Am Institute for the Psychology of Eating unterscheidet man die 11 verschiedenen **Phasen der Ernährung**. Es gibt keine festen Regeln für die Reihenfolge oder Dauer, in der man sie durchläuft. Das kann sogar an einem einzelnen Tag sein, dass man mehrere Phasen durchläuft, oder man ist für ein paar Wochen in zwei Phasen gleichzeitig. Manche können uns jahrzehntelang mehr oder weniger begleiten.
Sie laden dazu ein, über unsere Beziehung zu unserer Ernährung zu reflektieren, gewissen Bedürfnissen mehr Raum zu geben und können sich darüber hinaus im übrigen Leben widerspiegeln.

1. REINIGUNGSPHASE (Entgiftung, z.B. vegan, fasten, innere Einkehr, vereinfachen, Erneuerung, Zeit der Ruhe nach dem Sturm, innehalten, Inventur machen, auf Abstand gehen, zu sich selbst finden, auch im Leben aufräumen...)
2. AUFBAUPHASE (viel Fett und Protein, Wurzelgemüse, erdend, neue Chancen, Projekte, präsent werden, Raum einnehmen, wachsen, mehr nach außen und ins Leben treten, sichtbar werden...)
3. ERHALTUNGSPHASE (guter Rhythmus, es läuft, Routine, Ordnung, Platz im Leben gefunden, Sicherheit, Du weißt wer du bist, Halt, ein Ja zum Hiersein)
4. EMOTIONALE PHASE (unterdrückter Stress, wie wir uns fühlen bestimmt stark, was und wie wir essen, Chance mehr über sich und seine Gefühle zu lernen, die feminine Seite in uns schreit um Aufmerksamkeit, will angehört werden)
5. ZELEBRIERUNGSPHASE (kurz, intensiv, erfüllend, Vergnügen, Urlaub, Feiern, genießen, aber mit erwachsenem Umgang im Vertrauen auf den Körper)
6. LERNPHASE (neue Wege erkunden, neue Lebensmittel ausprobieren, neue Bücher lesen, Kurse belegen, Selbstfindung, experimentieren, intellektuell, Zahlen, Fakten, Selbstbewusstsein, maskulin betont)
7. FANATISCHE PHASE (extrem diszipliniert, z.B. Sportler oder Model vor Event, extremes Ziel, Veganer, Rohköstler, Keto, ehrgeizig, übergehorsam, extrem, entfremdet, engstirnig, blinde Flecken, wo neigt man sonst im Leben zu Extremen und baut vielleicht Feindschaften auf?)
8. TODESPHASE (nichts funktioniert, kein Appetit, Nahrung langweilt dich oder alles unverträglich, schwere Symptome, Probleme und Tiefpunkte in anderen Bereichen des Lebens? Schwere Lebensphase zuvor durchgemacht? Aus Tod entsteht neues Leben, Chance auf Neuanfang, auf tiefe Heilung, neuer Versuch)
9. HEILUNGSPHASE (Nahrung als Medizin, jeder Bestandteil den man in den Körper lässt hat eine besondere Bedeutung und Nutzen, Selbstfürsorge, neue Hoffnung, Selbstverantwortung, aber nicht alles mit Ernährung allein lösbar)
10. CHAOSPHASE (Alle Regeln werden auf den Kopf gestellt, Durcheinander auch im Leben, was vorher funktioniert hat geht nun nicht mehr, der Rhythmus ändert sich ständig, wild, humorvoll, Einladung zu lernen, über sich selbst zu lachen)
11. HINGEBUNGSPHASE (vielleicht wegen wenig Geld, Familie oder strengem Zeitplan mal nicht so perfekt für sich sorgen können, es akzeptieren, loslassen lernen, kleine Opfer bringen, Gesundheit für das Wohl anderer hintenanstellen, aber Vorsicht vor Helfersyndrom und taub werden gegenüber deinen Bedürfnissen).

Aufgabenblatt: DEINE persönlichen Erfahrungen

Jede dieser Phasen hat ihre Berechtigung und kann dich etwas lehren über dich selbst und das Leben und dir spannende Einblicke bieten. Wie kannst du dich in der jeweiligen Phase am besten unterstützen und dich tief darauf einlassen? Jede Phase bietet ihre Schätze, die es zu bergen gilt, hat aber auch immer ihre Grenzen. Wichtig ist, offen zu bleiben für den Flow von einer zur nächste Phase und nicht stecken zu bleiben.

1. Schreibe zu jeder Phase mindestens ein **Beispiel** auf, das dir einfällt, wann du diese Phase bereits erlebt hast in deiner Vergangenheit. Ergänze dies mit Notizen zu deinen persönlichen Antworten auf folgende Fragen:

2. Was fällt dir auf?

3. Wie lange hat die Phase ungefähr gedauert?

4. Was/wie hast du in dieser Zeit gegessen?

5. Was waren die dominierenden Empfindungen und Emotionen?

6. Was hat sie ausgelöst, was war in deinem Leben los in der Zeit? Wie war deine Situation, wohntechnisch, beruflich, familiär, partnerschaftlich, finanziell, gesundheitlich...?

7. Was hat sie beendet?

8. Was war schwer in dieser Zeit?

9. Was hast du als sehr unterstützend in dieser Phase empfunden?

10. Was hast du aus dieser Zeit gelernt? Was würdest du beibehalten / in Zukunft anders machen?

REINIGUNGSPHASE:

ERHALTUNGSPHASE:

EMOTIONALE PHASE:

ZELEBRIERUNGSPHASE:

LERNPHASE:

FANATISCHE PHASE:

TODESPHASE:

HEILUNGSPHASE:

CHAOSPHASE:

HINGEBUNGSPHASE:

Vertiefende Fragen

11. Gibt es Phasen, die sehr dominant in deinem Leben sind oder aus denen du schwer rauskommst?

12. Gibt es Phasen, mit denen du (fast) täglich zu tun hast (man kann an einem Tag verschiedene Phasen in Kurzform/parallel erleben)?

13. Was könnte die versteckte Botschaft für dich/ über dein Leben hinter diesen dominanten Phasen sein?

14. Rufe dir einmal drei Menschen vor Augen, denen du sehr nahe stehst oder mit denen du für eine ganze Weile sehr intensiv zu tun hattest. Welche Ernährungsphasen konntest du bei ihnen beobachten? Nur neugierig bemerken, ohne zu bewerten.

15. Gibt es Phasen, die dir völlig unbekannt erscheinen, die du noch nie erlebt hast/in die du noch nie tief eingetaucht bist?

16. Welche Phasen dürfen gerne mehr Raum einnehmen in deinem Leben oder wären spannend mal ausgiebig zu erkunden?

Du darfst mir gerne deine Antworten einmal rübermailen, ich bin sehr gespannt, aber wichtig ist, dass du es für DICH tust. Deine Doro gw@dorothee-rund.de

Copyright 2020 by Dorothee Rund