

ABSTINENZ

Gedanken zu dem Thema Abstinenz...



Was heißt Abstinenz bei Overeaters Anonymous?

Die aktuelle Definition lautet:

„Abstinenz bedeutet, sich des zwanghaften Essens und zwanghafter Verhaltensweisen im Umgang mit Essen zu enthalten, während wir auf ein gesundes Körpergewicht hinarbeiten bzw. es erhalten.“

Spirituelle, emotionale und körperliche Genesung sind das Ergebnis eines Lebens im Zwölf-Schritte-Programm von Overeaters Anonymous.“



Lasst uns die Sache genauer anschauen...

- 👉 Was bedeutet „sich enthalten“ für dich?
- 👉 Was bedeuten „zwanghafte Verhaltensweisen im Umgang mit Essen“ für dich?
- 👉 Was bedeutet das Wort „Besessenheit“ für dich?
- 👉 Was bedeutet das Wort „Zwang“ für dich?

Kannst du in Bezug aufs Essen ganz ehrlich sein?



Ich kämpfe mit meinem Essplan - und was jetzt?

- 👉 Was ist, wenn ich ein zusätzliches Stück Obst esse, nachdem ich meine Mahlzeit beendet habe?
 - 👉 Was ist, wenn ich mich immer noch häufig wiege und im Spiegel betrachte?
 - 👉 Was ist, wenn ich mich nicht entscheiden kann, was ich bei meiner nächsten Mahlzeit esse, obwohl ich einen Plan dafür habe?
 - 👉 Was ist, wenn ich so alle drei Wochen wieder mit dem Essen anfangen (überesse oder ausrutsche) mit „Abstinenz“ dazwischen?
 - 👉 Wie kann ich aus diesem Kreislauf herauskommen?
- „Ich“ kann es nicht! - Das ist der Knackpunkt des Programms.**



Jeder macht seinen eigenen Essplan.

- 👉 Es wird vorgeschlagen, dass wir unseren eigenen Essplan definieren. Funktioniert das für dich?
- 👉 Welche Rolle spielt Angst dabei, wenn dir die Vorschläge deines Sponsors oder Ernährungsberaters nicht passen
- 👉 Welche Auswirkungen hat es, einen Essplan gering zu schätzen, ohne ihn wenigstens ausprobiert zu haben? Braucht es mehr Willenskraft? Mehr Erforschung meines Essverhaltens

Bist du bereit „aufzugeben“? Zu kapitulieren?



Wir sind entweder abstinent oder wir sind es nicht!

- 👣 Wie können wir zu einer wahren Abstinenz kommen?
- 👣 Bin ich ehrlich in Bezug auf mein Essen und meine Verhaltensweisen im Umgang mit dem Essen?
- 👣 Bin ich bereit bis zum Äußersten zu gehen, um abstinent zu werden und abstinent zu bleiben?

Für die wahre Freiheit vom zwanghaften Essen sind Ehrlichkeit, Aufgeschlossenheit und Bereitschaft unerlässlich!



Essplan

- 👣 Wer sollte entscheiden, was du essen sollst?
- 👣 Was funktioniert für dich und warum?
- 👣 Isst du das, wovon dein Sponsor glaubt, dass es das Richtige für dich ist?



Vorschläge:

- 👣 Folge dem Plan deines Arztes/Ernährungsberaters.
- 👣 Ein Plan aus dem Buch, Essplan, Abstinenz und Sponsorschaft'
- 👣 Einen „Messen-und -Wiegen-Plan“ verwenden
- 👣 Deinen Plan jeden Tag an deine Höhere Macht abgeben
- 👣 Einen Plan für den Tag machen – im Voraus
- 👣 Andere ...



Ein Essplan ist mehr als nur das, was du isst!

- 👉 Um welche Uhrzeit isst du?
- 👉 Hast du bestimmte Essenszeiten?
- 👉 Wieviel isst du?
- 👉 Wer beurteilt, was „mäßig“ ist?
- 👉 Isst du im Sitzen oder im Stehen?
- 👉 Wie schnell isst du?
- 👉 Genießt du den Moment oder liest du, hörst Radio, versendest SMS oder schaust Fernsehen, während du isst?
- 👉 Isst du in deinem Auto?
- 👉 Oder auf dem Weg zu?



Körperbild und Gewicht

- 👉 Bestimmst du selbst dein eigenes „gesundes Körpergewicht“?
- 👉 Stellst du fest, dass du in Bezug auf dein Gewicht und Körperbild zwanghaft bist?
- 👉 Wie oft stellst du dich auf die Waage?
- 👉 Bist du mit deinem Körperbild unzufrieden?
- 👉 Ertappst du dich dabei, dass du regelmäßig mehr Sport machst, als du geplant hattest?
- 👉 Wie hältst du dieses Gedankenkarussell an?

Bist du bereit? Hast du die gleichen Gedanken, Woche für Woche, gründlich satt? Bist du bereit, sie abzugeben?



Höhere Macht

- 👉 Was mache ich, wenn ich keine Höhere Macht habe?
- 👉 Wie kann ich mit einer Höheren Macht in Kontakt kommen?
- 👉 Was bedeutet „so tun, als ob“?
- 👉 Habe ich Angst davor, meine alten Vorstellungen loszulassen?

Wie kann ich meine Angst in Glauben umwandeln?



Die Bedeutung eines Sponsors

- 👣 Wie kann dein Sponsor dir bei deiner Abstinenz helfen?
- 👣 Wie kann ein Sponsor dir mit deinem Essplan helfen?
- 👣 Bist du deinem Sponsor gegenüber völlig ehrlich, so dass er dir helfen kann?



Der Nutzen von Dienst

- 👣 Wirst du durch Dienst abstinent?
- 👣 Wie kann Dienstattun dir helfen, abstinent zu bleiben?
- 👣 Kannst du dich an eine Zeit erinnern, wo Dienst dir half, abstinent zu bleiben?
- 👣 Welche Art Dienst hilft dir abstinent zu bleiben?



Die Bedeutung von Meetings

- 👣 Warum gehst du in Meetings?
- 👣 Wie kann der Besuch von Meetings dir helfen abstinent zu bleiben?
- 👣 Bist du manchmal unaufmerksam, wenn andere im Meeting sprechen?
- 👣 Wie kannst du in einem Meeting jemand anderem mit seiner Abstinenz helfen?



Aktionsplan - H A L T

- 👉 Warum ist es wichtig nicht zu hungrig, ärgerlich, einsam oder müde zu werden (**H**ungry- hungrig, **A**ngry – ärgerlich; **L**onely – allein, **T**ired – müde)?
- 👉 Wie lange brauchst du, um zu spüren, dass du in diesem Bereich bist und etwas dagegen tun musst?
- 👉 Was kannst du tun, um für dich zu sorgen (anstatt zu essen)?



Gründe, warum Abstinenz wichtig ist!

- 👉 Das Fortschreiten der Krankheit – es wird immer schlimmer!
- 👉 Ohne Abstinenz sterben wir – manchmal schnell, manchmal langsam!
- 👉 Sie hilft bei der emotionalen und spirituellen Genesung!
- 👉 Sie verbessert die Gesundheit – sowohl körperlich als auch mental!

So können wir gesündere Geisteshaltungen erlernen und ein Leben bekommen, das nicht möglich war, als wir in der Krankheit steckten!



Also, sag uns

- 👉 Woran erkennst du, dass du abstinent bist?
- 👉 Was tust du, um einem Ausrutschen oder einem Rückfall vorzubeugen?
- 👉 War dein schlimmster Tag in deiner abstinenten Zeit besser als der beste Tag, als du noch nicht in der Genesung warst?
- 👉 Dankst du deiner Höheren Macht für deine Abstinenz?
- 👉 Wenn du nicht abstinent bist, hast du dann eine größere Chance abstinent zu werden, wenn du immer wiederkommst?

KAPITULATION, DEMUT, EHRlichkeit, BEREITSCHAFT



Es muss nicht mühsam sein!

Das Arbeiten in den Schritten bringt uns
Genesung.

