

# Die ursprüngliche Weisheit ist die Intuition, während alles spätere Wissen angelernt ist.

- Ralph Waldo Emerson

Nachdem wir letzte Woche über das Thema Heißhunger gesprochen haben, möchte ich dir heute einige Gedanken mit auf den Weg geben, die dir zeigen sollen, warum es so wichtig und wertvoll ist auf die wahren Bedürfnisse deines Körpers zu hören.

Du hast bestimmt schon mal was vom intuitive eating gehört, oder? Vielleicht beherrscht du es sogar schon so gut, dass du Tag ein, Tag aus danach lebst. Vielleicht bist du aber auch noch an einem anderen Punkt und würdest dich gerne von all den Diäten, Vorschriften und Regeln befreien und die Signale deines Körpers verstehen.

Nahezu jeden Tag spreche ich mit Menschen, die seit Jahren, oft sogar Jahrzehnten in der Diätenfalle gefangen waren oder es noch immer sind. Menschen, die sich morgens Spritzen geben lassen, ohne zu wissen, welcher Wirkstoff enthalten ist. Menschen, die Schwämme oder Bandwürmer schlucken, um endlich schlank zu sein. Menschen, die nur noch 500kcal essen, dabei exzessiv Sport treiben, unglaublich übertriebene (schlechte) Pülverchen kaufen und sich dabei einfach nur kraftlos fühlen, Menschen, die ihrem Körper eine Schwangerschaft vorgaukeln, um endlich irgendeinem Schönheitsideal zu entsprechen. Menschen, die sich durch Ernährungspläne quälen, sich jeden Tag Berge von Nahrungsmitteln reinpfeifen, die sie gar nicht mögen. Und nahezu jeden Tag muss ich mit dem Kopf schütteln und frage mich, wie die Personen, die diesen verzweifelten Menschen all das verkaufen, nachts noch ruhig schlafen können?

Ich kann dir versprechen, dass dieser Kreislauf aus Diäten nicht nur schädlich, sondern auch absolut unnötig ist. Es braucht keine Wundermittel, keinen 10 Punkte Plan, damit du deine Ziele erreichst. Du trägst die Lösung bereits in dir. Sie nennt sich deine Intuition. Und jetzt mal ehrlich, glaubst du wirklich dein Körper würde dich zur nächsten Diät Challenge schicken? Im Leben nicht!

Wie du vielleicht weißt, bin ich im Grunde ein Freund des Kalorienzählens. Warum, wieso und weshalb kannst du in [diesem Artikel](#) nachlesen. Dann wirst du sicher verstehen, welche Vorteile (aber auch welche Nachteile) uns das bewusst machen gewisser Zahlen bietet.

Aber all das zählen nutzt überhaupt nichts, wenn wir dabei die Bedürfnisse und Signale unseres Körpers übergehen. Die gute Nachricht: man kann beides kombinieren!

Kalorien zählen ist ein optimales Tool, um sich Wissen und Bewusstsein über die Nahrung, die man zuführt und die Nahrung, die man zuführen sollte, anzueignen. Aber meiner Meinung nach, sollte und muss es kein lebenslanger Begleiter sein. Wer aufmerksam ist, lernt recht schnell, was es zu verstehen gibt. Und wer nebenbei an seiner Intuition arbeitet, kann bald schon beides miteinander verknüpfen oder das Eine das Andere ablösen lassen.

Ein Beispiel aus meiner eigenen Ernährung: als Kraftdreikämpferin und Veganerin habe ich zwei Faktoren, die ein besonderes Augenmerk auf meine Proteinversorgung erfordern. Gestern war aber so ein Tag, an dem mein Körper absolut gar keine Lust auf irgendwelche extra Eiweißquellen wie Tofu etc. hatte. In diesem Fall esse ich dann auch keine! Ich höre auf meinen Körper, er wird schon wissen, was er will. Und ja, rein rechnerisch hatte ich dann durch nur Reis und Kartoffeln zu wenig Protein am Ende des Tages, aber wir dürfen uns absolut sicher sein, dass unser Körper das auszugleichen weiß.

Schau gerne auch nochmal in die 4. Selbstcoaching Einheit, wenn du wissen möchtest, ob kalorien zählen oder intuitive eating für dich in Frage kommt. Wenn du dich für letzteres entscheidest (was ich immer sehr begrüße), möchte ich dir abschließend 5 Tipps und folgenden Artikel mit an die Hand geben: [Wie du deine somatische Intelligenz trainieren kannst](#)

1. Hör auf Lebensmittel in "gut" oder "böse" zu unterteilen und schließe damit Frieden mit deiner Ernährung
2. Sei dankbar für deine Gesundheit und deinen Körper, der jeden Tag alles für dich gibt
3. Honoriere dein Durst-, dein Hunger- und dein Sättigungsgefühl
4. Reagiere auf deine Emotionen (Glück, Stress, Trauer, Wut...) nicht mit Essen, sondern finde andere Wege damit umzugehen
5. Sei achtsam beim Essen - nimm dir Zeit, kaue ordentlich, lass dich nicht ablenken, schmecke, fühle, rieche, genieße dein Essen und spüre, wie dein Körper darauf reagiert

Schenke dir ein Danke, wenn du diese Selbstcoaching Einheit bis zum Schluss gelesen und verinnerlicht hast. Bedanke dich bei dir selber für so viel Respekt vor deinem Körper und den ersten Schritt zu mehr Intuition.

Alles Liebe  
Deine Bianca