

## Zulassen von Gefühlen

Zur Steigerung des Selbstbewusstseins ist es notwendig, dass Gefühle wie Glück, Trauer, Angst oder Vertrauen nicht unterdrückt oder ausgeschaltet, sondern bewusst erlebt, wahrgenommen und aufgegriffen werden. Besonders nicht mit Essen befriedigt werden. Partnerübungen mit Gestik, Körperhaltung und Mimik oder durch Vertrauensübungen unangenehme und schöne Situationen bzw. Stimmungen nonverbal mitteilen. Ebenso können Befindlichkeiten der Gruppe aufgegriffen und durch ein entsprechendes Angebot gestaltet werden, wie bspw. durch eine Entspannungseinheit bei Stress, "Auspowern" bei Aggression und Nervenkitzel bei Abenteuerlust.

## Zeit nehmen und erfahren

Der Umgang mit Zeit ist vorm Hintergrund der zunehmend komplexeren Lebensbedingungen und der heranwachsenden Leistungsansprüchen für Kinder und Jugendliche eine neue Herausforderung. Für Unterricht und Freizeit zur Ruhe und Konzentration zu motivieren Förderung eines sensiblen und bewussten Umgangs mit der Zeit bei allen Gebieten, Schule und Freizeit (Hausaufgaben, Bewegung, Hobbys) Lernen in der Bewegung Zeitlupe, Zeitraffer, Hektik, Entspannung, Besinnung, Zeitschätzen, Hinhören, Spüren Umgang mit der Zeit beim Essen, am Wochenende in Familie essen, Ambiente eines gemütlichen Essens Eiweißbedarf:

## Abnehmen

Ein ständiger Kampf zwischen Kopf und Bauch Meist siegt der Bauch und der Kopf leidet unter einem schlechten Gewissen

### Bedeutung des Gehirns für das Abnehmen

- Sichtweise
- Herangehensweise
- Nutzen beider Gehirnhälften
- Motivation
- Zielorientierung

Wenn Ihr „nichts“ tut, macht das Gehirn das, was es schon immer getan hat. Das Gehirn stellt das Potential zur Verfügung, das Ihr bewusst anfordert Der Mensch arbeitet mit 8-10% seines Gehirns

### Regeln der Selbstanweisung

- Pace Kriterien
- Positiv (zielorientiert)
- Aktiv (ich mache, kein wenn dann)
- Clear (3-5 Worte)
- Energetisieren (Zeitfenster)

### Positiv

- Ich will abnehmen!!!!

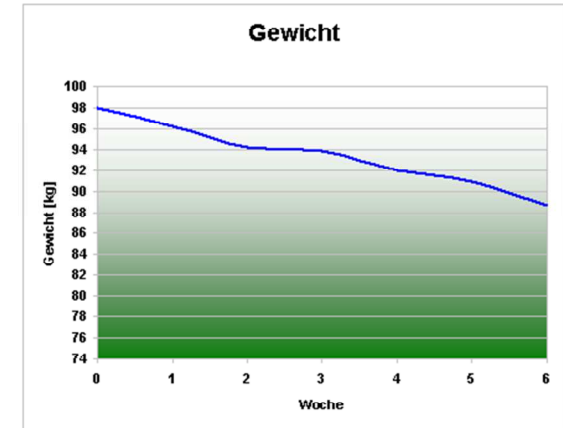
### Aktiv

- Ich werde meine Ernährung umstellen
- Ich werde mich bewegen

### Clear

- Ich will ...kg abnehmen

## Energetisieren



## Durchhaltetaktik

Das Gelernte über langen Zeitraum umsetzen Ziel nicht als Muss betrachten, sondern weil man es will und gut es tut Gewicht langfristig halten, dann wird durch Wachstum, das Verhältnis Größe und Gewicht sich nähern und es bleibt kein Übergewicht Nicht Essen alleine beachten, immer die Bewegung als wichtigen Bestandteil sehen. Um Euer Ziel zu erreichen braucht Ihr Unterstützung. Freunde, Familie, Arzt, lasst Euch helfen, seht es nicht als Gängelei an.

Wenn`s mal nicht klappt!  
Langsam und bewusst nachgeben  
Überlegungen  
Muss ich unbedingt essen?  
Muss ich soviel wie möglich essen  
Muss ich unbedingt irgendwas essen?  
Ziel: Möglichst lange hinauszögern, möglichst wenig und energiearm essen

## Dreieck Essen Bewegen Entspannen

Die Jugendaktion "Gut-Drauf" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) hat diesen Ansatz zur Grundlage ihrer Arbeit gemacht. Die drei Themen Essen, Bewegung und Umgang mit Stresssituationen liefern den inhaltlichen Rahmen, die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Körper bilden die Anknüpfungspunkte für Vermittlungswege, wobei ein Weg vom Erleben zum Begreifen beschrieben wird. Die drei Begriffe Empfinden, Wahrnehmen und Fühlen stehen für das Erleben: Die Begriffe Auseinandersetzen, Reflektieren und Ausdrücken für das Begreifen.

Ein konkretes Beispiel wäre eine attraktive Essenspräsentation in einer gemütlichen Atmosphäre, nach einem spaßigen, herausfordernden und anstrengenden Bewegungsangebot. Eine sicherlich idealtypische Darstellung, dennoch bleibt festzuhalten: Was ich positiv erlebe, nehme ich als eine Erfahrung mit, die ich dann gerne - vielleicht auch selbst organisiert - wiederholen möchte.

Zur Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und der Selbstverantwortung fällt, neben der Erweiterung der inhaltlichen Ausrichtung, dem methodischen Vorgehen, der Vermittlung, eine entscheidende Rolle zu. Die Devise heißt: Prozess- statt Produktorientierung. Zwei Erläuterungen zu den gesundheitsfördernden Prinzipien sollen dies verdeutlichen.



### Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin  
Ernährungsberaterin

☎ 49(0175)2721264

✉ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Wie halte ich mein Gewicht



Aufgabe:

Beobachtet Euch Gewichtsentwicklung mit  
Freunden und Familie