



Celia Elsdörfer

# Entspannt essen

Körper und Seele frei nähren

DtE



## Inhaltsverzeichnis

Dicksein als Lebensgefühl .....	3
Tipps zur Anwendung.....	5

<b>Woche 1: Wo stehst du?</b> .....	6
1.1 Diäten oder nicht diäten? .....	7
1.2 Hunger nach Leben.....	8
1.3 Essen ist erlaubt.....	9
1.4 Entscheidungen treffen .....	10
1.5 Sich annehmen .....	11
1.6 Wie isst du? .....	12
1.7 Du und dein Körper.....	13

<b>Woche 2: Was denkst du?</b> .....	14
2.1 ... über Kontrolle .....	15
2.2 ... über deine Anatomie .....	16
2.3 ... über deine Schönheit.....	17
2.4 ... über Schlanksein.....	18
2.5 ... über Dicksein .....	19
2.6 ... über deine Einzigartigkeit .....	20
2.7 ... über deine Gewohnheiten .....	21

<b>Woche 3: Was brauchst du?</b> .....	22
3.1 Was erfüllt dich?.....	23
3.2 Gefühle .....	24
3.3 Emotionale Sicherheit.....	25
3.4 Abgrenzen.....	26
3.5 Loslassen .....	27
3.6 Problemzonen als Fähigkeit.....	28
3.7 Bedürfnisse hinter dem Essen .....	29

<b>Woche 4: Wo willst du hin?</b> .....	30
4.1 Leere zulassen.....	31
4.2 Perspektivenwechsel .....	32
4.3 Überessen stoppen .....	33
4.4 Wie willst du essen?.....	34
4.5 Was willst du essen? .....	35
4.6 Frieden schließen .....	36
4.7 Der Weg zu dir .....	37

Über die Autorin .....	38
------------------------	----



Celia Elsdörfer: Entspannt essen. Körper und Seele frei nähren · Quadro Nr. 50  
© 2015 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)  
Fotos: [photocase.com](http://photocase.com) - andrey-fo (1), [ts-grafik.de](http://ts-grafik.de) (6),  
petzi (14), MANÜ! (22), aremac (30)  
Lektorat: Andrea Specht  
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-86270-887-1  
ISBN E-Book: 978-3-86270-888-8

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung  
»Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u.a. unter  
[www.down-to-earth.de/e-books](http://www.down-to-earth.de/e-books)

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:  
Down to Earth bei Chrismedia  
Robert-Bosch-Str. 10 · 35460 Staufenberg  
Tel: 06406 - 8346 0 · Fax: 06406 - 8346 125  
[bestellung@chrismedia24.de](mailto:bestellung@chrismedia24.de)

Mehr Inspiration und weitere Quadros unter  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)



*Dicksein ist keine physiologische Eigenschaft, Dicksein ist eine Weltanschauung.*

—Kurt Tucholsky

## Dicksein als Lebensgefühl

■ Alle Jahre wieder ... kommen nicht nur das Christuskind und der Jahreswechsel mit guten Vorsätzen, sondern auch ein paar Pfunde zu viel. Aber wie heißt es doch so schön: Dick wird man nicht zwischen Weihnachten und Neujahr, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten. Da hat man wenigstens auch die Zeit dazu. Denn Dickwerden ist ein komplexer Vorgang, der nicht von jetzt auf gleich geschieht. Und er hat nicht nur mit zu viel Essen zu tun. Das wäre zu einfach. Sonst müsste auch das Gegenmittel, Abnehmen, »einfach« sein. Doch das ist es leider nicht.

Die Psychoanalytikerin Susie Orbach stellt die provokante Frage: »Wer mehr isst, als er braucht, will der nicht einfach dick sein?« Etwas umformuliert könnte die Frage lauten: Wofür steht für mich Dick(er)sein, wofür steht Schlanksein? Was brauche ich beispielsweise alles nicht zu tun, wenn ich dick bin, wozu verpflichtet mich Schlanksein? Was wird dadurch besser in meinem Leben?

Die Welt gibt einem oft vor, wie man zu sein hat. Fotos von Models in retuschierten Barbiepuppenformaten verleiten zur Nachahmung. Doch wer einem Ideal nacheifert, verliert schnell die eigene Individualität aus dem Blick. Geht es darum, man selbst zu sein, oder hängen Selbstwert und Wohlbefinden davon ab, als mehrfach diätete Person in Größe 36, 34 oder – neuester Trend – in triple zero zu passen?

Wenn du beginnst, diesen Fragen ehrlich nachzuspüren, begibst du dich auf eine anstrengende, aber auch lohnende Reise zu dir selbst. Auf dieser Reise kannst du nicht nur dein Körpergewicht, sondern auch seine Bedeutung in deinem Leben verstehen lernen. Das gilt auch in Bezug auf Beziehungen und nicht zuletzt für die Beziehung zu dir selbst.

Meine persönliche Gewichtskarriere bewegte sich seit der Schulzeit zwischen den Kleidergrößen 34 und 42. In Stresszeiten verwechselte ich »mir etwas Gutes tun« oft mit »Abnehmen«.



Inzwischen sind die Gewichtsschwankungen bei mir entdramatisiert, wenn auch nicht völlig verschwunden. Ich esse gerne. Und gerne viel. Und dabei bleibe ich nicht immer so schlank wie ich möchte.

Ich habe festgestellt, dass meine Denkweise in »esskritischen« Zeiten einem bestimmten Muster folgt: Die Hose »zwackt«. Und statt darüber nachzudenken, ob es Dinge im Leben gibt, die gerade schief liegen oder Aufmerksamkeit brauchen, verschiebe ich diese Analyse auf später. Lieber verfall ich einem automatisierten Diätendenkmodus, der da lautet: Wenn ich erst schlank bin, gehe ich alle anderen Probleme an – sofern es sie dann überhaupt noch gibt.

In solche Kilogedankenspiele verfange ich mich regelmäßig. *Obwohl* ich viel über Abnehmen und seine Hintergründe weiß. *Obwohl* mir bewusst ist, dass Diäten nur begrenzt wirken und die tatsächlichen Probleme nicht »mitdiätet« werden und mit den Pfunden dahinschmelzen.

Abnehmen wird somit schnell zum Allheilmittel stilisiert. Oder zum »Leben erwarten« – so dass man immer wieder aufschiebt, grundlegende Dinge wirklich anzugehen.

Seit einigen Jahren gebe ich Seminare zum Thema Essen. Regelmäßig stelle ich mit den Seminarteilnehmern fest, dass es in der Tiefe um etwas anderes geht, als Gewicht zu reduzieren. Oft steht ein anderes Bedürfnis hinter diesen Wünschen. Und oft werden nicht erfüllte Bedürfnisse mit Essen kompensiert. Weil es eine vertraute Lösung ist. Und bequemer, als anzuschauen, was wirklich in Schiefelage ist und Aufmerksamkeit braucht.

Ich wünsche dir mit diesem Quadro viel Inspiration, um die Freude am Essen und an dir selbst wieder zu entdecken.

—Celia Elsödörfer



## Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es ruhig mehrfach.

■ Die Kapitel können fortlaufend oder auch einzeln gelesen werden. Fang gern mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie konkret zu beantworten. Was schriftlich ist, wird greifbar. Deshalb empfehle ich dir, die Antworten aufzuschreiben und dir auch Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.

■ Du kannst für deine Notizen ein einfaches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro*, das wir speziell für die Quadro-Serie entwickelt haben.

■ Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit einem Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch verankert es sich besser.

■ Überlege dir nach jedem Lesen: Was würdest du jemandem erzählen, welches der wichtigste Impuls für dich war?

■ Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, mit Freunden oder Kollegen und sprech darüber. Ihr werdet feststellen, dass Punkte, über die man miteinander redet, klarer werden und nachhaltiger wirken.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Setze die Handlungsimpulse möglichst zeitnah um. Was du selbst einmal ausprobierst, prägt sich tiefer ein als die Dinge, die du nur liest.

■ Bleibe gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir, in deinem eigenen Tempo zu lernen.

■ Mach dir eine Liste der Haltungen und Dinge, die du besonders gerne lernen oder umsetzen möchtest (nicht mehr als 2-5). Konzentriere dich auf diese Bereiche.

■ Nimm diese Liste mehrmals im Jahr zur Hand, um zu beobachten, was du dazugelernt und wie du dich weiterentwickelt hast.

Woche 1  
Wo stehst du?



Seit Erfindung der Kochkunst essen die Menschen doppelt so viel, wie die Natur verlangt.

—Benjamin Franklin

## Diäten oder nicht diäten?

■ Glaubt man Untersuchungen, sehen Frauen ständig fünf Kilo mehr an sich, wenn sie in den Spiegel sehen. Fast jede Frau hat in ihrem Leben schon eine Diät gemacht – das gilt zunehmend auch für Männer. Diäten bestehen in erster Linie aus Regeln und Verzicht. In den seltensten Fällen führen sie zu mehr Lebensfreude oder Selbstannahme. Im Gegenteil: Diäten bringen oder verstärken oft Selbstablehnung, die sich darin äußert, dass man gegen den eigenen Körper ankämpft. Das kann bis zum Körperhass gehen.

Diäten rauben durch Regeln und ständige Kontrolle die gerade ersehnte Leichtigkeit und lassen das Essen zum Feind werden. Die frustrierende Wahrheit ist, dass man nach einer Diät das Gewicht nur dann halten kann, wenn man anhaltend weniger isst oder zumindest anders.

»Diät« heißt ursprünglich: eine gesunde, natürliche Lebensweise. Das setzt voraus, sich selbst und den eigenen Körper anzunehmen, nicht ihm entgegenzuarbeiten.

Auch wenn Diäten ein Einstieg in eine gesunde Lebensweise sein können – das langfristige Ergebnis einer umfassenden gesunden Lebensweise können sie allein nicht gewährleisten. Denn dabei geht es um mehr, als »nur« ein paar Pfunde loszuwerden. Statt zu verzichten wäre es hilfreicher, die Lebensweise zu finden, die einem selbst gerecht wird. Das gelingt weniger mit Regeln als mit Ausprobieren und größerer Freiheit.

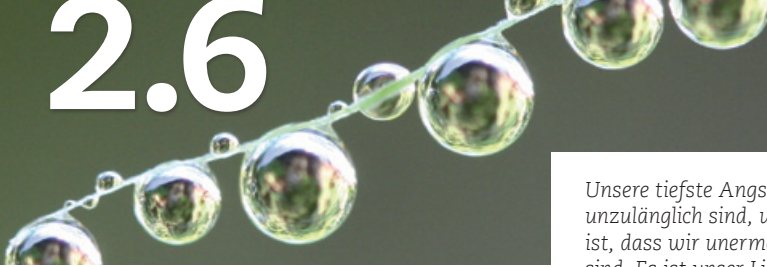
### ■ Denk mal

Wärst du gerne anders, als du bist?  
Warum?

### ■ Mach mal

Sortiere in deinem Leben die Bereiche, die »diätet« werden könnten, wie z.B. Arbeitsumfang, Verpflichtungen etc. Fange gleich mit einer »Diät« an.

# 2.6



## ... über deine Einzigartigkeit

■ Übersetzt auf unser Thema würde das Zitat bedeuten: Es ist nicht die Angst vor dem Dicksein, sondern die Angst vor dem Schlanksein, die uns dick bleiben lässt.

Dass man Angst vor dem Schlanksein haben könnte, klingt erst einmal schwer nachvollziehbar. Denn Schlanksein wird in der Regel als Erfüllung betrachtet. Das kann es sein. Aber oft ist es nur ein Teil der Wahrheit.

Das Leben ist zwar leichter, aber vielleicht tauchen plötzlich Probleme auf, die einem das Schlanksein verleiden? Neid und Häme von anderen? Konkurrenz?

Eine Sekretärin schenkte mir – zu einem Zeitpunkt, als ich sehr schlank war – eine Faltencreme. Die Botschaft war klar: Du bist zwar schlank, aber damit allein noch längst nicht schön.

Und ebenfalls wurde deutlich – Schlanksein bietet eine Angriffsfläche für Neid.

Wer schlank wird, verlässt oft nicht nur seine bisherige Komfortzone, sondern fordert auch die der anderen heraus.

*Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind, unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind. Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.*

—Marianne Williamson

Und das ist nicht zu unterschätzen. Da scheint es nur nachvollziehbar, wenn man das – unbewusst – vermeiden will.

Deine Komfortzone hat viel damit zu tun, wie du dich und deine Einzigartigkeit siehst. Siehst du dein Licht, deine Talente, deine Schönheit? Wenn du zögerst, gibt dir das möglicherweise einen Hinweis, dass du kleiner von dir denkst, als du bist. Oder auf deine Angst, dass du wegen deiner Einzigartigkeit kritisiert oder ausgeschlossen werden könntest, weil du die Komfortzone anderer herausforderst.

### ■ Denk mal

Was könnte dich hindern, schlank zu sein? Gibt es etwas, wovor du Angst hast, wenn du schlank bist?

### ■ Mach mal

Finde drei Situationen, in denen du dein Licht schon strahlen lässt.



*Die Gewohnheit ist ein Seil. Wir weben jeden Tag einen Faden, und schließlich können wir es nicht mehr zerreißen.*

—Thomas Mann

## ... über deine Gewohnheiten

■ Beim Lernen im Studium hatte ich mit einer Freundin ein feines Ritual: Heimlich verspeisten wir in der Bibliothek eine schwesterlich geteilte lila Erdbeerpause über den Rechtskommentaren. Regelmäßig. Jeden Vormittag um 10 Uhr. Mindestens drei Semester lang.

Gewohnheiten lassen sich nicht einfach streichen oder ersetzen. Manchmal kleben sie hartnäckiger an einem als Pattex. Das merkt man, wenn man versucht, sich die Chips vor dem Fernseher oder das Glas Wein zur Entspannung zu verkneifen. Und ewig grüßt das Jo-Jo-Tier.

Allerdings sind Gewohnheiten nicht nutzlos. Manche sind wertvoll und erleichtern uns das Leben. Wie der Umgang mit Messer und Gabel oder der prüfende Blick, ob man den Herd ausgeschaltet hat.

Darüber hinaus beschützen sie unsere Bedürfnisse und geben uns Sicherheit. Ich zum Beispiel esse gerne viel. Ich habe oft Angst, nicht genug zu bekommen oder zu kurz zu kommen.

Somit bedeutet viel essen für mich: Ich bekomme genug. Ich fühle mich sicher. Meine Essgewohnheiten zu ändern stört daher mein Sicherheitsempfinden. Wenn ich das erkannt habe, kann ich das Sicherheitsseil lockern und mir bewusst in anderen Bereichen Sicherheit geben.

Wer hinter Gewohnheiten blickt und das Bedürfnis verstehen lernt, kann Weichen stellen: Er kann neue Gewohnheiten schaffen, die das dahinterliegende Bedürfnis echt erfüllen.

### ■ Denk mal

Was sind deine wichtigsten Bedürfnisse? Durch welche Gewohnheiten werden sie beschützt?

### ■ Mach mal

Wähle eine Gewohnheit und überlege, wie du sie abändern, umwandeln oder nutzen kannst.

# 4.6

## Frieden schließen

■ »Verorte dich auf einer Skala von 1 bis 10, wie es dir jetzt gerade geht. 10 steht für ›Es geht mir super gut‹. Diese Aufforderung stelle ich oft zu Beginn in meinen Essgruppen. Die Antworten liegen bei 9, 8, 7 oder 5. Aber nie bei 10.

Die spannende Frage dahinter ist, was mit den fehlenden 1, 2, der fehlenden 3 oder 5 gemeint ist. Wenn man genau hinschaut, stößt man dabei auf fragwürdige Haltungen. Zum Beispiel, dass es einem doch nicht ganz gut gehen darf. Oder dass man realistisch bleiben müsse, das Leben sei ja schließlich kein Wunschkonzert. Oder ein ernsthaftes Problem im Leben lässt nicht zu, 10 zu sagen. Aber warum »muss« ein Problem die 10 notwendigerweise hindern?

Die Skalenbewertung entlarvt nicht selten, dass man sich schlicht nicht erlaubt, zufrieden zu sein. »Ich erlaube mir nicht, jetzt im Moment mit mir, mit meinen Kilos, mit meinem Leben zufrieden zu sein.« Die 10 wird unerreichbar.

*Lieber Gott, bitte stille meinen Hunger  
und heile meinen Geist.*

—Marianne Williamson

Problembewusstsein, Pflichtgefühl oder nüchterner Realismus sind jedoch wenig hilfreiche Begleiter auf dem Weg zu einem unbeschwerten Leben. Und es wird einmal mehr deutlich: Die Schwere im Leben ist nicht allein eine Frage des Körpergewichts.

Frieden mit dem Essen und dem eigenen Leben zu schließen gelingt nur, wenn man sich dafür entscheidet. Dafür, sich am eigenen Leben zu freuen und es sich zu gönnen. Aus vollem Herzen.

### ■ **Denk mal**

Wann und wie fühlst du Frieden mit dir? Wie könntest du die Phasen verlängern?

### ■ **Mach mal**

Prüfe dein Ess-Wohlsein im Moment auf einer Skala von 1 bis 10. 10 ist Wohlsein. Was fehlt dir zur 10?

## Der Weg zu dir

*Selbst eine Reise von tausend Meilen  
beginnt mit dem ersten Schritt.*

—Laotse

■ Was für lange Reisen gilt, ist auch wahr für innere Reisen. Sie beginnen mit einem ersten Schritt – einem Denkschritt.

Ich sehe an mir herunter und bin nicht begeistert. »Michelin« lässt grüßen, denke ich sarkastisch. Und damit soll ich mich jetzt wohlfühlen?! Ein Stimmchen schreit in mir: »Ja wie denn? Die Kilos sind echt! Die Kilos sind echt!«

Ich starte ein Experiment.

1. *Versuch:* Ich fühle mich wohl. Mehr geht nicht. Das Stimmchen schreit: »Nein! Tust du nicht! Lüg dir nicht in die eigene Tasche.« Ich mache eine unwirsche Handbewegung und verscheuche das Stimmchen.

2. *Versuch:* Ich fühle mich wohl. Mit Michelin. Es seufzt in mir. Ich mache eine Pause. Lausche in mich hinein. Nichts rührt sich. Es ist schwer, die Stille und fehlende Resonanz auszuhalten.

3. *Versuch:* Ich fühle mich mit mir wohl. Ich höre das Stimmchen aus der Ferne protestieren. Es soll mir bitte erklären, warum ich mich so jetzt nicht wohlfühlen kann.

Aber es kommt nichts. Ich lausche. Nichts. Es gibt keinen Grund. Ich entspanne mich. Skala 10? Erstaunt stelle ich fest: Zumindest fühle ich mich nicht unwohl. Das ist ein Anfang. Ganz sachte und vorsichtig betrachte ich das Gefühl, um es nicht gleich wieder kaputt zu denken. Ich bin gespannt, wie ich mich »weiter denke«. Und dabei neu entdecke.

Sei gespannt, was du Neues entdeckst. Wie du dich neu denken, erleben und spüren lernst. Dies war nur der Anfang deiner Reise zu dir selbst. Ich wünsche dir von Herzen viel Pioniergeist.

■ **Denk mal** \_\_\_\_\_  
Was ist dein erster Denkschritt?

■ **Mach mal** \_\_\_\_\_  
Beginne mit deiner Reise.



## Über die Autorin

■ Ich arbeite in München/Germering als Rechtsanwältin, Mediatorin und systemische Beraterin/Coach. Mit meinen eigenen Erfahrungen in Magersucht und Bulimie ist es mir ein Herzensanliegen, Betroffene mit Essstörungen sowie deren Eltern und Geschwister zu unterstützen.

Einen speziellen Schwerpunkt bildet meine Hilfe in der Übergangsphase nach der Therapie in den Alltag oder bei Rückfällen im Alltag. Darüber hinaus halte ich Vorträge, leite Workshops, Gruppen und Seminare über das Gewicht im eigenen Leben und wie man mit seinem Körper Frieden schließt.

Unter [www.coaching-elsdoerfer.de](http://www.coaching-elsdoerfer.de) kannst du dich weiter informieren und mich unter [info@coaching-elsdoerfer.de](mailto:info@coaching-elsdoerfer.de) kontaktieren.





Kerstin Hack  
**Schlank und fit**  
*Einen gesunden, starken Körper gewinnen, 40 Seiten*

Dieses Quadro erklärt, welche Lebensmittel und Verhaltensweisen schlank und fit machen. Und worauf du achten kannst, wenn du deinem Körper Gutes tun willst. So kannst du Schritt für Schritt zu einem gesünderen Lebensstil finden.

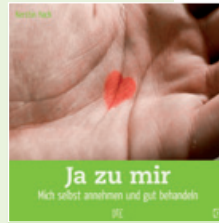
Quadro Nr. 44



Kerstin Hack  
**Stress reduzieren**  
*Leicht und entspannt leben lernen, 40 Seiten*

Stress kann man reduzieren, indem man für Veränderung im eigenen Umfeld sorgt. Und indem man Denk- und Verhaltensmuster ändert, die zu Stress beitragen. Wie es geht, zeigt dieses Quadro Schritt für Schritt. Ideal für alle, die gelassener leben möchten.

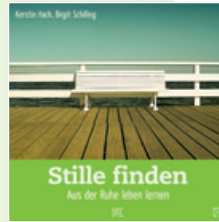
Quadro Nr. 36



Kerstin Hack  
**Ja zu mir**  
*Mich selbst annehmen und gut behandeln, 40 Seiten*

Du bist einzigartig und wunderbar. Doch vielleicht fällt es dir schwer, »Ja« zu dir zu sagen, weil du auch deine Grenzen und Schwächen siehst. Hier entdeckst du, was gesunden Selbstwert ausmacht und wie du zu mehr Selbstannahme finden kannst.

Quadro Nr. 38



Kerstin Hack, Birgit Schilling  
**Stille finden**  
*Aus der Ruhe leben lernen, 40 Seiten*

Zur Stille zu finden – wer wünscht sich das nicht? Dieses Quadro gibt vier Wochen lang tägliche Impulse für den Weg zur Stille. Es zeigt, wie man im Alltag Momente der Stille einbauen oder auch besondere Zeiten der Stille gestalten kann.

Quadro Nr. 10

Viele Titel auch als  
E-Book erhältlich.

# Q Entspannt essen

Sei gut zu deinem Körper, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen. —Teresa von Ávila

Oft sind es nicht die Kilos, die das Leben schwer machen, sondern das eigene Denken. Dieses Quadro zeigt dir, wie du Leichtigkeit für Leben und Körper zurückgewinnen kannst. Es hilft dir, neu auf deinen Körper zu hören, dir selbst Gutes zu tun und umfassendes Sattsein zu erleben.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

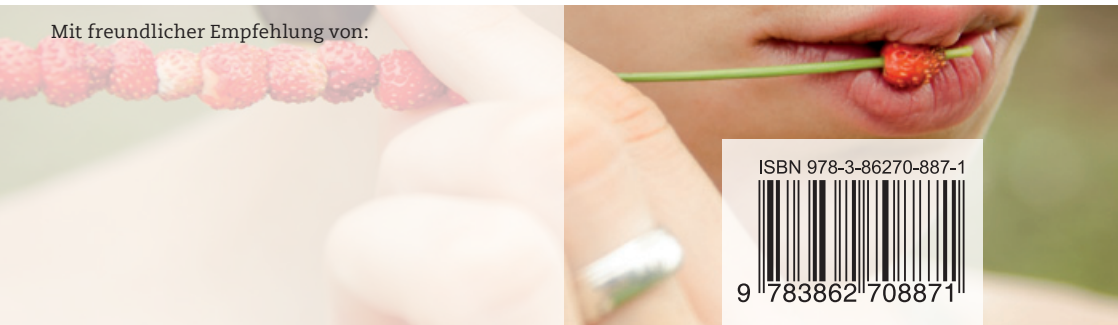
- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die einen entspannten Umgang mit dem Essen finden wollen.

**Q** Quadro | Gerne essen – leicht gemacht

**DTE**  
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-887-1



9 783862 708871