

# AUS DEM BAUCH HERAUS

MIT DER **KRAFT DER INTUITION**  
ZUM WOHLFÜHLKÖRPER

**Eva Szyszkowitz-Ngo**

Wien 10.05.2024  
Hypnotage Wien

Milton Erickson Institut Graz

## ABLAUF

**Teil I:** Diäten – Der Weg zum intuitiven Essen

**Teil II:** Emotionalen Hunger stillen

## WIEDER AUF DEN KÖRPER HÖREN

- Was er braucht und was ihm gut tut
- Appetit als kluger Ratgeber
- Sich selbst und seine Bedürfnisse schätzen und achten
- Essen, wie es Kinder tun
- Regeln über Bord werfen

## INTUITION

- **Zugang zu unserem Unbewussten**  
Greift auf ein riesiges Repertoire an gespeicherten Informationen, Erfahrungen und Emotionen zurück
- **Schnellere und bessere Entscheidungen**  
Komplexe Zusammenhänge erkennen, ohne den Verstand oder rationale Schlussfolgerungen zu nutzen

## WARUM DIÄTEN SCHEITERN

- Richten sich an den bewussten Verstand
- Eine Form des Hungerns
- Können Gewichtszunahme fördern
- Diätregeln arbeiten gegen unserer Körper
- Lösen Heißhungerattacken aus

## WARUM DIÄTEN SCHEITERN

- Erzeugen Schuldgefühle
- Stoffwechsel wird langsamer
- Sättigen emotionalen Hunger nicht
- Verändern unbewusste Gewohnheiten nicht
- Verursachen Stress → CORTISOL ↑ verlangsamt Stoffwechsel

## DYSFUNKTIONALE ESSENSREGELN

- Gegessen wird was auf den Tisch kommt
- Essen bis der Teller leer ist
- Es ist unhöflich Einladungen abzulehnen
- Um 12 Uhr wird gegessen
- Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagsessen wie ein Edelmann, Abendessen wie ein Bettler
- Ein voller Bauch studiert nicht gern
- Wer genug Sport macht, darf auch Essen
- .....

## STOFFWECHSEL

- Braucht Nahrung, um gut zu funktionieren  
(bei körperlichen Hunger)
- Diäten verlangsamen Stoffwechsel
- Braucht Wasser (ca. 2,5 Liter)

## GRUNDPRINZIPIEN INTUITIVEN ESSENS

1. Schmeißen Sie alle Diätbotschaften über Bord
2. Achten Sie auf Hungersignale und ehren diese
3. Schließen Sie Frieden mit dem Essen
4. Essen Sie was Ihnen schmeckt, guttut und Sie zufrieden macht
5. Achten Sie auf eine angenehme Sättigung
6. Genießen Sie ihr Essen
7. Sättigen Sie Ihren emotionalen Hunger nicht mit Nahrungsmitteln
8. Machen Sie Schluss mit Ihrer Waage
9. Nobody is perfekt

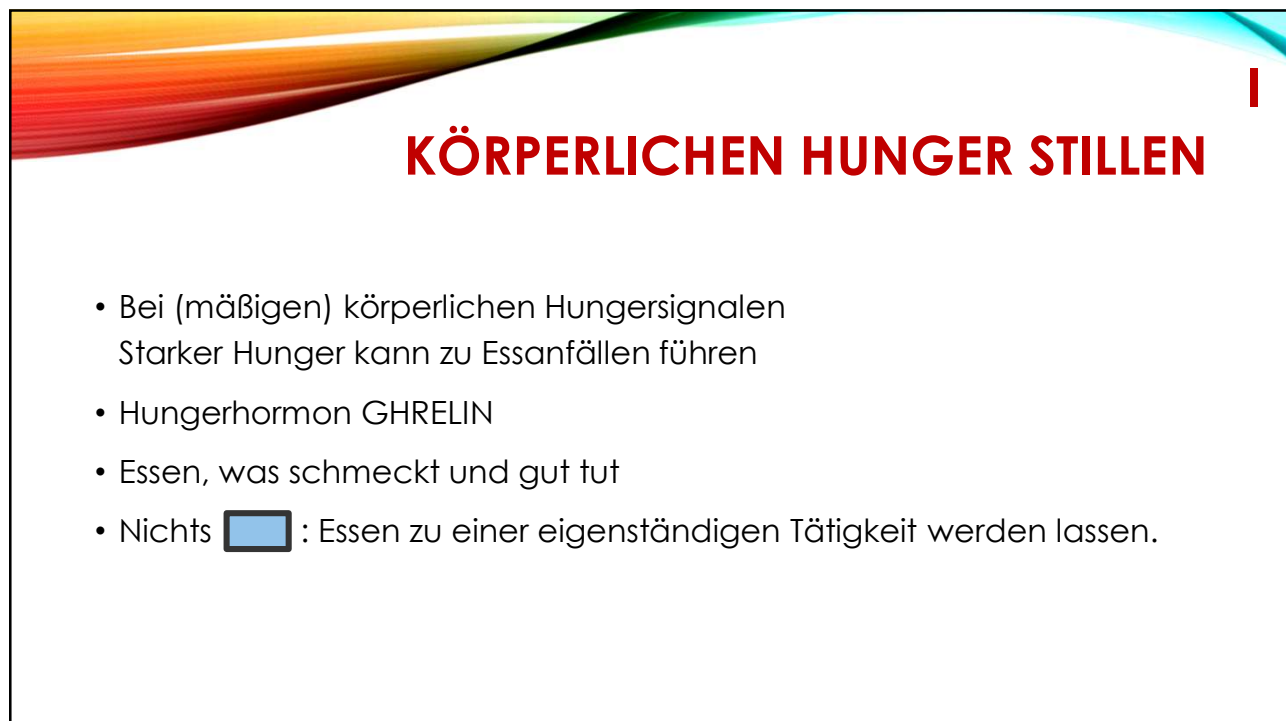
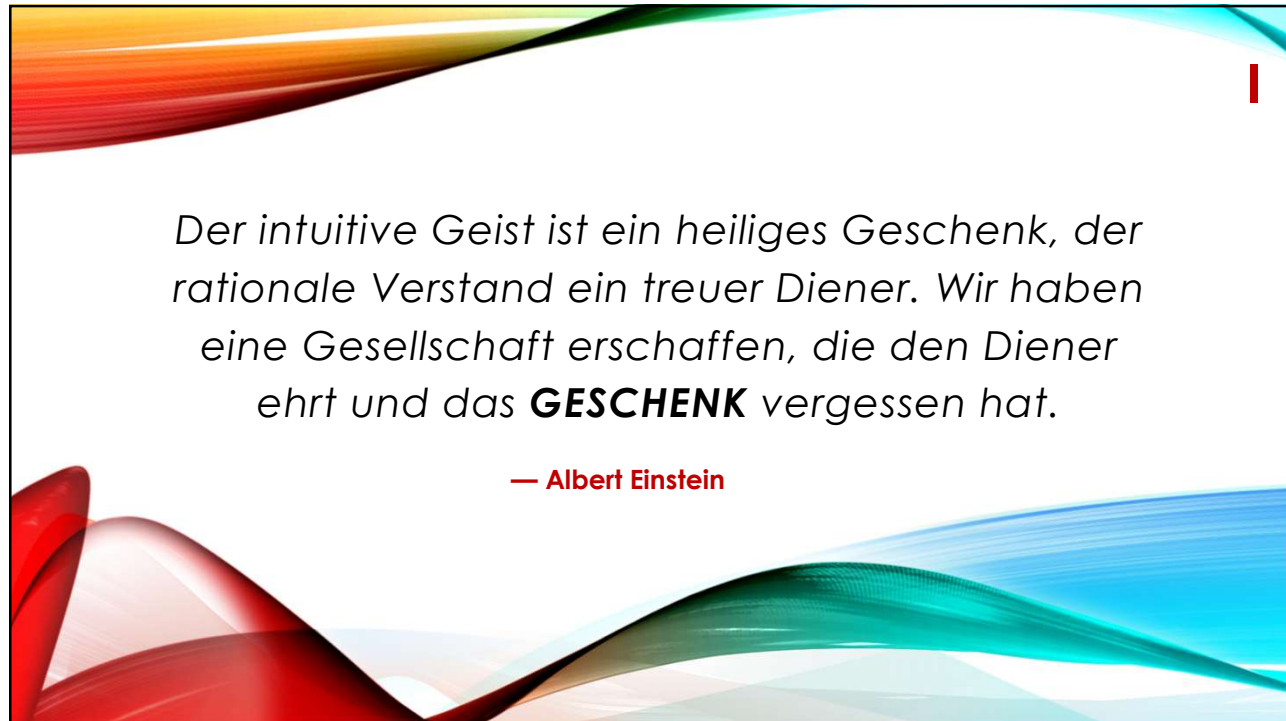
## KÖRPERLICH VS. EMOTIONALER HUNGER



- Essen was schmeckt und gut tut
- Grummeln oder Knurren im Magen
- Müdigkeit, Schlappeheit
- Flaues oder forderndes Gefühl im Magen
- Ist nur mit Nahrung zu stillen
- Kommt langsam und ist geduldig
- Sinne verstärken sich
- Ein Glas Wasser trinken (Durst)
- Durch viele Lebensmittel zu stillen



- Kopfhunger (nicht der beste Berater)
- Richtet sich auf spezifische Nahrung
- Unstillbar durch Nahrung
- Kann Spannungen/Druck auslösen
- Symptom, dass etwas fehlt

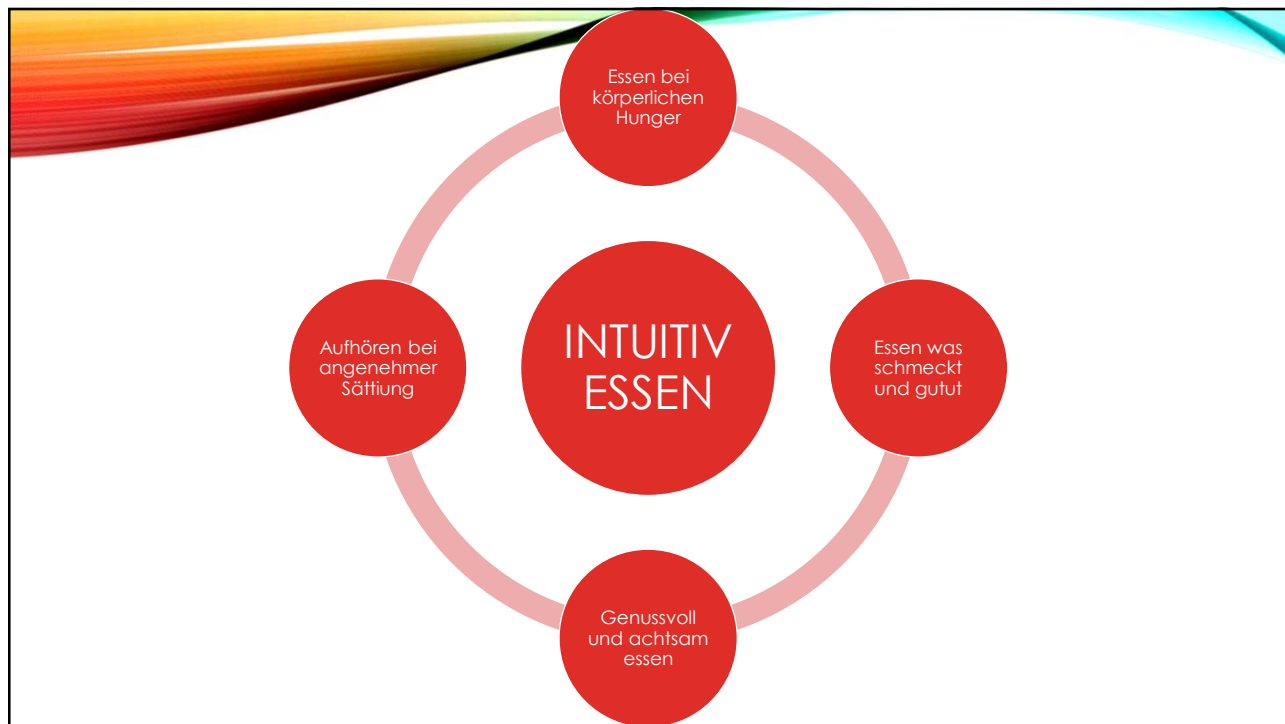


## KÖRPERLICHEN HUNGER STILLEN

- Sich Zeit nehmen (~ 20 Min.)
- Ritual zu Beginn des Essen (Atmen, Blitztrance, Anker setzen), um Entspannung herbeizuführen → CORTISOL ↓
- VAKOG: Essen - mit allen Sinnen essen (Genusstraining)
- Langsam und intensiv kauen
- Pausen machen

## KÖRPERLICHEN HUNGER STILLEN

- Sättigungshormon LEPTIN
- Aufhören zu Essen, bei angenehmer Sättigung  
Der Magen schließt sich
- Immer einen Snack dabei haben
- Essen wie die Tiere



## FRIEDEN SCHLIEßEN MIT DEM ESSEN

- Bedingungslose Erlaubnis zum Essen
- Alles ist erlaubt – Verbote führen zu Verlangen
- Keine Einteilung von „guter“ oder „schlechter“ Nahrung
- Zufriedenheit in den Mittelpunkt stellen
- „Ich darf!“
- Den Hunger honorieren
- Dem Bauch vertrauen, dass er weiß was er braucht





## SCHWIERIGE SITUATIONEN

- Buffet Essen
- Feiertage (Weihnachten)
- Keine Zeit
- Unverständnis anderer
- Mahlzeiten für die ganze Familie kochen (nicht allen schmeckt alles)
- Probierhunger



## NO-BODY IS PERFEKT

Vertraue dem Prozess und  
Nimm jede Erfahrung als Geschenk



# ACHTSAMKEITS-TRANCE

(+ Ziel-Trance)

## ABLAUF

**Teil I:** Diäten – Der Weg zum intuitiven Essen

**Teil II:** Emotionalen Hunger stillen

II

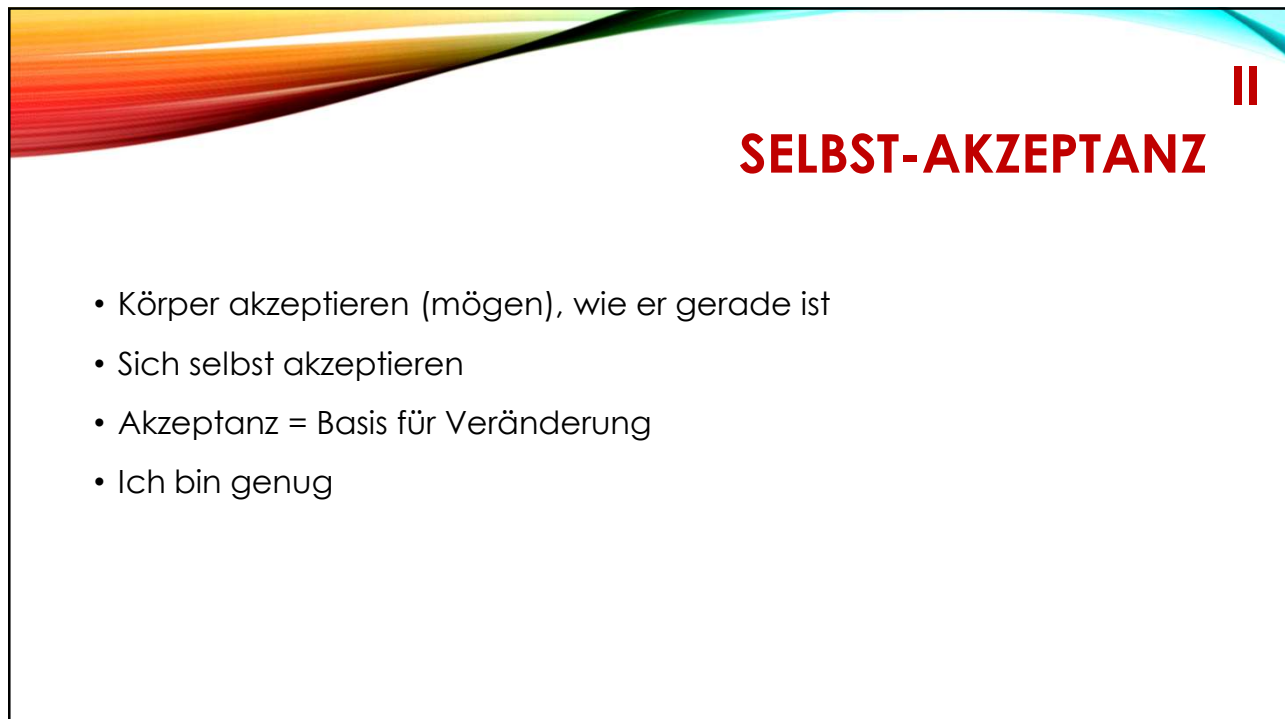
## EMOTIONALER HUNGER

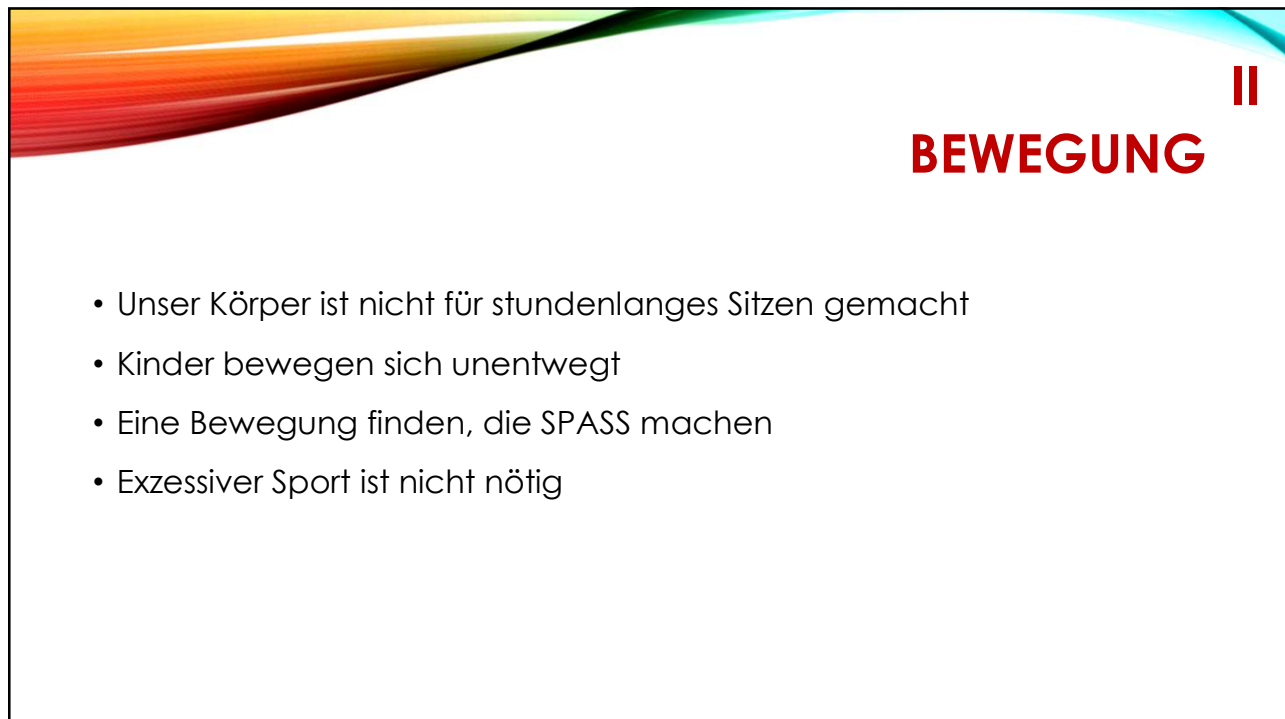
- Langeweile
- Stress
- Gewohnheit
- Innere Leere
- Unzufriedenheit
- Zuführen von Liebe
- Ärger / Wut 
- Belohnung
- Müdigkeit
- Runterschlucken von unangenehmen Gefühlen
- Trost – Ablenkung – Befriedigung der Sinne – Beruhigung - Bestrafung

II

## EMOTIONALEN HUNGER STILLEN

- I**nne halten Habe ich Hunger, oder will ich mich anders fühlen?
- N**achspüren Wie möchte ich mich fühlen, welches Bedürfnis möchte gestillt werden?
- A**us dem Bauch heraus Deinem Bedürfnis Raum geben und es stillen!

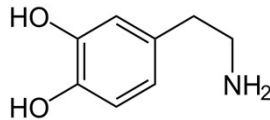




II

## DOPAMIN BOOSTER

- Botenstoff des Glücks
- Belohnung
- Mangel: Wenig erfüllte Bedürfnisse verleihen Essen einen großen Reiz-Belohnungseffekt
- Booster: Musik  
Meditation



II

## SITZUNGEN

- |   |  |
|---|--|
| 1. <b>EINHEIT:</b> Intuitiv Essen<br>Achtsamkeits- und Zieltrance | 4. <b>EINHEIT:</b> Erfahrungsaustausch<br>Bewegung<br>Gefühlstrance    |
| 2. <b>EINHEIT:</b> Erfahrungsaustausch<br>Bedürfnistrance         | 5. <b>EINHEIT:</b> Erfahrungsaustausch<br>Dopamin Booster<br>Reflexion |
| 3. <b>EINHEIT:</b> Erfahrungsaustausch<br>Körpertrance            |  |