

Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat. - Albert Einstein

Lass uns zurück zum Ursprung gehen und auf Albert Einstein hören. Den rationalen Verstand hast du in der letzten Einheit genug trainiert, jetzt wollen wir unsere Intuition wieder hervorholen.

Die letzte Einheit war ziemlich mathematisch und trocken, aber mir ist es wirklich wichtig eine fundierte Grundlage zu schaffen. Nur so kann ich hinter den Methoden und dem Wissen stehen, welches ich dir hier vermitteln möchte.

Als **kurzer Rückblick**: Du kannst nun selbstständig deinen Kalorienbedarf berechnen. Wie schon kurz angesprochen: wenn du abnehmen möchtest ist ein Richtwert von 200 bis 500 kcal tägliches Defizit empfehlenswert. 500Kcal entsprechen hierbei übrigens 500g Fettabnahme pro Woche. Weil 1g Fett = 9,3kcal, also 1kg Fett = 9300kcal abzüglich des Verdauungsverlustes von etwa 2000kcal müssen wir also um die 7000kcal verbrennen (oder einsparen) um 1kg Fett zu verlieren. Mehr als 2kg Fettabnahme pro Monat und dementsprechend 500g pro Woche (=3500kcal geteilt durch 7 Tage = 500g pro Tag) ist für eine moderate (!) Körperfettreduktion ohne Diät nicht empfehlenswert. Aber Achtung: Fettabnahme nicht mit Gewichtsabnahme verwechseln (siehe Einheit „Schmeiß die Waage weg“)!

Nun aber zurück zum **intuitive eating**. Wir wollen ja schließlich unsere Achtsamkeit schulen, unseren Körper besser kennenlernen und einschätzen können. Wir wollen irgendwann den Punkt erreichen, an dem wir ohne Kalorienzählen eine Ernährung leben, die einfach automatisch gut für uns ist. Weil wir wieder auf unseren Körper hören.

Aber das will gelernt sein! *Erfolg ist kein Glück, oder? ;-)*

Was uns auf dem Weg zum Erfolg helfen kann sind Protokolle. In diesem Fall Ernährungsprotokolle. Sich selbst und das eigene Handeln reflektieren und wahrnehmen, um es dann bewerten zu können sind die ersten beiden Steps um dann eine Entscheidung treffen und eine Veränderung herbeiführen zu können.

Ich habe da mal was vorbereitet... zwei Protokolle/Strichlisten: „**Essbeobachtung**“ und „**Essgefühle**“, die dir dabei helfen eben genau das zu tun – deine Ernährungsverhalten und deine Gefühle dabei beobachten und analysieren. Analyse klingt schon wieder so mathematisch, ne? Dieses Tool ist einfach unabdingbar für eine Veränderung. Und ich verspreche dir, wenn du die beiden Listen erstmal in deinen Alltag integriert hast, merkst du schnell, dass du dabei nicht viel denken musst. Genau das ist ja der Witz an der Sache! Nicht alles zerdenken, nicht überlegen, welches die "beste" Antwort wäre, sondern auf seine Intuition hören, auf das was wir fühlen, wie wir unterbewusst handeln.

Damit du dir die beiden Protokolle möglichst einfach ausdrucken kannst, stelle ich sie dir hier als PDF zur Verfügung. Am besten hast du die Blätter und einen Stift immer dabei, damit du auch wirklich nach jeder Mahlzeit deine Striche machen kannst. Natürlich kannst du das Ganze auch am PC oder Smartphone machen. Falls du die Datei noch in einem anderen Format benötigst, gib mir einfach kurz Bescheid.

[Essbeobachtung](#)

[Essgefühle](#)

Ganz wichtig: **sei ehrlich zu dir selbst**. Ich habe dir ja schon erzählt, dass Selbstbetrug unsere größte Hürde ist. Du willst dich weiter entwickeln, also sei *wirklich* ehrlich zu dir selbst!

Mit dieser Übung kannst du lernen deine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu schulen. Du siehst, es geht heute gar nicht darum, was du isst, sondern was währenddessen passiert. Viel zu oft schenken wir diesen Umständen zu wenig Aufmerksamkeit und bemerken dabei gar nicht, welche Konsequenzen das hat. Vielleicht fallen dir plötzlich Dinge auf, die dir vorher gar nicht bewusst waren? Vielleicht erkennst du ja sogar, was du verändern könntest?

Ich empfehle dir die Protokolle mindestens eine Woche für wirklich jede Mahlzeit (auch jeden kleinen Snack) auszufüllen.

Wie passend, dass heute Montag ist, am besten legst du also sofort los!

Ich wünsche dir einen intuitiven Start in die neue Woche ♥

Deine Bianca