

# Die eigenen Muster erkennen

Was möchten Sie verändern? Notieren Sie hier das/ die übergeordnete/n Ziel/e.

---

---

---

Was sind die Gründe für die gewünschten Ziele? Formulieren Sie, was Sie „abstellen“ möchten.

---

---

---

Was verbinden Sie mit Ihren Zielen für einen Nutzen? Notieren Sie die erhofften Veränderungen.

---

---

---

Wie wollen Sie Ihr/e Ziel/e konkret umsetzen? Schreiben Sie konkrete Schritte auf.

---

---

---

Wann wollen Sie welchen Schritt einleiten? Legen Sie eine Reihenfolge fest.

---

---

---

# 24-Stunden Esstagebuch

Notieren Sie in der folgenden Tabelle alle Situationen, in denen das Verhalten, das Sie erkennen und eventuell ändern möchten, auftritt. Wählen Sie dafür sich häufig wiederholende Tage, also zum Beispiel einen normalen Arbeitstag oder auch einen typischen Tagesablauf mit einer berufsbedingten Auswärtstätigkeit. Schreiben Sie auch auf, wenn bestimmte Gefühle oder Gegebenheiten das Verhalten begleiten. So können Sie wichtige Auslöser für ein bestimmtes Verhalten identifizieren.

Tag/ Zeit	Mahlzeit/ Speise	Situation	Mögliches Muster

Tag/ Zeit	Mahlzeit/ Speise	Situation	Mögliches Muster

# Finden Sie Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Nun können Sie typische „kritische“ Situationen zusammenfassen. Erkennen Sie Muster, bestimmte Orte, Tageszeiten, Personen oder Gefühle, die Ihr unerwünschtes Essverhalten begünstigen? Notieren Sie die Zusammenhänge.

*Kritische Orte?*

---

---

---

*Kritisches Umfeld/ Personen?*

---

---

---

*Kritische Tageszeiten?*

---

---

---

*Kritische Gefühle?*

---

---

---

Wählen Sie eine Situation aus, in der Sie Ihrem Impuls nachgeben. Die Situation sollte nicht öfter als einmal am Tag auftreten. Behalten Sie zum Beispiel ein besonders schönes Ritual bei, wie zum Beispiel am Nachmittag mit der Kollegin einen Kaffee zu trinken und dazu eine Praline oder ein paar Kekse zu genießen. Schreiben Sie auch auf, was Sie in dieser Situation essen und in welcher Menge. Wählen Sie die Situation auch im Hinblick darauf, dass Sie weiterhin dem gewünschten Ziel näherkommen (also nicht 2-3 Stück Sahnetorte einplanen ;-)).

---

---

---

---

---

---

---

---

Wenn zusätzlich zu der täglich eingeplanten „Ausnahmesituation“ regelmäßig ein großes Verlangen nach einem Fehlverhalten auftritt und es für Sie sehr schwierig ist, die Kontrolle zu behalten, kann Ihnen eine bewusst kalkulierte Gegenreaktion helfen.

Für das Verlangen nach einem Snack könnte das z.B. ein Minzbonbon oder auch Zähneputzen sein (*wichtig*: das sollte nur bei einem Appetitgefühl herhalten, bei richtigem Hunger sollten Sie essen). Wie bereits erwähnt, entfaltet der Aromastoff Menthol in Zahnpasta und Pfefferminzprodukten eine appetithemmende Wirkung.

Wenn Sie weiter essen möchten, obwohl Sie eigentlich satt sind, planen Sie vom Tisch aufzustehen und einen kurzen Spaziergang zu machen. Wichtig ist, dass Sie sich jetzt die Situation genau ausmalen und Ihre Reaktion notieren!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Auf jedes Verlangen gibt es eine Antwort: Tue Gutes

Für den (auch sehr wahrscheinlich eintretenden) Fall, dass Sie in alte Verhaltensmuster zurückfallen, können Sie eine positive Konsequenz einplanen. Diese wird von Ihnen selbst gewählt. Dabei ist wichtig, dass die Tätigkeit möglichst **sofort** nach dem unerwünschten Verhalten ausgeführt werden kann. Die Konsequenzen sollten in jedem Falle für Sie nützlich, aber keine Belohnung sein; mit einem Aufwand in Verbindung stehen und nicht zu Ihren alltäglichen Aufgaben gehören. Hier sind ein paar Beispiele, wie solche Konsequenzen aussehen könnten:

- sportliche Betätigung (zehn Liegestütze machen; zwei Stockwerke die Treppen hinauflaufen, 20 Minuten spazieren gehen etc.)
- jemand anderem eine Freude machen (die Mutter anrufen, eine Aufgabe eines anderen Familienmitglieds im Haushalt übernehmen, Familie bekochen etc.)
- eine unliebsame Aufgabe erledigen (die Steuererklärung endlich erledigen, Fenster putzen, etwas reparieren etc.)

Versuchen Sie, in jede Spalte etwas einzutragen. Planen Sie im Kopf auch schon durch, wann Sie welche Konsequenz einsetzen könnten. Vermutlich wird es im Büro nicht gern gesehen, wenn Sie in aller Regelmäßigkeit Ihre Mutter anrufen oder während der Arbeitszeit Ihre Steuererklärung machen.

<i>Sportliche etätigung/ Ertüchtigung</i>	<i>Jemandem eine Freude machen</i>	<i>Unliebsame Aufgabe erledigen</i>

Jetzt können Sie notieren, wann Sie welche Konsequenz in welcher Situation und nach welchem Fehlverhalten durchgeführt haben. Wenn Sie diese Tabelle nach 4 Wochen erneut lesen – wie fühlen Sie sich dabei?

<i>Datum, Uhrzeit</i>	<i>„Fehlverhalten“</i>	<i>Sportlich betätigt</i>

<i>Datum, Uhrzeit</i>	<i>„Fehlverhalten“</i>	<i>Jemandem eine Freude bereitet</i>

<i>Datum, Uhrzeit</i>	<i>„Fehlverhalten“</i>	<i>Etwas Unliebsames erledigt</i>

Wenden Sie diese Methode an, bis diese sich quasi verselbstständigt hat. Das primäre Ziel besteht nicht unbedingt darin, dass Sie keine Konsequenzen mehr benötigen. Wichtiger ist, dass Sie nicht mit sich hadern, sondern die Konsequenzen akzeptieren und ausführen oder Ihr Vorhaben einhalten.

# Freie Fahrt

Ab sofort können Sie sich einen Freifahrtschein „verdienen“, indem Sie **erst** eine Konsequenz erfüllen und sich **dann** im Anschluss einen sonst seltenen Genuss gönnen. Dieser Freifahrtschein sollte maximal einmal pro Tag in Anspruch genommen werden.

*Pro-Tipp:* Wenn Sie wieder einmal ein unbändiges Verlangen nach einer kleinen essbaren Sünde überkommt, warten Sie 10 Minuten ab und gehen Sie währenddessen Ihrer gewohnten Tätigkeit nach. Wenn Sie nach 10 Minuten noch immer das Verlangen quält, verwenden Sie einen bereits verdienten Freifahrtschein.

Nun kennen Sie bestimmt die Situationen, die Ihnen Probleme bereiten. Schreiben Sie diese auf und entwickeln Sie für jede eine konkrete Handlungsstrategie nach dem Muster „In der Situation Z tue ich Y statt X“. Es kann durchaus hilfreich sein, sich diese Liste an einem Ort zu positionieren, an dem Sie häufig vorbeikommen (z.B. am Küchen- oder Kühlschrank).

<i>Situation</i>	<i>Handlungsstrategie</i>



# Go on and on and on

Wenden Sie die vorgestellten Methoden und Techniken weiter an wie gewohnt. Sie können die Konsequenzen und den Freifahrtschein also solange beibehalten, wie Sie wollen. Wenn Sie Schwierigkeiten damit haben, reaktivieren Sie von Zeit zu Zeit Ihr Ziel. Im Extra-Teil am Ende dieses Ratgebers finden Sie verschiedene Motivationskarten zum Ausschneiden. Platzieren Sie die Kärtchen an einem oder mehreren Orten, an die Sie oft gelangen (z.B. in einem transparenten Fenster in Ihrer Geldbörse oder an Ihrem PC).

Und wenn es einmal nicht geklappt hat, dann geben Sie nicht auf. Sehen Sie sich den bereits zurückgelegten Weg an, seien Sie stolz auf sich und betrachten Sie alle Stolpersteine als festigende Wegbegleiter. Sie haben es geschafft, Ihre Gewohnheiten zu ändern, also wird es auch ein Leichtes sein, nach Rückschlägen wieder einzusteigen.

<i>Schritt</i>	<i>Bereits erreicht</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

## NEXT, PLEASE!

Wenn Sie Ihr neues Verhalten erfolgreich in Ihren Alltag integriert haben und es keine Mühe oder Konzentration mehr erfordert, sind Sie bereit für das nächste Ziel. Denken Sie wieder daran: wählen Sie lieber ein kleines Ziel. Nur wenn Sie Schritt für Schritt nacheinander machen, kommen Sie konstanter und erfolgreicher voran. Wir glauben an Sie!