

Gesundes Gewicht – alles Kopfsache?

Dipl.-Psych. Stefanie Kaiser
Adipositaszentrum Rorschach

- Bereits 1825 beschreibt Brillat-Savarin die absoluten Grundpfeiler der Übergewichtsbehandlung:

„Zurückhaltung beim Essen, Mässigung beim Schlafen und Anstrengungen zu Fuß oder zu Pferd.“

- Heute fordert der moderne Slogan:

Essen und Trimmen, beides muß stimmen!

Disziplinen die zur Erklärung und zur Behandlung der Adipositas beitragen

- Genetik (Zwillingsstudien, Grundumsatz)
- Endokrinologie (Leptin, Ghrelin)
- Neurologie (Suchtgedächtnis)
- Ernährungswissenschaft
- Sportwissenschaft
- Soziologie (Gesellschaft, Kultur, Zeitgeist)
- Psychologie (Essverhalten, Gewohnheiten, Belohnung, emotional Eating)

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Lerngeschichtliche Einflussfaktoren in der Entwicklung des individuellen Essverhaltens

- Innere Signale (Hunger, Sättigung)
- Äussere Reize (Umwelteinflüsse)
- Emotionen (Gefühle bzgl. Nahrung, emotionale Erfahrung)
- Rationale und pseudorationale Einstellungen (Gedanken bzgl. Nahrung)

E. Toman, 2009

Funktionalität des Essens

- Evolutionär:
dient dem Überleben, Schutz vor unwirtlichen Zeiten
- Befriedigung des körperlichen Grundbedürfnis zu essen

- Schutzfunktion heute?
Vermeidung der Auseinandersetzung/ Bearbeitung belastender Erlebnisse aus der Vergangenheit oder Gegenwart
- Bedürfnisbefriedigung heute?
Verwechslung von seelischen u. körperlichen Bedürfnissen

Abnehmen beginnt im Kopf

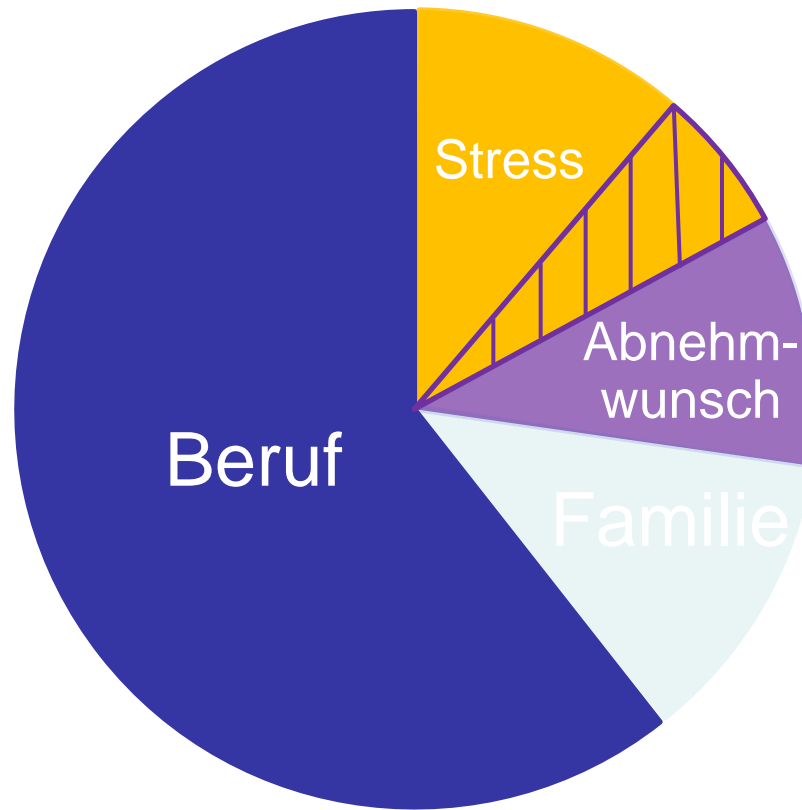


Aufgepasst!

„Man sollte nicht am Ast sägen, auf dem man sitzt,
bevor man nicht wenigstens eine Leiter darunter gestellt
hat“

Veränderungen wollen sorgfältig vorbereitet sein

Energie ist ein begrenztes Gut



- Vor dem eigentlichen Abnehmprozess muss manchmal eine Schwerpunktverschiebung von der Arbeit am Essverhalten hin zur Arbeit an sich selbst stattfinden.
- Selbstreflexion, selbstkritische Betrachtung

Rubikonmodell der Motivationspsychologie



Eine erste Hauptaufgabe der psychologischen Arbeit liegt darin, Entscheidungshilfe zur Zielauswahl zu sein

Abwägen und Auswählen

- Realistische Ziele entwickeln
Motivation, Wissen, Realität des Körpers (E. Toman, 09)
- Fokussierung braucht Selbstmotivation
- Zielauswahl kann auch „schmerzhaft“ sein

Strategien auf dem Weg

- Zusammenhänge erkennen

A Auslöser treten vor dem Verhalten auf

B steht *für* das problematische Verhalten

C Konsequenzen treten nach dem Verhalten auf

(Albert Ellis)

- Verhaltenskette/ Verhaltensanalyse
- Rollenspiele, um neues Verhalten einzuüben
- Selbstwahrnehmung verbessern (Bedürfnisse erkennen)

Strategien auf dem Weg

- Kognitive Selbstverstärkung
- Prinzip des Sich-Lobens
- Rückfallprophylaxe (schwierige Situationen antizipieren, Bewertungsmuster verändern)

Phase der Stabilisierung darf nicht vergessen werden!

Faktoren, die einer kognitiv gesteuerten Gewichtsabnahme Grenzen setzen können

- Sehr lange bestehendes, starkes (BMI > 35) Übergewicht
- Hohe familiäre Vorbelastung
- Realität und Wunschziel klaffen sehr weit auseinander und lassen sich nicht annähern
- Psychologische Veränderungsprozesse brauchen Zeit, sind oft zunächst nicht „sichtbar“

Dauerhafte Gewichtsveränderung heisst
Lebensstiländerung!

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!