

BODYKOMPASS · GEFÜHLVOLL SATT

Wem gehört dieser Satz?

Die inneren Sätze übers Essen, über deinen Körper und über dich
– woher sie kommen und wie du sie veränderst.

STEPHANIE · BODYKOMPASS

BODYKOMPASS.CH

Schön, dass du da bist

Die meisten Frauen, die zu mir kommen, glauben, sie hätten ein Problem mit dem Essen. Fast immer stellt sich heraus: Sie haben ein Problem mit einem Satz.

Ein Satz, den sie nie bewusst gewählt haben. Der irgendwann aufgetaucht ist, sich festgesetzt hat und seither leise mitläuft. Beim Einkaufen, beim Kochen, beim Blick in den Spiegel.

«Ich habe mich nicht im Griff.» «Ich darf das erst, wenn ich es mir verdient habe.» «Bei mir funktioniert das sowieso nicht.»

Solche Sätze fühlen sich nicht an wie Meinungen. Sie fühlen sich an wie Tatsachen. Und genau darin liegt ihre Macht.

In diesem Heft schauen wir sie uns gemeinsam an. Wir suchen sie, wir prüfen sie – und wir schreiben sie um. Nicht mit Sprüchen, die sich hohl anfühlen, sondern mit Sätzen, die du dir tatsächlich glauben kannst.

SO ARBEITEST DU DAMIT

Lies das Heft einmal in Ruhe durch. Nimm dir dann Stift und Papier für die Arbeitsseiten. Plane etwa 45 Minuten ein – oder verteile es auf mehrere Tage. Es gibt kein zu langsam.

Was dich erwartet

TEIL 1 · VERSTEHEN

Warum innere Sätze so mächtig sind	4
Woher sie kommen	5
Die fünf häufigsten Sätze übers Essen	6
Wie ein Satz zum Verhalten wird	8
Warum positives Denken nicht reicht	9

TEIL 2 · ARBEITEN

Schritt 1: Deine Sätze finden	10
Schritt 2: Die Herkunft prüfen	11
Schritt 3: Den Satz befragen	12
Schritt 4: Neu formulieren	13
Schritt 5: Im Alltag verankern	14

TEIL 3 · WEITERGEHEN

Deine 14 Tage	15
Zum Schluss	16

EIN HINWEIS

Dieses Heft ersetzt keine Therapie. Wenn beim Lesen viel in dir hochkommt oder du das Gefühl hast, allein nicht weiterzukommen, such dir bitte professionelle Begleitung. Das ist kein Rückschritt, sondern ein guter Schritt.

Warum innere Sätze so mächtig sind

Ein Gedanke ist kein flüchtiges Ereignis. Er hat eine Wirkung im Körper – und zwar innerhalb von Sekunden.

Denk an den Satz «Ich habe wieder versagt». Lies ihn langsam. Und spür kurz nach: Was passiert im Brustkorb? Im Bauch? Im Kiefer?

Meistens wird etwas enger. Der Atem wird flacher. Die Schultern gehen nach oben.

Dein Nervensystem unterscheidet nicht zwischen einer echten Bedrohung und einem Satz über dich selbst. Es reagiert auf beides gleich: mit Anspannung.

UND DANN SUCHT DER KÖRPER EINEN AUSWEG

Anspannung will aufgelöst werden. Dein System sucht den schnellsten Weg zurück zur Ruhe – und Essen ist ein sehr zuverlässiger Weg. Es wirkt innerhalb von Minuten, es ist verfügbar, es funktioniert immer.

Deshalb ist emotionales Essen kein Zeichen von Schwäche. Es ist eine funktionierende Lösung für ein Problem, das nur an einer anderen Stelle sitzt.

DER KERN

Solange der Satz bleibt, bleibt die Anspannung. Solange die Anspannung bleibt, braucht dein System einen Ausweg. Du kannst den Ausweg blockieren – oder du kannst den Satz verändern.

*Nicht das Essen ist das Problem.
Es ist die Lösung für etwas anderes.*

Woher diese Sätze kommen

Die spannendste Frage ist nicht, was du denkst. Sondern: Wo hast du gelernt, so zu denken?

Kaum ein innerer Satz ist selbst erfunden. Die meisten sind übernommen – aus Küchen, Kinderzimmern, Klassenzimmern, Zeitschriften.

VIER TYPISCHE QUELLEN

01 Die Familie

Sätze am Esstisch, die niemand böse gemeint hat. «Der Teller wird leer gegessen.» «Du hast doch schon.» «Nimm dir ein Beispiel an deiner Schwester.»

02 Die Diätkultur

Jahrzehnte von Zeitschriftentiteln, Werbung und Ernährungsregeln. Sie haben ein ganzes Vokabular hinterlassen: sündigen, Cheat Day, wieder gutmachen, brav sein.

03 Frühe Erfahrungen

Ein Kommentar zu deinem Körper in der Umkleidekabine. Ein Blick. Ein Lachen. Solche Momente hinterlassen oft mehr Spuren als lange Gespräche.

04 Das Leistungsdenken

Der Grundsatz «Erst die Arbeit, dann das Vergnügen» wandert irgendwann auch aufs Essen: Ich darf genießen, wenn ich es mir verdient habe.

Diese Sätze waren einmal nützlich – sie haben dir geholfen dazuzugehören, Anerkennung zu bekommen, Konflikte zu vermeiden. Das Problem ist nicht, dass sie entstanden sind. Das Problem ist, dass niemand sie je aktualisiert hat.

Die fünf häufigsten Sätze

In über tausend Coaching-Stunden tauchen immer wieder dieselben Sätze auf. Vielleicht erkennst du dich in einem davon wieder.

«Ich habe mich einfach nicht im Griff.»

Der Satz unterstellt, es ginge um Kontrolle. Tatsächlich geht es um Regulation. Kontrolle bricht unter Stress zusammen – Regulation trägt gerade dann.

«Jetzt ist der Tag sowieso im Eimer.»

Das Alles-oder-nichts-Denken. Es macht aus einem Stück Schokolade einen ganzen verlorenen Tag – und liefert die Erlaubnis, weiterzumachen. Kein Ernährungsplan überlebt diesen Satz.

«Das habe ich mir jetzt verdient.»

Klingt liebevoll, ist aber ein Handel. Essen wird zur Bezahlung für Leistung. Was passiert an Tagen, an denen du nichts geleistet hast? Dann steht dir auch nichts zu.

«Ich fange am Montag neu an.»

Der Satz verschiebt Verantwortung in die Zukunft und erlaubt dem Heute alles. Er fühlt sich nach Aufbruch an – und hält das Muster am Leben.

«Bei mir funktioniert das sowieso nicht.»

Der Satzsatz. Er bewahrt dich vor Enttäuschung, indem er dich gar nicht erst anfangen lässt. Sein Preis: Er hat immer recht.

Was diese Sätze gemeinsam haben

Auf den ersten Blick klingen sie sehr verschieden. Bei genauerem Hinsehen folgen alle demselben Bauplan.

SIE SIND ABSOLUT

«Immer», «nie», «sowieso», «einfach». Absolute Wörter lassen keinen Raum für Ausnahmen – und damit keinen Raum für Veränderung.

SIE BESCHREIBEN DICH, NICHT DEIN VERHALTEN

«Ich habe zu viel gegessen» ist eine Beobachtung. «Ich bin undiszipliniert» ist ein Urteil über deine Person. Der Unterschied ist gewaltig: Verhalten lässt sich ändern, ein Charakterzug fühlt sich fest an.

SIE ERZEUGEN GENAU DAS, WAS SIE BEHAUPTEN

Der Satz «Bei mir funktioniert das nicht» führt dazu, dass du es nicht ernsthaft versuchst. Und dann funktioniert es tatsächlich nicht. Der Satz hat sich selbst bestätigt.

EIN EINFACHER TEST

Nimm einen deiner inneren Sätze und stell dir vor, eine gute Freundin würde ihn über sich sagen. Würdest du ihr zustimmen?

Fast immer lautet die Antwort Nein. Das ist ein Hinweis: Der Satz ist keine Wahrheit. Er ist eine Gewohnheit.

*Was du über dich denkst,
ist keine Diagnose.
Es ist eine Gewohnheit.*

Wie ein Satz zum Verhalten wird

Zwischen dem Gedanken und dem Griff zur Schokolade liegen vier Schritte. Sie laufen so schnell ab, dass es sich wie ein einziger Moment anfühlt.

01 Der Satz taucht auf

Meist ausgelöst durch eine Kleinigkeit: ein Blick in den Spiegel, eine Zahl auf der Waage, ein Kommentar, ein anstrengender Tag.

02 Der Körper reagiert

Enge, Wärme, Druck, Unruhe. Dein Nervensystem stuft die Lage als unangenehm ein und schaltet in den Alarmmodus.

03 Das System sucht Entlastung

Nicht bewusst, nicht überlegt. Es greift auf das zurück, was in der Vergangenheit am schnellsten funktioniert hat.

04 Das Ergebnis bestätigt den Satz

Kurze Erleichterung, dann Reue. Und die Reue liefert den Beweis: «Siehst du, ich habe mich wirklich nicht im Griff.»

WICHTIG

Die meisten Frauen versuchen, bei Schritt 3 einzugreifen – dort, wo der Griff zum Essen passiert. Das ist die anstrengendste Stelle des ganzen Ablaufs. Bei Schritt 1 einzugreifen ist ungleich leichter.

Warum positives Denken nicht reicht

Vielleicht hast du es schon versucht. Den Spiegel beklebt, morgens Sätze wiederholt, dir gesagt: «Ich liebe meinen Körper.»

Und vielleicht hat es sich seltsam angefühlt. Hohl. Als würdest du dir selbst etwas vorspielen.

DER GRUND DAFÜR

Ein Satz wirkt nur, wenn dein System ihn für plausibel hält. Wenn du seit dreissig Jahren denkst «Ich habe mich nicht im Griff», und morgen sagst du «Ich bin völlig entspannt beim Essen», dann ist der Abstand zu gross. Dein System glaubt es nicht.

Und was es nicht glaubt, ändert auch nichts an der Anspannung.

WAS STATTDESSEN WIRKT

- **Kleine Schritte statt grosser Sprünge.** Nicht vom Extrem ins Gegenteil, sondern eine Stufe weiter.
- **Beobachtung statt Urteil.** «Ich habe heute Abend aus Stress gegessen» ist wahr und veränderbar. «Ich bin undiszipliniert» ist keins von beidem.
- **Möglichkeitssätze statt Behauptungen.** «Ich lerne gerade, anders damit umzugehen» lässt sich glauben. «Ich habe kein Problem mehr» nicht.

DIE FAUSTREGEL

Ein neuer Satz muss nicht schön sein. Er muss glaubwürdig sein. Wenn du beim Lesen innerlich «Ja, aber...» denkst, ist er noch zu weit weg.

SCHRITT 1

Deine Sätze finden

Innere Sätze verstecken sich gut. Am ehesten zeigen sie sich in Momenten, in denen etwas schiefgelaufen ist.

Was denkst du über dich, wenn du mehr gegessen hast, als du wolltest?

Was geht dir durch den Kopf, wenn du in den Spiegel schaust?

Was sagst du zu dir, wenn du müde bist und der Tag lang war?

Welchen Satz über dich und dein Essverhalten hörst du am häufigsten?

Schreib sie so auf, wie sie in deinem Kopf klingen – auch wenn sie hart sind. Besonders dann. Geschönte Sätze lassen sich nicht bearbeiten.

Wähle jetzt einen Satz aus, mit dem du in den nächsten Schritten weiterarbeitest. Nimm den, der am häufigsten auftaucht.

SCHRITT 2

Die Herkunft prüfen

Jetzt wird es interessant. Denn kaum ein Satz ist wirklich deiner.

Wie alt warst du ungefähr, als du diesen Satz zum ersten Mal gedacht hast?

Wessen Stimme hörst du, wenn du ihn dir vorsprichst? Klingt sie nach dir – oder nach jemand anderem?

In welcher Situation ist er entstanden? Was ist damals passiert?

Wovor hat dieser Satz dich damals geschützt?

DER WICHTIGSTE PUNKT

Fast jeder dieser Sätze hatte einmal eine Aufgabe. Er sollte dich vor Ablehnung schützen, vor Enttäuschung, vor Kritik. Er war nicht böswillig – er war eine Strategie.

Das zu sehen verändert etwas: Du kämpfst dann nicht mehr gegen einen Feind, sondern verabschiedest einen alten Helfer, den du nicht mehr brauchst.

SCHRITT 3

Den Satz befragen

Ein Satz, der nie überprüft wurde, gilt als wahr. Also überprüfen wir ihn.

Ist dieser Satz zu hundert Prozent wahr? Kannst du ihn beweisen?

Nenne drei Gegenbeispiele – Situationen, in denen er nicht gestimmt hat.

Was kostet dich dieser Satz? Was tust du wegen ihm nicht?

Wie würdest du reagieren, wenn eine gute Freundin diesen Satz über sich sagt?

ZUR FRAGE NACH DEN GEGENBEISPIELEN

Wenn dir keine einfallen, such kleiner. Ein Abend, an dem du nach zwei Stück Schokolade aufgehört hast. Eine Woche, in der es leichter ging. Absolute Sätze brechen an einer einzigen Ausnahme.

SCHRITT 4

Neu formulieren

Jetzt schreiben wir den Satz um. Nicht ins Gegenteil – sondern eine realistische Stufe weiter.

ALTER SATZ	GLAUBWÜRDIGE ALTERNATIVE
<i>Ich habe mich nicht im Griff.</i>	Mein Körper sucht gerade Entlastung. Ich lerne, ihm einen anderen Weg anzubieten.
<i>Jetzt ist der Tag sowieso im Eimer.</i>	Eine Mahlzeit ist eine Mahlzeit. Die nächste Entscheidung steht mir frei.
<i>Das habe ich mir verdient.</i>	Ich darf geniessen, ohne es zu bezahlen.
<i>Ich fange am Montag neu an.</i>	Ich kann jetzt einen kleinen Schritt machen. Er zählt genauso.
<i>Bei mir funktioniert das nicht.</i>	Was ich bisher probiert habe, hat nicht gepasst. Es gibt noch andere Wege.

JETZT DU

Dein alter Satz:

Deine neue Formulierung:

Lies deinen neuen Satz laut vor. Wenn innerlich ein «Ja, aber...» kommt, ist er noch zu gross. Mach ihn kleiner, bis er sich glaubwürdig anfühlt.

SCHRITT 5

Im Alltag verankern

Ein neuer Satz verändert nichts, solange er auf dem Papier bleibt. Er braucht Wiederholung in echten Momenten.

DIE DREI-SEKUNDEN-ÜBUNG

- **Bemerken.** «Ah, da ist der alte Satz wieder.» Mehr nicht. Kein Kampf, keine Bewertung.
- **Zuordnen.** «Der gehört nicht mir. Den habe ich gelernt.»
- **Ersetzen.** Den neuen Satz innerlich sagen. Einmal reicht.

Das dauert drei Sekunden und funktioniert überall – im Supermarkt, in der Küche, vor dem Kühlschrank.

DREI ANKER FÜR DEN TAG

- **Morgens:** Den neuen Satz einmal lesen, bevor der Tag beginnt.
- **Beim ersten Stolpern:** Nicht warten, bis der Tag «gelaufen» ist. Sofort ersetzen.
- **Abends:** Eine Minute prüfen – wo ist der alte Satz aufgetaucht? Ohne Bewertung, nur notieren.

WAS REALISTISCH IST

Der alte Satz verschwindet nicht. Er wird leiser. Am Anfang bemerkst du ihn oft erst hinterher – auch das ist bereits ein Fortschritt. Nach ein paar Wochen bemerkst du ihn währenddessen. Später davor.

DEIN PLAN

Deine nächsten 14 Tage

Kein Programm, keine Regeln. Nur eine kleine tägliche Notiz. Zwei Minuten reichen.

Mein alter Satz

Mein neuer Satz

TÄGLICHE NOTIZ

TAG	WO IST DER ALTE SATZ AUFGETAUCHT?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

NACH EINER WOCHE

Schau dir deine Notizen an. Meistens zeigt sich ein Muster: bestimmte Tageszeiten, bestimmte Situationen, bestimmte Menschen. Genau dort setzt du in Woche zwei bewusst an.

Du bist nicht deine Sätze

Was du über dich denkst, ist nicht das, was du bist. Es ist das, was du irgendwann gelernt hast zu denken.

Diese Sätze sind alt. Sie stammen aus Momenten, in denen du klein warst, unsicher, oder einfach in einer Umgebung, die es nicht besser wusste. Sie haben dir damals geholfen.

Heute brauchst du sie nicht mehr.

Das heisst nicht, dass sie morgen weg sind. Alte Sätze verschwinden langsam. Aber jedes Mal, wenn du einen bemerkst und nicht automatisch glaubst, verlierst du ein Stück von seiner Macht.

Und irgendwann stehst du an einem ganz normalen Abend vor dem Kühlschrank, merkst es – und gehst einfach wieder weg.

Der Gedanke bin nicht ich.

Der Satz ist alt.

Ich darf neu wählen.

Deine Stephanie

WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Im Onlinekurs «Gefühlvoll satt» arbeiten wir in sieben Modulen an genau diesen Mustern – mit Begleitung, in deinem Tempo. Mehr auf bodykompass.ch