

LANGFRISTIG ABNEHMEN

durch Mindfulness und Gewohnheitsänderung

BACHELORARBEIT

zur Erlangung des akademischen Grades
Bachelor of Arts

**Erstellung eines Produkts, welches sich Mindfulness und das
Erlernen neuer Verhaltensweisen zu Nutzen macht, um ein
langfristiges Normalgewicht zu gewährleisten**

im Studiengang Medien- und Kommunikationsdesign

**Erstprüfer:
Prof. Dipl.-Ing. Silvio Barta**

Vorgelegt von:

Isabelle Seyfarth

Matr.-Nr.: H-32091

Studiengang: Medien- und Kommunikationsdesign (B.A.)

Studienrichtung: Mediendesign

INHALTSVERZEICHNIS

1.	ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	7	7.	WARUM DIÄTEN NICHT FUNKTIONIEREN	22
2.	ÜBERSICHT	9	8.	EMOTIONALES ESSEN	24
3.	VORWORT	11	9.	GEWOHNHEITEN	30
4.	EINLEITUNG	13	10.	MINDFULNESS	36
5.	DAS UNTERNEHMEN	14	11.	FAZIT & REFLEKTION	46
	5.1. NAME	16	12.	EMPIRISCHE STUDIE	48
	5.2. CORPORATE IDENTITY	16	13.	BOX-INHALT	56
	5.2.1. LOGO	16	14.	WIREFRAMES	69
	5.2.2. FARBEN	18	15.	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	70
	5.2.3. TYPOGRAFIE	19	16.	LITERATURVERZEICHNIS	72
6.	ÜBERGEWICHT UND DIÄTEN	20	17.	EIDESSTÄTTLICHE ERKLÄRUNG	75

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

bzw.	Beziehungsweise
d.h.	Das heißt
etc.	Et cetera
o.S.	Ohne Seite
vgl.	Vergleiche

ÜBERSICHT

Die folgende Bachelorarbeit befasst sich mit den Themen Mindfulness und Gewohnheitsänderung im Bezug auf Gewichtsabnahme.

In diesem Zusammenhang wurden ein Erste-Hilfe-Kit sowie eine App entwickelt. Diese unterstützen den Benutzer im Alltag dabei, seine eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und neue Verhaltensmuster in sein Leben zu integrieren.

Die Handhabung und der Nutzen der Produkte werden in der folgenden Arbeit anhand einer Userstory verbildlicht.

10

VORWORT

Essen gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. In den meisten Kulturkreisen geht es jedoch beim Essen um viel mehr als die bloße Nahrungsaufnahme, es wird als eine Art Ritual zu den verschiedensten Anlässen zelebriert.

Bei nahezu allen sozialen Zusammenkommen von Menschen spielt Nahrung eine zentrale Rolle. Sei es zu Feiertagen wie Weihnachten und Geburtstagen, zu Spielabenden am Wochenende, Kinobesuchen oder Verabredungen mit Freunden im Restaurant.

Jedoch nicht nur im Zusammenhang mit einer Gemeinschaft spielt Essen eine wichtige Rolle, auch in der Erziehung ist sie ein zentraler Aspekt. Schon in jungen Jahren prägt das Umfeld unsere Beziehung zu Nahrung und den Umgang damit.

Nicht selten nutzen Eltern Süßigkeiten als Druckmittel, da sie sich ein bestimmtes Verhalten von ihrem Kind wünschen.

Meist geschieht dies ohne böswillige Hinter-

gedanken, doch was sie nicht beachten ist, dass das Kind unter Umständen eine gewisse Verbindung zwischen Belohnung und Nahrung erlernt.

Jedoch gibt es noch viel elementarere Zusammenhänge, mit denen Eltern meist unbewusst die Beziehung des Kindes zur Nahrung beeinflussen. Diese wären zum Beispiel der Umgang der Eltern mit der Nahrung und der Nahrungsaufnahme.

Bereiten sie ihre Nahrung selbst zu oder kaufen sie sich etwas unterwegs und essen es im Gehen? Läuft der Fernseher nebenbei am Esstisch? Muss der Teller leer gegessen werden? All diese und noch viele weitere Faktoren beeinflussen das Kind in seiner Beziehung zur Nahrung und prägen dadurch das Verhalten des Kindes bezüglich der Nahrungsaufnahme. Viele der erlernten Verhaltensmuster werden auch im Erwachsenenalter beibehalten.

Meist sitzen diese jedoch so tief im Unterbewusstsein, dass sie nur schwer erkannt und somit auch nur schwer geändert werden können.

12

Lisa ist 35 Jahre alt, Single und kinderlos. Sie arbeitet als Online-Redakteurin bei einem großen Verlagshaus. Lisa hat ein Problem, welches ihr Leben genauso beeinflusst wie das von Millionen anderen Menschen.

EINLEITUNG

In unserer heutigen Gesellschaft ist das Thema Fitness und Gewichtsabnahme präsenter als je zuvor.

Der Verkauf von Diätpillen und ähnlichen Produkten der Pharmaindustrie ist ein Milliardengeschäft. Jede Woche finden sich in Frauenzeitschriften zahlreiche neue Diäten und Sportprogramme, die Millionen von Übergewichtigen die langersehnten Abnehmerfolge versprechen. Dies mag auch stimmen, kurzfristig jedenfalls.

Was die Diäten alle gemeinsam haben ist, dass durch eine geringere Kalorienbilanz eine Gewichtsabnahme geschaffen wird. Am Ende der Diät kennen die meisten Abnehmwilligen die Kalorienanzahl und Fettangaben jeglicher Lebensmittelgruppen auswendig, doch nach nicht allzu langer Zeit tritt der gefürchtete Jojo-Effekt ein, da eine Diät nur über einen gewissen Zeitraum unter mehr oder weniger strengen und kräftezehrenden Regulierungen durchzuhalten ist. Die Gewichtszunahme, die

folgt, geht meist über das ursprüngliche Ausgangsgewicht hinaus. Die Abnehmwilligen verspüren Frustration und Selbstzweifel. Sie fühlen sich schwach und unfähig. Früher oder später probieren sie womöglich die nächste Diät, vielleicht auch mit Unterstützung von Diätpillen, damit sie es dieses Mal wirklich schaffen, aber die Langzeitresultate bleiben meist dieselben.

Zurück bleibt ein Mensch mit geringem Selbstwertgefühl und starken Selbstzweifeln. Dies ist die perfekte Zielgruppe für die Pharmaindustrie, denn früher oder später sind die Betroffenen davon überzeugt, es aus eigener Kraft heraus nicht schaffen zu können, ihr Gewicht langfristig in den Griff zu bekommen.

Grund dafür ist, dass nicht die Ursache, sondern die Folge als Grund für das erhöhte Gewicht gesehen und von der Industrie verkauft wird. Der Feind heißt Essen. Das schafft Umsatz: für die Supermärkte, die süchtigmachende Lebensmittel verkaufen, für die Werbung, die das Streben nach Schlankheit und den damit assoziierten Produkten erhöht, für die

Pharmaindustrie, die Shakes, Pillen, Cremes und andere Produkte an verzweifelte Bürger verkauft. Die meisten merken nicht, dass sie sich in einem Teufelskreis befinden, dessen Lösung sich außerhalb des Zirkels befindet, in dem sie sich immer weiter drehen. Sie sind zu besessen, verkrampft, verzweifelt und unbeholfen, um ihre Probleme in den Interessen der Lobbies zu sehen. Stattdessen suchen sie die Fehler in sich selbst.

Aus diesem Grund ist es in unserer heutigen Gesellschaft wichtiger als je zuvor, Hilfe zur Selbsthilfe zu schaffen, denn wenn die Menschen lernen ihre eigentlichen Bedürfnisse zu erkennen und zu befriedigen, werden sie nach und nach weniger auf Nahrung zur Kompensation ihre Probleme zurückgreifen.

Was das für die Industrie bedeuten würde, das kann man sich nur ausmalen...

DAS UNTERNEHMEN

Obwohl Unternehmen der Diät- und Fitnessbranche wie Pilze aus dem Boden zu sprießen scheinen, steigt die Zahl der übergewichtigen Menschen stetig.

Statt den Fokus darauf zu setzen, was die Ursache ist, welche zu dem Überessen führt, folgen Übergewichtige immer weiter den neusten Abnehmrends oder schließen Jahresverträge in Fitnessstudios ab, die sie dann, nach der anfänglichen Euphorie, jedoch durchschnittlich nur 4,3 Mal im Monat besuchen (vgl. Storbeck, 2006, S. 1). Zwar gibt es mittlerweile ein sehr großes Angebot an Selbsthilfebüchern, ihr Ruf in der Gesellschaft ist jedoch immer noch nicht sonderlich gut, obwohl der Nutzen von vielen Selbsthilfeansätzen wissenschaftlich bewiesen ist (vgl. Ernst, 2016, o.S.).

Trotzdem ist in den Köpfen der Leistungsgesellschaft, das Prinzip, von Abstinenz und Disziplin der einzige wirklich anerkannte Weg zur Gewichtsabnahme.

Hier setzt die Produktidee von Bye, bye Munchies an.

Die Hauptzielgruppe sind Frauen zwischen 18 und 40 Jahren der höheren Bildungsschicht. Sie haben ein mittleres bis hohes Einkommen und wohnen in der Stadt oder Vorstadt der Industrieländer. Sie haben schon mehrere erfolgreiche Diätversuche hinter sich gebracht und haben das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und Verbesserung ihrer Lebensumstände.

Ziel des Unternehmens ist es, dem Verbraucher ein Produkt zu liefern, welches ihm dabei hilft, wieder ein Gefühl für die realen Bedürfnisse seines Körpers und seiner Psyche zu entwickeln und negative Gewohnheiten, welche ihn davon abhalten abzunehmen, durch neue positive Verhaltensweisen zu ersetzen.

Die Kombination aus einem Erste-Hilfe-Kit für zu Hause und einer App für das Smartphone sowie der Smartwatch sollen den User rund um die Uhr und in jeder Lebenslage unterstützen. Dadurch, dass sowohl das Kit als auch die App in ein Drei-Phasen-System unterteilt ist, kann dem Benutzer (in der Ansprache der Geschlechter wird sich Grundsätzlich auf alle Menschen bezogen. Aus Gründen des Leseflusses wird jedoch in der folgenden Arbeit die männliche Anrede genutzt), egal in welchem Verhältnis er gerade zum Essen steht, geholfen werden.

Die einzelnen Phasen sind durch drei verschiedene Farben gekennzeichnet.

Die erste Phase trägt den Namen *Neutral*, sie ist mit türkisfarbenen Etiketten versehen und beinhaltet Hilfestellung für den Normalzustand, d.h., wenn der User keinerlei Bedürfnis verspürt emotional zu essen (Erklärung des Begriffs S. 24).

Die zweite Phase ist mit rosafarbenen Etiketten versehen und mit dem Wort *Before* betitelt. Diese Phase bietet dem User dann Hilfestellungen, wenn er den Druck verspürt, emotional zu essen, dies aber nicht zulassen möchte. Die dritte Phase nennt sich *After*, sie hilft dem Nutzer dann, wenn er zu viel gegessen hat, sich besser und weniger schuldig zu fühlen.



Name

Da die Selbsthilfe-Box dem User dabei helfen soll, zu lernen seine eigentlichen Bedürfnisse zu erkennen, um nicht mehr Essen als Ersatzlösung nutzen zu müssen, sollte dieser Nutzen schon im Namen des Kits erkennbar sein. Die zwei zentralen Begriffe in diesem Zusammenhang sind *sich befreien* und *emotionales Essen*.

Da Bye,bye Munchies weltweit vermarktet wird und dadurch in englischer Sprache verfasst wurde, war ein englischer Markenname naheliegend. Erste Überlegungen für den Namen gingen in Richtung Synonyme und ähnliche Begriffe der Worte *sich befreien* (to free, escape etc.) und *emotionales Essen* (emotional eating, cravings usw.).

Nach vielen Experimenten bezüglich Klang und Optik entstand letztendlich der Name Bye, bye Munchies.

Munchies ist ein englischer Begriff und bedeutet übersetzt so viel wie Heißhunger. Entscheidend für diese Lösung war, dass der Name

CORPORATE DESIGN

einen weichen, liebevollen Klang haben sollte (im Gegensatz zu craving), genauso wie der positive Umgang mit sich selbst, den der User im Laufe der Anwendung entwickeln soll. Die Worte *Bye, bye* beziehen sich dabei auf das *sich verabschieden* von dem emotionalen Essen.

Logo

Das Logo stellt eine Denkblase dar, welche von den Wörtern Bye,bye Munchies ausgefüllt wird.

Während der Schriftzug *Bye, bye* in einer emotionalen, handwritten Typografie, der Amarillo geschrieben ist, setzt sich das Wort *Munchies* aus der cleanen Font Gruppo zusammen.

Der Kontrast in der Typografie wurde gewählt, um die Hin- und Hergerissenheit zwischen emotionalem Essen und rationalem Handeln zu unterstreichen.

Der Markenname füllt die Denkblase aus, die Worte *Bye, bye* gehen sogar in den Anschnitt hinein. Dies soll den Platz der Gedanken dar-

stellen, welcher das Essen bei den Betroffenen einnimmt.

Dadurch, dass der Schriftzug von der Denkblase subtrahiert wird, passt sich die Schriftfarbe des Logos immer dem Hintergrund an. Diese Methode wurde angewandt, um auch im Logo das Gefühl von situationsbedingter Anpassung aufzugreifen, denn es gibt für Probleme nicht immer nur eine Lösung – das Essen – sondern vielmehr mehrere verschiedene Ansätze, um die eigentlichen Bedürfnisse zu befriedigen.



Bye,bye
Munchies



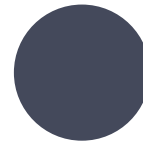
Farben

Die Hauptfarbe des Corporate Designs ist dunkelblau. Auf dieser Farbe basiert das offizielle Logo. Des weiteren ist es die Hintergrundfarbe des Papiers der verschiedenen Produkte.

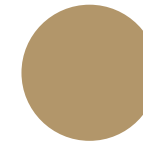
Dieses blau, im Zusammenhang mit beigefarbenen Karton und weißer Schrift, bildet das Grundgerüst des Corporate Designs.

Um die Unterteilung in die verschiedenen Phasen zu verdeutlichen, kommen pro Phase je eine Pastellfarbe als Grundton, in welcher sich auch das Logo auf den jeweiligen Produkten wieder findet, und einer grellen Farbe der gleichen Farbrichtung hinzu.

Grundfarben

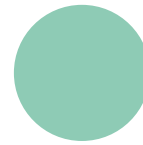


75%, 66%, 45%, 30%

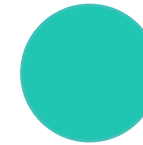


24%, 33%, 61%, 11%

Phase 1: „Neutral“

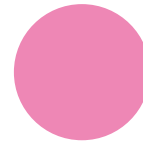


49%, 0%, 36%, 0%

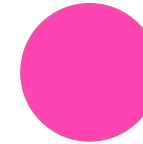


PANTONE Pastel & Neon Coated 929 C

Phase 2: „Before“

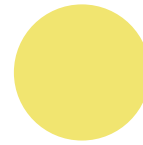


1%, 60%, 0%, 0%

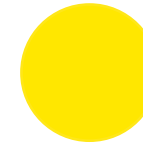


PANTONE Pastel & Neon Coated 806 C

Phase 3: „After“



9%, 3%, 67%, 0%



PANTONE Pastel & Neon Coated 803 C

Typografie

Die zwei Typografien, die für das Corporate Design genutzt werden, sind zum Einen Nexa in dem Schriftschnitt bold und light, und zum Anderen Malayalam MN in den Schriftschnitten bold und regular.

Während für die Überschriften Malayaman MN genutzt wird, so wird Nexa für den Fließtext oder den Subheader verwendet.

Die Typografie ist so gut wie immer weiß und in Ausnahmefällen blau. Eine weitere Ausnahme bildet der Schriftzug auf den Etiketten der einzelnen Boxen, dort ist der Schriftzug in roségoldenen Buchstaben.

Myanmar MN

bold

A B C D E F G H I J K L M
N O P Q R S T U V W X Y Z

regular

A B C D E F G H I J K L M
N O P Q R S T U V W X Y Z

Nexa

bold

A B C D E F G H I J K L M
N O P Q R S T U V W X Y Z

light

A B C D E F G H I J K L M
N O P Q R S T U V W X Y Z

ÜBERGEWICHT UND DIÄTEN

Ihre erste Diät hat Lisa mit gerade einmal 14 Jahren hinter sich gebracht. Damals war sie ein bisschen pummelig, mehr aber auch nicht. Über die Jahre folgten immer wieder kleinere oder größere Diätperioden, welche sie jedoch dazu brachten, über die Zeit immer mehr zuzunehmen. Jetzt ist Lisa adipös. Doch damit ist sie nicht alleine.

20

Laut Statista waren im Jahr 2013 23,6% der deutschen Erwachsenen fettleibig, welches bedeutet, dass sie einen Body Mass Index von 30 oder höher haben. In den USA betrug der Anteil der Adipösen im gleichen Jahr sogar 35,3% (siehe Diagr. 1).

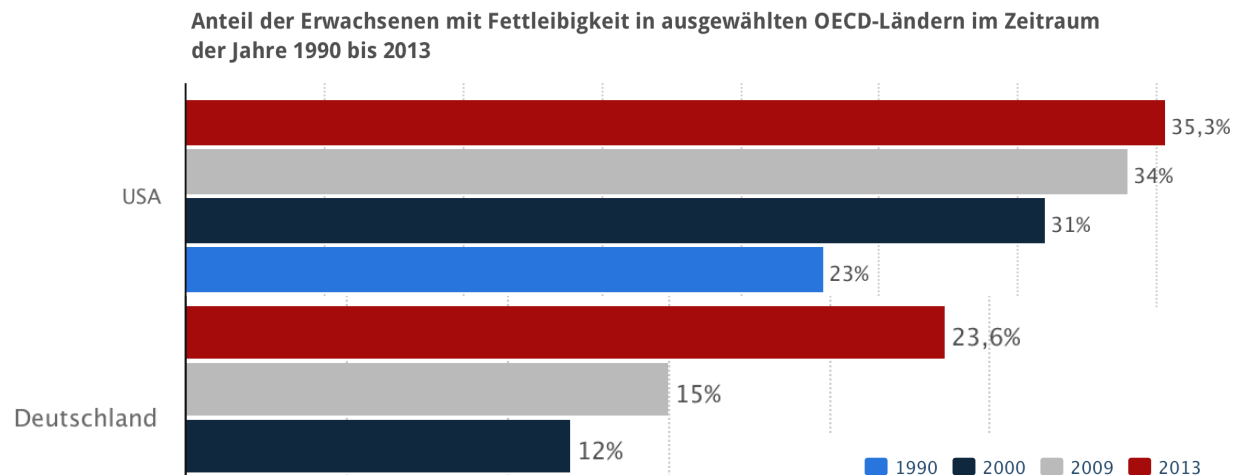
Bezieht man sich auf die Aussage des Bundesgesundheitsministeriums, so sind „das Bewegungs- und Ernährungsverhalten, der Umgang mit Stress [oder] und die Nutzung elektronischer Medien“ (Bmg, 2016) Faktoren, welche für Übergewicht verantwortlich sein können.

Die ersten beiden Punkte sind weitestgehend bekannt und die Hauptadressaten von diversen Diätprogrammen, denn das Wissen, dass unter normalen Umständen eine negative Energiebilanz zur Gewichtsabnahme führt, ist weit verbreitet (vgl. Pape, Schwarz & Gillesen, 2003, S. 71).

Dennoch scheitern zahlreiche Diäten langfristig. Laut einem Interview mit Tanja Legenbauer in der Süddeutschen Zeitung

(2012) haben es in einer einjährigen Studie zur Gewichtsregulierung nur 20 bis 30% der Teilnehmer geschafft, ihren Gewichtsverlust langfristig zu halten (vgl. Uhlmann, S. 2).

Dies bedeutet eine Misserfolgsquote von bis zu 80%. Entgegen der geringen Langzeiterfolge gaben laut Statista im Jahr 2017 82% der Deutschen an, in den letzten zwei Jahren eine Diät zu Gewichtsabnahme durchgeführt zu haben (siehe Diagr. 2).



Diagr. 1 „Anteil der Erwachsenen mit Fettleibigkeit in ausgewählten OECD-Ländern im Zeitraum der Jahre 1990-2013“

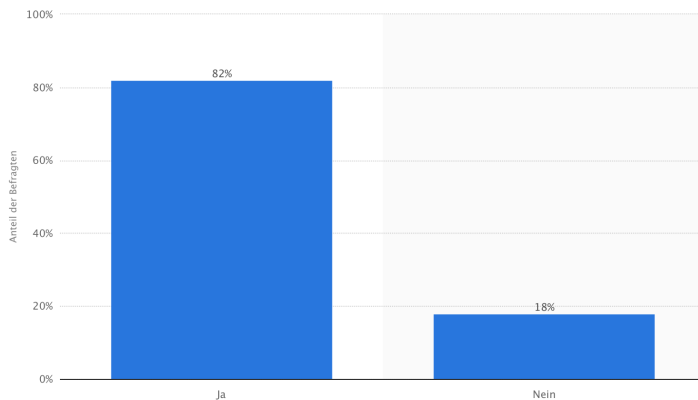
Zu ähnlichen Werten kamen auch die Ergebnisse der Empirischen Studie, welche mit Hilfe von Survey Monkey (2017) erstellt und durchgeführt wurde. In die gaben 78% der Befragten an, schon mal eine Diät durchgeführt zu haben (siehe Diagr. 3).

Die Krux an den Daten zur Durchführung und den Erfolgsquoten einer Diät ist, dass das Scheitern meist nicht der Methodik, sondern den Probanden zugeschrieben wird, denn die

Formel für eine Gewichtsabnahme lautet lediglich, täglich mehr Kalorien zu verbrennen, als zu sich zu nehmen.

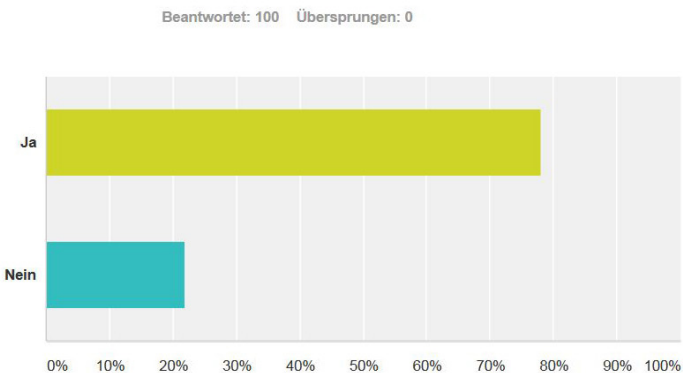
Warum also sind die Langzeiterfolge nach einer Diät also so gering?

Haben Sie in den vergangenen 2 Jahren eine Diät zur Gewichtsabnahme gemacht?



Diagr. 2 „Haben Sie in den vergangenen 2 Jahren eine Diät zur Gewichtsabnahme gemacht?“

Hast du schonmal versuche unternommen um abzunehmen?



Diagr. 3 „Hast du schonmal versuche unternommen um abzunehmen?“

WARUM DIÄTEN NICHT FUNKTIONIEREN

Nach jedem gescheiterten Diätversuch zweifelt Lisa ein bisschen mehr an sich selbst und ihrem Durchhaltevermögen.

Dadurch werden die Gefühle von Frustration und Versagen immer stärker, woraufhin sie sich bald in einem Teufelskreis von wochenlangem (heimlichen) Überfressen und darauf folgenden frustrierenden Hungerphasen wiederfindet.

Was sie nicht weiß, ist, dass die Problematik in der Methode und nicht bei ihr liegt.

22

Denn laut Michelle May in „Eat what you love. Love what you eat“ (2013) funktionieren Diäten nicht, weil sie nicht das eigentliche Problem, nämlich den Grund warum wir uns überessen, behandeln.

Diäten, so May, führen nur dazu, dass wir uns weiter von unserem Körper und seinen eigentlichen Gefühlen und Bedürfnissen entfernen, da wir nicht lernen, auf diese zu hören, sondern uns strengen Regeln unterwerfen. Diäten bringen uns dazu, unseren Hunger ig-

norieren zu lernen und uns von den eigentlichen Gefühlen und Bedürfnissen des Körpers abzuwenden. Dadurch entfernt man sich immer weiter von der Möglichkeit, zu lernen was der eigene Körper wirklich braucht. Regeln, Verbote und Hunger führen dazu, dass unsere Gedanken noch mehr um das Essen kreisen und verbotene Lebensmittel einen höheren Stellenwert in unseren Gedanken bekommen. Außerdem findet man sich in einer Diätphase immer wieder in einem Konflikt zwischen dem, was der Körper als natürlichen Impuls sendet und dem, was man denkt, aufgrund seiner Diätvorgaben tun zu müssen.

Gibt man dann irgendwann dem Essensdruck nach, fühlt man sich schuldig und frustriert und hat das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben (vgl. May, 2013, S. 153f.).

In diesem Moment gelangt man in einen Teufelskreis. Der allseits bekannte Jojo-Effekt lässt nicht lange auf sich warten, und auch die nächste Diät, mit der die Betroffenen versu-

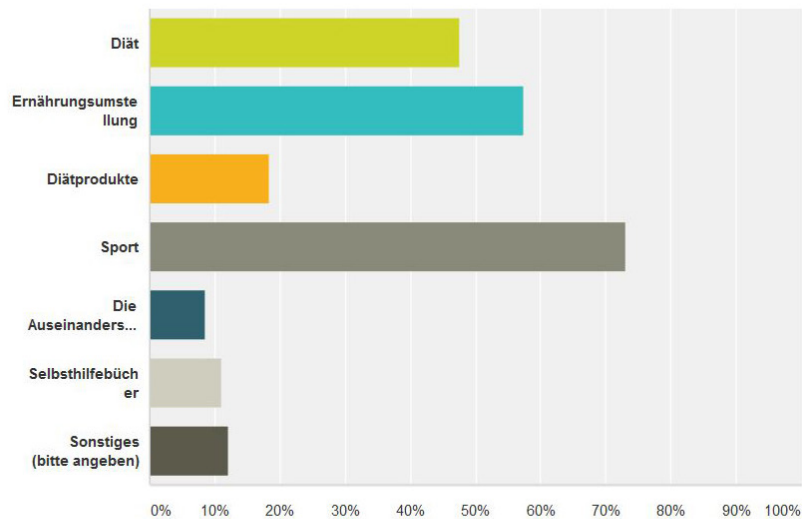
chen, ihr Gewicht wieder in die richtige Bahn zu lenken, ist nur eine Frage der Zeit.

Ein guter Beweis dafür, dass Diäten wirklich nicht funktionieren, ist eine Diätstudie von September 2012, welche wegen der Nutzlosigkeit abgebrochen wurde, da die Teilnehmer nach vier Jahren „im Durchschnitt nicht mehr als 4,7 Prozent ihres Gewichts verloren“ (Hackenbroch, Höflinger, Kullmann, 2013, o.S.) hatten.

Auch bei der Befragung auf Survey Monkey stellte sich heraus, dass fast 48% der Befragten eine Diät zur Gewichtsabnahme durchgeführt haben (siehe Diagr. 4). Nur knapp 29% der generellen Abnehmversuche waren jedoch langfristig erfolgreich (Siehe Diagr. 5).

Wenn ja, wie sahen diese Versuche aus?

Beantwortet: 82 Übersprungen: 18

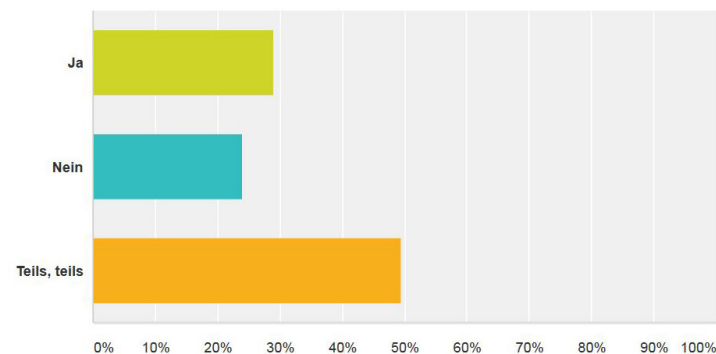


Antwortoptionen	Beantwortungen	Anzahl
Diät	47,56%	39
Ernährungsumstellung	57,32%	47
Diätprodukte	18,29%	15
Sport	73,17%	60
Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen	8,54%	7
Selbsthilfebücher	10,98%	9
Sonstiges (bitte angeben)	12,20%	10

Diagr. 4 „Wenn ja, wie sahen diese Versuche aus?“

Waren deine Abnehmversuche langfristig erfolgreich?

Beantwortet: 83 Übersprungen: 17



Antwortoptionen	Beantwortungen	Anzahl
Ja	28,92%	24
Nein	24,10%	20
Teils, teils	49,40%	41

Befragte gesamt: 83

Diagr. 5 „Waren deine Abnehmversuche langfristig erfolgreich?“

EMOTIONALES ESSEN

Lisa hat viele Gründe, weswegen sie isst, sei es aus Müdigkeit, um sich selbst zu belohnen oder einfach nur aus Verlegenheit, weil die Schüssel mit den Gummibärchen auf dem Konferenztisch in ihrem Büro steht.

Manchmal weiß sie auch gar nicht, was eigentlich mit ihr los ist, erst als sie sich mit der Tafel Schokolade in der Hand wiederfindet, obwohl sie eigentlich gerade wieder eine Diät anfangen will, fällt ihr auf, wie gestresst sie eigentlich ist.

Im Internet stößt sie bei einer Recherche auf den Begriff „emotionales Essen“, bei dessen Definition sie sich direkt angesprochen fühlt.

Als emotionales Essen bezeichnet man laut Sanchez (2010) die Tatsache, dass man isst, obwohl man gar keinen körperlichen Hunger verspürt. Dies tut man, um tieferliegende Gefühle abzuschwächen (vgl. S. 15ff.) Weitere Anlässe für emotionales Essen sind zum Beispiel: sich eine Auszeit zu gönnen, sich bei Müdig-

keit wieder für einen Moment ein bisschen fitter zu fühlen oder einfach nur um sich etwas vermeidlich Gutes zu tun (vgl. Maslow, o.J.).

Oft kann man jedoch die Emotionen, die man empfindet, nicht beim Namen nennen, vor allem dann nicht, wenn es mehrere verschiedene sind oder sie sehr tief sitzen.

Jedoch darf die Macht von unerkannten Emotionen nicht unterschätzt werden, denn „Emotionen, mit denen nicht bewusst umgegangen wird, richten schon bald verheerenden Schaden in unserem biologischen Körper an“ (Wallace, 2010, S. 11).

Es liegt in unserer Natur, dass Bedürfnisse befriedigt werden wollen, und wenn dies nicht auf die eigentliche Art und Weise getan wird, so „verlangt [Ihr] das Gehirn nach einer künstlichen Befriedigung“ (Manejwala, 2014, S. 172). Diese kann in beispielsweise in Form von Zigaretten, Drogen, aber auch in Form von Nahrung erfolgen.

Hat der Körper einmal gewisse Verhaltensmuster gelernt, wie zum Beispiel Nahrung als Ersatz für bestimmte Bedürfnisse einzusetzen, so ist es schwer, ihm dieses Verhalten wieder abzugewöhnen, denn es „...ist leichter neue Gewohnheiten zu erlernen, als zu versuchen sich alte abzutrainieren“ (Zeug, 2013, S. 4).

Von ihrer Freundin Jana hört Lisa von einer Methode, die Menschen mit Hilfe von dem Erkennen eigener Bedürfnisse und einem ändern von Gewohnheiten zu langfristigem Gewichtsverlust verhelfen will.

Man darf essen was man möchte, es gibt keine Einschränkungen. Die einzige Voraussetzung ist, dass man darauf hört, was einem selbst gut tut und versucht, sich ungeliebte Gewohnheiten abzutrainieren.

Lisa bestellt sich die Bye, bye Munchies-Box im Internet. Wenige Tage später bekommt sie diese zu sich nach Hause geliefert.

Als Lisa auf dem Wohnzimmerteppich sitzt und das Paket öffnet, ist sie ganz aufgeregt. Jana hatte ihr zwar ungefähr erklärt, worum es sich bei dem Selbsthilfe-Kit handelt, aber so richtig vorstellen konnte Lisa es sich bis dahin nicht.

Als sie dann die quadratische Box mit dem großen blauen Logo in ihren Händen hält, schlägt Lisas Herz ein bisschen schneller. Dies, so hofft sie, ist das Ende ihrer langjährigen Gewichtsprobleme.

Lisa streift den braunen Kartonschuber ab, welcher die Box umfasst. Gespannt hebt sie die Magnetflasche an, welche den Deckel des Kartons unten hält. Noch zwei weitere Kartonschuber muss sie zu den Seiten weg klappen. Ihre Spannung steigt.



Zunächst einmal sieht Lisa ein Booklet, welches auf einer Trennwand in einer Vertiefung eingebettet ist. Es trägt den Schriftzug *I'm going to help you to get started.*

Lisa schlägt die erste Seite auf. Dort findet sie eine kurze Erklärung über ihren neuen Alltagshelfer sowie eine Legende der verschiedenen Farben und ihre Bedeutung und einen QR-Code, durch den sie auf die Bye,bye Munchies- App gelangen kann.

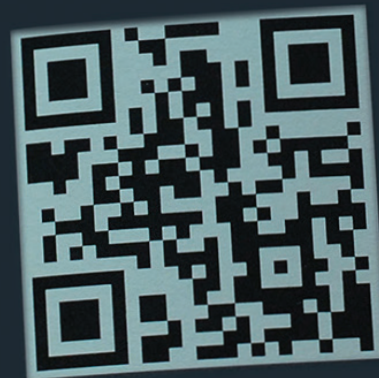
Lisa legt das Heftchen beiseite und scannt den QR-Code, um die App gleich am nächsten Tag auf der Arbeit nutzen zu können.





The App

To use the App you just need to scan the QR-Code below. The App is also compatible with your smartwatch.





Bye, bye
Munchies

Danach legt sie die Trennwand, auf welcher das Booklet lag, zur Seite. Zum Vorschein kommen verschieden große Schächtelchen. Die einen Etiketten sind rosa, die anderen gelb. Sie sind für die Situation, in der man sich befindet, wenn man entweder kurz vor einer Heißhungerattacke steht, oder wenn man zu viel gegessen hat. An den Laschen, die sich an den Seiten der inneren Kiste befinden, sieht Lisa, dass ihre Selbsthilfe-Box aus zwei Ebenen besteht. Sie hebt die erste Ebene hoch und findet weitere Schächtelchen in verschiedenen Größen vor. Diesmal sind sie mit einheitlich türkisfarbenen Etiketten versehen. Die Schächtelchen mit den türkisfarbenen Etiketten, so hatte Lisa gelesen, beinhalten Übungen und Hilfestellungen für Situationen, in denen man ein neutrales Verhältnis zum Essen hat und einfach nur neue Gewohnheiten trainieren und ein Gefühl für die Bedürfnisse seines Körpers entwickeln möchte. Lisa überlegt, warum die Sektion *Neutral* in der Box genauso viel Platz einnimmt wie die Sektionen *Before* und *After* zusammen. Sie braucht ja schließlich keine Hilfe, wenn sie gerade mal nicht das Bedürfnis zu essen verspürt...



GEWOHNHEITEN

Bei Gewohnheitsänderungen im Zusammenhang mit Essen „...gehen Wissenschaftler davon aus, dass es mindestens drei Jahre dauert, bis das neue Verhalten stabil ist“ (Zeug, 2013, S. 4).

Wenn wir Essen nutzen um uns besser zu fühlen, dann lernt unser Gehirn mit der Zeit, Nahrung einzusetzen, um negative Gefühle zu verdrängen.

Jedes Mal, wenn es einem schlecht geht und man zum Essen greift, verfestigt sich diese Handlung im Gehirn und wird irgendwann zu einer Gewohnheit.

Dadurch verlangt unser Gehirn nach einiger Zeit bei negativen Gefühlen nach Essen.

Da in unserem Gehirn der Präfrontale Cortex dafür verantwortlich ist, Verhaltensweisen zu ändern, dieser sich jedoch abschaltet, wenn wir gestresst sind, so fallen wir in alte Verhaltensmuster zurück (vgl. Brewer, 2016, o.S.).

Aus diesem Grund ist es wichtig, neues Ver-

halten dann zu trainieren, wenn unser Gehirn aufnahmefähig ist; so kann es auch später in Stresssituationen auf das neu gelernte Verhalten zurückgreifen.

Morgens auf dem Weg zur Arbeit geht Lisa immer bei ihrer Lieblingsbäckerei vorbei und holt sich einen Latte Macchiato mit drei Würfeln Zucker und einem Donut. Obwohl sie weiß, dass dies nicht unbedingt das gesündeste Frühstück ist, ist Lisa noch nicht bereit, sich von dieser Gewohnheit zu trennen.

“Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen guten und schlechten Gewohnheiten. Hat sich ein Verhalten einmal eingeschliffen, ist es sehr schwer, es zu ändern, auch wenn wir uns das fest vornehmen. Trotzdem – oder gerade deshalb – können wir uns Gewohnheiten zunutze machen” (Zeug, 2013, S.4).

Um 10 Uhr grummelt Lisas Magen. Sie kann sich nicht vorstellen, schon wieder Hunger zu haben. Ihr Frühstück liegt schließlich lediglich zwei Stunden zurück.

Die Signale des Körpers können uns oft in die Irre führen. Häufig ist es zum Beispiel so, dass Hunger mit Durst verwechselt wird. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn der Körper nicht mit genügend Flüssigkeit versorgt wird. Um dies zu verhindern, sollten täglich 1,5-2 Liter Wasser getrunken werden. Eine weitere negative Begleiterscheinung von einer geringen Flüssigkeitszufuhr ist Müdigkeit (vgl. Tomlinson, 2015, o.S.), und auch diese kann wiederum dazu führen, dass zu Nahrung gegriffen wird, um neue Energie zu schöpfen.

Lisa fällt ein, dass sie außer dem Kaffee noch nichts getrunken hat, und dass es ziemlich wahrscheinlich ist, dass ihr Körper dehydriert ist. Also sie trinkt ein großes Glas Wasser.

Da sie dafür sorgen möchte, eine höhere Flüssigkeitsaufnahme von nun an in ihren Alltag zu integrieren, beschließt sie ihre neue App dafür zu nutzen.

Also wählt sie unter dem Menüpunkt *Change a habit* als neue Gewohnheit aus, mehr Wasser zu trinken (Abb. 1.).

Bei der Erinnerungsfunktion stellt sie ein, dass sie jeden Tag stündlich ab 6.30 Uhr daran erinnert werden will, etwas zu trinken (Abb. 2). Da ihre Smartwatch an ihr Handy gekoppelt ist, wird auch diese Lisa an ihre neue Gewohnheitsänderung erinnern (Abb. 3).



Abb. 3 Apple Watch Mock-up

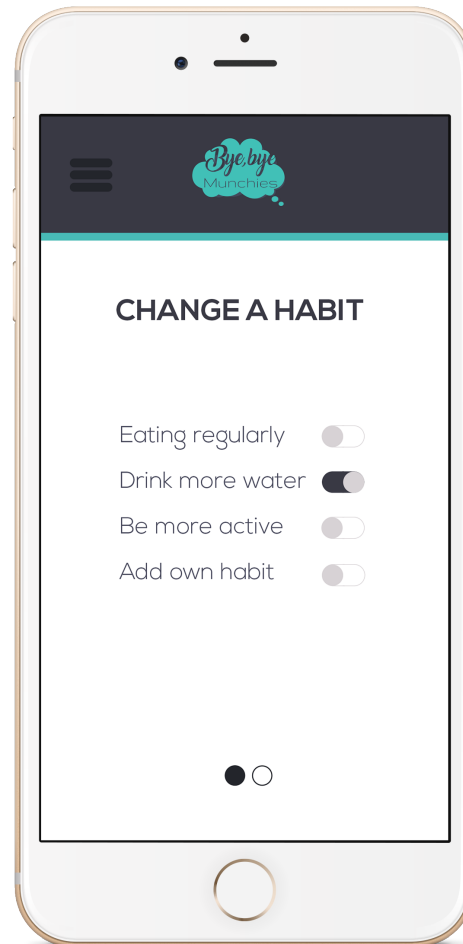


Abb. 1 iPhone 6S Mock-up

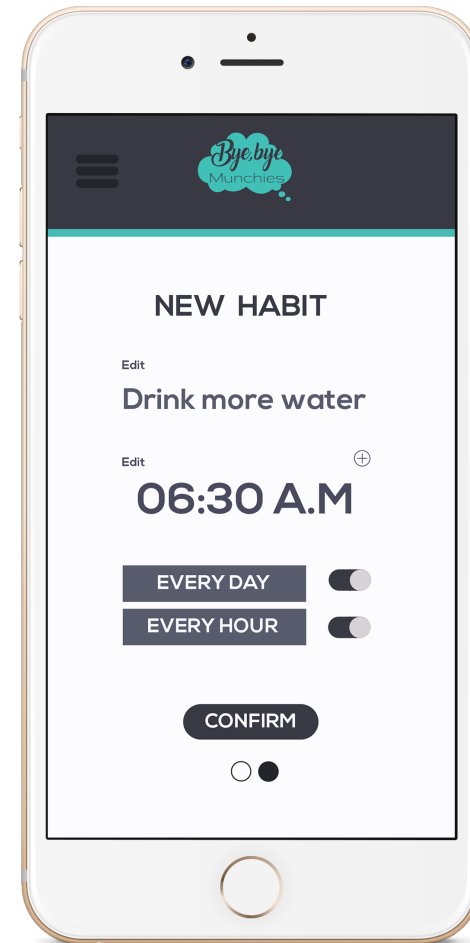


Abb. 2 iPhone 6S Mock-up

Der Schlüssel zur Erlangung einer neuen Angewohnheit lautet Wiederholung (vgl. Barrera, 2015, o.S.). In einem Interview sagt Mona Poulev, dass ein neu erlerntes Verhalten etwa 30 Tage bewusst wiederholt werden muss, um seinen Weg ins Unterbewusste zu finden und somit als automatischer Prozess durchgeführt werden zu können (vgl. Rolfs, 2017 o.S). „Es ist der klassische Lernprozess, eine Wechselwirkung zwischen auslösendem Reiz, Routinehandlung und Belohnung. Oft genug wiederholt, frisst sich der Pfad tief in das Gehirn und wird irgendwann quasi automatisch abgesprochen. Beim Zähneputzen kann der Auslösereiz beispielsweise das Betreten des Badezimmers am Morgen sein oder ein unangenehmer Geschmack im Mund. Ohne nachzudenken nehmen wir die Bürste, geben Zahnpasta darauf und schrubben die Zähne nach dem immer gleichen Ablauf“ (Zeug, 2013, S. 4).

Als sich Lisa um 14 Uhr mit einer Freundin zum Mittagessen in einem Burger Restaurant um die Ecke trifft, hat sie schon über 1 Liter Wasser getrunken.

Erst im Restaurant fällt Lisa auf, wie groß ihr Hunger ist. Schnell zückt sie ihr Smartphone, um in der App anzugeben, wie hungrig und zufrieden sie ist. Dies tut sie auf der *Hunger and Satisfaction Scale*.

May (2013) erklärt in ihrem Buch „Eat what you love. Love what you eat“, dass es sinnvoll sein kann, die sogenannte *Hunger and Fullness Scale* zu nutzen, um ein besseres Gefühl für die Intensität seines körperlichen Hungers zu entwickeln.

Die Unterteilung der verschiedenen Stärken von Hunger und Sättigung reicht von „ravenouse“ (ausgehungert) bis zu „sick“ (übel). Als einen neutralen Zustand beschreibt May den Wert fünf, denn in diesem Stadium fühlt man seinen Magen weder im positiven noch im negativen Sinne.

Um ein besseres Gefühl für die Größe und die Bedürfnisse unseres Magens zu bekommen, erklärt May, dass ein leerer Magen etwa die Größe einer geballten Faust hat, in diesem Fall würde man sich auf Stufe 1 der Skala befinden. Um zu einem neutralen Gefühl zu gelangen, benötigt man nur ein bis zwei Handvoll Nahrung. Der ideale Zeitpunkt, um mit der Nahrungsaufnahme zu beginnen ist, wenn man sich auf der Skala im unteren Drittel befindet (vgl. S. 4ff.)

Lisa trägt in der App ein, dass sie sich auf der *Hungry-Skala* bei 7 befindet, bei *satisfaction* schiebt sie den Knopf auf 2 (Abb. 4). Dann bestellt sich eine paar saftige mini Hamburger. Das Essen kommt, Lisa macht schnell ein Foto und lädt es in der App hoch (Abb. 5).

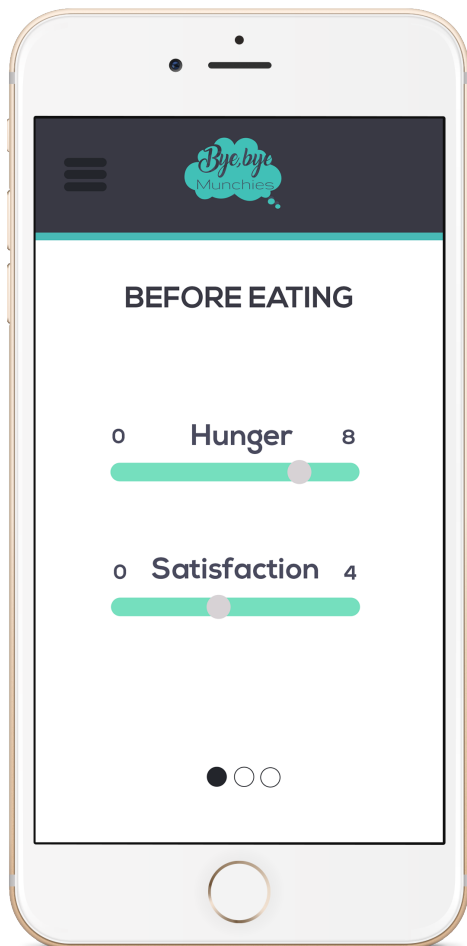


Abb. 4 iPhone 6S Mock-up

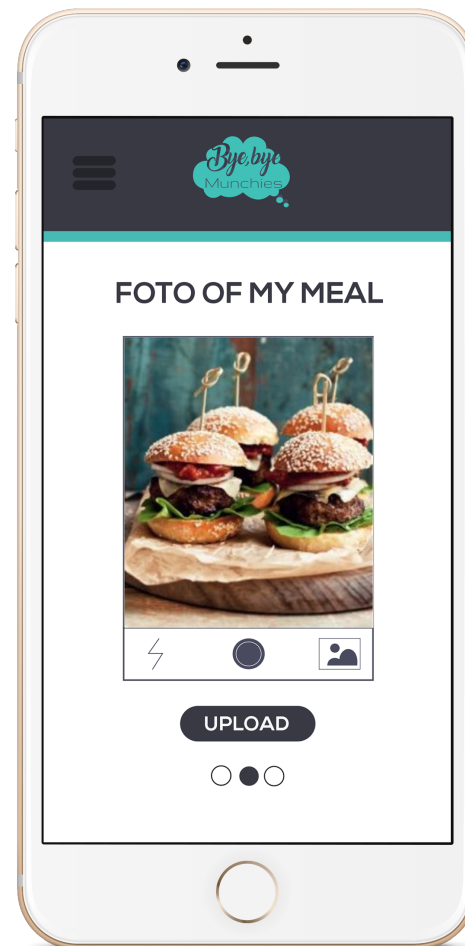


Abb. 5 iPhone 6S Mock-up mit Burger Foto

Nachdem die Teller leer sind, fühlt sich Lisa schlecht – wieder einmal hat sie zu viel gegessen, und das schon am ersten Tag ihres neuen Programms...

Sie greift etwas zögerlich nach ihrem Smartphone. Jetzt nennt sie in dem Bereich *Fullness* den Wert 7 und bei *Satisfacion* die Zahl 1 (Abb. 6).

Nachdem Lisa die beiden Werte eingegeben hat, zeigt ihr die App eine Übersicht darüber, wie sie sich vor und nach dem Essen gefühlt hat. Außerdem erscheint das Foto von ihrem Mittagessen (Abb. 7).

Diese Mahlzeit wird, so wie alle anderen, in einer Galerie gespeichert.

Dies gibt Lisa die Möglichkeit, auch später einmal nachzuschauen, wie sie sich vor bzw. nach bestimmten Mahlzeiten gefühlt hat. Dies hilft ihr, sich selbst zu reflektieren, und ein Gefühl dafür zu entwickeln, was und wie viel sie braucht.

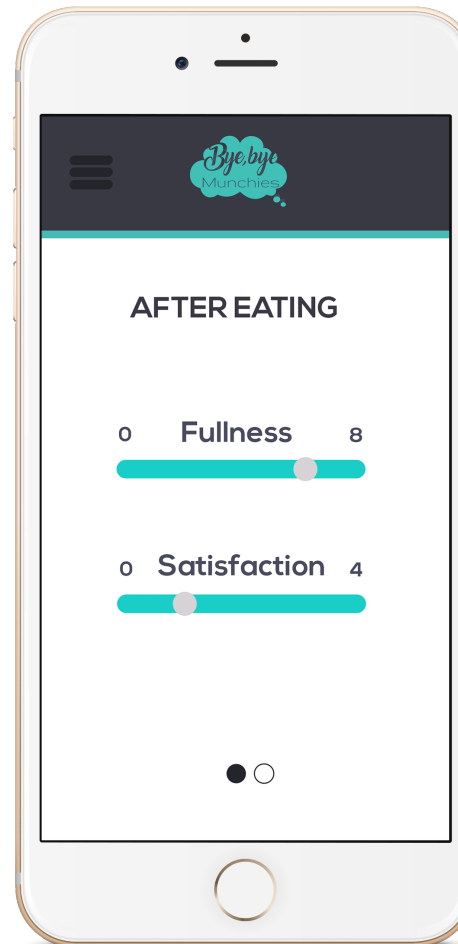


Abb. 6 iPhone 6S Mock-up

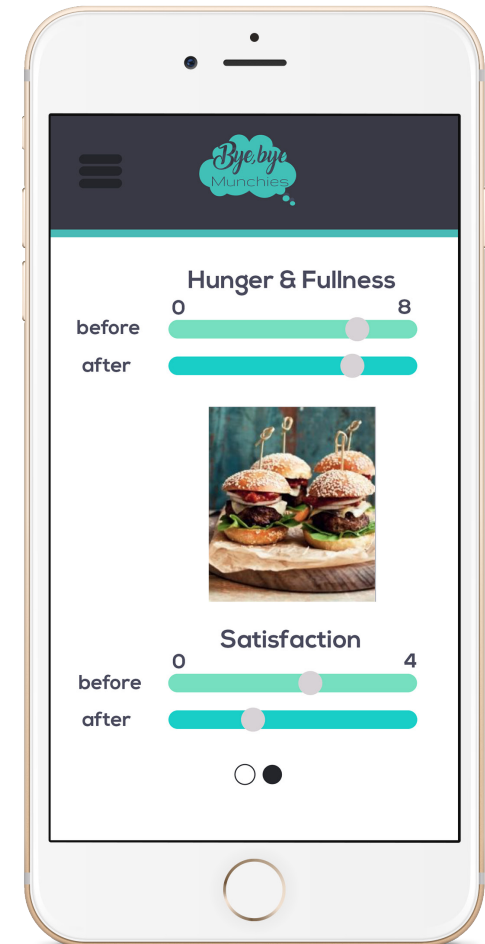


Abb. 6 iPhone 6S Mock-up mit Burger Foto

Wieder im Büro angekommen, fühlt sich Lisa müde und schwer durch das viele fettige Essen. Außerdem plagen sie Gewissensbisse. Sie geht in den leeren Konferenzraum und tippt bei ihrem Smartphone in der App auf den Knopf *Exercise After*.

Die nun angezeigte Übung fordert Lisa auf, die Situation, die zum Überessen geführt hat, zu analysieren (Abb. 7).

Laut May (2013) beginnt man mit dem Essen, um sich besser zu fühlen, hat man sich dann jedoch überessen, so geht es einem viel schlechter als vorher, denn man fühlt sich nicht nur physisch, sondern auch psychisch unwohl. Die innere Stimme beschimpft einen als Versager.

Um diesem Teufelskreis zu entkommen, muss man lernen, herauszufinden was die Anlässe und Gründe zum Überessen waren. Außerdem muss man lernen, seine Emotionen zu akzeptieren, um konstruktiv mit ihnen umgehen zu können (vgl. S. 80).

May empfiehlt verschiedene Fragen zu der vorgefallenen Situation zu beantworten, um zu mehr Klarheit zu gelangen und Schlüsse für zukünftige Vorgehensweisen ziehen zu können (vgl. May, 2013, S. 126ff.)

Lisa beantwortet die Fragen gedanklich. Sie war ausgehungert zum Mittagessen gegangen, nachdem sie einen stressigen Vormittag hinter sich hatte. Sie hätte ein bisschen mehr Ruhe gebraucht. Jetzt fühlt sie sich erschöpft und müde. Außerdem plagen sie Gewissensbisse, weil sie findet, dass sie schon am ersten Tag ihres neuen Programms versagt hat.

Gelernt hat sie aus dieser Situation, dass sie eine Zwischenmahlzeit brauchen könnte, damit sie beim Mittagessen nicht total ausgehungert ist. Lisa gefällt diese Übung. Durch Antippen des Sterns in der linken oberen Ecke ihres Smartphones fügt sie diese als erste ihrer Favoritenliste hinzu, damit sie später noch einmal darauf zurückgreifen kann.

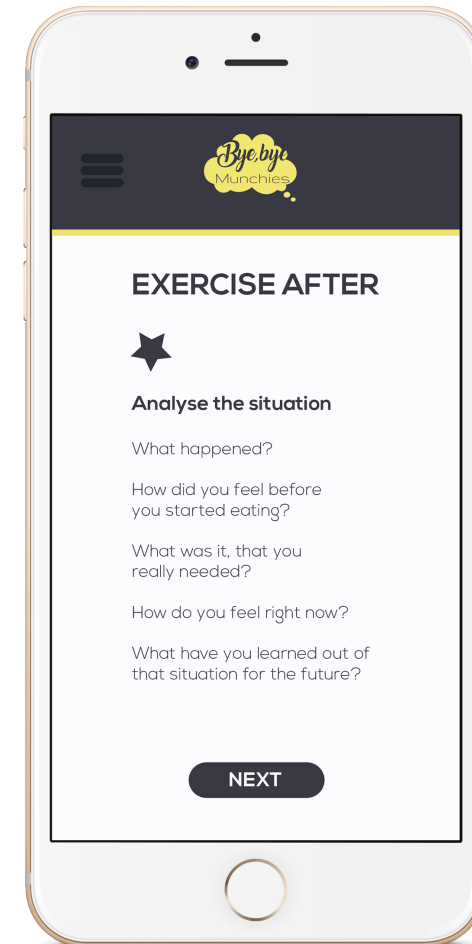


Abb. 7 iPhone 6S Mock-up

MINDFULNESS

Um etwa 16 Uhr setzt ihr nachmittägliches Tief ein. Eigentlich würde sie gerne eine Runde schlafen oder sich wenigstens einen Moment ausruhen. Da dies jedoch auf der Arbeit unmöglich ist, greift sie zu den Schokokeksen, welche sie in ihrer Schreibtischschublade verstaut hat.

Die Süße des Gebäcks gibt ihr für einen Moment wieder neue Energie. Diese verfliegt jedoch genauso schnell wieder, wie sie gekommen ist, was zur Folge hat, dass Lisa immer und immer wieder in die Keksdose greift, um das Gefühl auf konstantem Pegel zu halten. Erst als die Keksdose leer ist, fällt Lisa ihre Bye, bye Munchies-App wieder ein, welche mit einem *First Aid-Button* für Situationen wie diesen versehen ist (Abb. 8). Doch jetzt ist Lisa so satt, dass sie kein Verlangen mehr verspürt weiter zu essen.

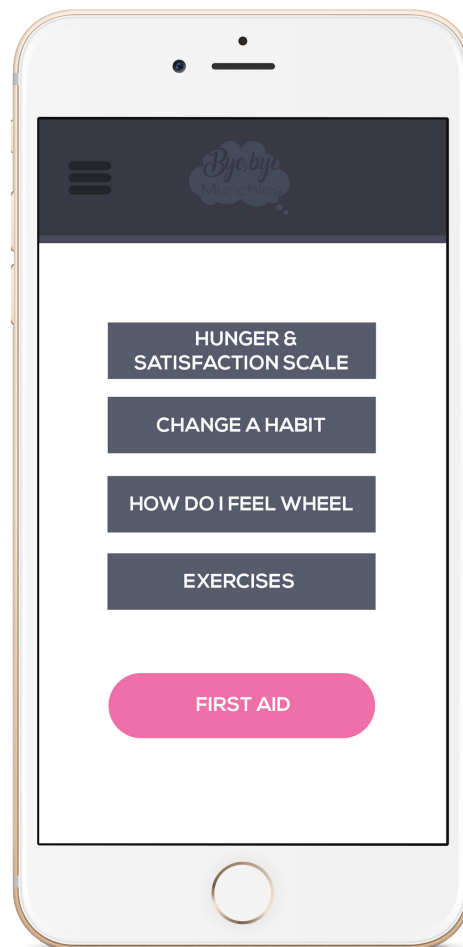


Abb. 8 iPhone 6S Mock-up

Achtsamkeit ist die Übersetzung für den Begriff Mindfulness, welcher aus dem Englischen kommt. Seine Definition ist, „...die Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und sich der Erfahrung – sei sie eine körperliche, emotionale oder mentale – gewahr zu werden, ohne sie zu bewerten“ (Hassine, 2012, o.S.).

In seinem Ted Talk empfiehlt Brewer Achtsamkeitsübungen, um unseren persönlichen Nutzen aus unseren Gewohnheiten zu erkennen und sie tiefer gehend zu verstehen (vgl. Brewer, 2016, o.S.)

Worum es bei Achtsamkeit im Allgemeinen geht, ist, Interesse dafür zu wecken, was tatsächlich in unserem Körper und unserer Psyche passiert.

Yesid Barrera beschreibt wie wichtig es ist, eine alte Gewohnheit durch eine neue zu ersetzen. Er sagt, dass sonst Leerraum im Gehirn entsteht. Um dies zu verhindern, gilt es, dem Körper einen Ersatz zu geben. Möchte man zum Beispiel aufhören [zu rauchen], aus

Emotionen heraus zu Essen, so muss die zu erlernende Gewohnheit immer dann eingesetzt werden, wenn normalerweise [eine Zigarette geraucht] aus emotionalen Gründen gegessen wurde.

Mit jedem Mal, mit dem das Gehirn merkt, dass es bei dem Verlangen nach [einer Zigarette] Nahrung diese nicht bekommt, sondern einen Ersatz, erhöht sich das Verlangen nach der neuen Ersatzgewohnheit. Irgendwann wird das Gehirn aufhören, nach [der Zigarette] Süßem und ähnlichem zu verlangen und nur noch den Ersatz haben wollen. Dann kann auch Befriedigung ohne [Zigarette] Essen empfunden werden. Natürlich gibt es beim ändern von Gewohnheiten einen Zeitraum, in dem noch keine Befriedigung durch die neue Gewohnheit empfunden wird. Dies ist jedoch nur eine Phase, die es zu überbrücken gilt (vgl. Barrera, 2015, o.S.)

Dies bestätigt auch Brewer, denn er und seine Kollegen haben in Studien herausgefunden, dass das Trainieren von Achtsamkeit

das Goldstandard Verfahren zu Raucherentwöhnung ist (vgl. Brewer, 2016, o.S.).

Das Verfahren, welches für Raucherentwöhnung funktioniert, sollte auch im Bezug auf emotionales Essen anwendbar sein.

Als Lisa um 19 Uhr nachhause kommt, ist sie sich nicht ganz sicher, ob sie schon wieder Hunger verspürt.

Es gibt laut May (2013) verschiedene Arten auf die sich körperlicher Hunger bemerkbar machen kann, nicht nur das allseits bekannte Grummeln im Magen. Konzentrationsprobleme, Schwierigkeiten beim Treffen von Entscheidungen und Reizbarkeit können Symptome für körperlichen Hunger sein (vgl. S. 38). Manchmal ist es gar nicht so einfach, körperlichen und emotionalen Hunger voneinander zu unterscheiden, und dennoch gibt es ein paar Indizien, die dabei helfen können.

Bei körperlichem Hunger zum Beispiel kommt es nicht unbedingt darauf an, welche Nahrung man zu sich nimmt. Man würde sich auch

mit einer trockenen Scheibe Brot zufrieden geben, anders als bei emotionalem Hunger.

Abgesehen davon kommt körperlicher Hunger meist schleichend und wird immer stärker, während emotionaler Hunger von einem auf den anderen Moment präsent wird.

Verspürt man körperlichen Hunger, so kann man mit der Nahrungsaufnahme meist noch einen Moment warten, während der emotionale Hunger Menschen wie eine unsichtbare Kraft zum Essen hin treibt (vgl. Walther, o.J., o.S.).

Lisa geht zu ihrer Bye, bye Munchies-Box und greift nach dem *Am I hungry questionnaire*. Als sie die erste Frage, ob sie hungrig sei, mit „I don't know“ beantwortet, empfiehlt ihr der Fragebogen, zunächst einmal ein Glas Wasser zu trinken und einen Snack zu essen. Schon nachdem sie etwas getrunken hat, merkt Lisa, dass es kein körperlicher Hunger ist, den sie verspürt. Sie beantwortet die erste Frage erneut, diesmal mit „No“. Als sie die Frage, ob sie wisse, welche Bedürfnisse sie versuche zu befriedigen, auch verneint, wird ihr empfohlen, entweder das *How Do I Feel Wheel* zur Hand zu nehmen oder die Exercise Nummer sechs aus der *Neutral-Section* durchzuführen.





Laut Resch und Tribole (2013) sollte man seinem Körper Nahrung geben, sobald man physischen Hunger verspürt. Wenn der Hunger jedoch keinen physischen Ursprung hat, so sollte man sich fragen, was man fühlt, und was man braucht. Um dies herauszufinden, kann man versuchen seine Gefühle in Worte zu fassen, indem man sie aufschreibt, oder sie zum Beispiel bei einem Telefonat mit einer Freundin laut ausspricht. Hat man erst einmal verstanden, wie man sich fühlt, so sollte man im zweiten Schritt versuchen, herauszufinden, was es ist, das man eigentlich braucht, denn "das unbefriedigte Bedürfnis führt zu einem Unbehagen, das man mit Essen abzuschwächen versucht" (Resch & Tribole, 2013, S. 215).

Lisa entscheidet sich dazu, das *How Do I Feel Wheel* zu nutzen. Sie nimmt es aus seinem Kästchen, betrachtet die vorgeschlagenen Emotionen und versucht, in sich rein zu fühlen, welches Bedürfnis es ist, das sie eigentlich zu befriedigen versucht.

Typische Gründe, warum emotionale Esser zur Nahrung greifen, anstatt ihre eigentlichen Bedürfnisse zu befriedigen, sind laut May (2013) unter anderem Reizüberflutung, Stress, Langeweile, Trauer, Einsamkeit und Wut (vgl. S.81ff.). Die Krux an der Sache ist jedoch, herauszufinden, welche Gefühle man eigentlich hat und wie man die damit zusammenhängenden Bedürfnisse befriedigen kann.

Lisa merkt, dass sie sich einsam fühlt, also dreht sie das Rad auf *Lonely*. Der Hinweis, „Food is a loyal companion that doesn't ask much from you in return. However, food is a poor substitute for human interaction and relationships“ (May, 2013, S. 83), bringt Lisa zum Nachdenken.





How do I feel?

Bye-bye
Munchies

Food is a loyal companion that doesn't ask much from you in return. However, food is a poor substitute for human interaction and relationships

Angry

Bored

Stressed

Calmed

Lonely

Sie beschließt, ihre beste Freundin anzurufen, um ihr die Ereignisse ihres Arbeitstags zu schildern.

Nachdem sie das Telefonat beendet hat, merkt sie, wie deutlicher körperlicher Hunger in ihr aufkommt, und sie macht sich einen Salat. Danach greift sie noch einmal zu ihrer Box und nimmt sich eine *Exercise* aus der *Neutral-Section* heraus.

Die Karte, welche den Titel *Food History* trägt, fordert sie auf, sich mit der Rolle, die Essen in ihrem Leben gespielt hat, zu beschäftigen.

Lisa greift nach ihrem *Diary* und fängt an sich stichwortartige Notizen zu dem Thema zu machen.





Beck (2012) zufolge sind uns viele unserer Essgewohnheiten in unserem Unterbewusstsein verborgen. Um sich dieser bewusst zu werden, sollte man sich mit der Rolle von Essen, Diäten und Gewicht im Laufe seines Lebens beschäftigen, indem man sich Fragen zum eigenen Verhältnis zu Nahrung und dem Umgang damit stellt (vgl. S. 18f.)

Dies ist wichtig, um den Auslöser oder wiederkehrende Verhaltensmuster besser verstehen zu lernen und Lösungsansätze entwickeln zu können.

Seine eigenen Gedanken und Gefühle aufzuschreiben oder sie laut ausspricht, entlastet und hilft einen besseren Überblick über sich und die Situation zu bekommen (vgl. Kopp-Wichmann, 2010, o.S.).

Nachdem sich Lisa all ihre Erkenntnisse notiert hat, setzt sie sich erst mal vor den Fernseher. Plötzlich fällt ihr die Tüte Bonbons ein, die ihr eine Freundin am Vortag geschenkt hat. „Nein“, denkt sie sich, „jetzt bloß nichts Süßes essen“. Sie versucht ihre Gedanken zu sammeln,

doch diese kreisen immer weiter um die Bonbonpackung in ihrem Küchenschrank. Schnell fällt ihr wieder die Bye,bye Munchies-Box ein. Hastig öffnet sie den Karton und greift nach dem nächsten Schächtelchen, das ihr in die Hände fällt – der *Vanilla Bean*.

Cook zufolge soll der Geruch von Vanille Essensgelüste zum Verschwinden bringen, denn der Duft sorgt zur Ausschüttung von Serotonin. Dieser Botenstoff ruft Glücksgefühle hervor (vgl. 2014, o.S.).

Lisa ist zufrieden, der Duft der Vanille hat sie beruhigt. Mit einem Blick auf die Uhr fällt ihr auf, wie müde sie ist. Es war ein langer, anstrengender, aber auch interessanter Tag mit vielen neuen Erkenntnissen. Eins ist klar, denkt sich Lisa, „ab jetzt werde ich ganz viel mit Bye,bye Munchies arbeiten, bis ich verstanden habe, was es eigentlich ist, das ich brauche“. Lisa lässt die Rollläden runter und schaltet das Licht aus.



Bye, bye
Munchies

SMELL IT
It helps to stop my cravings

Vanilla Bean
Smell it

FAZIT & REFLEKTION

Der Hauptgrund dafür, warum Diäten bei den meisten Menschen keine langfristigen Erfolge gewährleisten können, ist, weil sie nicht das eigentliche Problem adressieren.

Es ist eindeutig, dass Bewegungsmangel und falsche Ernährung sowie eine hohe Kalorienaufnahme zu Übergewicht führen.

So scheint im Gegenzug auch Sport und gesunde, kontrollierte Ernährung ein Patentrezept für Gewichtsabnahme zu sein.

Dass dies nicht funktioniert, wäre gelogen, jedoch muss dem Übergewichtigen, sofern sein Gewicht auf Grund von negativen Gewohnheiten und einem schlechten Umgang mit Nahrungsmitteln entstanden ist, einen anderen Lösungsweg geboten werden, als sich strikten Regeln zu unterwerfen. Denn dies führt durch das Scheitern und die damit verbundene Frustration immer wieder in einen Teufelskreis, aus welchem es sich nur schwer ausbrechen lässt. Aus diesem Grund bietet die Bye,bye Munchies-Box in Verbindung mit

der App eine gute Grundlage dafür, dass der Betroffene sich und seinen Umgang mit Nahrung reflektieren und wiederkehrende Verhaltensmuster entdecken kann. Durch Übung und das Vertrauen in die eigenen Bedürfnisse erlernt der User, mit der Zeit, einen gesunden Verhältnis zu Nahrung und der Bewältigung seiner eigenen Gefühle zu entwickeln.

Jedoch darf nicht vergessen werden, dass dieser Weg kein einfacher ist – langfristig aber sicherlich der erfolgreichere, um Gewicht zu verlieren und sich selbst besser kennenzulernen.

Weder sind schnelle Gewichtsverluste wahrscheinlich, noch ändern sich Denk- und Verhaltensmuster von heute auf morgen. Es ist ein langer Prozess, welcher viel Arbeit verlangt und bei welchem der Betroffene vermutlich auf Dinge stößt, die er vorher mit Nahrung verdrängt hat.

Auch der Druck von Außen wird nicht leicht sein, denn es gibt viele Skeptiker, die diese Herangehensweise in Frage stellen. Aus diesem Grund bedarf diese Methodik viel Arbeit mit sich selbst, viel Vertrauen in einen langfristigen Nutzen und starke Nerven gegenüber der Kritiker und der Industrie als äußere Einflüsse.

Bye, bye
Munchies

HOW DO I FEEL
What's the real

MOTIVATION
It's not all lost yet

Bye, bye
Munchies

SMELL IT
It helps to stop my cravings

EMPIRISCHE STUDIE

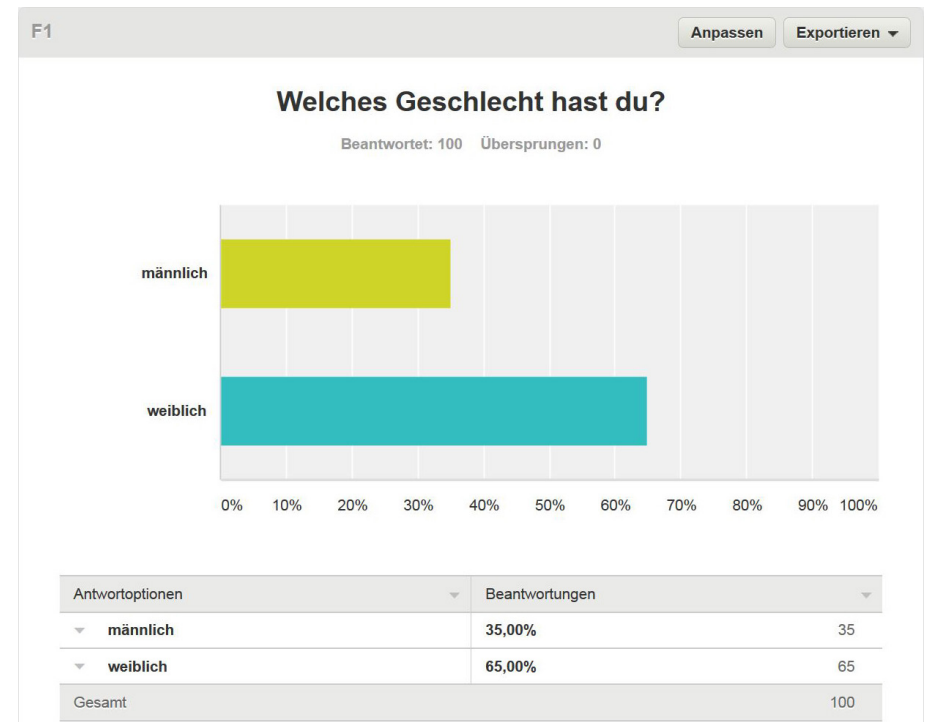
Diese empirische Studie wurde mit Hilfe von Survey Monkey (<https://www.surveymonkey.de>) erstellt und über die sozialen Netzwerke verbreitet.

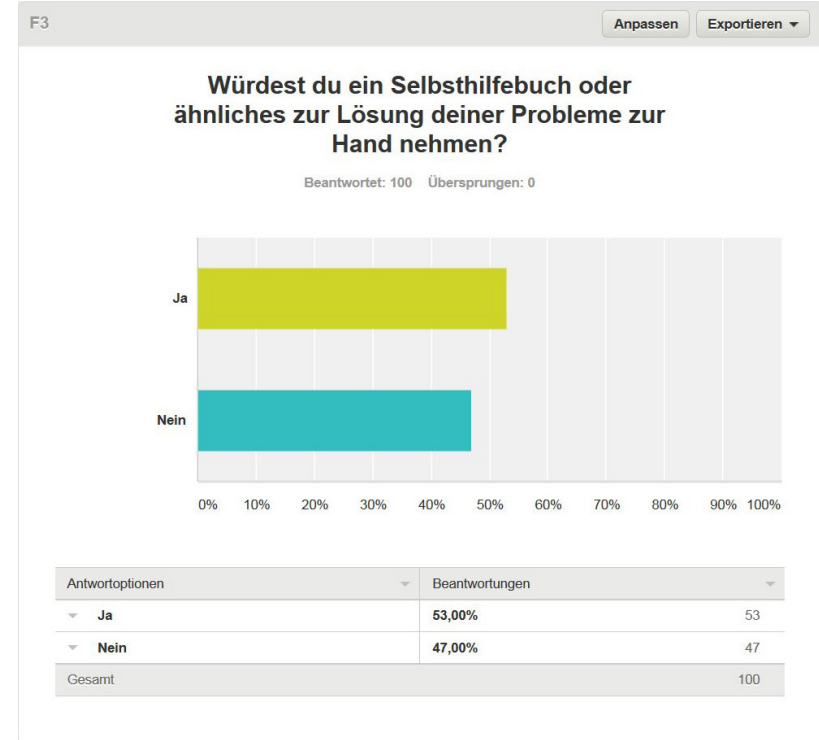
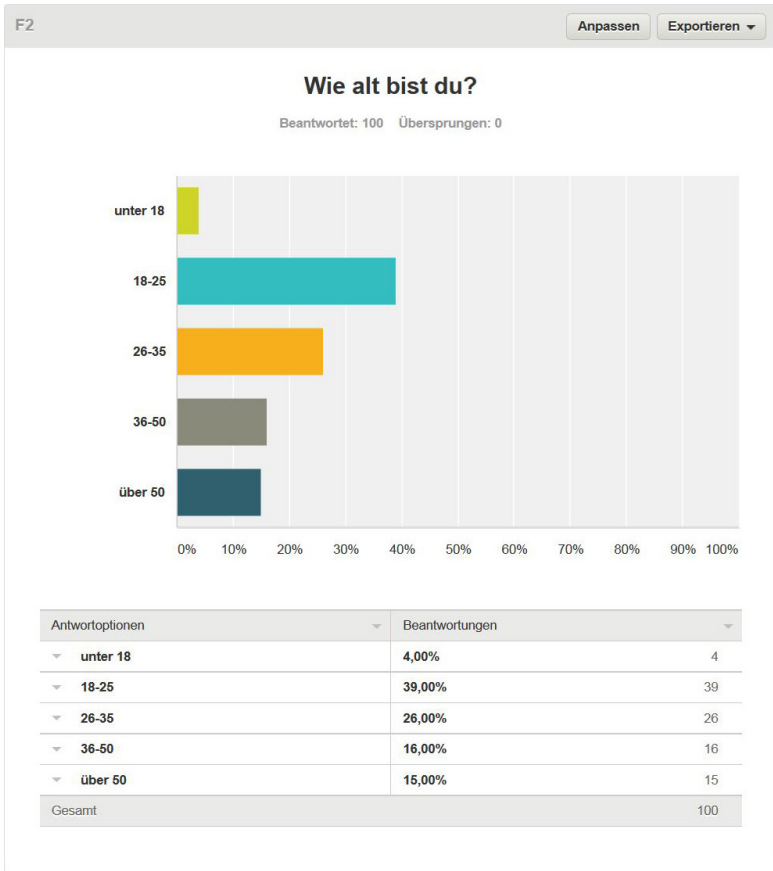
Sie gibt Aufschluss über das Ernährungs- und Diätverhalten der Deutschen. Die Umfrage wurde am 08.01.2017 hochgeladen und lief über einen Zeitraum von zwei Wochen, in welchem 100 Teilnehmer die folgenden Fragen beantwortet haben, welche teilweise im folgenden noch einmal genauer analysiert werden.

48

Auswertung Frage 1 und 2

65% der Befragten waren weiblich und die meisten (auch 65%) zwischen 18 und 35 Jahre alt, genau die Hauptzielgruppe des Selbsthilfeproduktes.

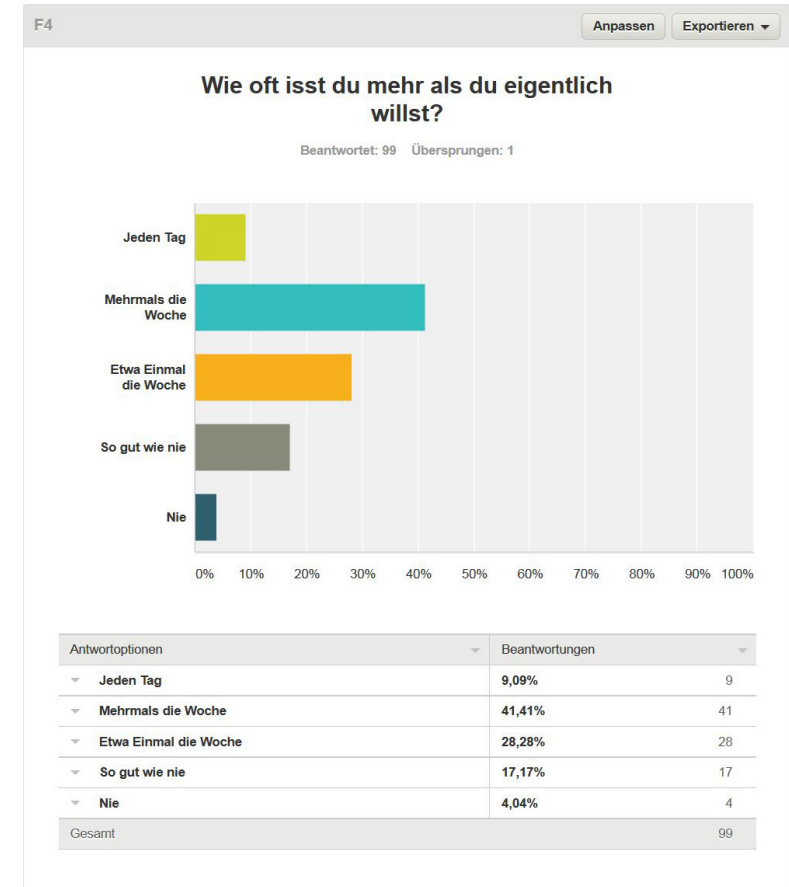




Auswertung Frage 4

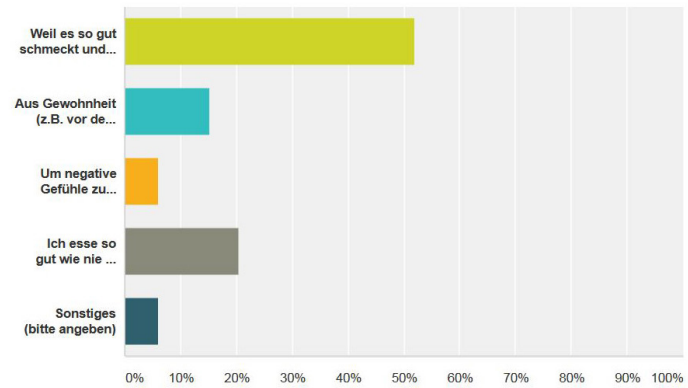
4/5 der Befragten essen mindestens einmal pro Woche mehr als sie eigentlich möchten. Gründe dafür sind (laut Frage 5) vor allem, weil es so gut schmeckt und aus Gewohnheiten, wie z.B. vor dem Fernseher.

Wenige geben jedoch an zu essen, weil sie negative Gefühle verdrängen wollen. Dies könnte entweder bedeuten, dass sie wirklich nicht emotional essen, es lässt jedoch (vor allem durch die hohe Zahl an gescheiterten Diäten) darauf schließen, dass die Zahl die es doch tun ohne dies jedoch zu wissen deutlich höher ist. Dies bedeutet, dass die meisten Betroffenen große Probleme haben, ihr Problem in den Griff zu bekommen, da sie dieses noch gar nicht wirklich erkannt haben.



Warum isst du dann zu viel ?

Beantwortet: 98 Übersprungen: 2

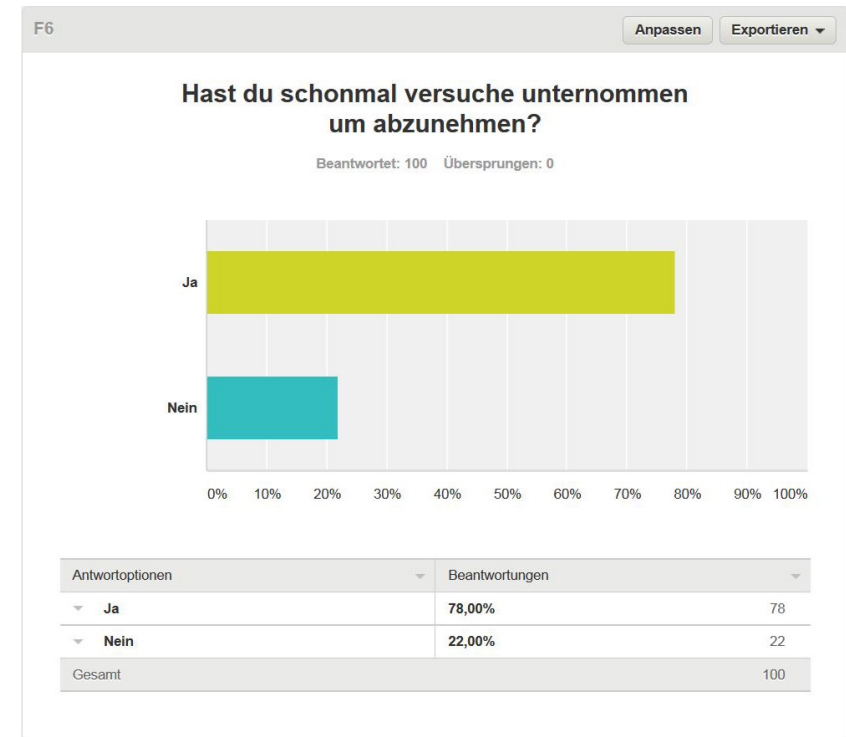


Antwortoptionen	Beantwortungen
▼ Weil es so gut schmeckt und ich nicht aufhören kann	52,04% 51
▼ Aus Gewohnheit (z.B. vor dem Fernseher etc.)	15,31% 15
▼ Um negative Gefühle zu verdrängen	6,12% 6
▼ Ich esse so gut wie nie zu viel	20,41% 20
▼ Sonstiges (bitte angeben) Beantwortungen	6,12% 6
Gesamt	98

Auswertung Frage 6

Die Zahl jener, die schon mal einen Versuch unternommen haben abzunehmen, ist enorm hoch.

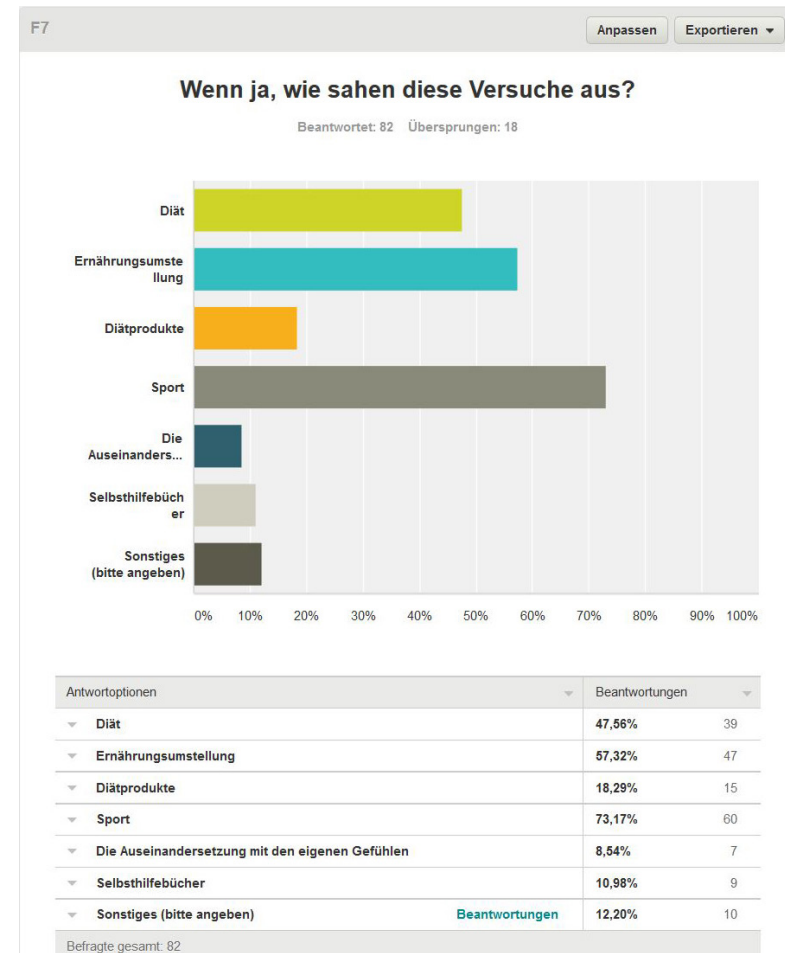
Dies bestätigt das Interesse an Produkten zur Hilfe zur Gewichtsreduktion und das enorme Potential für die Diät- und Fitnessindustrie bzw. neuartige Produkte, die den Probanden neue Hoffnung auf Erfolge vermitteln können.

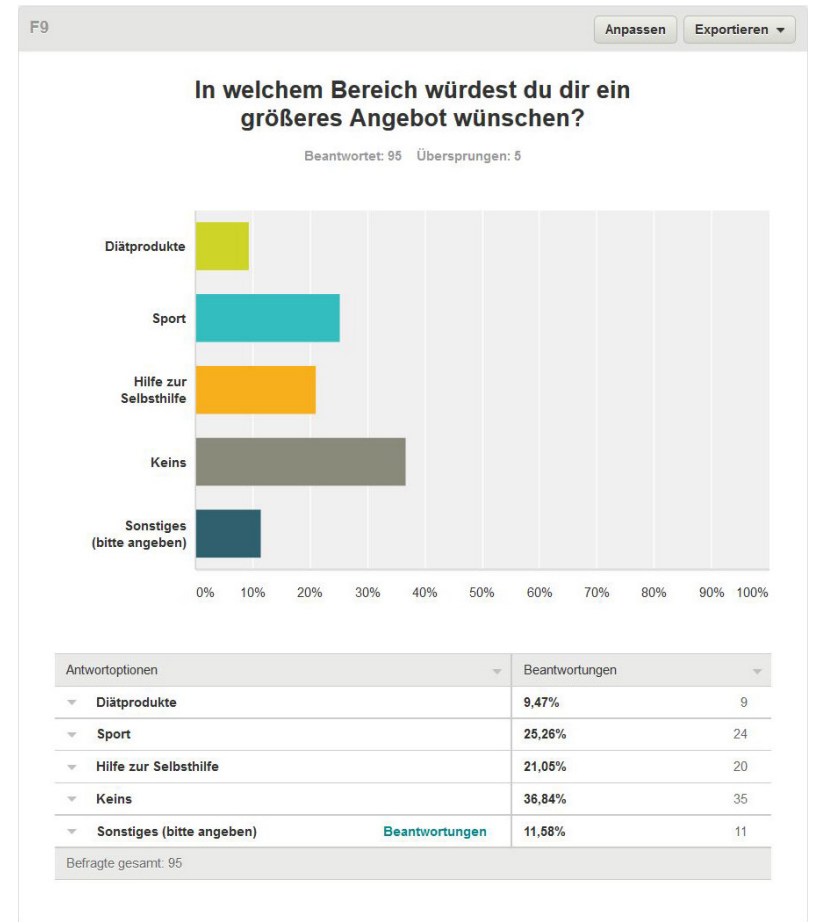
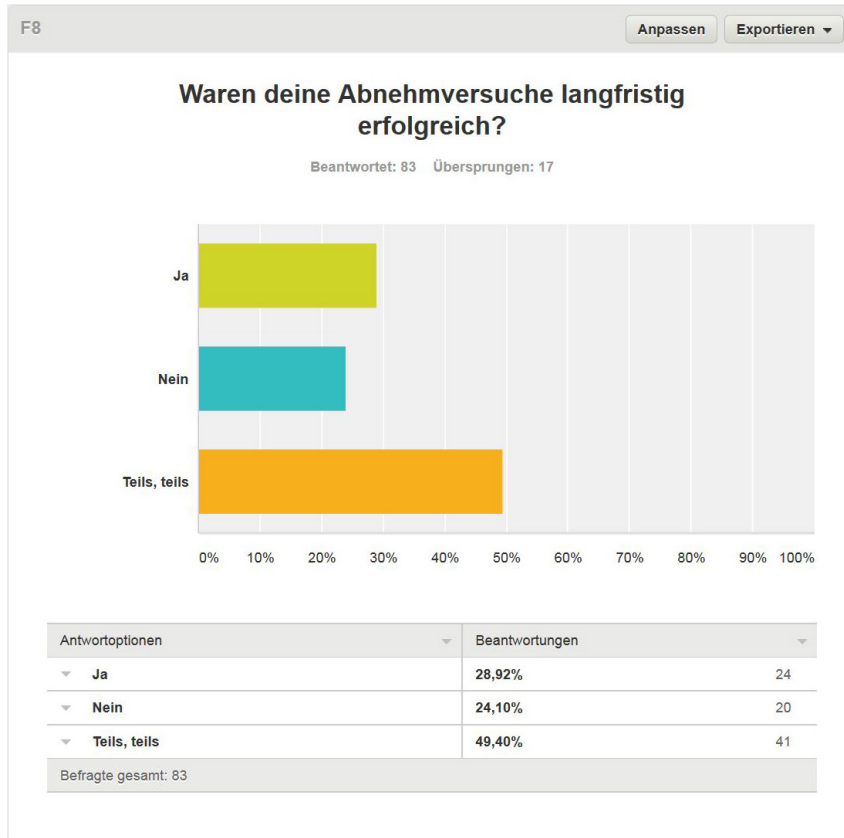


Auswertung Frage 7

Die Top drei der beliebtesten Methoden um abzunehmen sind Sport, Ernährungsumstellung und Diät. Wobei man unter dem Begriff "Ernährungsumstellung" vermutlich eine Mischung zwischen Diät und das Ändern von Gewohnheiten verstehen kann, denn die Probanden erlegen sich verschiedene Einschränkungen auf.

Die Antworten aus Frage 8 zeigen, dass nur 1/3 der Abnehmversuche langfristig erfolgreich waren, welches darauf schließen lässt, dass die Befragten nicht die richtige Methode (für sich) angewandt haben.



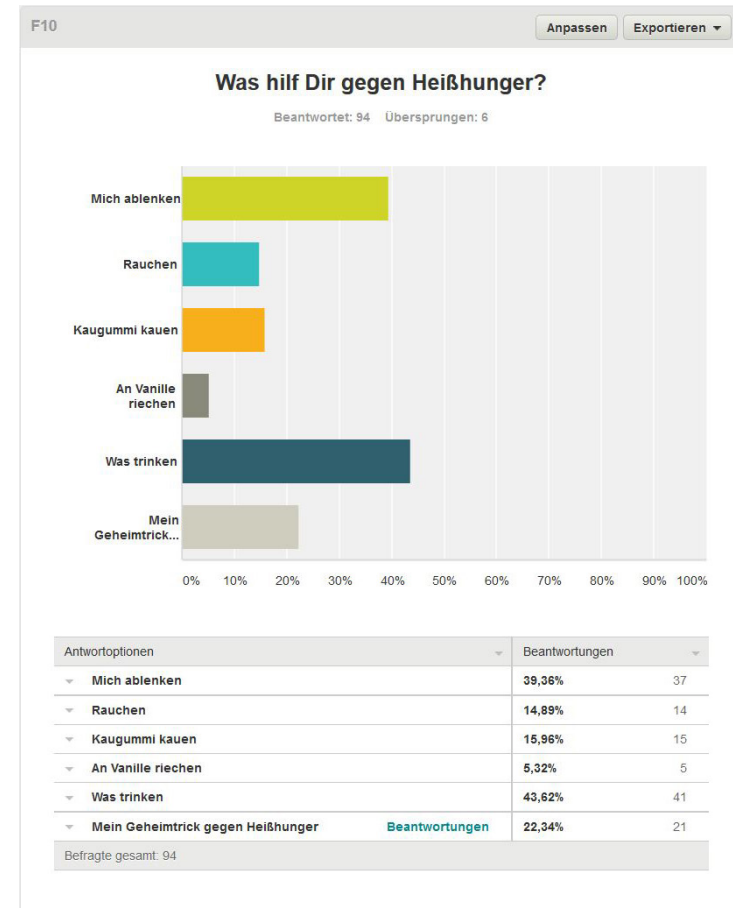


Auswertung Frage 9

Die Mehrheit der Befragten wünscht sich in keinen Bereichen ein größeres Angebot, welches daraus schließen lässt, dass sie davon ausgehen, dass die existierenden Möglichkeiten zu langfristigen Erfolgen führen können, wendet man sie nur richtig an.

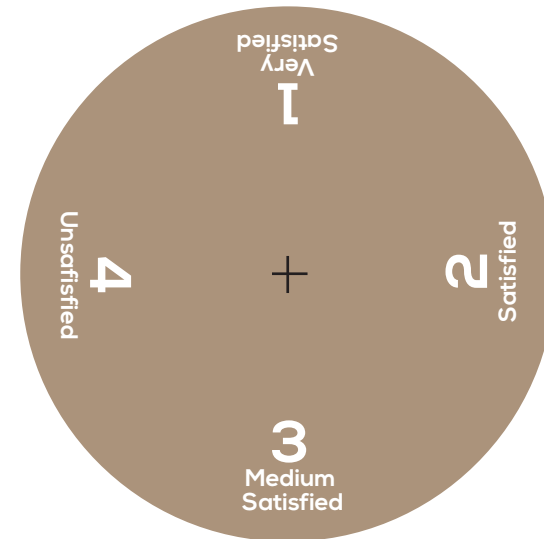
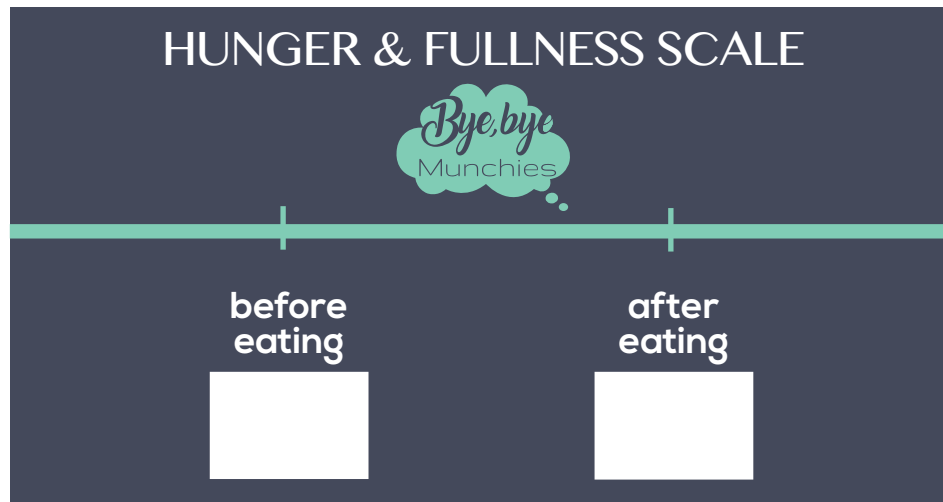
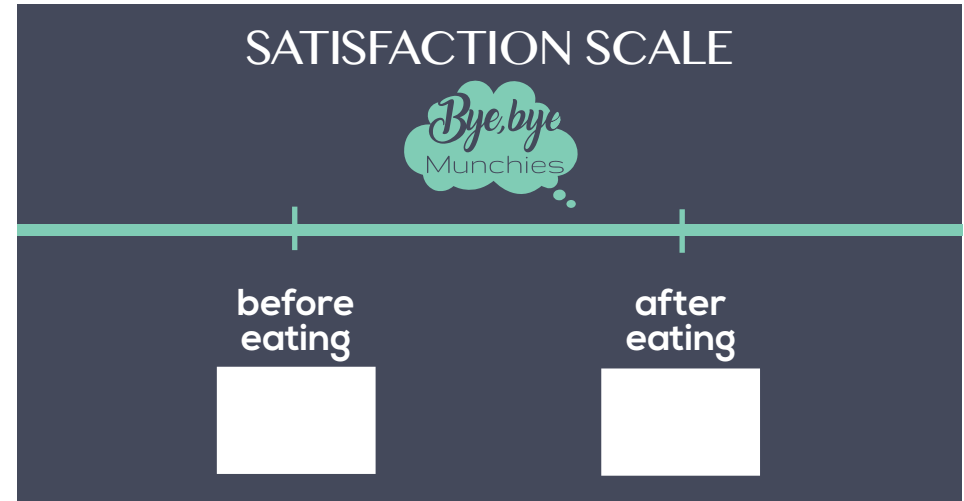
Auswertung Frage 10

Auf Platz Eins gegen Heißhunger steht bei den Befragten etwas zu trinken, darauf lässt sich schließen, dass auch bei ihnen Durst oft mit Hunger verwechselt wird.



BOX INHALT

56



Hunger & Satisfaction Scale

Quelle: May, 2013, S. 4ff.



**Exercise
N° 1**

Food History

**Starting with details from as far back as you can remember, write down your eating history.
Discuss your relationship with food from childhood to the present.**

What was mealtime like with your family?
When did you begin to have weight issues?
When did the overeating begin?
What foods or food groups do you crave?
How has food been your security blanket?

Write as much detail as you can, being as truthful as possible.

What messages did you give yourself about your eating?
What messages did others give you about your eating and your weight?

Exercise N° 2

The Inner Critic's voice

Answer the following questions

- 1: When do you criticize yourself or beat yourself up?
- 2: What words does the Inner Critic use at those times?
- 3: Who used to say the same type of words to you?
- 4: If a loving Presence were to say something to you when you made a mistake, what might that be?

Read through your responses and begin to get an ear for the voice of the Inner Critic, knowing that although it wants to protect you, it has overstepped its bounds

Quelle: Beck, 2012, S. 134

Exercise N° 3

Food-Mood-Diary

Create your own Food-Mood-Diary.

Every time you eat anything for the next 30 days (yes, just one bite of something counts) write it down.

Below is an example of a chart:

Time	Food	Feeling	Precipitating Event
08:00	eggs	happy	I slept very well
10:00	chips	annoyed	I spilled my coffee
12:00	salad	happy	I met a good friend
2:00	Twix	hurt	My boss yelled at me
2:10	chips	mad	Because I ate Twix
19:00	pizza	stressed	Work was hard
21:00	chips	lonely	No one called me

Quelle: Beck, 2012, S. 22ff.

Exercise N° 4

Gratitude Exercise

If you focus on the good things in life rather than on the bad ones, you will not only be more positive but also happier and less in need of using food to feel better. Therefore:

Write for 30 days each day at least 3 things down that you were grateful for that day.

Quelle: Beck, 2012, S. 172ff.

Exercise N° 5

What's up with me?

1. Acknowledge how you really feel

Dig past the facade you have placed over your true emotions and figure out exactly what it is that you're feeling. Are you hurt, angry, nervous, confused?

Get your feelings out in front of you and honestly admit to yourself that you're feeling them.

2. Address the source of your feelings

Figure out what happened that led to you feeling this way.

"Did a relative say something that hurt my feelings? Is the neighbor's loud music driving me insane?"

If I need to right a wrong with someone, communication is the only way.

Quelle: Sonnier, o.J., o.S.

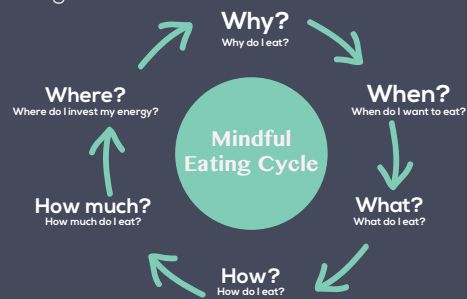
Exercise N° 6

The Mindful Eating Cycle

Answer the questions of
"The Mindful Eating Cycle".

You can also apply it to the three main
patterns of eating to better understand
what's really going on.

Those are:
Instinctive eating, overeating and restricted
eating.



Bye, bye
Munchies

Exercise
N° X

Name of Exercise

Exercise
N° 1

Treating myself well

Think of what you could do to yourself, so that you'll feel better, even though you might think, that you haven't deserved it - you do!

How can you proof to yourself that you are worth it?
Maybe take a bath, or go for a walk?

Figure it out and do it!

Quelle: Eigene Darstellung

Exercise N° 2

Analyzing the situation

This exercise you can do in two ways. Either you can do it by yourself or you can do it with a friend, whatever feels better to you. Important is, that you speak or write about the situation that just had occurred to you.

What happened?
How did you feel before you started eating?
What was it, that you really needed?
What triggered you this time?
How do you feel right now?
What have you learned out of this situation for the future?

Quelle: May, 2013, S. 126ff.

Exercise N° 1

Yoga Pose

Supine Twist

Come to lie flat on your back, with your knees bent and feet flat on the floor. Lift your hips and seat up, and move them to the right two inches. Rest your hips and seat back down, and allow your knees to drop to the right side. Turn your head to the left, pressing your left shoulder down into the ground.

Take five to 10 deep breaths in this position, and then repeat to the other side. This will help encourage peristalsis, and will help move any trapped gasses out of your system, which can help relieve any pressure you may have built up in your abdomen.

Quelle: Washington, o.J., o.S.



Instead of following strict rules created by so-called experts, you will become the expert on meeting your needs.

Quelle: May, 2013, S.27

When you make a mistake, don't miss the lesson.

Quelle: May, 2013, S.127

You can eat when you aren't hungry; just be aware that you are doing it.

Quelle: May, 2013, S.50

When a craving doesn't come from hunger, eating will never satisfy it.

Quelle: May, 2013, S.59

Get rid of guilt and make eating for enjoyment an intentional decision.

Quelle: May, 2013, S.95

When you are free to eat whatever you want, food quickly loses its power over you. You are able to eat anything, without eating everything.

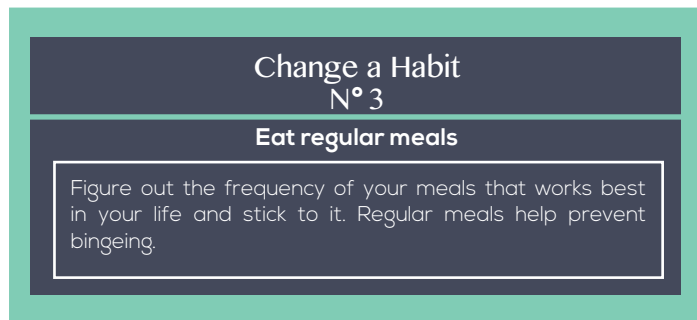
Quelle: May, 2013, S.97



Quelle: Zelman, 2006, S.1



Quelle: Zelman, 2006, S.1



Quelle: Zelman, 2006, S.1

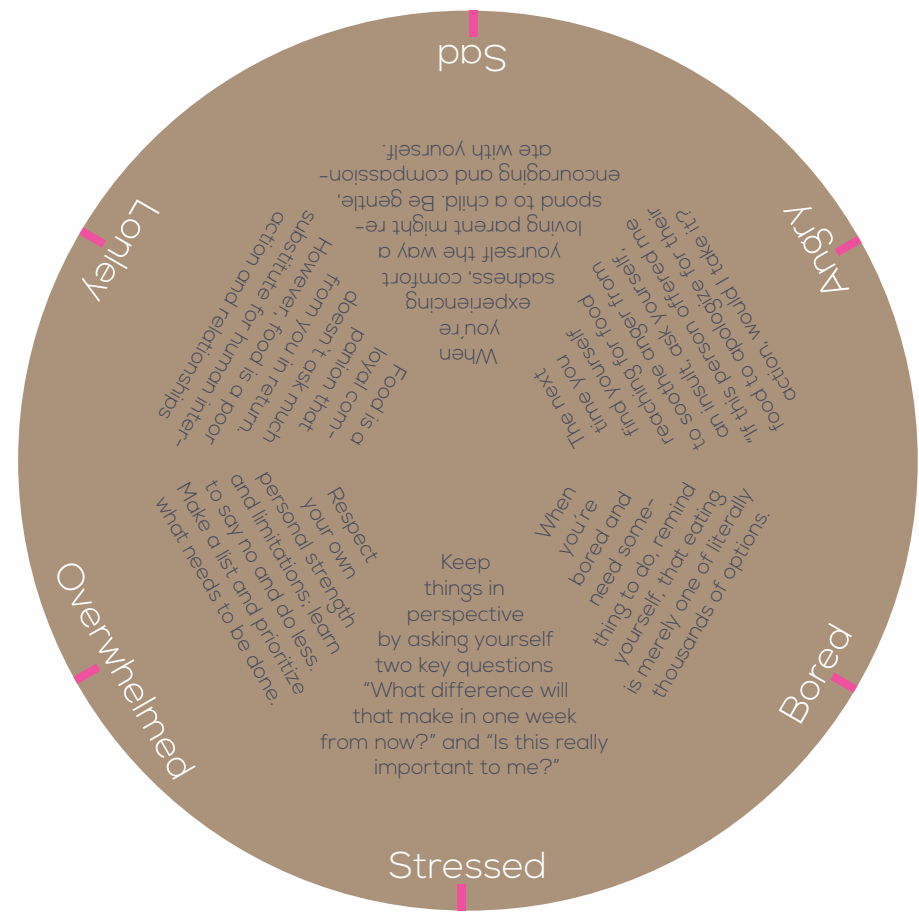


Quelle: Zelman, 2006, S.1

„Change a Habit“- Cards



Quelle: May, 2013, S.81ff.)



How Do I Feel Wheel

1. Drink a glass of water, juice or tea
2. Eat a snack like a fruit or some nuts
3. Answer the first question again



Do I know what I really would love to eat right now?

Do I know what needs I am really trying to fulfill?



Eat & enjoy it !

Try to figure it out by closing your eyes and listening to the signals your body is sending

you. Is it something sweet or salty, warm or cold, soft or hard?

Fulfill them as good as possible. If you can't meet your needs 100% because

the circumstances don't allow it, try to fulfill them at least a little bit.

Take a look at the "How-Do-I-Feel-Wheel" or do Exercise N° 6 of the "neutral" section.

This might help you to get a better idea of your real needs.

Quelle: Darstellung aus den Erkenntnissen von May, 2013



Am I really hungry?



Answer the questions

I don't know



Am I really hungry?

No

oN

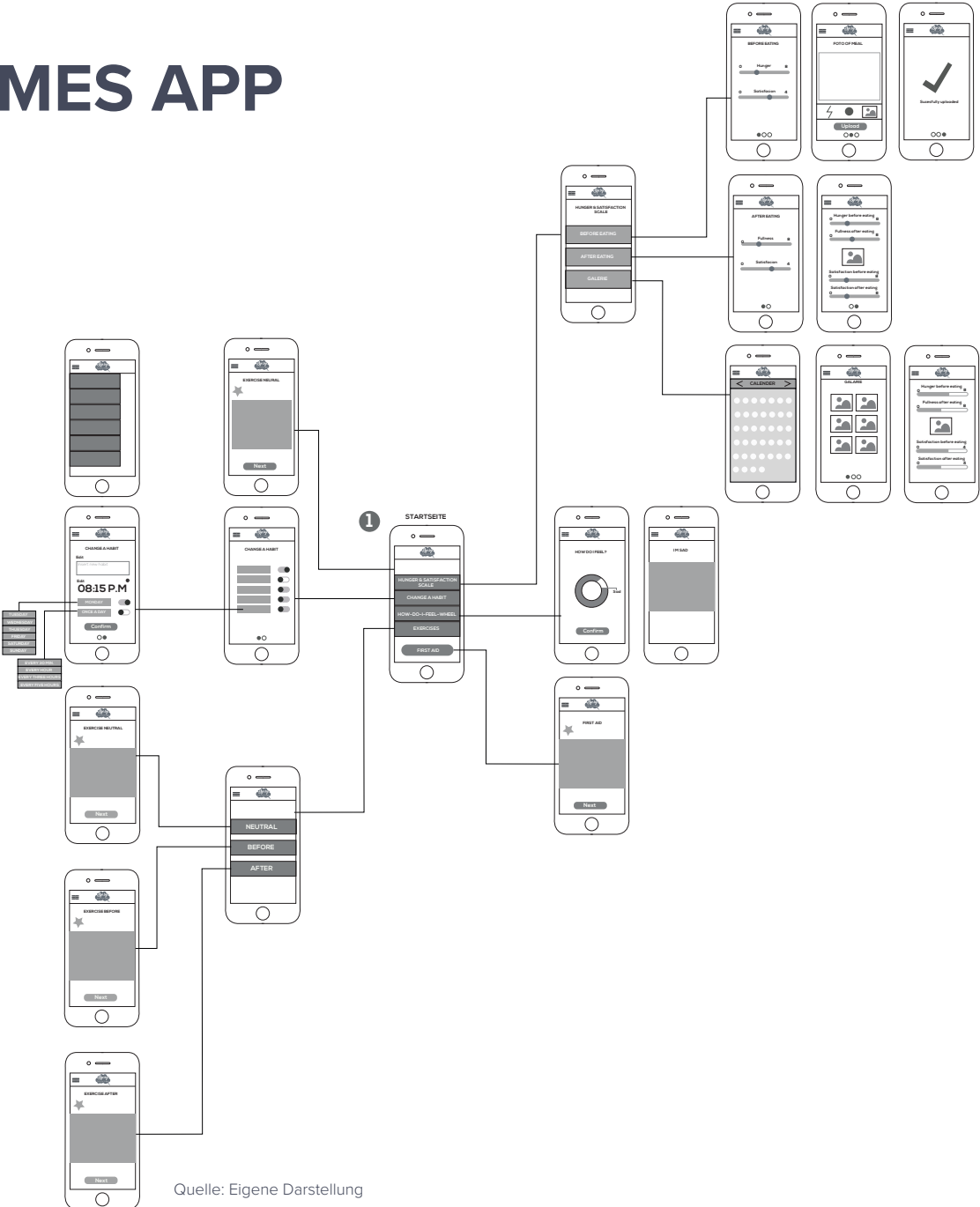
Yes

No

Yes

Yes

WIREFRAMES APP



Quelle: Eigene Darstellung

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Diagramm 1: „Anteil der Erwachsenen mit Fettleibigkeit in ausgewählten OECD-Ländern im Zeitraum der Jahre 1990 bis 2013“. In <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/153908/umfrage/fettleibigkeit-unter-erwachsenen-in-oecd-laendern/>, eingesehen am 10.12.2016

Diagramm 2: „Haben Sie in den vergangenen 2 Jahren eine Diät zur Gewichtsabnahme gemacht?“ In <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1658/umfrage/diaet-zur-gewichtsabnahme-in-den-letzten-2-jahren/>, eingesehen am 25.01.2017

Diagramm 3: „Hast du schonmal Versuche unternommen um abzunehmen?“ Eigene Darstellung zur Datenerhebung, erstellt mit <https://www.surveymonkey.de>, am 08.01.2017

70

Diagramm 4: „Wenn ja, wie sahen diese Versuche aus?“. Eigene Darstellung zur Datenerhebung, erstellt mit <https://www.surveymonkey.de>, am 08.01.2017

Diagramm 5: „Waren die Abnehmversuche langfristig erfolgreich?“. Eigene Darstellung zur Datenerhebung, erstellt mit <https://www.surveymonkey.de>, am 08.01.2017

Abb. 1 & 2 iPhone 6S Mock-up. In Iphone Mock up <http://p-px.com/iphone-6s-plus/>, eingesehen am 15.01.2017

Abb. 3 Apple Watch Mock-up. In <https://dribbble.com/shots/2025358-Apple-Watch-Free-Mockup-PSD>, eingesehen am 05.01.2017

Abb. 4 iPhone 6S Mock-up. In Iphone Mock up <http://p-px.com/iphone-6s-plus/>, eingesehen am 15.01.2017

Abb. 5 iPhone 6S Mock-up. In Iphone Mock up <http://p-px.com/iphone-6s-plus/>, Burger bild: <http://burns-familyblog.blogspot.de/2014/03/divergent-premiere-party-ideas-dauntless.html>, eingesehen am 15.01.2017

Abb. 6 iPhone 6S Mock-up. In Iphone Mock up <http://p-px.com/iphone-6s-plus/>, eingesehen am 15.01.2017

Abb. 7 iPhone 6S Mock-up. In Iphone Mock up <http://p-px.com/iphone-6s-plus/>, Burger bild: <http://burns-familyblog.blogspot.de/2014/03/divergent-premiere-party-ideas-dauntless.html> ,eingesehen am 15.01.2017

Alle Abbildungen ohne Vermerk wurden in Zusammenarbeit mit Manuel Geiger (<http://www.geiger-images.com>) fotografiert.

LITERATURVERZEICHNIS

Barrera, Yesid (2015). Atrévete a cambiar un hábito [Ted Talk]. In <https://www.youtube.com/watch?v=fE8y9V-XyWw&t=625s>, eingesehen am 14.01.2017.

Beck, Meryl Hershey (2012). Stop eating your heart out. The 21-days program to free yourself from emotional eating. San Francisco, USA: Conari Press

Brewer, Judson (2016). A simple way to break a bad habit [Ted Talk] . In https://www.ted.com/talks/judson_brewer_a_simple_way_to_break_a_bad_habit?language=de, eingesehen am 14.01.2017.

Bundesministerium für Gesundheit (2016). Förderschwerpunkt Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Die Ursachen im Blick [HTML-Seite] <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/kindergesundheit/praevention-von-kinder-uebergewicht.html#c3091>, Cook, Schoffro, Michelle (2014). The Scent that Stops Cravings in Their Tracks [HTML-Seite]. In www.care2.com/greenliving/the-scent-that-stop-cravings-in-their-tracks.html, eingesehen am 18.12.2016

Ernst, Heiko (2016). Selbst ist der Mensch [Blog]. In <http://blog.psychologie-heute.de/selbst-ist-der-mensch/>, eingesehen am 23.01.2017

Hackenbroch, Veronika, Höflinger, Laura, & Kullmann, Kerstin (2013). Wenn die Seele dick macht [Artikel]. In <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-90931327.html>, eingesehen am 18.01.2017

Hassine, Sarina (2012). Warum Achtsamkeit - und was ist das überhaupt? In <https://www.mindfulnessberlin.de/was-ist-achtsamkeit/>, eingesehen am 29.01.2017

Kopp-Wichmann, Roland (2010). Warum Aufschreiben helfen kann, Ihr Problem zu lösen [Blog]. In <http://www.persoenlichkeits-blog.de/article/3550/warum-aufschreiben-helfen-kann-ihr-problem-zu-loesen>, eingesehen am 30.01.2017

Maslow, Mark (o.J.). Emotionales Essen: Warum Du isst, obwohl Du keinen Hunger hast. In <https://www.marathonfitness.de/emotionales-essen/>, eingesehen am 25.01.2017

May, Michelle (2013). Eat What You Love Love What You Eat: How to Break Your Eat-Repent-Repeat Cycle. (Aufl. 2) USA: Am I Hungry? Publishing.

Pape, Detlef, Schwarz, Rudolf & Gillessen, Helmut (2003). Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewichthalten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide (Aufl. 1). Köln, Deutschland: Deutscher Ärzte-Verlag.

Rolfs, Pia. (2017). Was eine Ernährungsberaterin zum Umstellen der Essgewohnheiten sagt [Interview]. In <http://www.fnp.de/nachrichten/panorama/Was-eine-Ernaehrungsberaterin-zum-Umstellen-der-Essgewohnheiten-sagt;art685,2419500>, eingesehen am 28.01.2017

Sanchez, Maria (2010). Sehnsucht und Hunger. Heilung von emotionalem Essen (Aufl. 2) Hamburg: Envela Verlag.

Storbeck, Olaf (2006). Fitness-Studios verdienen gut - an der Faulheit ihrer Kunden [HTML-Seite]. In <http://www.handelsblatt.com/politik/konjunktur/oekonomie/wisenswert/oekonomie-fitness-studios-verdienen-gut-an-der-faulheit-ihrer-kunden/2650756.html>, eingesehen am 26.01.2017

Sonnier, Madison (o.J.). 4 Steps to Address How You Really Feel [Blog]. In <http://tinybuddha.com/blog/4-steps-to-address-how-you-really-feel/>, eingesehen am 15.01.2017

Tomlinson, Carole Anne (2015). How Body Mistakes Hunger for thirst [Artikel]. In <http://www.livestrong.com/article/510463-how-body-mistakes-hunger-for-thirst/>, eingesehen am 23.01.2017

Uhlmann, Berit (2012). Abnehmen ist eine Lebensaufgabe [Interview]. In <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/erfolg-von-diaeten-abnehmen-ist-eine-lebensaufgabe-1.1264501>, eingesehen am 19.01.2017

Wallace, Mary Ann (2010). Achtsamkeit statt Diät? Und warum essen Sie? USA, Portland: Inkwater Press.

Walther, Friedrich (o.J.). Emotionales Essen: so erkennst Du emotionalen Hunger. In <http://gesundabnehmen.com/abnehmtipps/emotionales-essen-so-erkennst-du-emotionalen-hunger/>, eingesehen am 27.01.2017

Washington, Ali (o.J.). 5 Yoga Poses That Help If You've Eaten Too Much. In <https://www.doyouyoga.com/5-yoga-poses-help-youve-eaten-much/>, eingesehen am 15.01.2017

Zelman, Kathleen. (2006). Top 10 Habits That Can Help You Lose Weight Making little changes can make a big difference. In von <http://www.webmd.com/diet/obesity/features/top-10-habits-that-can-help-you-lose-weight#1>, eingesehen am 05.01.2016

Zeug, Katrin (2013). Mach es anders! [Artikel]. In von <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/02/Psychologie-Gewohnheiten/seite-4>, eingesehen am 15.01.2017

74

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich, die vorliegende Arbeit ohne unerlaubte Hilfe anderer als die angegebenen Hilfsmittel und selbstständig angefertigt zu haben. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Veröffentlichungen entnommen sind, habe ich als solche kenntlich gemacht. Darüber hinaus habe ich keine Arbeit mit ähnlichem Inhalt an anderer Stelle eingereicht.

Hamburg, den 29.01.2017

Ort, Datum

Unterschrift

76