

# Juhu! Ich habe Süßigkeiten gegessen!

---



Der folgende Text ist eine Leseprobe aus dem Buch "Juhu! Ich habe Süßigkeiten gegessen!" Das Buch erklärt, wie The Work of Byron Katie in Bezug auf die Themen Essen, Körper und Gewicht angewandt werden kann. Im Anhang des Buches finden Sie mehr als 200 stressige Sätze, die Sie mit The Work of Byron Katie überprüfen können.

In der Leseprobe beschreibe ich, welche besonderen Probleme es geben kann, wenn Sie stressige Sätze zum Thema "Essen" mit The Work of Byron Katie überprüfen möchten.

\* \* \* \* \*

Mein Name ist Renate Waschek. Ich habe das Selbstbestimmt Essen System entwickelt. Die Übungen von Selbstbestimmt Essen basieren auf den Ideen der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg und auf denen von The Work of Byron Katie. Weiter Informationen zu Selbstbestimmt Essen finden Sie hier:

[www.selbstbestimmt-essen.de](http://www.selbstbestimmt-essen.de)

Informationen, Arbeitsblätter und Anleitungen zu The Work of Byron Katie finden Sie hier:

[www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch)

Wie Sie einen Satz mit The Work of Byron Katie überprüfen, lesen Sie hier:

<https://selbstbestimmt-essen.de/the-work-schritt-fuer-schritt/>

---

## The Work of Byron Katie zum Thema „Essen“

Fast alle in diesem Buch gelisteten Glaubenssätze<sup>1</sup> habe ich mit The Work of Byron Katie überprüft. Bevor ich die Sätze zum Thema „Essen“ workte, hatte ich bereits viel Work-Erfahrung gesammelt. Ich war es gewohnt, zur Frage Drei lange Antworten geben zu können, den Gedanken bei der Frage Vier loslassen zu können und selbstverständlich fand ich für die Umkehrungen Beispiele. Oft hatte ich richtige Aha-Erlebnisse und kam durch die Überprüfung eines Gedankens zu wirklich neuen Erkenntnissen. So dachte ich zu Beginn, als ich zum Thema „Essen“ workte: Ich überprüfe mal so zehn Sätze und dann bin ich damit durch. Doch da hatte ich mich getäuscht.

Unerwartet fiel mir das Worken der Sätze zum Thema „Essen“ schwer. Als Antwort auf die dritte Frage der Work fiel mir wenig, manchmal gar nichts

---

<sup>1</sup> In dem Buch „Juhu! Ich habe Süßigkeiten gegessen!“ finden Sie im Anhang mehr als 200 Sätze zu Essen, Körper und Gewicht, die Sie für die Überprüfung mit The Work of Byron Katie verwenden können.

ein. Mein Kopf war leer. Auch bei den Beispielen für die Umkehrungen hatte ich sehr große Probleme.

Zusätzlich kamen mir die Antworten, die ich mir dann doch „abringen“ konnte, sehr banal vor. Ich war enttäuscht, weil ich glaubte, ich bekomme keine neuen Erkenntnisse zum Thema „Essen“. Dann wieder war ich verzweifelt und glaubte, die Work funktioniert einfach nicht.

Ich workte dennoch weiter. Nach einiger Zeit bemerkte ich, dass sich meine Ideen zum Thema „Essen“ änderten, dass sich mein Ess-Verhalten veränderte. Ganz langsam. Mir kam es vor, als lüge auf meiner inneren Wahrheit eine dicke Schicht, durch die ich nicht an sie herankommen kann. Mit jeder Work wurde von dieser Schicht etwas ganz Dünnes abgetragen, so dass ich zum Schluss in Kontakt mit meiner inneren Wahrheit in Bezug auf Essen sein konnte. So kam es, dass ich letztlich fast alle Sätze geworkt hatte, die ich in diesem Buch zusammengestellt habe.

Ich gab nicht auf, weil ich keine Lust hatte, weiterhin so zu essen, wie ich aß. Ich wollte mich dem Essen nicht mehr ausgeliefert fühlen. (Den Satz „Ich fühle mich dem Essen ausgeliefert“ habe ich auch geworkt.)

Falls Sie ebenfalls feststellen, dass Ihnen das Worken zum Thema „Essen“ schwerfällt, helfen vielleicht die folgenden Ideen, die ich für mich angewendet habe. Mit der Beschreibung meines Weges mit Selbstbestimmt Essen und der Überprüfung mit The Work möchte ich Ihnen Mut machen, am Ball zu bleiben.

Jetzt bin ich froh, dass ich meine Ideen zu Essen mit The Work überprüft habe. Ich habe darüber einen sehr entspannten Umgang mit Essen für mich gefunden.

## Spezielle Umkehrungen zum Thema „Essen“

Bei The Work ist es üblich, Gegenstände zum Denken umzukehren. Beim Worken zum Thema Essen habe ich bei bestimmten Sätzen den Gegenstand nicht zum Denken, sondern zu mir umgekehrt. Immer dann, wenn dieser Gegenstand wie eine „Person“ in meinem Satz auftaucht.

**Beispiel:** Schokolade hilft mir, wenn ich Angst habe. Hier habe ich folgende Umkehrungen betrachtet:

*Ins Gegenteil:*

Schokolade hilft mir nicht, wenn ich Angst habe.

Schokolade hilft mir, wenn ich keine Angst habe.

Schokolade hilft mir, wenn ich mutig bin.

*Zur mir selber:*

Ich helfe mir, wenn ich Angst habe.

Vielleicht ist diese Art, die Sätze umzukehren, für Sie ebenfalls hilfreich.

## Das Thema „Essen“ als Popcorn-Work

Falls Sie ebenfalls feststellen, dass es Ihnen schwerfällt, Sätze zum Thema „Essen“ zu worken, kann es helfen, sich mit Gleichgesinnten zu einer Popcorn-Work zu treffen.

Bei einer Popcorn-Work begleitet einer aus der Runde alle durch den Prozess von The Work. Überprüft wird ein Satz, auf den sich alle geeinigt haben. Sobald eine Frage gestellt wurde, antwortet jeder laut in den Raum, sobald eine Antwort in seinem Inneren aufpoppt. Deshalb heißt diese Work mit mehreren Menschen: Popcorn-Work.

Der Vorteil bei einer Popcorn-Work ist, dass die Ideen vieler Menschen zusammengetragen werden. Die Antworten der anderen, können Sie zu eigenen Antworten bringen. Einige Antworten der anderen können Sie vielleicht Ihre Antworten erkennen. Sie erhalten neue Impulse und Anregungen für Ihren Umgang mit „Essen“.

Über meine Seite [www.selbstbestimmt-essen.de](http://www.selbstbestimmt-essen.de) können Sie mich anschreiben, dann kann ich den Kontakt zu bestehenden Übungsgruppen herstellen.

## Mit Unterfragen worken

Eine weitere Möglichkeit sich das Worken von Sätzen zum Thema „Essen“ zu erleichtern, ist, die Unterfragen zu verwenden. Ein PDF zu den Unterfragen finden Sie auf [www.selbstbestimmt-essen.de](http://www.selbstbestimmt-essen.de) unter Download oder im Anhang dieses Buches.

## Üben Sie sich in radikaler Ehrlichkeit!

Seien Sie mit sich selber radikal ehrlich. Benutzen für die Sätze, die Sie worken, Wörter, die Sie normalerweise nicht sagen würden. Benutzen Sie diese Wörter, wenn diese genau das ausdrücken, was Sie gerade zu einem Thema empfinden. Schreiben Sie: „Ich hasse Süßigkeiten. Das war ein Griff ins Clo.“ Oder verwenden Sie noch „schlimmere“ Worte. Besonders wenn Sie zu anderen Menschen Sätze zum Worken aufschreiben, scheuen Sie sich nicht die Worte zu verwenden, die genau ausdrücken, was Sie meinen.

Wenn Sie sich selber oder andere hassen, verachten, erniedrigen oder was auch immer, sprechen Sie es aus! Schreiben Sie es auf, wenn es in Ihnen, während Sie durch den Prozess von The Work gehen, so auftaucht! Diese Ehrlichkeit wird Sie zu Ihrer inneren Wahrheit und zu Ihrer Freiheit führen.

## Beispiel-Work – Süßigkeiten machen mich glücklich

In diesem Abschnitt finden Sie ein Beispiel dazu, wie ein Satz mit The Work überprüft werden kann. Die Beispiel-Work soll Ihnen eine Anregung geben, wie die Überprüfung eines Satzes zum Thema Essen verlaufen kann.

In diesen Beispielen können Antworten enthalten sein, die Sie nicht nachvollziehen oder verstehen können. Machen Sie sich darüber keine Gedanken. Jeder Mensch hat seine eigenen Antworten zu den vier Fragen. Das Besondere an der Work ist, dass sie Ihnen den Zugang zu Ihren eigenen Antworten gibt. Diese Antworten sind für Sie und für Ihr Leben wichtig! Während Sie die Beispiel-Work lesen, können bereits Ihre eigenen Antworten in Ihnen auftauchen.

**Gedanke:** Süßigkeiten machen mich glücklich.

**Situation:** Diesen Satz habe ich ohne Situation geworht.

Die vier Fragen:

1. Süßigkeiten machen mich glücklich. *Ist das wahr?* Ja.
2. Süßigkeiten machen mich glücklich. *Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?* Ja.
3. Süßigkeiten machen mich glücklich. *Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?*

Wenn es mir schlecht geht, esse ich Süßigkeiten, danach ärgere ich mich, manchmal geht es mir sogar schlecht, wenn ich zu viel gegessen habe.

Süßigkeiten machen mich glücklich. *Welche Emotionen tauchen auf, wenn du das glaubst?*

Ich bin traurig und fühle mich verlassen, alles scheint so eingeschränkt, ich bin traurig und könnte weinen.

Süßigkeiten machen mich glücklich. *Wie behandelst du Süßigkeiten, wenn du das glaubst?*

Ich verehere sie, ich überhöhe sie, ich schreibe ihnen Macht zu, die Macht, mich glücklich zu machen. Ich schenke ihnen Liebe und Aufmerksamkeit. Sie bekommen oder haben einen bestimmten, einen besonderen Platz in meinem Leben. Sie gehören zu meinem Leben und meinem Lebensglück dazu.

Süßigkeiten machen mich glücklich. *Wie behandelst du dich selber, wenn du das glaubst?*

Ich traue mir nicht zu, dass ich mich selber glücklich machen kann. Ich mache mich von Süßem abhängig, ich denke, ich brauche Süßigkeiten zu meinem Glück.

Süßigkeiten machen mich glücklich. *Wie hast du dein Leben gelebt, weil du das geglaubt hast?*

Ich hatte immer Süßigkeiten im Haus. Ich habe sie gegessen, egal, ob ich Appetit hatte oder ob sie mir schmeckten oder nicht. Oft habe ich den Geschmack nicht richtig mitbekommen. Es war immer Mittel zum Zweck. Ich habe nicht versucht, auf anderen Wegen glücklich zu sein.

Süßigkeiten machen mich glücklich. *In wessen Angelegenheiten befindest du dich, wenn du das glaubst?*

In den Angelegenheiten der Süßigkeiten.

Süßigkeiten machen mich glücklich. *Wozu bist du nicht in der Lage, wenn du das glaubst?*

Ich bin nicht in der Lage, mich selber glücklich zu machen, einfach glücklich zu sein.

Süßigkeiten machen mich glücklich. *Was vermeidest du, wenn du das glaubst?*

Ich vermeide es, die Verantwortung für mein Wohlergehen zu übernehmen, mich selber glücklich zu machen.

Süßigkeiten machen mich glücklich. *Was bekommst du nicht mit, wenn du das glaubst?*

Ich bekomme nicht mit, dass ich sowieso schon glücklich bin. Ich bekomme nicht mit, dass es Vieles gibt, das mich glücklich macht, was einfach schon da ist.

Süßigkeiten machen mich glücklich. Wenn du an dem Glauben festhältst, was bekommst du dann?

Einschränkungen, Gewichtsprobleme, Unglück.

Süßigkeiten machen mich glücklich. Kannst du einen Grund erkennen, den Gedanken aufzugeben?

Ja, ich wäre frei und hätte mehr Möglichkeiten glücklich zu sein.

4. Süßigkeiten machen mich glücklich. Wer oder was wärst du ohne den Gedanken?

Ich wäre einfach glücklich in jedem Moment. Meine Schultern entspannen sich, ich entspanne mich und ich lächle.

Süßigkeiten machen mich glücklich. Wie würdest du dein Leben gestalten ohne den Gedanken?

Ich würde jeden Moment genießen, ohne Süßigkeiten. Ich würde in jedem Moment tun, was zu tun ist, um glücklich zu sein, egal mit wem oder was oder wie.

### **Umkehrungen**

Süßigkeiten machen mich glücklich. Kehre den Gedanken um!

Ins Gegenteil (1. Möglichkeit):

Süßigkeiten machen mich unglücklich. Könnte diese Umkehrung auch wahr sein oder sogar wahrer als die Ursprungsformulierung? Ja.

Finde drei konkrete Beispiele dafür, wie die Umkehrung wahr sein kann.

Beispiele:

1 - Süßigkeiten machen mich unglücklich, weil ich oft esse, wenn ich einsam bin und mich zum Essen sogar noch zurückziehe, so dass ich dann noch einsamer bin.

2 – In Wirklichkeit machen mich Süßigkeiten langfristig unglücklich, weil ich zunehme und mich unattraktiv fühle.

3 – Süßigkeiten machen mich unglücklich, weil ich mich um meine Gesundheit Sorge, wenn ich so viel davon esse.

Ins Gegenteil (2. Möglichkeit):

Süßigkeiten machen mich nicht glücklich. Könnte diese Umkehrung auch wahr sein oder sogar wahrer als die Ursprungsformulierung? Ja.

Finde drei konkrete Beispiele dafür, wie die Umkehrung wahr sein kann.

Beispiele:

1 – Süßigkeiten sind nicht wirklich in der Lage, mich glücklich zu machen, es ist einfach nur Materie und ich bin die einzige Person, die mich selber glücklich machen kann. Wenn ich glaube, durch Süßigkeiten glücklich zu sein, dann sind es nicht die Süßigkeiten, sondern ich selber, der diese Entscheidung, glücklich zu sein, trifft. (Hier habe ich nur ein Beispiel gefunden.)

Ins Gegenteil (3. Möglichkeit):

Gesunde Kost macht mich glücklich. Könnte diese Umkehrung auch wahr sein oder sogar wahrer als die Ursprungsformulierung? Ja.

Finde drei konkrete Beispiele dafür, wie die Umkehrung wahr sein kann.

Beispiele:

1 – Wenn ich etwas - in meinen Augen - Gesundes esse, macht es mich glücklich, weil ich das Gefühl habe, etwas für meine Gesundheit zu tun.

2 – Gesunde Kost macht mich glücklich, weil ich mich danach nicht so schwer und voll fühle, wie nach dem Süßigkeiten-Essen.

3 – Gesunde Kost macht mich glücklich, weil ich nur so viel davon esse, bis ich satt bin.

Zur mir selber:

Ich mache mich glücklich. Könnte diese Umkehrung auch wahr sein oder sogar wahrer als die Ursprungsformulierung? Ja.

*Finde drei konkrete Beispiele dafür, wie die Umkehrung wahr sein kann.*

Beispiel:

1 – Dann bin ich in meinen Angelegenheiten.

2 – Ich bin die einzige, die weiß oder herausfinden kann, was mich glücklich macht, daher ist es wahr, dass ich es bin, die mich glücklich macht.

3 – Auch, wenn ich Süßigkeiten esse, sind es nicht die Süßigkeiten, die mich glücklich machen, sondern ich bin es, weil ich mich irgendwann dafür entschieden habe, dass Süßes mich glücklich macht.

Zu meinem Denken:

Mein Denken (über Süßigkeiten) macht mich glücklich. Könnte diese Umkehrung auch wahr sein oder sogar wahrer als die Ursprungsformulierung? Ja.

*Finde drei konkrete Beispiele dafür, wie die Umkehrung wahr sein kann.*

Beispiel:

1 – Nicht die Süßigkeiten machen mich glücklich, sondern mein Denken über das, was Süßigkeiten bei mir bewirken, das macht mich glücklich. Nur das, was ich über sie glaube oder denke, ist das, was bewirkt, dass ich beim Süßigkeiten-Essen glücklich bin. Ohne den Glauben hätten Süßigkeiten nicht die Fähigkeit, mich glücklich zu machen.

2 – Süßigkeiten sind nur Materie, sie können mich nicht glücklich machen.

3 – Meine Gefühle sind davon abhängig, was ich denke, also macht mich das Denken glücklich und nicht die Süßigkeiten.

\* \* \* \* \*

So finden Sie Ihren Selbstbestimmt Essen Weg:

- Lesen Sie die Blog-Artikel auf [www.selbstbestimmt-essen.de](http://www.selbstbestimmt-essen.de)!
- Finden Sie über die Entdecke-deinen-Schatz-Übung heraus, welche Bedürfnisse Sie sich mit Essen erfüllen! Diese erhalten Sie kostenfrei, wenn Sie sich für den Newsletter von Selbstbestimmt Essen eintragen!
- Schreiben Sie mir, wenn Sie in die Selbstbestimmt Essen Facebook Gruppe aufgenommen werden möchten – [post@selbstbestimmt-essen.de](mailto:post@selbstbestimmt-essen.de)
- Selbstbestimmt Essen Trainerin werden? Hier erhalten Sie Informationen zur Ausbildung. Melden Sie sich für den Newsletter für die Ausbildung an und Sie erhalten weiter Informationen zur Ausbildung und Sie werden zur Informations-Veranstaltung für die Ausbildung eingeladen!