

# Auf der Welle des Dranges reiten

**Ess-Impulse wahrnehmen und ihnen gegensteuern**



"Du kannst die Wellen nicht stoppen,  
doch du kannst lernen  
auf ihnen zu surfen."

*Jon Kabat-Zinn*

Diplomarbeit für den Abschluss zur Ernährungs-Psychologischen Beraterin IKP  
Fachkurs FKE 18

Nicole Anja Baur  
Ida-Sträulistr 79  
8404 Winterthur

März 2023

IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie  
Kanzleistrasse 17  
8004 Zürich

Eingereicht am IKP März 2023

## Zusammenfassung

In meiner Diplomarbeit geht es um impulsives Essen, aber nicht um Essanfälle wie bei Binge Eatern sondern um lästiges, nicht krankhaftes Nicht-Aufhören-Können bei bestimmten Nahrungsmitteln. Diese gelten allermeistens als «high palatable», das heisst, sie bestehen aus einem besonders attraktiven Mix aus Kohlenhydraten und Fett, wahlweise eher salzig oder süss. Meine Arbeit ist als Leitfaden konzipiert, in welchem ich Theorien und Übungen aus meiner Ausbildung zur ernährungspsychologischen Beraterin am IKP verzahne. Ich verwende also sowohl einzelne Übungen wie auch gleich zwei Mal die sechs Lebensdimensionen des anthropologische Würfelmodells nach Yvonne Maurer.

Besonders ausführlich gehe ich auf Strategien ein, wie mit der «Welle» alias Gluscht umgegangen werden kann. Dabei verwende ich Strategien der Ernährungspsychologin Heike Hinsen, die mit dem IKP verbunden ist, sowie des klinischen Psychologen Somov, der im Bereich Achtsamkeit verankert ist.

In meiner Arbeit verwende ich die Metapher der Welle. Diese wird auch von Heike Hinsen benutzt, um Essanfälle zu beschreiben sowie um zu erklären, wie mit der «Welle» umgegangen wird. Ebenfalls das Bild der Welle nutzt eine aus der Achtsamkeitsbewegung entstandene Richtung. Dort wird die Kraft der Welle genutzt, um sie zu reiten statt dem hoffnungslosen Unterfangen zu erliegen, diese bekämpfen zu wollen.

Ich lege dafür grossen Wert auf Prävention, u.a. durch das Formulieren von smarten Zielen. Unsorgfältig gewählte Ziele können leicht in einen Teufelskreis führen sowie es bei allzu rigidem Essverhalten geschieht.

Ich stelle mehrere Ansätze und Strategien vor, die Klient:innen helfen können, den Teufelskreis der Rigidität und die Ursachen ihres Kontrollverlusts zu verstehen. Ich ergründe, welche Faktoren Essanfälle begünstigen, wo die tieferen Ursachen liegen und welche Strategien helfen, diesen entgegenzusteuern. Kurzum: Was hilft den Klient:innen, aus dem Teufelskreis auszu-steigen und die Kontrolle wieder zu erlangen. Denn das Gegenteil von Kontrolle ist Ohnmacht, die es zu vermeiden gilt. Vermeintliche Kontrolle durch Vorsätze und hartes Arbeiten, das in unserer Gesellschaft so gefeiert wird, aber in vielen Fällen genau kontraproduktiv ist, gilt es zu entlarven.

Meine Arbeit unterscheidet sich von anderen durch meinen Bezug auf zwei sehr unterschiedliche psychologische Strömungen, d.h. einerseits die Ernährungspsychologie andererseits die achtsamkeitsbasierte Psychologie. Ausserdem durch den Fokus auf die meiner nach unterschätzten Themen Scham und das Formulieren von smarten Zielen.

Gelernt habe ich einerseits wie ich die Theorie in der Beratungspraxis anhand von Übungen vermittelt werden kann, wie auch mich besser einzufühlen in betroffene Klient:innen.

Um Übungen leichter auffindbar zu machen in meiner Arbeit, sind diese auffällig mit Icons in Form eines Pins markiert.

## Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	2
1.1 Gegenstand der Diplomarbeit	2
1.2 Mein Bezug zum Thema	2
1.3 Adressat:innen	3
1.4 Abgrenzung des Themas	4
2 Theorie und Definition der Begriffe	5
2.1 Essattacken und Essimpulse	5
2.2 Craving, Urge und Trigger	5
2.3 Impulskontrolle	6
2.4 Transtheoretisches Modell	7
2.5 Teufelskreis der Rigidität	8
3 Essgründe und Essattacken	9
3.1 Die sechs Essgründe	9
3.2 Essattacken	9
3.3 Die Welle baut sich auf: Sehnsüchte und Defizite	10
3.4 Die Welle wird verstärkt und trifft ein: Labilisierende Faktoren und Trigger	10
3.5 Der Welle wird Widerstand geboten: Schutzfaktoren	11
3.6 Der Welle wird Kraft entzogen: Skills (Fertigkeiten)	12
4 Verstehen der Gründe	13
4.1 Kontrollverlust und Scham	13
4.2 Die sechs Lebensdimensionen	15
5 Ziele setzen	18
5.1 Der intrakorporelle Dialog	18
5.2 Ziele formulieren	19
6 Essimpulse wahrnehmen und ihnen gegensteuern	20
6.1 Wieso Achtsamkeit?	20
6.2 Wenn die Welle heranrollt	21
6.3 Auf der Welle des Dranges reiten	22
6.4 Umgang mit Rückfällen	22
6.4 Zwischen den Wellen	23
6.5 Weitere Strategien zur Craving-Kontrolle	25
7. Reflexion	26
Anhang	27