Mach's mal anders

Wie kann ich meine Ernährungsgewohnheiten verbessern



- Gewohnheitstier Mensch
- Wann und wie entstehen Gewohnheiten?
- Warum wir Gewohnheiten nicht ändern
- Ernährungsgewohnheiten und ihre Folgen
- Wie kann ich meine Gewohnheiten ändern?
- Ernährungsgewohnheiten mit Veränderungspotential

- Gewohnheitstier Mensch
- Wann und wie entstehen Gewohnheiten?
- Warum wir Gewohnheiten nicht ändern
- Ernährungsgewohnheiten und ihre Folgen
- Wie kann ich meine Gewohnheiten ändern?
- Ernährungsgewohnheiten mit Veränderungspotential

Rotieren in Routinen



Gewohnheitstier Mensch

- Viele unsere Handlungen sind Routinen
- Dabei wiederholen wir immer wieder die gleichen Abläufe:
 - Aufstehen, Duschen
 - Zur Arbeit fahren, Arbeiten
 - Einkaufen, Essen
 - Zähne Putzen, TV, Schlafen gehen
- Ohne zu hinterfragen, ob das Sinn macht



- Gewohnheitstier Mensch
- Wann und wie entstehen Gewohnheiten?
- Warum wir Gewohnheiten nicht ändern
- Ernährungsgewohnheiten und ihre Folgen
- Wie kann ich meine Gewohnheiten ändern?
- Ernährungsgewohnheiten mit Veränderungspotential

So entstehen Gewohnheiten

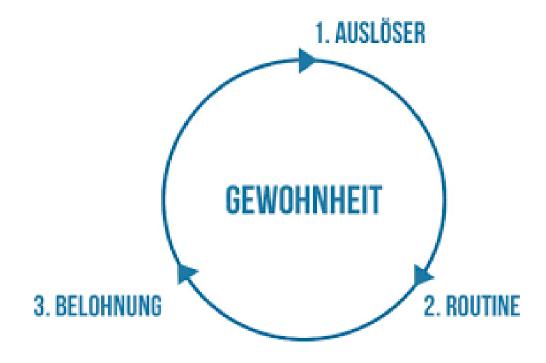
- Am Anfang steht eine bewusste Entscheidung oder Erziehung / Gewohnheiten der Eltern
- Folgen keine negativen Konsequenzen, wiederholen wir die Handlung
 - Wir fühlen uns belohnt für unser Handeln
- Je häufiger wir die Handlung wiederholen, desto weniger erfolgt sie bewusst
- Dies geschieht so oft, bis die Handlung eher einem Reflex entspricht

Gewohnheiten vergisst man oft

...habe ich die Türe abgeschlossen?...



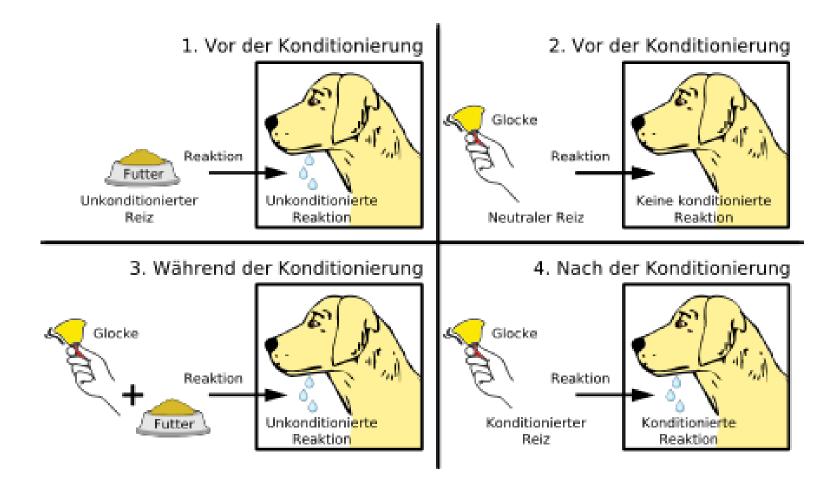
Auslöser





Typische Auslöser

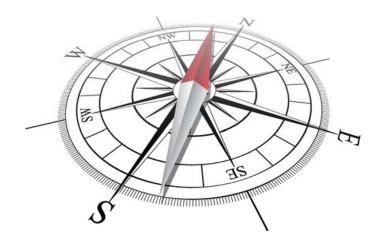
- Badezimmer -> Zähne putzen
- Rauchende Menschen sehen -> selber rauchen
- Gipfeligeruch im Laden -> Backwaren kaufen
- "Plopp" einer Flasche -> Bier in der Küche holen
- Salzigen Essen -> Speichelfluss -> mehr essen
- Gummibärli in der Stube -> zugreifen
- Knistern der Chips-Tüte -> Chips essen
- Aktionen im Laden -> kaufen



Gewohnheiten machen Sinn

- Gewohnheiten nehmen uns Entscheidungen ab
 - entlasten unser Gehirn
- Wir können so unsere Effizienz steigern
- Gewohnheiten wirken "beruhigend"
 - sie nehmen uns den "Stress des Ungewissen"
- Helfen uns, dass wir Handlungen nicht vergessen
- Erlauben es uns mit Unerwartetem besser fertig zu werden

...Gewohnheiten navigieren uns durchs leben...



- Gewohnheitstier Mensch
- Wann und wie entstehen Gewohnheiten?
- Warum wir Gewohnheiten nicht ändern
- Ernährungsgewohnheiten und ihre Folgen
- Wie kann ich meine Gewohnheiten ändern?
- Ernährungsgewohnheiten mit Veränderungspotential

Sklaven unserer Gewohnheiten

- Gewohnheiten erzeugen Belohnungseffekt
 - wir fühlen uns (unbewusst) wohl
 - dies verändert unser Gehirn



- sie zu ändern bedeutet ein Risiko und ein Verlassen der "Wohlfühlzone"
- Gewohnheiten machen aber unflexibel, starr und verhindern das neue Information verarbeitet wird

...Gewohnheiten machen uns blind für sinnvollere Alternativen...

- Gewohnheitstier Mensch
- Wann und wie entstehen Gewohnheiten?
- Warum wir Gewohnheiten nicht ändern
- Ernährungsgewohnheiten und ihre Folgen
- Wie kann ich meine Gewohnheiten ändern?
- Ernährungsgewohnheiten mit Veränderungspotential



Ernährungsgewohnheiten: Folgen

- Bei Ernährungsgewohnheiten folgen negative Konsequenzen nicht unmittelbar, sondern viel später:
 - Übergewicht
- Der "akute Druck" für Verhaltensänderungen fehlt
- Problem: hat sich das Übergewicht erst etabliert, dominiert das Fettgewebe zusätzlich unser Essverhalten

Ernährungsgewohnheiten: Problem

- Die Folgen verbesserter Ernährungsgewohnheiten zeigen sich stark verzögert
 - Ursache und Wirkung schwer identifizierbar
 - Veränderungen des Körpergewichts:
 Komplex, individuell, viele Ursachen
- Nach dem Abnehmen gibt es gar keine Veränderung mehr
- Motivation verfliegt, Gewichtsstabilisierung scheitert

- Gewohnheitstier Mensch
- Wann und wie entstehen Gewohnheiten?
- Warum wir Gewohnheiten nicht ändern
- Ernährungsgewohnheiten und ihre Folgen
- Wie kann ich meine Gewohnheiten ändern?
- Ernährungsgewohnheiten mit Veränderungspotential



Gewohnheiten ändern: erster Schritt

Gewohnheiten als solche erkennen

Sich der Konsequenzen bewusst sein

- Gründe und Auslöser identifizieren
- Alternative Handlungen überlegen
- Umsetzen und wiederholen, wiederholen, wiederholen....
- Neuer Automatismus entsteht

Kontext verändern

- Guten Auslöser fördern
 - Früchte und Cherrytomaten auf Küchentisch
 - Volle Wasserflasche am Arbeitsplatz
 - Für gute Stimmungslage sorgen (Umfeld)
- Schlechte Auslöser eliminieren
 - Voller Topf auf dem Esstisch -> Tellerservice
 - Anstehen an der Kasse -> selber scannen
 - Fernseher -> abstellen
 - Geruchsquellen (Brot) -> "luftdicht" versorgen

Kühlschrank clever einräumen



Ersatzhandlungen

- Nüssli vor dem Fernseher knabbern -> Lismen
- Bier am Abend -> Ingwertee
- Stressessen / -trinken -> Joggen
- Alleine Fernsehen -> Verein beitreten
- Selber einkaufen (zu viel, das Falsche) -> LeShop
- Gummibärli naschen -> Kaugummi kauen



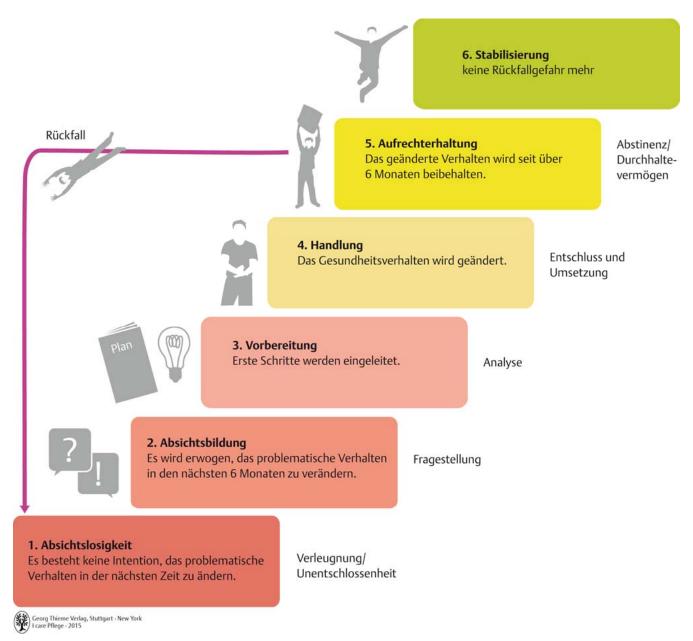




Gelegenheitsfenster nutzen

- Bei grundlegende Veränderungen im Leben ergeben sich Fenster in denen Verhaltensänderungen einfacher / eher gelingen
 - Krankheiten / Diagnosen
 - Umzug
 - Jobwechsel /Pensionierung
 - Neue(r) Partner(in)
 - Auszug der Kinder





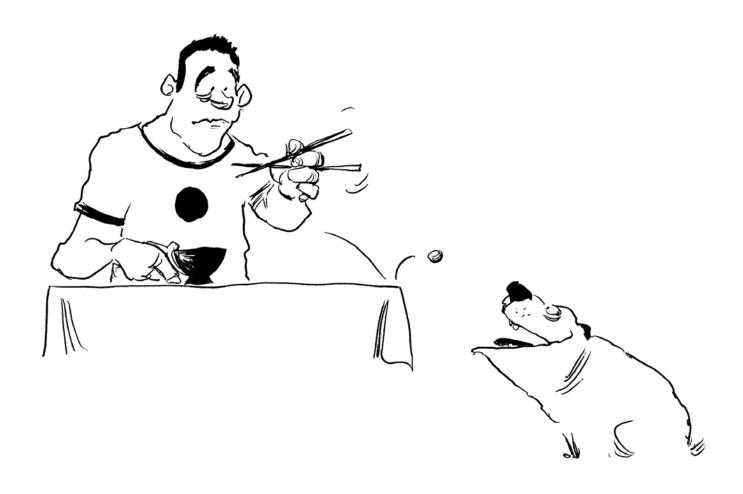
- Gewohnheitstier Mensch
- Wann und wie entstehen Gewohnheiten?
- Warum wir Gewohnheiten nicht ändern
- Ernährungsgewohnheiten und ihre Folgen
- Wie kann ich meine Gewohnheiten ändern?
- Ernährungsgewohnheiten mit Veränderungspotential

Gewohnheiten: Veränderungspotential

- Kalorienhaltige Getränke
- Zucker in den Kaffee / Tee
- Zwischendurch essen (v.a. unkontrolliert)
- Schnell essen / Teller leer essen
- Grosse Portionen / Nachschöpfen
- Café complet
- Beim Kochen Naschen
- Auf Frühstück verzichten
- "kopflos" einkaufen



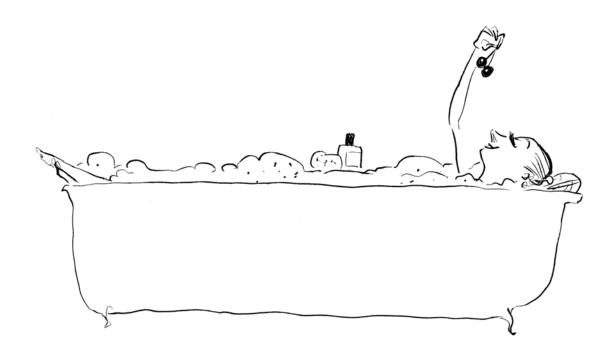
Besteck / Geschirr anpassen



Zeiten einhalten



Belohnen Sie sich!



Lassen Sie sich verwöhnen



