

# Eine Chronik schreibt nur derjenige, dem die Gegenwart wichtig ist.

- Goethe

Lass uns Geschichte schreiben!

Und zwar deine Eigene - heute sprechen wir über deine Vergangenheit.

Ja, ja das hat jetzt ein bisschen den Beigeschmack vom Platz auf der Couch beim Therapeuten, der dich nach deiner Kindheit fragt. Und im Endeffekt hat es auch den selben Grund, warum wir uns heute mal deine Vergangenheit anschauen: unsere Kindheit prägt unser heutiges Verhalten.

Unser Essverhalten setzt sich aus einer Kombination aus inneren Signalen, äußeren Reizen und bewussten Entscheidungen zusammen.

Die Gewichtung dieser drei Faktoren verändert sich mit zunehmenden Alter:

- der Einfluss innerer Signale/unser Intuition nimmt mit steigendem Alter ab
- die Wirkung von äußeren Reizen (Duft einer Bäckerei, Beeinflussung durch Mitmenschen etc.) nimmt in jungen Jahren zu, erreicht im mittleren Alter seinen Höhepunkt und wird dann wieder geringer
- mit zunehmendem Alter werden vermehrt bewusste Entscheidungen getroffen, z.B. aus Gesundheitsgründen

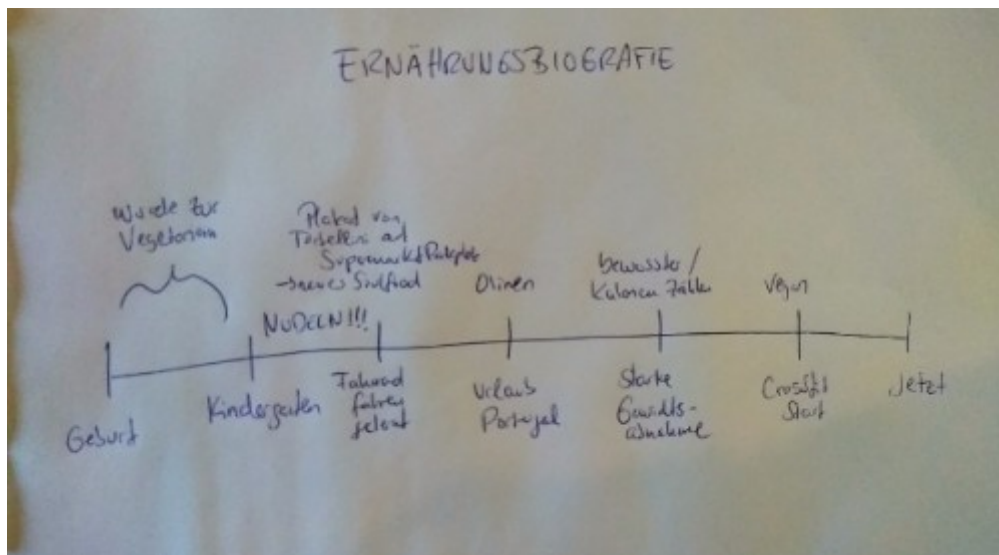
Eine Ernährungsbiografie kann uns helfen unsere aktuellen Verhaltensmuster und ihre Ursprünge zu erkennen und zum Beispiel Glaubenssätze aufzulösen ("du musst den Teller leer essen").

Schnapp dir ein leeres Blatt und einen Stift und zeichne eine Timeline ein. Von der Geburt bis heute kannst du nun deine eigenen wichtigen Daten markieren. Das kann deine Geburt, der Schulanfang, der Beginn vom Studium, der erste Freund, der Auszug aus dem Elternhaus oder Ereignisse wie bestimmte Feste, Geburt deines Kindes etc. sein.

Stelle dir dazu folgende Fragen:

- Welche Mahlzeiten haben meine Kindheit/Vergangenheit geprägt?
- Welche Ess-/Nahrungsregeln oder Glaubenssätze gelten heute noch immer?
- Inwiefern war und ist meine Ernährung selbst- oder fremdbestimmt?
- Was hat sich verändert?

Zur Verdeutlichung habe ich meine persönliche Ernährungsbiografie kurz skizziert.



- schon kurz nach meiner Geburt, noch vor dem Kindergarten Alter wurde ich zur Vegetarianin, das hat mich natürlich sehr geprägt
- als nächstes erinnere ich mich unter anderem an den Tag, an dem ich Fahrrad fahren gelernt habe - da waren wir auf einem Supermarkt Parkplatz, auf welchem ein Plakat mit Tortellini Werbung hing. Ich habe daraufhin so Lust auf Tortellini bekommen (anschließend gab es diese auch zuhause) und verbinde dieses Gericht noch heute mit "Belohnung" - mein Soulfood
- sowieso waren in meiner Kindheit und Jugend Nudeln SEHR präsent
- in einem Urlaub in Portugal habe ich das erste Mal Oliven gerne gegessen und lieben gelernt
- vor/während meiner Gewichtsabnahme vor einigen Jahren kam ich zum ersten Mal mit dem Thema Kalorien zählen in Berührung und lernte einen bewussteren Umgang mit meiner Ernährung
- ungefähr mit dem Beginn von CrossFit wurde ich vegan

Ich könnte meine eigene Biografie noch deutlich ausführlicher gestalten und auch dir fallen sicher einige prägnante Erinnerungen ein, wenn du einen Moment über deine Ernährung von früher bis heute nachdenkst.

Welchen Einfluss hat das auf deine heutige Ernährung?

Welchen Einfluss hat das auf dein heutiges Verhalten und auf dich als Persönlichkeit?

Welche Glaubenssätze haben noch immer Bestand und würde es sich vielleicht einmal lohnen diese zu überdenken?

Wie immer gilt: lass mir dein Ergebnis gerne zukommen, falls du Fragen hast.

Alles Liebe

Deine Bianca