

PASSION & TRANSFORMATION

“Wandle deinen Schutzpanzer in äußere
Hülle und innere Fülle”



7 Wochen
mit Kathleen Kühn & Cornelia Zelt

WORKBOOK ZUM 23.02.2024 - WOCHE 2

Herzlich Willkommen!

Die Zeit zwischen Aschermittwoch und Oster(a)samstag ist eine ganz besondere. Deshalb freuen wir uns sehr, dass du mit uns gemeinsam in die Passion und Transformation gehen möchtest.

Wir unterstützen dich dabei, deine Wandlung vollziehen zu können - um deinen Schutzpanzer in äußere Hülle und innere Fülle auf allen Ebenen zu verwandeln.

Dazu lernst du verschiedene Werkzeuge und Techniken kennen, um dich selbst im Heilungsweg zu unterstützen. Somit erhältst du Hilfe zur Selbsthilfe und kannst Schöpfer deiner eigenen Realität werden.

Alles Liebe

Kathleen und Cornelia

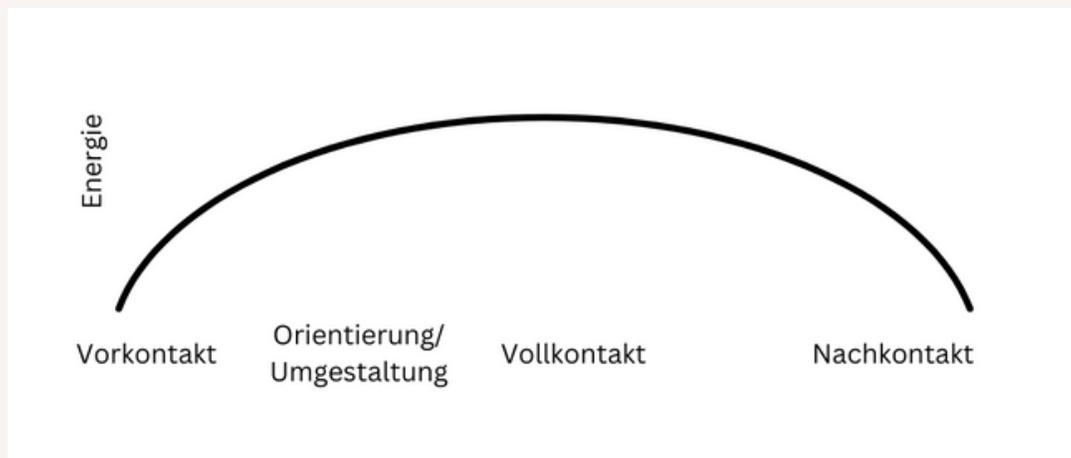


ZWEITER TEIL

In diesem zweiten Teil wollen wir uns deinen alltäglichen Essgewohnheiten zuwenden und schauen, welche Gefühle und/oder Glaubenssätze diesen zugrunde liegen.

Außerdem wirst du erkennen, wieso du dich nach manchen Mahlzeiten satt und zufrieden fühlst, nach anderen jedoch unbefriedigt und nicht vollständig gesättigt bist.

KONTAKTKURVE



Jede Bedürfnisbefriedigung verläuft immer nach einem bestimmten Schema, nämlich der **Kontaktkurve**, so auch bei der Nahrungsaufnahmen.

Wenn wir gegessen haben und satt sind, tritt das Verlangen nach Nahrung in den Hintergrund. Das Bedürfnis nach Nahrung ist auf null.

Doch nach einiger Zeit signalisiert der Körper, dass es mal wieder Zeit ist zu essen. Langsam wird die Aufmerksamkeit auf die Beschaffung von Nahrung gerichtet und es stellt sich ein zunehmendes Hungergefühl ein.

Die Spannung und damit die Erregung steigen langsam an. Dies ist die Phase des **Vorkontaktes**. Man geht in Gedanken durch, was im Kühlschrank ist und was man so essen könnte.

In der nächsten Phase, **Orientierung und Umgestaltung**, geht man daran, die ausgewählten Nahrungsmittel zuzubereiten.

Wenn alles vorbereitet ist, kommt es zum Höhepunkt der Nahrungsaufnahme, dem **Vollkontakt**, dem Höhepunkt der Erregung. Die Nahrung wird zu sich genommen, gekaut, zermalmt, geschluckt und so dem Körper einverleibt. Im

Moment des Vollkontaktes wird die Kontaktgrenze durchlässig. Individuum und Umwelt verschmelzen für einen Moment.

Nach diesem Höhepunkt bildet sich die Kontaktgrenze langsam wieder aus und es beginnt die enorm wichtige Phase des **Nachkontakts**, des Einsinkens, des Genießens und Assimilierens. Die Erregung nimmt langsam wieder ab. Hier wird die Nahrung verdaut. In dieser Phase wird sichergestellt, dass die Nahrung wirklich vom Organismus aufgenommen wird. Sie hat immer mit Entspannung und Rückzug zu tun.

Ein „Verdauungsschläfchen“ nach dem Essen ist ein guter
Nachkontakt.

Dies ist die wichtigste Phase in der Kontaktkurve. Nur wenn
sie da ist, kommt es zu Wachstum. Wenn der Nachkontakt
fehlt, kommt es zu keinem Wachstum, zu keiner Befriedigung!

Du findest diese Kontaktkurve in allen Lebensbereichen und
Geschehnissen des Lebens: Konferenzen, Seminaren,
Gesprächen, Aufbau von Büchern, Filmen, Theaterstücken,
Musikstücken (besonders bei klassischer Musik) usw.
Bei Büchern hast du z.B. immer ein Vorwort, eine Einleitung,
den Hauptteil und das Nachwort.

Die Kontaktkurve hat immer eine unterschiedliche Dauer und
Intensität!

Folgst du bei deinen Essensgewohnheiten immer der
Kontaktkurve?

Beobachte dich gut und mache dir bewusst, dass eine
vollkommene Kontaktkurve wichtig für dein Wachstum, für
deine Sättigung ist.

ESSGEWOHNHEITEN

Beschäftigst du dich bei den Mahlzeiten mit anderen Dingen?

(Zeitung/Buch lesen, Fernsehen, Kino, Radio hören, telefonieren, unterhalten, im Internet surfen, geschäftliche Angelegenheiten klären?)

Ist das Essen für dich ein Ritual oder notwendiges Übel ?

Isst du im Gehen oder beim Autofahren?

Naschst du zwischen den Mahlzeiten?

Führst du während der Mahlzeit Gespräche über wichtige Themen?

Bist du mit voller Konzentration beim Essen?

Spürst du die Nahrung zwischen den Zähnen?

Nimmst du den Vorgang des Schluckens wahr?

Bemerkst du Geschmacksveränderungen, während du kaust?

Gehst du beim Essen Tagträumen nach?

Hast du eine Abneigung gegen feste Nahrung (Rohkost, Schwarzbrot, Nüsse)?

Bevorzugst du Weißbrot oder breiige/flüssige Nahrung?

Hältst du Aggressionen für etwas Schlechtes?

Machst du dir Gedanken über das Essen?

Überlegst du dir, was dir guttut?

Kaufst du dir frisches Gemüse und Obst?

Achtest du auf hohe Qualität oder kaufst du nur billig?

Zelebrierst du die Essenszubereitung?

Deckst du den Tisch liebevoll?

Bist du dankbar für dein Essen?

Nimmst du dir Zeit fürs Essen oder geschieht alles nebenbei?

Wie isst du?

Kaust du gründlich?

Musst du schlucken?

Hast du Angst zuzubeißen und zu kauen?

Oder schlingst du alles so nebenbei herunter?

Lässt du dir Zeit zum Nachkontakt = Verdauen?

WIE KANNST DU DEINE GEWOHNHEITEN ÄNDERN?

Es ist sehr spannend, sein eigenes Essverhalten im Alltag genauer zu beobachten und zu erforschen, welche Gefühle oder Glaubenssätze dem zugrunde liegen.

Wenn du dich nun im Alltag beobachtest, dann notiere dir, auf welche Art und Weise sich dein Essverhalten zeigt.

Schreibe anschließend auf, welche Gefühle und/oder Glaubenssätze dahinterstecken können.

Auf den nächsten Seiten findest du einige Beispiele wie du vorgehen kannst.

Sei achtsam, welche Gefühle sich zu deinen Beobachtungen zeigen. Schreibe dir diese auf und beklopfe sie der Reihe nach mit den Punkten 1-6, wie du es jetzt schon gewohnt bist.

BEOBACHTUNG

Ich schlinge das Essen immer herunter.

GEFÜHLE

„Mein Ärger/meine Wut auf mich, dass ich das Essen immer
herunterschlinge.“



BEOBACHTUNG

Ich kaue meine Nahrung nicht richtig.

GEFÜHLE

„Meine Schuldgefühle (oder Ärger oder Wut etc.), dass ich
nicht richtig kaue.“

„Mein unwiderstehlicher Drang, noch nicht vollständig
zerkaute Nahrung herunterzuschlucken.“

„Meine Angst, die Nahrung richtig zu zerkauen.“

BEOBACHTUNG

Ich muss immer etwas nebenbei machen.

GEFÜHLE

„Meine Angst, mich voll und ganz aufs Essen zu konzentrieren.“

„Meine Angst, mir Zeit beim Essen zu lassen.“

„Meine Angst, etwas zu verpassen, wenn ich nicht tausend Dinge nebenbei mache.“



Bei deinen Beobachtungen kann es vorkommen, dass neben den Gefühlen auch Glaubenssätze zum Vorschein kommen.

Beispiel:

„Essen ist so unwichtig, das mache ich nebenbei.“

Also sei immer sehr achtsam, welche Gefühle und/oder Glaubenssätze deinem Essverhalten zugrunde liegen!