

Hunger nach Liebe – himmlische Hilfe bei übermäßigem Appetit

Von Nicole Schönemann

Essen als Stressbewältigungsstrategie.

Wer kennt das nicht? In unserem hektischen Alltag reiht sich eine Stresssituation an die nächste. Abends, wenn man zur Ruhe kommt, beobachtet man sich selbst, wie man den Kühlschrank oder die Schublade nach etwas Essbarem durchforstet. Sehr beliebt sind Leckereien wie Schokolade, Weingummi, Chips, Nüsse oder Käse. Süß und / oder Fetthaltig muss es sein.



Nicole Schönemann

Dipl.-Sozialpädagogin
System-lösungsr.
Therapeutin
Engelheilerin/-medium
(zertifiziert von Dr. Doreen Virtue)
info@meerengel.de
www.meerengel.de

Schon während der Leckerbissen vertilgt wird, lässt der Druck langsam nach. Man fühlt sich innerlich satt, beruhigt, zufrieden, belohnt. Eine Stressbewältigungsstrategie die hervorragend funktioniert. Doch was passiert, wenn wir immer mehr von den beliebten Leckereien benötigen, um den gewünschten Effekt zu erzielen, wenn wir die Kontrolle über unsere Essgewohnheiten nach und nach verlieren?

Unser schlechtes Gewissen ist längst alarmiert. Aber je mehr wir uns anstrengen, die betreffenden Nahrungsmittel nicht zu uns zu nehmen, umso mehr scheinen sie eine Sogwirkung zu entwickeln. Mit herkömmlichen Methoden wie Ernährungsberatung oder

Diät ist hier oft wenig auszurichten. Menschen mit übermäßigem Appetit wissen, was sie „eigentlich“ essen sollten und was nicht. Während einer begonnenen Diät nimmt der innere Druck immer mehr zu, so dass diese oft erst gar nicht durchgehalten oder nach deren Beendigung wieder zugenommen wird.

Sicher, hier gibt es Ausnahmen, vor allem wenn die Betroffenen gleichzeitig ihre Lebensgewohnheiten verändern, beginnen Sport zu machen, sich Auszeiten zu nehmen und ihre Freizeit mit angenehmen Dingen gestalten. Aber der weitaus größere Teil fühlt sich früher oder später frustriert, gibt sich selbst die Schuld oder erlebt sich sogar als Versager. Ein wunderbarer Grund erneut den Weg zum Kühlschrank anzutreten.

Die Auslöser: Gefühle

Doreen Virtue, Doktor der Psychologie und Autorin diverser spiritueller Bücher, hat dieses Phänomen umfassend untersucht. Sie fand heraus, dass die Ursachen für Essattacken im Wesentlichen in vier hauptsächlichen Gefühlsbereichen zu suchen sind: Furcht, Wut, Anspannung und Scham. Wer sein Verhalten aufmerksam beobachtet, kann lernen die „Sprache seiner Emotionen“ besser zu verstehen und darauf einzugehen. Der Schlüssel zu allem ist ein liebevoller Umgang mit sich selbst und die Nutzung des eigenen spirituellen Potentials.

Wege aus dem Teufelskreis

Schritt 1: Nutzen Sie alternative Stressbewältigungsstrategien

1. Die begehrten Nahrungsmittel nicht einkaufen:

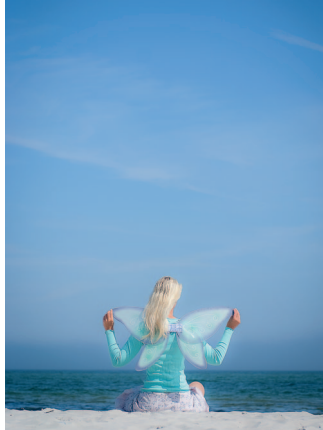
Vermeiden Sie Nahrungsmittel, von denen Sie wissen, dass Sie deren Konsum schwer kontrollieren können. Entscheiden Sie sich am besten diese Dinge nicht im Haus zu haben. Das ist zwar schwer, aber immer noch leichter als das vorhandene Nahrungsmittel nicht zu sich zu nehmen.

2. Erstellen Sie ein Programm zur Stressreduktion:

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben sei ein ständiges „Hamsterlauf-rad“, versuchen Sie den Druck herauszunehmen und sich durch ausreichend Schlaf, feste Pausen im Tagesablauf, Entspannungstraining, Treffen mit Freunden, Sauna, o.ä. zu entschleunigen. Hier können auch von der Krankenkasse geförderte Stressbewältigungsprogramme helfen.

3. Treiben Sie Sport:

Regelmäßiges Sporttreiben ist zum Abbau angestauter Emotionen unerlässlich. Gerade wenn das Sofa magische Anziehungskraft entwickelt hat,



kann eine Sporteinheit Wunder bewirken. Die Bewegung senkt Ihren erhöhten Adrenalinpiegel, die innere Kribbeligkeit lässt nach und der Schlaf wird wieder erholsam.

4. Positives Selbstgespräch:

Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um, während Sie versuchen Ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Ein negatives, abwertendes Selbstgespräch verstärkt nur den inneren Druck und lässt Sie schneller wieder zum Essen greifen. Führen Sie ein Erfolgstagebuch, in dem Sie sich für alle Dinge loben, die Ihnen gut gelungen sind. Machen Sie sich selbst mal wieder ein Geschenk.

Schritt 2: Schenken Sie sich liebevolle Aufmerksamkeit

Wenn Ihr Körper Ihnen das Signal mit der Sehnsucht nach übermäßigem Essen sendet, ist dies seine Möglichkeit mit Ihnen zu kommunizieren. Sehen Sie es nicht als Bedrohung, sondern als Botschaft Ihres Körpers, dass „etwas nicht in Ordnung ist.“ Dieses „Etwas“ findet sich in der Regel entweder in Ihrer Lebenssituation, Ihrem Umfeld oder Ihrem inneren System.

1. 15 Minuten „Esspause“:

Sobald Ihnen der unwiderstehlich erscheinende Drang nach Essen bewusst wird, halten Sie sich 15 Minuten bewusst vom Essen fern. Versuchen Sie herauszufinden, was der aktuelle Auslöser für dieses Bedürfnis ist bzw. welche Gefühle damit verbunden sind. War es eher Angst/Sorge, Anspannung, Ärger, Wut, Scham oder eine Kombination aus mehreren Auslösern?

2. Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst:

Lernen Sie, zu verstehen, was Ihre Esssüchte Ihnen sagen wollen und nehmen Sie diese Botschaften liebevoll an. Häufig ist es einfach nur Ihr inneres Kind, welches durch eine Situation im Außen verängstigt, verstört, wütend, gestresst oder beschämt ist. Visualisieren Sie Ihr inneres Kind. Nehmen Sie es als Erwachsener liebevoll in den Arm, sagen Sie ihm, dass Sie jetzt da sind, um sich um es zu kümmern. Nehmen Sie seine Gefühle und Nöte ernst, aber helfen Sie Ihrem Kind trotzdem einen Realitätsbezug zur Jetzt-Situation herzustellen. Ein anderer Auslöser für das Bedürfnis übermäßig zu essen, kann Ihre Lebenssituation sein. Entweder ist Ihr innerer Druck zu hoch, Ihr Körper sehnt sich nach Entspannung und Sie versuchen mit Hilfe des Essens Ihr Energielevel zu halten. Oder Menschen in Ihrem Umfeld tun Ihnen nicht gut, Sie schaffen es noch nicht sich ausreichend abzugrenzen und gut für sich zu sorgen. Oder Sie führen eine Arbeit aus, die Ihnen keinen Spaß (mehr) macht bzw. bei der Sie zu viel Kraft verlieren.

Schritt 3: Nutzen Sie die Hilfe der Engel

Ihr inneres Kind zu beruhigen, scheint vielleicht gerade noch machbar, aber was ist, wenn Sie aufgrund Ihrer Lebenssituation das Gefühl haben, wenig verändern zu können? Hier kommen Ihre Schutzengel ins Spiel. Sie sind Ihre persönlichen Lebensbegleiter, wenn man so will, so etwas wie Ihr „Lifecoach von oben.“

1. Bitten Sie Ihre Engel Ihre Emotionen zu beruhigen:

Der Gedanke „Engel, bitte helft mir, meine Gefühle zu beruhigen. Schenkt mir das Gefühl von Sicherheit, Liebe und Trost,“ genügt völlig.

2. Übergeben Sie Ihre Sorgen den Engeln:

Atmen Sie tief aus und stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Sorgen und Negativgedanken den Engeln zur Transformation übergeben.

3. Bitten Sie die Engel um Schutz vor Fremdenergien:

Bitten Sie die Engel um einen Schutz aus hellem, weißen Licht. Bitten Sie Erzengel Michael, die energetischen Negativschnüre zu anderen Menschen mit seinem Lichtschwert zu durchtrennen.

4. Lassen Sie sich von alten, emotionalen Verletzungen heilen:

Bitten Sie Erzengel Raphael und Jeremiel, alle Verletzungen zu reinigen und zu heilen. Häufig werden dazu energetische Verunreinigungen aus dem Herz-, Solarplexusbereich oder Unterleib entfernt und mit neuem Gewebe oder Energie aufgefüllt.

5. Bitten Sie die Engel um Botschaften, wie Sie Ihr Leben verändern können:

Die Engel zeigen Ihnen, einen Schritt nach dem anderen, einen Weg aus Ihrer Situation. Jeder Mensch kann die Informationen seiner Engel wahrnehmen. Man muss nicht besonders begabt oder etwa hellseherisch sein. Das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung genügt völlig. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Wahrnehmung richtig ist, bitten Sie einfach die Engel deutlicher zu werden.

6. Lassen Sie die energetischen Schnüre zu Ihrem Essverhalten durchtrennen:

Wenn Sie eine Sucht nach bestimmten Nahrungsmitteln oder den wiederkehrenden Drang sich zu überessen haben, bestehen energetische Schnüre von Ihrem Körper zu dieser Sucht. Sind Sie vollkommen bereit, das Hilfsmittel Essen loszulassen und sich liebevoll um sich selbst zu kümmern, können Erzengel Raphael und Michael durch Ihre Bitte diese Schnüre für immer lösen.

7. Affirmationen: Zu guter Letzt:

Affirmieren Sie alles, was Sie in Ihr Leben bringen wollen! Einen gesunden, schlanken Körper, Entspannung, Selbstliebe, Freude, ...