

SUSAN ALBERS

Erhöhen Sie Ihren
EatQ

Intelligent mit Gefühlen umgehen
und dabei abnehmen

Aus dem Englischen
von Ulrike Strerath-Bolz

KNAUR 
MENSSANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013
unter dem Titel »EAT.Q.: Unlock the Weight-Loss Power of Emotional Intelligence«
bei HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers, LLC., New York.

Die Autorin dieses Buches erteilt ohne Hinzuziehung eines Arztes weder direkt noch
indirekt medizinische Ratschläge, noch verordnet sie die Anwendung irgendeiner
Technik als Form der Behandlung körperlicher oder medizinischer Probleme. Wenn
Sie in diesem Buch enthaltene Informationen für sich nutzen, übernehmen weder die
Autorin noch der Verlag die Verantwortung für Ihr Handeln.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



© 2013 Susan Albers
Für die deutschsprachige Ausgabe:
© 2014 Knaur Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Martina Darga
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-65732-4

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort	7
Teil I	
Was heißt EatQ?	11
1 Die Lösung für emotionales Essen, Stressessen und das gute alte Zuviel	17
2 Der Moment der Entscheidung Vier Werkzeuge, die Ihren EatQ sofort steigern	53
3 Die EAT-Methode: Übernehmen Sie Verantwortung für das, was Sie essen	86
Teil II	
Hindernisse für einen starken EatQ	113
4 Diäten	117
5 Auf der Suche nach Vergnügen	144
6 Soziales Essen	181
7 Stress	217
8 Traumata	248
Teil III	
Werkzeuge für Ihren Erfolg	277
9 E: Erkennen Sie Ihre Gefühle und lernen Sie, mit ihnen in Kontakt zu kommen	281
10 A: Gefühle annehmen und ihre Bedeutung verstehen	309
11 T: Transformation: Wenden Sie sich neuen, positiven Möglichkeiten zu	333
Jetzt sind Sie bereit	360
Danksagung	362
Quellen und Hinweise zum Weiterlesen	364

Vorwort

Lust auf ein Geheimnis? Eine der besten Sachen, die Sie für Ihre Gesundheit tun können, ist, gutes Essen zu sich zu nehmen, aber nicht zu viel und nicht zu wenig. Sie wissen schon, es geht um diese bizarre, rätselhafte Welt der kontrollierten Mengen, die nur normale Esser irgendwie meistern. In den letzten zwei Jahrzehnten, in denen ich mit Patienten zu tun hatte, habe ich festgestellt, dass die meisten wissen, was sie essen sollen, aber sie kämpfen mit den Mengen oder sie essen aus den falschen Gründen, in der Regel in Verbindung mit Emotionen und eingefleischten schädlichen Verhaltensmustern.

Und es überrascht wenig, dass das Wissen um das *Was* uns nicht sehr viel weiterbringt, wenn es um die Pilgerfahrt der Gabel zum Mund geht.

Ich verstehe etwas davon, weil ich in Harvard Integrative Medizin studiert habe und weil ich den *New-York-Times*-Bestseller *The Hormone Cure* geschrieben habe. Vor allem aber verstehe ich etwas von den Problemen rund um Essen und Körpergewicht, weil ich die letzten vier Jahrzehnte in einem weiblichen Körper verbracht habe und außerdem mindestens drei Mal am Tag damit zu tun habe.

Wenn Sie sich wie die meisten Leute – übergewichtig oder nicht – mit dem Thema Essen herumschlagen, dann verbringen Sie viel Zeit damit, darüber nachzudenken, dafür zu schwärmen und zu planen, was Sie essen werden. Vielleicht geloben Sie immer wieder an den Montagen entschlossen, die neueste Modediät auszuprobieren. Vielleicht spitzen Sie die Ohren, wenn jemand in Ihrem Bekanntenkreis ein neues Nahrungsergänzungsmittel hat, von dem Sie hoffen, es werde Ihre Probleme mit dem Essen ein für alle Mal lösen. (Leider gibt es ein solches Nahrungsergänzungsmittel nicht. Nahrungsergänzungsmittel verteuern nur Ihren Urin.) Und sehr wahrscheinlich essen Sie, wenn Sie gestresst sind. Drohende Abgabetermine, ein krankes Kind, hilfsbedürftige Eltern und viel zu wenig Zeit – Sie essen, um die Stresshormone zu besänftigen, die in Ihrem Organismus Chaos und Verwüstung anrichten.

Und an dieser Stelle kommt Dr. Susan Albers ins Spiel. Susan ist nicht einfach nur irgendeine Psychologin, sie hat sich auf achtsames Essen, Emotionale Intelligenz, Gewichtsabbau und – o ja! – die vielen unheimlichen Dinge spezialisiert, die wir rund um das Thema Körperwahrnehmung erleben.

Die Kurzfassung: Susan ist echt. Sie ist die Psychologin, deren Bücher Sie lesen und von der Sie sich anleiten lassen sollten. Gestatten Sie ihr, Ihre steinige Beziehung zum Essen zu heilen. Susan hat ein sehr wirkungsvolles Buch geschrieben – dies halten Sie nun in der Hand. Es ist ein Buch mit dem Potenzial, Ihre Beziehung zum Essen entscheidend zu verbessern und Ihr Leben zu verändern. *EatQ* ist eine faszinierende Mischung aus einem Buch über Emotionale Intelligenz und einer Anleitung, diese konkret auf Ihr Essverhalten zu übertragen.

Susan ist nicht nur Ernährungsexpertin. Sie hat einen Doktor in Psychologie, hat ihr Klinik-Praktikum an der Universität von Notre Dame absolviert und nach ihrer Dissertation an der Universität Stanford gearbeitet. Ein Jahrzehnt lang hat sie wichtige Arbeiten über das Thema »Achtsames Essen« veröffentlicht, und sie hat das Leben Tausender Menschen verbessert, indem sie ihnen praktische Hinweise gegeben hat, wie man sich anders ernährt, vor allem durch kognitives Training und Verhaltensänderung. Schon deshalb wäre ich gern ihre Klientin und ihre Freundin und würde sie mit Vergnügen mal zu einer Portion Grünkohl mit Quinoa einladen.

Was ich durch EatQ gelernt habe

EatQ hat meine eigene Beziehung zum Essen verbessert und mein Leben verändert. Ehrlich, Susan hat mich im Sinn gehabt, als sie das Diagramm in Kapitel 1 entwickelte. Sie strickt die wichtigsten psychologischen Konzepte unserer Zeit zusammen und wendet sie auf mich und mein Essen an. Wie unglaublich ist das denn?

Beim Thema »Emotionale Intelligenz« (EQ) geht es darum, klüger mit zwischenmenschlichen Beziehungen umzugehen. Susan überträgt die Grundsätze des EQ aufs Essen, und das ist eine sehr gute Idee. In ihrer ganz eigenen witzigen, trockenen Sprache zeigt sie,

dass alles, was für Führungskräfte gilt, auch für Esser seine Gültigkeit hat. Ihre Checklisten sind wirkungsvolle Werkzeuge, die Ihnen alles zeigen, was Sie über Ihr Essverhalten wissen müssen.

Wegweiser, Therapeutin und Freundin

Vermutlich haben Sie schon mal Michael Pollans Mantra gehört: »Essen Sie richtiges Essen. Nicht zu viel. Hauptsächlich pflanzlich.« Ich liebe Michael Pollan, aber er ist keine Freundin, und wenn er mir sagt, ich soll nicht so viel essen, dann erwacht mein Widerspruchsgeist, und ich will genau das Gegenteil tun. Wie Eva im Paradies, nur dass ich statt eines Apfels mein Lieblingsessen haben will. Erdnussbutter! Dunkle Schokolade! Malbec!

Susan ist ein Wegweiser. Und sie ist das richtige Mädchen für den Job. Sie ist geradezu besessen davon, unsere Probleme mit dem Essen aufzudröseln und durch Ess-Intelligenz zu ersetzen. Was sie da macht, ist unglaublich verführerisch. Ich würde wirklich so weit gehen zu sagen, dass es das klügste Buch über die Verbesserung unserer Essgewohnheiten ist, das ich je gelesen habe.

Und wer braucht so etwas nicht? In all den Jahren, die ich mich um Männer und Frauen kümmere, habe ich nur eine Handvoll normale Esser kennengelernt. Zum Beispiel meine Freundin Allison. Sie schneidet sich ein winziges Stückchen Käse ab, wenn unsere Familien sich zum Abendessen treffen. *Ihre Käsescheibe ist so dünn, dass man hindurchsehen kann. Dann legt sie sie auf einen glutenfreien Cracker und nimmt einen winzigen Bissen davon.* Dann legt sie den Cracker mitsamt dem Käse auf ihren Teller und kaut bedächtig, etwa dreißig Mal, bevor sie schluckt. Das habe ich noch nie im Leben gemacht. Aber sie ist ein *normaler Esser. Solche Leute sind unglaublich selten.*

Wir anderen brauchen dieses Buch.

Es gibt Menschen, die haben ein Thema durchdrungen und sind in der Lage, es auf einfache, aber unwiderstehliche Weise weiterzuvermitteln. Susan gehört dazu. In diesem Buch bietet sie uns ihre umfangreichen Kenntnisse darüber an, warum wir wider besseres Wissen zu viel essen. Und was noch wichtiger ist, sie zeigt uns Alternativen auf. Keine verrückten, abgedrehten Alternativen,

sondern solche, die wir mit Händen greifen können. Würde eine Freundin beim Abendessen von diesen »Heilmitteln« erzählen, würde man gespannt zuhören, mitgerissen von ihrer Klugheit.

Es ist an der Zeit

EatQ ist entwaffnend einfach. Als ich Susans Buch las, konnte ich kaum mehr aufhören, weil ich so gefesselt war von dieser neuen Art des Denkens. Ich begriff, dass sie die größten Hindernisse anging, die mich davon abhalten, richtig gutes Essen zu genießen. Sie brauchen das auch! Es verknüpft die Schaltungen in Ihrem Gehirn neu und auf bessere Weise.

Als ich in den Zwanzigern war, dachte ich immer, ich könnte meine Kalorien-Exzesse durch Sport wettmachen, aber in den Dreißigern musste ich der Wahrheit ins Auge sehen, dass das Essen den größten Teil der Gleichung ausmacht. Tatsächlich sind etwa 70 Prozent Ihres Gewichts davon abhängig, was Sie essen, von dem nutrigenomischen Wert Ihres Essens (also dem Zusammenspiel von Nahrung und Erbanlagen), von der Art, wie Sie essen (ob Sie das Essen langsam genießen oder herunterschlingen), und auch von der Menge.

Ich sage Ihnen, was ich Ihnen wünsche: Frieden rund um das Thema Essen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit Intelligenz essen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie dieses Buch nicht nur lesen, sondern Susans klugen Rat heute noch in die Tat umsetzen – in dieser Minute, dieser Stunde. Schieben Sie es nicht auf, denn Ihre Beziehung zum Essen könnte die wichtigste Beziehung in Ihrem Leben sein. Es ist uns fast unmöglich, liebevolle PartnerInnen oder Eltern zu sein oder unsere Aufgaben im Leben zu stemmen, wenn wir eine miese Beziehung zum Essen haben.

Das hier ist Susans bisher bestes Buch. Es ist klug, es ist fundiert. Es ist an der Zeit dafür.

Lesen Sie weiter.

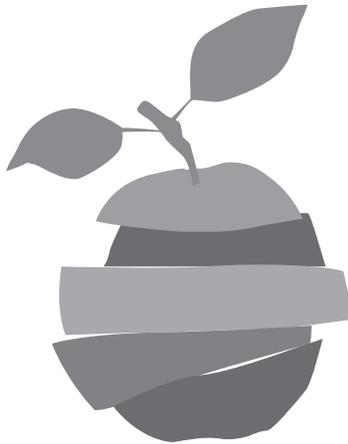
*Dr. Sara Gottfried
Berkeley, Kalifornien*

TEIL I

Was heißt EatQ?

»Man kann nicht gut denken,
lieben oder schlafen,
wenn man nicht gut gegessen hat.«

Virginia Woolf



Einige der klügsten Menschen, die ich kenne, essen zu viel. Sie sind erfolgreich im Geschäft, verantwortungsvoll und kreativ. Sie wissen, wie eine gesunde Lebensweise aussieht: mehr Obst und Gemüse, weniger Fertiggerichte, regelmäßige Bewegung. Im Kopf wissen sie, dass sie gut daran täten, sich gesünder zu ernähren, aber sie sehen sich nicht in der Lage, ihre Ernährung tatsächlich zu verbessern. Meine Klienten stellen mir immer wieder dieselbe Frage: »Warum *weiß* ich, wie man richtig isst, und kriege es nicht hin, es auch zu *tun*?« Sie fragen sich, warum ihre Entscheidungen nicht zu ihren Wünschen passen. Die Antwort auf diese Frage ist kompliziert, aber sie wird im Laufe dieses Buches klarer werden. Um Ihnen jetzt schon einen Hinweis zu geben: Oft genug liegt in der Kluft zwischen Ihrer Entscheidung und Ihrem Handeln ein Gefühl oder eine Emotion.

Wann ist es so schwierig geworden, sich in Sachen Essen richtig zu entscheiden?

Lange Zeit in der Geschichte der Menschheit war die Entscheidung über das Essen reiner Luxus. Die meisten Leute kämpften um ihr Essen und aßen, wenn ihnen etwas zur Verfügung stand, und nicht, wenn sie es wollten. Emotionales Essen hingegen ist ein relativ junges Phänomen, das seine Wurzeln in den neuen Möglichkeiten hat, aus einer breiten Palette von billigem, reichlichem und schmackhaftem Essen auszuwählen.

Ob uns das nun guttut oder nicht: Wir haben mehr Auswahl als je zuvor. Schon Starbucks prahlt mit 87 000 verschiedenen Getränkekombinationen, aus denen Sie sich das Richtige aussuchen können – zusätzlich zu den Speisen.

Und das Ergebnis? Wir haben mehr Wahlmöglichkeiten als je zuvor. Und vor allem essen wir nicht mehr, wenn uns etwas zu essen zur Verfügung steht, denn eigentlich steht uns immer etwas zur Verfügung. Wir essen aus den verschiedensten Gründen, aber körperlicher Hunger – das Knurren und der Schmerz in einem leeren Magen – steht nicht immer ganz oben auf der Liste dieser Gründe.

Heute beginnt jeder Krümel, den Sie in den Mund stecken – sei es eine ganze Mahlzeit oder ein Snack, Diätahrung oder Trostessen, gerade genug oder viel zu viel –, mit einer Entscheidung, und jede Entscheidung hat ihren Ursprung in einem Gefühl. Emotionales Essen ist das Ergebnis fehlender Fähigkeiten, die einem Menschen helfen könnten, die Intensität und Dauer seiner oder ihrer Gefühle auszuhalten, statt sie zu unterdrücken, zu dämpfen, abzuschalten oder vor ihnen mithilfe von Trostessen zu fliehen. Leider werden diese Fähigkeiten nicht in der Schule unterrichtet, und es fällt auch schwer, anderen Menschen Techniken beizubringen, die man selbst nicht beherrscht. Diese Fähigkeiten – also die Möglichkeit, Emotionen wahrzunehmen, zu nutzen, zu verstehen und zu managen – wurden vor ein paar Jahrzehnten von Psychologen als »Emotionale Intelligenz« definiert. Aber sie wurden fast ausschließlich in den höheren Sphären des Berufs- und Geschäftslebens genutzt. In diesem Buch will ich Ihnen zeigen, wie Sie sie aus dem Besprechungsraum an den Küchentisch bringen.

Als Psychologin, die seit mehr als zehn Jahren Menschen hinsichtlich ihrer Ernährung berät, glaube ich, dass ohne die Fähigkeiten in Verbindung mit der Emotionalen Intelligenz der Drang oder der Wunsch zu essen – der von positiven wie auch von negativen Gefühlen angeheizt wird – selbst über die heldenhaftesten Versuche siegen wird, übermäßiges Essen einzudämmen. Die Lösung besteht darin zu erkennen, was Sie in dem kritischen Moment der Entscheidung fühlen, und dieses Gefühl zu managen, sodass gesündere Ernährungsentscheidungen dabei herauskommen. Und das *können* Sie lernen. Ich habe vielen Leuten geholfen, es zu lernen. Ich freue mich, alles mit Ihnen zu teilen, was ich weiß.

Ich heiße Sie herzlich willkommen bei EatQ, einem Set von Fähigkeiten und Strategien, die Ihre Emotionale Intelligenz ebenso weiterentwickeln wie Ihre Achtsamkeit: die Fähigkeit, genau zu beobachten, was Ihre Gefühle Ihnen in jedem gegebenen Augenblick sagen. Zusammengenommen bilden diese Fähigkeiten und Strategien die EAT-Methode, die Sie in die Lage versetzt, Ihre Gefühle *einzuholen*, Ihre Emotionen zu *akzeptieren* und neue, positive Alternativen zu *trainieren*. Wenn Sie diese Methode erlernen

und anwenden, werden Sie die Kontrolle über Ihre Essgewohnheiten übernehmen, mit Ihren Gelüsten anders umgehen, emotionales und Stressessen überwinden und ein für alle Mal mit Ihrem Gewicht zurechtkommen. Und außerdem werden Sie noch Ihre Beziehungen zu anderen Menschen verbessern, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Essen endlich wieder als Genuss erleben. Das ist EatQ in Aktion!



Die Lösung für emotionales Essen, Stressessen und das gute alte Zuviel

»Essen ist eine Notwendigkeit.
Intelligent zu essen ist eine Kunst.«

La Rochefoucauld

Bereiten Sie sich ein gesundes Abendessen zu oder schnappen Sie sich Fast Food? Salat oder Pommes frites? Ein Stück Kuchen oder Obst? Lassen Sie sich eine zweite Portion auf den Teller legen oder sagen Sie »Nein danke«? Einfache Fragen, die eigentlich zu klaren Entscheidungen führen sollten. Aber die Entscheidung, was Sie essen, kann eine der schwierigsten Entscheidungen an diesem Tag sein. Selten ist es der Hunger, der diese Aufgabe so kompliziert macht. Stattdessen haben Emotionen eine unglaubliche Macht über die Essensentscheidungen, die Ihren eigentlichen Absichten widersprechen – oft stehen sie jeder gesunden Entscheidung diametral entgegen.

Ich habe dieses Phänomen erst gestern live beobachtet, als ich mit meinem Laptop in meinem Lieblingscafé in Denver (ausgerechnet!) an diesem Buch arbeitete. Mein Tisch befand sich ganz in der Nähe der Glastheke mit ihrer schwindelerregenden Auswahl an Gebäck und auch gesünderen Angeboten wie Obstsalat und griechischem Joghurt. Während ich schrieb, hatte ich einen perfekten Blick auf die Kunden.

- Sind Sie eher ein Büchermensch oder lernen Sie von menschlichen Vorbildern?
- Gibt es eine Kluft zwischen Ihrer Absicht, gut zu essen, und Ihrer Fähigkeit, es auch zu tun? Wenn ja, was glauben Sie, woher diese Kluft kommt?
- Können Sie die Emotionen erkennen, die Ihre Essgewohnheiten am stärksten beeinflussen? Stress? Sorgen? Langeweile? Zorn? Was an diesen Gefühlen treibt Sie zum Essen?
- In welcher Weise benutzen Sie Essen, um Ihre Stimmung zu beeinflussen? Essen Sie beispielsweise, um sich zu unterhalten, um unangenehme Aufgaben aufzuschieben oder unangenehmen Gefühlen wie Traurigkeit, Einsamkeit, Langeweile oder Zorn auszuweichen?
- Welche Gefühle helfen Ihnen typischerweise, das richtige Essen in der richtigen Menge auszuwählen?

Eine attraktive Frau mittleren Alters in einem teuren Kostüm, mit einer lederen Designertasche unter dem Arm, fiel mir auf. Sie stand in der Warteschlange, schaute auf ihre Uhr, trat ungeduldig von einem Fuß auf den anderen und seufzte jedes Mal, wenn ihr Handy wieder eine E-Mail ankündigte.

Als sie an die Reihe kam, schaute die Frau – die ein paar Sekunden zuvor noch so selbstbewusst gewirkt hatte – in die Theke mit den Backwaren und erstarrte.

Die Bedienung wartete geduldig, der Kunde hinter ihr schrieb in aller Ruhe seine E-Mail weiter. Den Kampf in ihren Augen sah nur ich.

Gute zwanzig Sekunden später – eine Ewigkeit, wenn man während der morgendlichen Rushhour in einem beliebten Coffee-shop eine Bestellung aufgibt – deutete sie auf ein großes Scone mit reichlich Zuckerguss. »Das da«, sagte sie mit resignierter Stimme.

Als sie sich an einen Tisch in meiner Nähe setzte, trafen sich unsere Blicke.

»Keine Ahnung, warum ich das genommen habe«, sagte sie. »Ich versuche wirklich, gesünder zu essen. Ich hätte auch einen Obstsalat oder einen Joghurt nehmen können. Ich mag das nicht mal besonders.« Sie sah das riesige Gebäckstück auf ihrem Teller an.

Obwohl ich weiterhin auf meinen Bildschirm schaute, beobachtete ich, wie sie etwa die Hälfte von ihrem Scone aß – ein riesiges Ding voll mit Zuckerguss. Dann stand sie auf, ging zum Mülleimer und ließ die andere Hälfte von ihrem Teller in die Tiefen des Mülleimers rutschen.

Bei der Beobachtung dieser Frau – die Begegnung dauerte keine fünf Minuten – wurden mir zwei Dinge klar. Zum einen hatte sie ganz deutlich Schwierigkeiten, sich zu entscheiden, was sie essen sollte. Zum Zweiten sehe ich überall um mich herum Zögern und Zweifel beim Thema Essen, und zwar selbst bei den klügsten, erfolgreichsten Leuten. Mein Bauchgefühl sagt mir, dass die Entscheidung, was wir essen oder nicht essen, mit einer überraschenden Menge von Schwierigkeiten und Emotionen belastet ist.

Vielleicht können Sie das nachvollziehen. Schließlich sind auch Sie mit einem endlosen Strom von Essensentscheidungen konfrontiert und treffen jeden Tag Hunderte von Entscheidungen zu dem Thema. Jeden Tag kommen Klienten zu mir, die ihre Essgewohnheiten verbessern wollen. Alles an dieser Frau – ihr Stil, ihre Haltung, ihr Benehmen – deutete darauf hin, dass sie in ihrem Büro jeden Tag unzählige Entscheidungen trifft, die samt und sonders von ihr verlangen, dass sie vernünftig, rational und logisch denkt und handelt. Und trotzdem nahm mein geschultes Auge wahr, wie sie von einer scheinbar einfachen Aufgabe aus der Bahn geworfen wurde, von einer Entscheidung, die tatsächlich komplizierter ist, als wir glauben: die Entscheidung, was wir essen.

Ich wette um eine Tasse meines Lieblingskaffees, dass sie in dem Augenblick, als sie auf das Scone zeigte, vom Stress in ihrer Fähigkeit geschwächt war, eine Entscheidung zu treffen, die ihren Zielen entsprach. Ihre Körpersprache – wie sie von einem Fuß auf den anderen trat, seufzte, auf die Uhr schaute – ließ das vermuten. Vielleicht hatte sie nur wenig Zeit zwischen zwei Besprechungen

und musste später an diesem Tag noch ein Flugzeug erwischen. Vielleicht lief ihr die Zeit davon vor einer wichtigen Präsentation. Meine Spekulation gründet sich auf zehn Jahre klinischer Erfahrung. Die meisten meiner Klienten sagen mir, dass ihre Entscheidungsfähigkeit, die normalerweise ziemlich gut ausgeprägt ist, in den Keller geht, wenn sie in einer Stresssituation beschließen müssen, was sie essen wollen.

Diese Klienten sind kluge, erfahrene Entscheider. Sie treffen jeden Tag Hunderte von Entscheidungen, von ganz einfachen Dingen (Was ziehe ich heute an?) bis zu Themen, die ein Leben verändern können (Kaufe ich diese viele Millionen teure Firma?). Deshalb ist die Entscheidungsschwäche in Sachen Essen besonders rätselhaft und frustrierend für sie. Viele von ihnen sind an Ernährungsfragen durchaus interessiert und wissen darüber Bescheid. Sie verstehen, warum Vollkornprodukte, Obst und Gemüse gut sind, sie wissen, dass Fast Food und Fertiggerichte Gift sind, und sie fragen sich, warum dieses Ernährungswissen nicht ausreicht, damit sie »klug essen«. Die Forschung bestätigt ihre Erfahrung: Ernährungswissen ist hilfreich und notwendig, hat aber oft nur eine begrenzte Wirkung auf tatsächliche Verhaltensänderungen.

Ich spiele mit meinen Klienten Momente und Situationen in Restaurants und in ihrer Küche durch, die der eben erwähnten Szene im Coffeeshop ähnlich sind. Wir fangen ganz vorne an und definieren den Moment, an dem etwas schiefgelaufen ist. Und fast immer stellen wir fest, dass der Unterschied zwischen einer gesunden und einer bedauerlichen Entscheidung in einem Gefühl liegt. Aber warum stehen unsere Gefühle uns im Weg? Warum sabotieren gerade sie unsere Entscheidungen? Denken Sie einen Moment darüber nach, wie Ihre Emotionen Ihre Entscheidungen beeinflussen, vor allem Ihre Entscheidungen über das Essen.

- Wenn Sie wütend sind, denken Sie dann häufig »Zum Teufel mit allem« und essen Dinge, die Sie später bereuen?
- Wenn Sie sich Sorgen machen oder unter Druck stehen, essen Sie dann noch ein, zwei Stücke Pizza mehr?

- Wenn Sie sauer sind, weil eine Freundin abgenommen hat, bestellen Sie dann einen Salat?
- Wenn Sie glücklich sind, essen Sie dann Eiscreme, um zu feiern?
- Wenn Sie gestresst sind, geben Sie es dann auf, gesund zu essen, und sagen sich, dass es einfach zu schwierig ist?

Wahrscheinlich kommen Ihnen zumindest einige dieser Vorstellungen recht bekannt vor. Wenn das so ist, lesen Sie weiter. Sie werden bald feststellen, dass Ihre Entscheidung darüber, was Sie essen oder auch nicht essen, Bände über Ihre Gefühle erzählt. Die gute Nachricht ist, dass Sie das, was Sie über Ihre Emotionen lernen, nutzen können, um bessere Essgewohnheiten zu entwickeln. Und Sie werden einfache, wissenschaftlich gesicherte Strategien lernen, die Ihnen helfen können, Ihre Emotionen unter Kontrolle zu halten, damit sie Ihre Entscheidungen nicht zu sehr beeinflussen.

Klingt das gut? Dann machen Sie sich bereit. Wir gehen zusammen auf eine Reise, um zu verstehen, warum Ihre Emotionen Ihre Gabel kontrollieren, und um dafür zu sorgen, dass Ihr Gehirn wieder die Führung übernimmt.

Darf ich vorstellen: EatQ

Wenn die Frau in dem Coffeeshop eine Klientin von mir gewesen wäre, hätte sie genau gewusst, was sie tun musste, *bevor* sie sich das Scone aussuchte. Sie hätte in diesem entscheidenden Augenblick vor der Theke ihren EatQ benutzt, um ihre Entscheidung auf Einsicht aufzubauen und nicht auf einem plötzlichen Impuls. Aber was ist der EatQ?

Anders als Ihr IQ kann man den EatQ nicht in einer Zahl ausdrücken. Es handelt sich vielmehr um ein Konzept, das Ihnen hilft, Ihr Kopf-Wissen über Essen und Ernährung mit Ihren Emotionen in Einklang zu bringen, sodass Sie Essensentscheidungen treffen, die Ihren Absichten und Zielen nützen. Sie suchen sich

nicht immer das gesündeste Essen aus, und der Grund liegt darin, wie Sie sich im entsprechenden Augenblick fühlen. Der EatQ verbessert die Qualität Ihrer Essensentscheidungen, unabhängig von Ihren Gefühlen.

Wenn Sie sich eine Skala der verschiedenen Essensentscheidungen vorstellen, dann liegt impulsives Essen am einen Ende dieser Skala und das Durchdenken jedes einzelnen Bissens am anderen Ende. Die meisten von uns befinden sich irgendwo dazwischen, aber mithilfe des EatQ bewegen Sie sich weiter in Richtung achtsames Essen, weil dahinter eine bestimmte Art von Selbstwahrnehmung steht, die Ihre Entscheidungen prägt. Ich spreche in diesem Zusammenhang von *Einsicht* – im nächsten Kapitel gehe ich genauer darauf ein.

BENUTZEN SIE IHREN »EMOTIONALEN DIMMER«

Ich spreche viel darüber, wie wichtig es ist, Gefühle zu managen. Emotionen sind flüchtig, unvorhersehbar und oft ziemlich durcheinander. Was heißt das also, wenn Sie Ihre Gefühle »managen«, und warum ist es so wichtig, Ihre Beziehung zum Essen zu verbessern?

Denken Sie an Ihren Arbeitsplatz. Ob Sie dort andere managen oder selbst gemanagt werden – Sie verstehen sicher, was ein Manager im geschäftlichen Zusammenhang ist. Stellen Sie sich alle Ihre Gefühle – Glück, Traurigkeit, Zorn, Frustration, Freude – als Mitarbeiter vor, die verschiedene Stärken und Schwächen haben. Wenn Sie Ihre Emotionale Intelligenz benutzen, managen Sie diese Mitarbeiter und bringen sie auf eine freundliche, respektvolle Weise dazu, zu tun, was Sie gern von ihnen hätten.

Das Management Ihrer Gefühle ist nichts anderes als eine Regulation Ihrer Emotionen – die Fähigkeit, Ihre Emotionen zu verstehen und zu temperieren, damit sie für und nicht gegen Sie arbeiten. Wenn Sie zu viel fettes, zuckerhaltiges Essen zu sich nehmen, sobald Sie sich schlecht fühlen, dann versuchen Sie ebenfalls, Ihre Gefühle zu managen, aber auf eine ungesunde Weise. Sie schalten sie ab, als würden Sie einen Lichtschalter

umlegen. Das moderne Leben kennt viele Möglichkeiten, Gefühle »auszuschalten«, die bekanntesten sind Essen, Drogen, Alkohol und lange Reisen durchs Internet oder Abende vor dem Fernseher. Leider führen alle diese »Aus-Schalter« dazu, dass Sie im Dunkeln sitzen.

Emotionale Regulation dagegen funktioniert eher wie ein Dimmer: Sie regeln eine bestimmte Emotion auf die Intensität zurück, die sich gut anfühlt. Beispielsweise können Sie rasende Wut auf eine eher handhabbare Emotion wie Zorn oder Irritation zurückregeln.

Vielleicht benutzen Sie schon Methoden der emotionalen Regulation wie zum Beispiel tiefes Atmen, Selbstgespräche, Tagebuchschreiben oder Meditation. Wenn das so ist, umso besser! In den späteren Kapiteln werden Sie lernen, wie man diese Methoden auf bestimmte Esssituationen anwendet.

Da es mein Job ist, Menschen bei der Bearbeitung ihrer Emotionen zu helfen, verstehe ich durchaus, wie schwierig es sein kann, Essgewohnheiten und den Umgang mit den eigenen Gefühlen zu verändern. Ich erlebe das jeden Tag. Deshalb bin ich so dankbar für die Möglichkeit, EatQ mit Ihnen zu teilen, nachdem ich gesehen habe, wie hilfreich und heilsam es bei meinen Klienten wirkt. Das EatQ-Modell basiert zum Teil auf der Vorstellung Emotionaler Intelligenz, weil es genau bei dem ansetzt, was die Frau in dem Coffeeshop im Moment ihrer Entscheidung gebraucht hätte: ein Bewusstsein dafür, wie sie sich fühlte, als sie beschloss, was sie essen wollte. Eine Möglichkeit, mit ihrem Stress zurechtzukommen, und eine Strategie, die ihr geholfen hätte, eine Entscheidung zu treffen, die ihren Absichten eher entsprach.

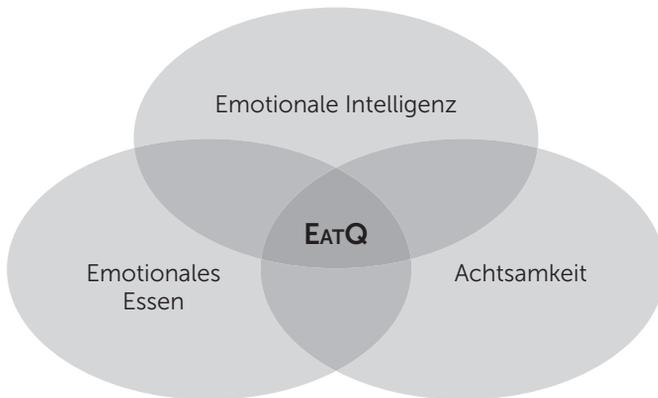
EatQ bringt drei Forschungsbereiche und ihre Ergebnisse zusammen: Emotionale Intelligenz, emotionales Essen und Achtsamkeit.

Emotionale Intelligenz ist ein Set von Fähigkeiten, die zusammengekommen dabei helfen, die eigenen Emotionen und die Emotionen anderer Menschen wahrzunehmen und zu verstehen, einschließlich der Wirkung, die diese Emotionen auf uns selbst und

andere haben. Der Begriff der Emotionalen Intelligenz erinnert vielleicht an den IQ, das Standard-Messverfahren für intellektuelle Intelligenz. Aber Emotionale Intelligenz hat wenig mit Bücherwissen oder Fakten zu tun. Es dreht sich eher darum, wie gut Sie Ihre eigenen Gefühle und die Gefühle anderer Menschen verstehen, wie gut Sie mit Stress zurechtkommen, wie Sie mit anderen kommunizieren, Impulse unter Kontrolle halten und mit sozialen Situationen umgehen. Ein Mensch mit einer hohen Emotionalen Intelligenz ist vielleicht nicht unbedingt Klassenbesteher, aber ein idealer Freund und Kollege – personenbezogen, entspannt, nicht so schnell zu frustrieren. Ein Mensch, der sich in seiner eigenen Haut wohlfühlt.

Emotionales Essen wird von Experten als ein Essverhalten definiert, das auf Emotionen reagiert – seien sie positiv oder negativ – und diese Emotionen zu verändern sucht. Ein Beispiel für emotionales Essen wäre, wenn Sie durch das Essen Ihre Stimmung bessern, betäuben oder beruhigen wollen. (Wobei Stimmung ein vorübergehender Zustand ist, der oft durch ein Ereignis oder eine aktuelle Situation ausgelöst wird. Ihre Stimmung beeinflusst die Art, wie Sie Informationen verarbeiten und Entscheidungen treffen.)

Tausende von Forschungsaufsätzen und Büchern haben die komplizierte Beziehung zwischen dem, was wir fühlen, und dem, was wir essen, untersucht. Aber in Wirklichkeit kennen wir das auch aus eigener Erfahrung. Wir alle haben schon mal um Mitternacht Kekse gegessen, weil wir nicht schlafen konnten, oder unachtsam vor uns hin gefuttert, während wir uns über einen vergangenen Streit ärgerten. EatQ geht über das emotionale Essen hinaus und beschäftigt sich auch mit *emotional ausgelöstem Essen*, also mit der Frage, wie Ihr derzeitiger emotionaler Zustand die Qualität Ihrer Essensentscheidungen beeinflusst. Beispielsweise, wenn Sie sagen: »Ist mir doch egal, was ich esse«, weil Sie zornig sind.



EatQ ist eine Synthese von drei Konzepten, die durch die Forschung gut gestützt sind: Emotionale Intelligenz, emotionales Essen und Achtsamkeit. Meine Patienten, die den Prinzipien meiner EatQ-Methode folgen, lernen, besser zu essen und langfristig ein gesünderes Gewicht zu halten.

Achtsamkeit ist ein Begriff, der seine Wurzeln im Buddhismus hat. Diese uralte Technik lehrt uns die Fähigkeit, ganz und gar im Augenblick präsent zu sein, ohne zu urteilen. Wenn Sie achtsam sind, nehmen Sie den gegenwärtigen Augenblick wahr (was nicht immer einfach ist, wenn die Welt Ihre Aufmerksamkeit in alle möglichen Richtungen zerrt) und sind in der Lage, auf das Wahrgenommene zu reagieren statt auf Ihre Gefühle (was ebenfalls nicht einfach ist). Die Übung der Achtsamkeit kann dabei helfen, uns auf unsere Gefühle einzustimmen, unsere Selbstwahrnehmung zu stärken und unsere Fähigkeit zu verbessern, mit unangenehmen Gefühlen zurechtzukommen, die uns zum Essen verleiten. Auf diese Weise verhilft Achtsamkeit auch zu einer (oft dramatischen) Stärkung der Emotionalen Intelligenz.

Wir wollen nun die unterschiedlichen Aspekte von EatQ untersuchen. In den folgenden Abschnitten erkläre ich Ihnen die Theorie hinter jedem Bereich von EatQ und versorge Sie mit Checklisten, sodass Sie selbst feststellen können, wo Sie gerade stehen.