: hohe Motivation, kleine Änderungen werden probiert
  - Hilfreich: Kleine Erfolge ermöglichen, Motivation fördern
- 4. Handlung Es wird aktiv an der Veränderung gearbeitet**
  - Neues Verhalten wird durchgeführt, ca. bis sechs Monate nach der Umstellung
  - Typisch: Höchster Aufwand, anfällig für Rückfälle.
  - Hilfreich: Unterstützung und sichtbare Fortschritte.
- 5. Aufrechterhaltung Neue Gewohnheit wird stabilisiert**
  - Das Verhalten ist etabliert, muss aber stabilisiert werden.
  - Typisch: Gewohnheit entwickelt sich, aber Versuchungen bleiben bestehen.
  - Hilfreich: Rückfallprävention, Alternativen für schwierige Situationen.
- 6. Stabilisierung Die Veränderung ist dauerhaft und selbstständig**
  - Die Verhaltensänderung ist stabil.
  - Typisch: Neue Gewohnheit wird zur Routine und fühlt sich normal an.
  - Hilfreich: Langfristige Motivation durch Reflexion über erreichte Vorteile.

### Sozial-kognitive Theorie

Diese Theorie erklärt, wie Menschen Verhalten durch das Beobachten anderer erlernen.

- **Modelllernen (Beobachtungslernen)** Menschen beobachten das Verhalten anderer und übernehmen es, wenn es als vorteilhaft wahrgenommen wird.
- **Selbstwirksamkeit**: Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, ein Verhalten umzusetzen, ist entscheidend.
- **Verhaltensverstärker**: Positives Verhalten wird durch Belohnung verstärkt. Das kann eine direkte Belohnung sein oder ein gutes Gefühl.

### Theorie des geplanten Verhaltens

Laut dieser Theorie werden unsere Absichten (/unser Verhalten) durch drei Faktoren beeinflusst:

- **Einstellungen**: Was denken Sie über die Veränderung?
- **Subjektive Normen**: Was denken andere über Ihr Verhalten?
- **Wahrgenommene Verhaltenskontrolle**: Fühlen Sie sich in der Lage, Veränderung durchzuführen?

## Praktische Strategien zur Verhaltensänderung

Neben theoretischen Modellen gibt es auch konkrete, umsetzbare Strategien:

### **Selbstüberwachung:**

Führen Sie ein Tagebuch oder eine App, in der Sie Ihr Essverhalten festhalten. So können Sie Muster erkennen und gezielt daran arbeiten.

- **Beispiel:** Schreiben Sie auf, was Sie essen und wie Sie sich dabei fühlen (gestresst, hungrig, zufrieden).
- **Vorteil:** Sie werden sich Ihrer Gewohnheiten bewusst und können besser nachvollziehen, warum Sie bestimmte Entscheidungen treffen.

### **Ziele setzen:**

Definieren Sie klare, erreichbare Ziele. Ein Beispiel für ein SMART-Ziel:

- **Spezifisch:** „Ich möchte 2 Mal pro Woche Gemüse zum Mittagessen essen.“
- **Messbar:** „Ich werde ein Tagebuch führen, um nachzuvollziehen, ob ich mein Ziel erreiche.“
- **Attraktiv:** „Ich wähle leckere Rezepte, die mir gefallen.“
- **Realistisch:** „Ich kann mit zwei Mal pro Woche beginnen und später steigern.“
- **Terminierbar:** „In einem Monat möchte ich mein Ziel erreicht haben.“

### **Belohnungssysteme:**

Schaffen Sie ein Belohnungssystem, um sich für Fortschritte zu motivieren. Belohnungen sollten jedoch nicht mit Essen verknüpft sein.

- **Beispiel:** Wenn Sie es geschafft haben, eine Woche lang regelmäßig gesunde Mahlzeiten zu kochen, gönnen Sie sich eine Auszeit für einen Filmabend oder ein neues Kochbuch.

### **Motivation stärken**

Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg. Es ist wichtig, dass Ihre Entscheidung zur Veränderung in Übereinstimmung mit Ihren Werten und Zielen steht.

### Innere Motivation:

Setzen Sie sich Ziele, die mit Ihren langfristigen Werten und Visionen im Einklang stehen, z. B. Gesundheit, Wohlbefinden oder Lebensqualität.

- **Beispiel:** Statt sich nur auf das Abnehmen zu konzentrieren, denken Sie daran, wie viel besser Sie sich durch gesunde Ernährung fühlen werden.

### Externe Unterstützung:

Suchen Sie sich Unterstützung von Freunden, Familie oder einer Gruppe, die ähnliche Ziele hat. Gemeinsames Kochen oder ein wöchentlicher Austausch über Fortschritte kann Sie motivieren und das Gefühl der Verantwortung stärken.

## Schritte in die Veränderung

Veränderungen geschehen nicht über Nacht, sie erfordern Zeit, Geduld und bewusste Entscheidungen. Die folgenden Schritte können helfen, Ihre Ziele zu erreichen:

### Erkennen Sie Ihr Verhalten

Bevor Sie etwas ändern können, müssen Sie Ihr Verhalten verstehen:

- **Selbstreflexion:** Wann greifen Sie zu welchen Lebensmitteln? Was löst dieses Verhalten aus?
- **Beispiel:** Greifen Sie nach der Arbeit zu Schokolade? Liegt es an Stress oder Langeweile?

### Treffen Sie eine bewusste Entscheidung

Veränderung beginnt mit einer bewussten Entscheidung:

- **Konkrete Veränderung:** Statt „Ich möchte gesünder essen“, nehmen Sie sich vor, mittags immer eine Portion Gemüse einzubauen.
- **Beispiel:** „Ab nächste Woche esse ich an drei Tagen selbstgemachte Gemüsesuppe.“

### Setzen Sie sich kleine, erreichbare Ziele

Große Ziele können überwältigend wirken – kleine, realistische Schritte sind besser:

- **SMART-Ziele:** Setzen Sie **S**pezifische, **M**essbare, **E**reichbare, **R**elevante und **T**erminierte Ziele.
- **Beispiel:** „Ich werde in drei Tagen fünf Portionen Gemüse essen.“

### Machen Sie kleine Veränderungen und starten Sie schrittweise

Verhaltensänderungen brauchen Zeit. Beginnen Sie mit kleinen, umsetzbaren Schritten:

- **Schrittweise Veränderung:** Wenn Sie täglich Softdrinks trinken, beginnen Sie, einen Tag pro Woche auf Wasser umzusteigen und steigern Sie die Anzahl allmählich.
- **Beispiel:** Wenn Sie häufig zu ungesunden Snacks greifen, versuchen Sie, nur einen pro Tag zu ersetzen, vielleicht durch einen gesunden Snack wie Obst oder Nüsse.

### Überwinden Sie Hindernisse und Rückschläge

Rückschläge sind normal. Wichtig ist, wie Sie damit umgehen:

- **Erkennen Sie Hindernisse:** Welche Situationen führen zu alten Mustern?
- **Beispiel:** Bei Stress hilft vielleicht ein Spaziergang statt eines Snacks.
- **Lernen aus Rückschlägen:** Rückschläge sind Chancen, besser vorbereitet zu sein.

### Feiern Sie Ihre Erfolge

Jede kleine Veränderung zählt:

- **Belohnung:** Nach einem Teilziel gönnen Sie sich etwas Schönes, z. B. ein Bad oder einen Kinobesuch.
- **Beispiel:** Wenn Sie es geschafft haben, für eine Woche gesunde Mahlzeiten zuzubereiten, gönnen Sie sich einen Tag ohne Verpflichtungen und genießen Sie eine Freizeitaktivität, die Ihnen Spaß macht.

### Bleiben Sie geduldig und flexibel

Verhaltensänderungen sind oft langwierig und erfordern Geduld. Akzeptieren Sie, dass es Zeit braucht, um Gewohnheiten nachhaltig zu verändern.

- **Geduld:** Eine neue Gewohnheit braucht Monate, um fest verankert zu sein.
- **Flexibilität:** Wenn eine Methode nicht funktioniert, probieren Sie eine andere.

## Übungen zum Essverhalten

### Übung 1: Die 1-Minuten-Regel vor dem Essen

**Ziel:** Herausfinden, warum Sie gerade essen möchten - Hunger, Appetit oder Gewohnheit?

1. Setzen Sie sich mit Ihrem Essen an den Tisch, bevor Sie den ersten Bissen nehmen.
2. Stellen Sie einen Timer auf 1 Minute.
  - Atmen Sie ruhig und spüren Sie in Ihren Körper hinein: warum essen Sie?
3. Nach der Minute entscheiden Sie bewusst, ob Sie essen möchten.

**Warum diese Übung hilft:**

Sie unterbrechen automatische Muster und treffen bewusstere Entscheidungen.

### Übung 2: Das Ess-Tagebuch

**Ziel:** Muster und Auslöser für Ihr Essverhalten erkennen.

1. Führen Sie ein kleines Tagebuch oder nutzen Sie eine App, um folgende Punkte festzuhalten:
  - Was, warum und wann haben Sie gegessen? Wie haben Sie sich gefühlt?
2. Lassen sich Muster oder Situationen finden, die Gewohnheiten auslösen?

**Warum diese Übung hilft:**

Sie lernen, Ihr Verhalten zu reflektieren und gezielt darauf zu reagieren.

### Übung 3: Der bewusste Bissen

**Ziel:** Genuss und Achtsamkeit beim Essen fördern.

1. Nehmen Sie sich eine Mahlzeit, bei der Sie bewusst jeden Bissen wahrnehmen.
2. Konzentrieren Sie sich auf: Geschmack, Textur, Kauen und Schlucken.
3. Essen Sie langsam und legen Sie das Besteck zwischen den Bissen ab.

**Warum diese Übung hilft:**

Bewusstes Essen hilft, Körpersignale wahrzunehmen und Überessen zu vermeiden.

### Übung 4: Alternative Strategien bei Stress

**Ziel:** Ungesunde Gewohnheiten durch neue, gesunde Alternativen ersetzen.

1. Identifizieren Sie Stresssituationen, die Sie häufig zum Essen verleiten.
2. Erstellen Sie eine Liste mit Alternativen, z. B.: Spaziergang, Wasser trinken, Atemübungen
3. Probieren Sie beim nächsten Stress etwas anderes aus, wie gut funktioniert dies?

**Warum diese Übung hilft:**

Stressessen wird durch bewusste Alternativen ersetzt, wodurch langfristig gesündere Muster entstehen.

### Übung 5: Visualisierung Ihrer Ziele

**Ziel:** Motivation und Fokus aufrechterhalten.

1. Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, Ihr Ziel zu erreichen.
2. Schreiben Sie Ihre Vision auf oder malen Sie ein Bild, das Ihre Ziele symbolisiert.
3. Platzieren Sie dies an einem Ort, den Sie oft sehen, z. B. am Kühlschrank oder Schreibtisch.

**Warum diese Übung hilft:**

Eine klare Vision erinnert Sie an Ihre Ziele und motiviert.

### Hinweise zur Umsetzung

- Wählen Sie zunächst 1–2 Übungen, die Sie am meisten ansprechen.
- Integrieren Sie diese regelmäßig in Ihren Alltag.
- Seien Sie geduldig mit sich selbst – Veränderungen brauchen Zeit.

## Die Rolle der Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, etwas zu verändern oder zu erreichen. Sie ist entscheidend für den Aufbau und Erhalt neuer Gewohnheiten. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit sind motivierter, Herausforderungen anzugehen und Rückschläge als Lernchancen zu nutzen.

### Warum Selbstwirksamkeit wichtig ist

- **Positive Einstellung zu Herausforderungen:** Sie glauben, dass Sie diese bewältigen können.
- **Durchhaltevermögen:** Statt zu entmutigen helfen Rückschläge, neue Lösungswege zu finden.
- **Motivation:** Selbstwirksamkeit fördert die Bereitschaft, aktiv an der Verhaltensänderung zu arbeiten.

### Wie Sie Selbstwirksamkeit stärken können

1. **Setzen Sie realistische Ziele:**
  - Beginnen Sie mit kleinen Schritten, die Sie sicher erreichen können.
  - **Beispiel:** Ich werde in der kommenden Woche einmal statt Chips Obst essen.
2. **Feiern Sie Erfolge:**
  - Erkennen Sie Ihre Fortschritte, auch wenn sie klein erscheinen.
  - **Beispiel:** Ich habe diese Woche vier gesunde Mahlzeiten zubereitet – das ist ein Erfolg!
3. **Dokumentieren Sie Ihre Erfolge:**
  - Führen Sie ein Erfolgstagebuch, in dem Sie notieren, was Ihnen gut gelungen ist.
  - **Beispiel:** Heute habe ich trotz Stress eine gesunde Mahlzeit gewählt.
4. **Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken:**
  - Schreiben Sie auf, was Sie gut können und nutzen Sie diese Fähigkeiten für Ihre Ziele.
  - **Beispiel:** Ich bin kreativ, ich kann neue Rezepte ausprobieren, die mir Spaß machen.
5. **Überwinden Sie negative Gedanken:**
  - Statt Ich schaffe das nicht z. B. Ich probiere es, wenn es nicht klappt, versuche ich es anders.
6. **Sammeln Sie neue Erfolgserlebnisse:**
  - Verlassen Sie bewusst Ihre Komfortzone und probieren Sie etwas Neues aus.
  - **Beispiel:** Kochen Sie ein neues Rezept oder nehmen Sie an einem Kochkurs teil.

### Übungen zur Stärkung der Selbstwirksamkeit

1. **Erfolgstagebuch:**
  - Schreiben Sie abends drei Dinge auf, die gelungen sind, egal, wie klein sie erscheinen.
2. **Positive Selbstgespräche:**
  - Beginnen Sie Ihren Tag mit einem positiven Gedanken, z. B.: Ich kann heute eine gesunde Entscheidung treffen.
3. **Komfortzone verlassen:**
  - Probieren Sie regelmäßig etwas Neues, das Ihnen Spaß macht, aber auch eine kleine Herausforderung darstellt.
4. **Vorbild suchen:**
  - Finden Sie jemanden, der ähnliche Ziele erreicht hat, und lassen Sie sich inspirieren.

## Motivation - Der Schlüssel zur Veränderung

Motivation ist der innere Motor, der uns hilft, Veränderungen anzugehen und unsere Ziele zu erreichen. Sie ist entscheidend, wenn es darum geht, neue Gewohnheiten zu etablieren und beizubehalten. Doch Motivation kann schwanken. Deshalb ist es wichtig, sie bewusst zu stärken.

### 1. Arten der Motivation

- **Innere Motivation:**
  - Entsteht durch Freude, Interesse oder persönliche Werte.
  - Beispiel: Sie kochen gesund, weil Ihnen Ihre Gesundheit wichtig ist und weil es Ihnen schmeckt.
- **Äußere Motivation:**
  - Wird durch Belohnungen oder äußeren Druck ausgelöst.
  - Beispiel: Sie ernähren sich gesünder, weil Ihre Familie Sie unterstützt.

### 2. Wie Sie Ihre Motivation stärken können

- 1. Setzen Sie klare Ziele:**
  - Definieren Sie, was Sie erreichen möchten.
  - Tipp: Ein SMART-Ziel wie „Ich esse dreimal pro Woche Gemüse zum Mittagessen“ ist spezifisch und machbar.
- 2. Finden Sie Ihr „Warum“:**
  - Überlegen Sie, warum Sie etwas verändern möchten.
  - Beispiel: Möchten Sie mehr Energie für den Alltag haben?
- 3. Feiern Sie Erfolge:**
  - Belohnen Sie sich für erreichte Teilziele.
  - Tipp: Gönnen Sie sich nach einer Woche gesunder Ernährung eine entspannende Auszeit.
- 4. Visualisieren Sie Ihr Ziel:**
  - Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.
- 5. Bleiben Sie realistisch:**
  - Überfordern Sie sich nicht und akzeptieren Sie, dass Veränderungen Zeit brauchen.

### 3. Motivation trotz Rückschlägen aufrechterhalten

- 1. Akzeptieren Sie Rückfälle:**
  - Sie sind normal und bieten eine Chance, daraus zu lernen.
- 2. Fokus auf Fortschritte:**
  - Konzentrieren Sie sich auf das, was bereits gut läuft.
- 3. Suchen Sie Unterstützung:**
  - Freunde, Familie oder Gruppen mit ähnlichen Zielen können motivierend wirken.

### 4. Praktische Übung: Ihre persönliche Motivationsliste

**Ziel:** Machen Sie sich bewusst, was Sie antreibt.

1. Schreiben Sie fünf Gründe auf, warum Sie Ihr Verhalten ändern möchten.
2. Ergänzen Sie drei Vorteile, die sich aus der Veränderung ergeben.
3. Hängen Sie diese Liste an einen sichtbaren Ort (z. B. Kühlschrank, Schreibtisch).

### Fazit

Motivation ist kein statisches Gefühl – sie muss gepflegt werden. Indem Sie Ihre Ziele klar definieren, Erfolge feiern und sich auf Ihre „Warum“ besinnen, bleiben Sie auf Kurs.

## Übungen zur Motivation und Selbstwirksamkeit

### Übungen zur Stärkung der Selbstwirksamkeit

#### 1. Die "Wenn-Dann"-Planung

Automatische Reaktionen sollen durch bewusste Entscheidungen ersetzt werden.

- **Ablauf:** Identifizieren Sie eine Situation, in der Sie oft unbedacht essen (z. B. Stress). Erstellen Sie dann einen Plan: „**Wenn** ich gestresst bin und Lust auf Süßes bekomme, **dann** trinke ich zuerst ein Glas Wasser und atme dreimal tief durch.“
- **Ziel:** Das Vertrauen stärken, dass ich auch schwierige Momente aktiv steuern kann.

#### 2. Das "Mini-Experiment"

Statt die Gewohnheit komplett zu ändern, zunächst im kleinen Rahmen anfangen.

- **Ablauf:** Suchen Sie eine Sache aus, die Sie sich bisher nicht zugetraut haben. Sagen Sie sich: „Nur für dieses eine Mal probiere ich es aus.“
- **Ziel:** Die Hürde senken und beweisen, dass die Veränderung möglich ist, ohne den Druck der "Ewigkeit".

#### 3. Kompetenz-Inventur der Küche

Wir vergessen oft, was wir bereits können.

- **Ablauf:** Schreiben Sie drei gesunde Speisen oder drei Lebensmittel auf, die Sie mögen. Überlegen Sie, wie Sie diese Stärken in der nächsten Woche nutzen können.
- **Ziel:** Den Fokus von "Was ich alles nicht darf/kann" auf "Was ich bereits kann" lenken.

### Übungen zur Steigerung der Motivation

#### 4. Das "Zukunfts-Selfie"

Visualisierung ist gut, aber der Kontrast zur Realität macht sie wirksam.

- **Ablauf:** Stellen Sie sich bildlich vor, wie Sie sich nach einer gesunden Mahlzeit fühlen. Stellen Sie sich dann direkt das Hindernis vor, das Sie davon abhalten könnte.
- **Frage:** Was ist der erste kleine Schritt, um dieses Hindernis heute zu umgehen?
- **Ziel:** Die innere Motivation durch Realitätscheck schärfen.

#### 5. Die Werte-Verknüpfung

Motivation hält länger, wenn sie an Ihre Werte gekoppelt ist.

- **Ablauf:** Nehmen Sie einen Wert, der Ihnen wichtig ist (z. B. Freiheit, Familie, Leistungsfähigkeit). Verbinden Sie Ihr Essverhalten damit.
  - *Beispiel:* „Ich esse mehr Gemüse, damit ich fit genug bin, um mit meinen Kindern/Enkeln im Garten zu toben (Wert: Familie).“
- **Ziel:** Weg von der äußeren Motivation ("Ich muss abnehmen") hin zur inneren Motivation ("Ich will vital sein").

#### 6. Die 5-Minuten-Regel bei Heißhunger

Oft scheitert die Motivation an einem impulsiven Moment.

- **Ablauf:** Wenn Sie der Drang überkommt, etwas Ungeplantes zu essen, stellen Sie sich einen Timer auf 5 Minuten. In dieser Zeit dürfen Sie nicht essen, aber dafür alles andere tun. Klingelt der Timer kann ich erneut entscheiden ob ich es essen will.
- **Ziel:** Selbstkontrolle erleben und erkennen, dass Heißhunger auch wieder abebbt.

### Übung zur Reflektion (Kombination aus beidem)

#### 7. Die "Was-war-gut-Analyse" bei Rückschlägen

Anstatt zu sagen „Jetzt ist es eh egal“, analysieren Sie den Vorfall sachlich.

- **Ablauf:** Wenn Sie mal über die Stränge geschlagen haben, notieren Sie:
  1. Was war der Auslöser? (Stress, Hunger, Langeweile?)
  2. Was habe ich **trotzdem** heute gut gemacht?
  3. Was lerne ich daraus für das nächste Mal?
- **Ziel:** Rückschläge entmachten und Selbstwirksamkeit durch Lerneffekte erhalten.

## Rückfälle verstehen und überwinden

Selbstwirksamkeit bedeutet nicht, perfekt zu sein. Rückschläge sind ein Teil des Prozesses. Eine gute Vorbereitung auf den Rückfall erleichtert den Umgang damit. Entscheidend ist, wie Sie reagieren:

- Analysieren Sie den Rückschlag: Was war der Auslöser?
- Lernen Sie daraus: Was können Sie nächstes Mal anders machen?
- Bleiben Sie motiviert: Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge und Ihre langfristigen Ziele.

### Warum Rückfälle passieren

Rückfälle geschehen oft aus ähnlichen Gründen, aus denen sich Gewohnheiten entwickeln:

- **Stress und Emotionen:** In Belastungssituationen greifen wir oft auf vertraute Verhaltensmuster zurück.
  - **Beispiel:** Nach einem anstrengenden Tag greifen Sie zu Süßigkeiten, um sich zu entspannen.
- **Ungewohnte Situationen:** Neue Umstände, wie ein Urlaub oder eine Feier, können dazu führen, dass Sie von Ihrem Plan abweichen.
- **Schlechte Vorbereitung:** Fehlen alternative Strategien, fallen Sie leichter in alte Muster zurück.

### Modelle zum Verständnis von Rückfällen

1. **Moralisches Modell:**
  - Dieses alte Modell sieht Rückfälle als Schwäche oder mangelnde Willenskraft.
  - **Problem:** Es führt oft zu Schuldgefühlen und Entmutigung.
2. **Krankheitsmodell:**
  - Rückfälle werden als Teil einer Krankheit betrachtet, die nicht heilbar ist.
  - **Problem:** Dies kann dazu führen, dass Betroffene Verantwortung abgeben.
3. **Modell des Rückfallprozesses:**
  - Dieses Modell erkennt Rückfälle als normale Reaktion auf Herausforderungen an.
  - **Lösung:** Es fokussiert auf Ursachen und darauf, wie man besser damit umgeht.

### Wie Sie mit Rückfällen umgehen können

1. **Akzeptieren Sie den Rückfall:**
  - Sehen Sie ihn nicht als Versagen, sondern als Teil des Lernprozesses.
  - **Beispiel:** Ich habe meine Pläne nicht eingehalten, aber ich kann wieder anfangen.
2. **Analysieren Sie den Auslöser:**
  - Was hat den Rückfall verursacht? War es Stress, ein bestimmter Ort oder eine Situation?
  - **Beispiel:** Ich habe Snacks gegessen, weil ich nach der Arbeit müde und unmotiviert war.
3. **Planen Sie Alternativen:**
  - Entwickeln Sie Strategien, um ähnliche Situationen künftig anders zu bewältigen.
  - **Beispiel:** Wenn ich müde bin, trinke ich ein Glas Wasser und mache eine kurze Pause, bevor ich entscheide, ob ich wirklich etwas essen möchte.
4. **Setzen Sie Ihre Ziele neu:**
  - Überlegen Sie, ob Ihre Ziele realistisch sind, und passen Sie sie gegebenenfalls an.
  - **Beispiel:** Statt jede Mahlzeit perfekt zu planen, konzentriere ich mich darauf, pro Tag eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten.
5. **Suchen Sie Unterstützung:**
  - Reden Sie mit Freunden, Familie oder einer Beratungsstelle, wenn Sie sich entmutigt fühlen.

## Übungen zur Rückfallbewältigung

- 1. Gedanken umleiten:**
  - Schreiben Sie nach einem Rückfall drei Dinge auf, die Ihnen gelungen sind.
  - **Beispiel:** „Ich habe gesund gefrühstückt, ich bin spazieren gegangen, und ich habe ausreichend Wasser getrunken.“
- 2. Rückblick-Tagebuch:**
  - Notieren Sie, was zum Rückfall geführt hat, und überlegen Sie, wie Sie in ähnlichen Situationen reagieren können.
- 3. Visualisieren Sie Ihre Erfolge:**
  - Erinnern Sie sich an vergangene Erfolge und wie sie sich angefühlt haben.
- 4. Motivation aufrechterhalten**
  - Rückfälle sind keine Rückschritte, sondern Gelegenheiten zum Lernen. Bleiben Sie geduldig mit sich selbst und denken Sie daran, dass jede kleine Veränderung zählt.

## Zusammenfassung und Fazit

Eine Verhaltensänderung ist ein Prozess, der Zeit, Geduld und bewusste Entscheidungen erfordert. Es ist wichtig, sich selbst nicht zu überfordern und kleine, erreichbare Schritte zu gehen. Dabei helfen Strategien wie Selbstbeobachtung, realistische Zielsetzungen und das Feiern von Erfolgen.

Rückfälle sind normal und sollten nicht als Scheitern gesehen werden, sondern als Gelegenheit, aus Erfahrungen zu lernen. Mit einem starken Gefühl der Selbstwirksamkeit und der richtigen Unterstützung können Sie neue Gewohnheiten etablieren, die Ihre Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig verbessern.

### Das Wichtigste auf einen Blick:

- Verhalten wird durch viele Faktoren geprägt und kann durch bewusste Anstrengung verändert werden.
- Kleine Schritte und klare Ziele erhöhen die Erfolgchancen.
- Selbstwirksamkeit und Motivation sind entscheidend, um langfristig am Ball zu bleiben.
- Rückfälle sind Teil des Prozesses und bieten die Chance, sich weiterzuentwickeln.

Am Ende lohnt sich der Aufwand, denn eine bewusste Veränderung Ihres Ernährungsverhaltens kann nicht nur Ihre Gesundheit verbessern, sondern auch zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität führen.

## Quellen

- **Hamm, M.** (2011). *Kann denn Essen Sünde sein?: Genießen erlaubt – gesund und schlank mit dem richtigen Maß*. Schlütersche.
- **Logue, A. W.** (2013). *Die Psychologie des Essens und Trinkens* (2. Aufl.). Springer Spektrum.
- **Macht, M.** (2021). *Hunger, Frust und Schokolade: Psychologie des Essverhaltens*. Kohlhammer Verlag.
- **Möller, G.** (2013). *Endlich essen, was ich will: Den Teufelskreis aus Diät und Heißhunger durchbrechen*. TRIAS.