
Wertschätzung mit der Entdecke-deinen- Schatz-Übung finden!

Ohne Ihre Art zu essen,
blieben wichtige
Bedürfnisse unerfüllt!



Mit dieser Basis-Übung von **Selbstbestimmt Essen** erfahren Sie, wie **wertvoll** Ihre Art zu essen für Sie ist!

(Noch) ist dies vielleicht Ihre **einzige** Möglichkeit, sich wichtige **Bedürfnisse** zu erfüllen!

Inhaltsverzeichnis

Organisatorisches vorweg	2
Wo finden Sie die Gefühls- und Bedürfnis-listen?.....	2
Informatives vorweg	3
Es geht los: Entdecken Sie Ihren Schatz!.....	3
1. Schritt - Eine Ess-Situation finden!.....	3
2. Schritt - Den glücklichsten Moment finden.....	4
3. Schritt - Gefühle entdecken.....	5
4. Schritt - Bedürfnisse finden.....	6
Schatz gefunden!.....	8
Selbstbestimmt Essen vertiefen.....	9
E-Books und Bücher von Selbstbestimmt Essen.....	9
Begleitete Kurse und Übungen.....	10
Trainerinnen finden.....	10
Literatur / Quellen.....	10

Organisatorisches vorweg ...

Für diese Übung benötigen Sie:

- Ein Blatt Papier oder das Arbeitsblatt für die Entdecke-Deinen-Schatz-Übung (am Ende dieses Heftes) oder Sie verwenden direkt in dem Anleitungstext die frei gelassenen Stellen.
- Eine Gefühls- und Bedürfnisliste nach der Gewaltfreien Kommunikation (siehe nächsten Abschnitt).
- Einen Stift.
- Einen Raum, in dem Sie in Ruhe sitzen und arbeiten können.
- 30 bis 40 Minuten Zeit.

Wo finden Sie die Gefühls- und Bedürfnis-listen?

Wenn Sie Ihren Schatz finden wollen, benötigen Sie die in der Gewaltfreien Kommunikation verwendeten Gefühls- und Bedürfnislisten.

Am Ende dieses Textes finden Sie die Gefühls- und Bedürfnislisten, die Marshall Rosenberg für sein Buch „Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens“ zusammengestellt hat.

In jedem beliebigen Buch, das sich mit Gewaltfreier Kommunikation beschäftigt, finden Sie ebenfalls die Gefühls- und Bedürfnislisten.

Kostenlos finden Sie die Gefühls- und Bedürfnislisten im Internet unter den Stichworten „Gefühlsliste, Bedürfnisliste, Gewaltfreie Kommunikation“. Zum Beispiel [hier](#).

Informatives vorweg ...

Allgemeiner Ablauf der Entdecke-Deinen-Schatz-Übung:

- Zunächst finden Sie eine stressige Ess-Situation,
- dann bestimmen Sie den glücklichsten Moment dieser Ess-Situation,
- Ihre Gefühle für diesen Moment führen Sie
- zu Ihren geheimen Bedürfnisse!

Es geht los: Entdecken Sie Ihren Schatz!

Bevor Sie sich Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu einer Ess-Situation ansehen, finden Sie eine Ess-Situation.

1. Schritt - Eine Ess-Situation finden!

Gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Wählen Sie eine Ess-Situation aus der jüngsten Vergangenheit, in der Sie sich währenddessen oder im Nachhinein unwohl fühlten, in der Sie sich überessen haben, in der Sie etwas gegessen haben, das Sie eigentlich nicht essen wollten, in der Sie unzufrieden mit sich waren oder in der Sie sich beschimpften.
2. Schreiben Sie diese Situation im Detail auf: Uhrzeit? Ort? Was haben Sie gegessen? Was haben Sie während des Essens getan? Vielleicht wissen Sie noch, ob Sie durch etwas gestresst waren oder ob Sie sich über etwas oder jemanden geärgert haben?

Beispiel:

Situation einer Teilnehmerin: „Gestern als ich mich abends vor den Fernseher setzen wollte, habe ich vorher automatisch überlegt, was ich mir zu essen und zu trinken mitnehme. Ich packte in der Küche Schokolade und Chips zusammen und nahm alles mit zum Fernseher ins Wohnzimmer. Dann habe ich alles aufgegessen, während ich mir einen Spielfilm ansah.“

Jetzt sind Sie dran!

Zu welchem Zeitpunkt fand die Ess-Situation statt?

Wo waren Sie?

Was haben Sie gegessen?

Waren Sie in Gesellschaft oder allein? Wer war anwesend?

Gab es vorher einen Auslöser, der Sie gestresst hat?

2. Schritt - Den glücklichsten Moment finden

Für jede Ess-Situation gibt es Momente, in denen es Ihnen gut geht und in denen es Ihnen nicht gut geht.

In dem einen Moment sind Ihre Bedürfnisse erfüllt und Sie fühlen sich sehr wohl. In einem anderen Moment sind Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt und es geht Ihnen schlecht. Diese Momente können Bruchteile einer Sekunde lang sein.

Da Ihre Gefühle sich während der gesamten Ess-Situation immer wieder verändern, macht es keinen Sinn, sich die gesamte Ess-Situation ansehen. Das wird Sie eher verwirren. Ihr Verstand kann sich nicht fokussieren und Sie werden schlecht entscheiden können, welche Gefühle Sie empfunden haben.

Damit Sie sich über Ihre Gefühle im Klaren sein können, werden Sie sich einen **bestimmten** Moment Ihrer Ess-Situation ansehen.

Und zwar sehen Sie sich den Moment an, in dem Sie **am glücklichsten** waren! Dies ist der Moment, in dem Ihre geheimen Bedürfnisse erfüllt waren!

*Der glücklichste Moment Ihrer Ess-Situation führt
Sie zu Ihren geheimen Bedürfnissen!*

Dieser Moment, in dem Sie am glücklichsten waren, kann beispielsweise einer der folgenden Momente sein:

- Der Moment, in dem Sie die Idee haben, etwas Bestimmtes zu kaufen oder zu essen.
- Der Moment, in dem Sie vor dem Süßigkeiten Regal des Supermarktes stehen.
- Der Moment kurz bevor Sie essen.
- Der Moment in dem Sie das Essen in der Hand halten.
- Der Moment, in dem Sie die Verpackung des Essens aufreißen.
- Der Moment, in dem Sie das Essen kurz vor Ihren Mund halten.
- Der Moment, in dem Sie den ersten Bissen des Essens zu sich nehmen.
- Der Moment, in dem Sie der Geschmack umhaut, weil es einfach so lecker ist.

Vielleicht finden Sie noch ganz andere Moment. Dies sind nur Beispiele, damit Sie eine Idee haben, wie so ein Moment aussehen kann.

Gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Lesen Sie die von Ihnen gewählte Ess-Situation.
2. Gehen Sie für Ihre Ess-Situation mental jeden Moment durch.
3. Überlegen Sie, in welchem der Momente Ihrer Ess-Situation Sie am glücklichsten waren.
4. Notieren Sie sich diesen Moment, in dem Sie am glücklichsten waren. Seien Sie genau. Beschreiben Sie Details.

Beispiel:

Moment einer Teilnehmerin: „In dem Moment, in dem ich den ersten Bissen der Schokolade im Mund hatte und die Schokolade so leicht zu schmelzen begann, in dem Moment, in dem Moment war ich am glücklichsten.“

Jetzt sind Sie dran!

Mein glücklichster Moment ist:

3. Schritt – Gefühle entdecken

In diesem Schritt der Entdecke-deinen-Schatz-Übung werden Sie untersuchen, wie Sie sich zu einem bestimmten Moment während Ihrer Ess-Situation gefühlt haben.

Gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Sie benötigen jetzt die Gefühlsliste mit den Gefühlen, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind.
2. Vergegenwärtigen Sie sich die Ess-Situation. Kehren Sie mental zu dem Moment zurück, an dem Sie während der Ess-Situation am glücklichsten waren.
3. Gehen Sie in sich und überlegen Sie: Wie haben Sie sich in dem Moment gefühlt? Verwenden Sie die Gefühlsliste! Schreiben Sie alle Gefühle auf, die für Sie für den Moment zutreffen. Achten Sie dabei auf Ihre Körperempfindungen.
4. Wenn Sie alle Gefühle aufgeschrieben haben, sehen Sie sich diese Gefühle noch einmal an. Entscheiden Sie sich für die drei Gefühle, die für Sie die größte Intensität haben. Unterstreichen Sie diese drei Gefühle.

Beispiel:

Gefühle einer Teilnehmerin in der Situation: „Genau in diesem Moment fühlte ich mich voller Energie, kraftvoll und ich war total ruhig.“

Jetzt sind Sie dran!

Verwenden Sie die folgende Gefühlsliste von Marshall Rosenberg:

Gefühlsliste nach Marshall Rosenberg

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen:

Angeregt, aufgeregt, angenehm, aufgedreht, ausgeglichen, befreit, begeistert, behaglich, belebt, berauscht, berührt, beruhigt, beschwingt, bewegt, eifrig, ekstatisch, energiegeladen, energisch, engagiert, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, erleichtert, erstaunt, fasziniert, freundlich, friedlich, fröhlich, froh, gebannt, gefasst, gefesselt, gelassen, gespannt, gerührt, gesammelt, geschützt, glücklich, gutgelaunt, heiter, hellwach, hocheifrig, hoffnungsvoll, inspiriert, jubelnd, kraftvoll, klar, lebendig, leicht, liebevoll, locker, lustig, Lust haben, mit Liebe erfüllt, motiviert, munter, mutig, neugierig, optimistisch, ruhig, satt, schwungvoll, selbstsicher, selbstzufrieden, selig, sicher, sich freuen, spritzig, still, strahlend, überglücklich, überrascht, überschwänglich, überwältigt, unbekümmert, unbeschwert, vergnügt, verliebt, wach, weit, wissbegierig, zärtlich, zufrieden, zuversichtlich.

In meinem glücklichsten Moment habe ich diese Gefühle empfunden:

Dies sind meine drei wichtigsten Gefühle:

4. Schritt - Bedürfnisse finden

Für diese Übung benötigen Sie die drei wichtigsten Gefühle, die Sie in dem vorherigen Schritt gefunden haben.

Gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Lesen Sie sich Ihre drei wichtigsten Gefühle noch einmal durch.
2. Entscheiden Sie sich für eines dieser drei Gefühle.
3. Gehen Sie mental in den Moment Ihrer Ess-Situation, in dem Sie am glücklichsten waren.
4. Vergegenwärtigen Sie sich das Gefühl, das Sie in diesem Moment hatten.
5. Finden Sie in der Bedürfnisliste die zu diesem Gefühl gehörenden Bedürfnisse. Stellen Sie sich hierzu als Unterstützung die folgende

Hilfs-Frage: Welche Bedürfnisse sind für mich erfüllt, wenn ich mich (_____ setzen Sie hier Ihr Gefühl ein) fühle?

6. Gehen Sie Wort für Wort der Bedürfnisliste durch und achten Sie auf Ihre Körperempfindungen.
7. Schreiben Sie alle Bedürfnisse auf, die Sie ansprechen.
8. Entscheiden Sie sich anschließend für die drei wichtigsten Bedürfnisse!

Beispiel:

Diese Bedürfnisse hat eine Teilnehmerin gefunden: „Meine Schatz-
Bedürfnisse sind Ruhe, Verbundenheit und Wärme.“

Jetzt sind Sie dran!

Schreiben Sie ihr wichtigstes Gefühl auf die nächste Zeile. Mit diesem Gefühl werden Sie Ihre Schatzbedürfnisse finden:

Verwenden Sie die folgende Bedürfnisliste von Marshall Rosenberg:

Bedürfnisliste nach Marshall Rosenberg

Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle haben:

Autonomie – Träume / Ziele / Werte wählen, Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume /Ziele /Werte entwickeln

Feiern – Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern, Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern **Integrität** – Authentizität, Kreativität, Sinn, Selbstwert

Interdependenz – Akzeptieren, Wertschätzung, Nähe, Gemeinschaft, Rücksichtnahme, zur Bereicherung des Lebens beitragen, emotionale Sicherheit, Empathie, Ehrlichkeit (gemeint ist die Ehrlichkeit, die uns die Kraft gibt, aus unseren Schwächen zu lernen), Liebe, Geborgenheit, Respekt, Unterstützung, Vertrauen, Verständnis, Zugehörigkeit

Nähren der physischen Existenz – Luft, Nahrung, Bewegung / Körpertraining, Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen: Viren / Bakterien / Insekten / Raubtieren, Ruhe, Sexualeben, Unterkunft, Körperkontakt, Wasser **Spiel** – Freude, Lachen

Spirituelle Verbundenheit – Schönheit, Harmonie, Inspiration, Ordnung (im Sinn von Struktur/Klarheit), Frieden

Notieren Sie hier Ihre Bedürfnisse. Beantworten Sie dabei die Hilfsfrage: Welche Bedürfnisse sind für mich erfüllt, wenn ich mich so

(tragen Sie hier Ihr wichtigstes Gefühl ein) fühle?

Tragen Sie hier alle Bedürfnisse ein, die Sie finden können:

Dies sind meine drei wichtigsten Bedürfnisse:

Schatz gefunden!

Tadaa! Herzlichen Glückwunsch!

Diese drei Bedürfnisse sind die wichtigsten Bedürfnisse, die Sie sich mit Essen erfüllen!

Diese drei Bedürfnisse sind Ihr Schatz! Ihre Schatz-Bedürfnisse!

Diese Schatz-Bedürfnisse sind Ihr erster Schritt auf dem Weg zu einem anderen Umgang mit Ihren unerfüllten Bedürfnissen!

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich der Bedeutung dieses Schatzes klar zu werden! Schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen.

Versuchen Sie nachzuempfinden, wie es sich für Sie anfühlt, wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind!

Lassen Sie Ihre drei Schatz-Bedürfnisse in Ihrem Inneren wirken! Schreiben Sie sich Ihre Schatz-Bedürfnisse in Schönschrift auf! Nehmen Sie Ihre Schatz-Bedürfnisse in Ihrem Portmonee mit, hängen Sie sie an Ihren Kühlschrank! Beobachten Sie eines der Schatz-Bedürfnisse in Ihrem Alltag! Wo oder wie ist es vielleicht schon erfüllt? Auf den nächsten Seiten lesen Sie, wie es für Sie weiter gehen könnte!

* * * *

Das können Ihre nächsten Schritte sein!

Sätze für die Überprüfung mit The Work finden!

In Kombination mit diesen Schatz-Bedürfnissen können Sie Sätze für die Übung mit The Work of Byron Katie finden. Lesen Sie hierzu diesen Blog-Artikel:

<https://selbstbestimmt-essen.de/download/>

Führen Sie ein Bedürfnis-Tagebuch!

Hierzu führen Sie mehrmals die Entdecke-deinen-Schatz-Übung durch! Die gefundenen Schatz-Bedürfnissen tragen Sie in ein **Tagebuch** ein!

Lernen Sie Ihre Schatz-Bedürfnisse kennen!

Verwenden Sie hierzu die folgenden Arbeitsblätter und Blog-Artikel

- „Arbeitsblatt für das Kennenlernen eines Bedürfnisses“ und
- das „Arbeitsblatt für die Bedürfnisreise“, mit dieser Fantasiereise lernen Sie eine Welt kennen, in der eines Ihrer Bedürfnisse immer und vollständig erfüllt ist.
- Anregungen für Strategien, mit denen Sie sich Ihre Schatz-Bedürfnisse erfüllen können, finden Sie in diesem Blog-Artikel: <https://selbstbestimmt-essen.de/moegliche-strategien-fuer-die-beduerfniserfuellung/>

Selbstbestimmt Essen vertiefen

Selbstbestimmt Essen bietet Ihnen weitere Kurse, Übungen und Kontakt- und Informationsmöglichkeiten.

E-Books und Bücher von Selbstbestimmt Essen

Die folgenden E-Books und Prints (gedruckte Bücher) können Sie über Amazon bestellen.

Wie Wölfe und Giraffen abnehmen – Dieses Buch eignet sich sehr gut, wenn Sie mit Selbstbestimmt Essen starten möchten und erstmal herausfinden möchten, ob das etwas für Sie ist. (E-Book)

Essen: Bedürfniserfüllung mit Schönheitsfehlern – inklusive der Übung Entdecke-deinen-Schatz. Tauchen Sie mit dem Kurs „Essen: Bedürfniserfüllung mit Schönheitsfehlern“ ein in die Welt Ihrer unbewussten Bedürfnisse! Sie lernen, dass und wie Sie sich mit Essen Ihre unbewussten Bedürfnisse erfüllen. Sobald Sie diese Bedürfnisse über die „Entdecke-deinen-Schatz“-Übung kennengelernt haben, können Sie alternative Strategien als Essen finden und anwenden, um sich Ihre wichtigsten Bedürfnisse zu erfüllen. Immer häufiger werden Sie bewusst nach Alternativen zum Essen suchen. Ihre Art zu essen wird für Sie immer mehr zu einem Geschenk, weil es Ihnen zeigt, dass

gerade wichtige Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Sie brauchen sich nicht mehr für Ihre Art zu essen zu verurteilen oder sich dafür zu schämen. Im Gegenteil: Ihre Art zu essen ermöglicht Ihnen, mit Unterstützung der Entdecke-deinen-Schatz-Übung erfüllter zu leben, weil Sie nach und nach immer mehr Bedürfnisse effektiv (ohne zu essen) erfüllen können. Basis der Übungen ist die Gewaltfreie Kommunikation und die Überprüfung mit The Work of Byron Katie. Sie erhalten alle Informationen zur Gewaltfreien Kommunikation und für die Überprüfung mit The Work of Byron Katie, so dass Sie nichts über diese beiden Methoden wissen müssen. (E-Book und Print)

Seelenhüter und innerer Richter – inklusive der Übung „Entdecke deinen Schatz“ und "In der Fülle leben: die Bedürfnisreise". Das Buch basiert auf den Ideen der Gewaltfreien Kommunikation und auf denen von The Work of Byron Katie. Die Autorin beschreibt den Mechanismus der Bedürfniserfüllung über Essen und zeigt, wie Sie effektivere Wege als Essen für Ihre Bedürfniserfüllung finden können. Jede Lektion enthält Anregungen dazu, wie Sie Sätze für The Work of Byron Katie finden können. Alle Informationen, die Sie über die Gewaltfreie Kommunikation und The Work of Byron Katie wissen müssen, erhalten Sie in dem Buch. Mit dem Buch begeben Sie sich auf eine Reise zu sich selber. In Ihrem Inneren gibt es zwei Instanzen, die sich um die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse kümmern, sobald Sie selber nicht dazu in der Lage sind. Diese Instanzen sind der Seelenhüter (Ihre innere Giraffe) und der innere Richter (Ihr innerer Wolf). Über die Übungen des Buches lernen Sie diese beiden Instanzen kennen und Sie lernen, wie beide miteinander in Kontakt kommen können, so dass Sie sich alle wichtigen Bedürfnisse selber erfüllen können, anstatt automatisch zu essen, sobald es Ihnen schlecht geht. Das Buch enthält 23 Lektionen mit je einer Übung, die zwischen 10 und bis zu 30 Minuten Zeit in Anspruch nehmen. (E-Book und Print)

Lieben was du isst! – Dieses Buch teilt sich auf in einen Theorie-Teil, einen Praxis-Teil und einen Anhang.

Im Theorie-Teil beschreibt die Autorin Schritt für Schritt, wie Sie The Work verwenden. Sie erhalten eine Liste mit Unterfragen für die Frage 3 von The Work. Anhand dreier Beispiele lesen Sie, wie Sie einen Satz mit The Work unter Verwendung der Unterfragen überprüfen können. Sie erhalten eine Idee dazu, welche Antworten möglich sind. Im Anschluss erklärt die Autorin, wie Sie einen Satz vertiefend als Konzept mit The Work überprüfen. Das Konzept-Worken wird ebenfalls Schritt für Schritt erklärt und anhand von Beispiel-Works veranschaulicht. Zum Schluss erklärt die Autorin, welche speziellen Umkehrungen sie gefunden hat, die sinnvoll sein können, wenn man The Work zu Glaubenssätzen in Bezug auf "Essen", "Abnehmen", "Körper" und so weiter überprüfen möchte. Wie Sie mit Umkehrungen umgehen können, die Sie als nicht stimmig empfinden und wie Sie The Work vertiefen können, erfahren Sie am Ende des Theorie-Teils.

Im Praxis-Teil gibt es Informationen über den Umgang mit Diäten und Ernährungsumstellungen aus der Sicht von Selbstbestimmt Essen. Die

Autorin berichtet von ihren Erfahrungen in Bezug auf The Work zum Thema "Essen". In diesem Zusammenhang erklärt sie, was es bedeutet, mit Motiv zu worken, woran Sie erkennen können, dass Sie mit Motiv worken und wie Sie damit umgehen. Sie erhalten Praxis-Tipps dazu, wie Sie sich selber durch eine Work begleiten können und was zu beachten ist, wenn Sie jemanden begleiten oder eine andere Person Sie begleitet. Zum Ende des Praxis-Teils erhalten Sie Anregungen dazu, wie Sie selber Sätze für The Work finden können.

Im Anhang sind mehr als 200 Glaubenssätze zusammengestellt, die die Autorin zu den Themen "Essen", "Körper" und "Abnehmen", "Zunehmen" gesammelt hat. Viele dieser Glaubenssätze hat die Autorin selber mit The Work überprüft. Die Glaubenssätze sind thematisch geordnet nach Gedanken über "Ängste, Sorgen und andere Gefühle", "Was ich über Essen denke", " Was ich über Essens-Pläne denke", "Was ich über mich denke", "Was ich über meinen Körper denke" und "Wie ich mich verhalte", "Was andere über mich denken", "Was ich über andere denke", "Wie ich mich verhalten sollte" und "Wie ich meine Zukunft sehe". (E-Book und Print)

Alle Übungen der Selbstbestimmt-Essen-Reihe können Sie allein, mit Übungspartnerinnen oder mit Gleichgesinnten in einer Übungsgruppe durchführen.

Begleitete Kurse und Übungen

Entdecke-deinen-Schatz-Übung, Bedürfnisreise und Popcorn-Works zu Essens-Sätzen finden in Facebook-Gruppenchats oder über Telefonkonferenzen statt. Ankündigungen erfolgen in der geheimen Facebook-Gruppe „Selbstbestimmt Essen“, der Sie jederzeit kostenlos beitreten können.

Wenn Sie über Kurse informiert werden möchten oder in die Facebook-Gruppe kommen möchten, schicken Sie mir eine E-Mail an post@selbstbestimmt-essen.de, dann nehme ich Sie in den E-Mail-Verteiler bzw. in die Facebook-Gruppe auf.

Über den folgenden Einladungslink können Sie der Telegram-Gruppe „SE Angebote und Termine“ beitreten:

<https://t.me/joinchat/M8A-aBUzuSra8a2tEgkspA>

Trainerinnen finden

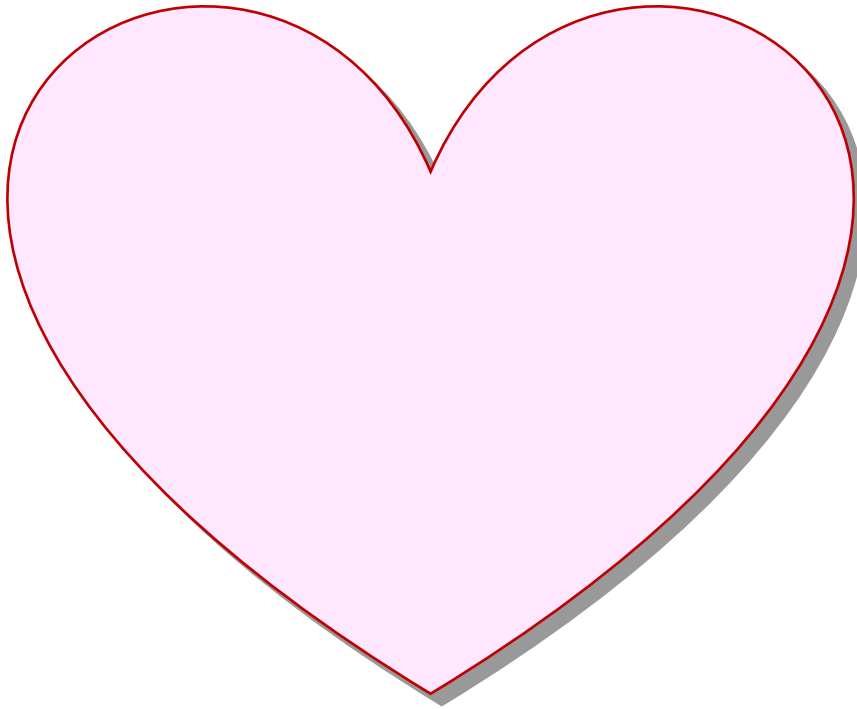
Wenn Sie Trainerinnen kennenlernen möchten, finden Sie diese auf www.selbstbestimmt-essen.de unter dem Punkt *Trainerinnen*.

Literatur / Quellen

Fritsch, Gerlinde: Praktische Selbstempathie. Herausfinden, was man fühlt und braucht. Junfermann Verlag Paderborn, 2008

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag Paderborn, 2007

Meine Schatz-Bedürfnisse!



Meine Schatz-Bedürfnisse!

