



KRISTIN BARBKNECHT  
Ernährungs- & Gesundheitscoaching  
SAARLAND

# DER INNERE

# Schweinehund!



# Schwei·ne·hund, Schweinhund

/ˈʃvaɪnhʊnt, Schweínehund, Schweínhund/

*Substantiv, maskulin [der]*

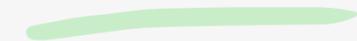
DERB EMOTIONAL ABWERTEND • OFT ALS  
SCHIMPFWORT

niederträchtiger Kerl/Lump



# Typisch...

- keine Lust
- keine Zeit
- zu müde
- zu viel Arbeit
- welche Gründe kennen Sie noch?



seine  
Strategie

schlägt den einfachen Weg vor

Fast Food ist einfacher als kochen

---

ist für Prokrastination

ich kann auch morgen noch zum Sport

---

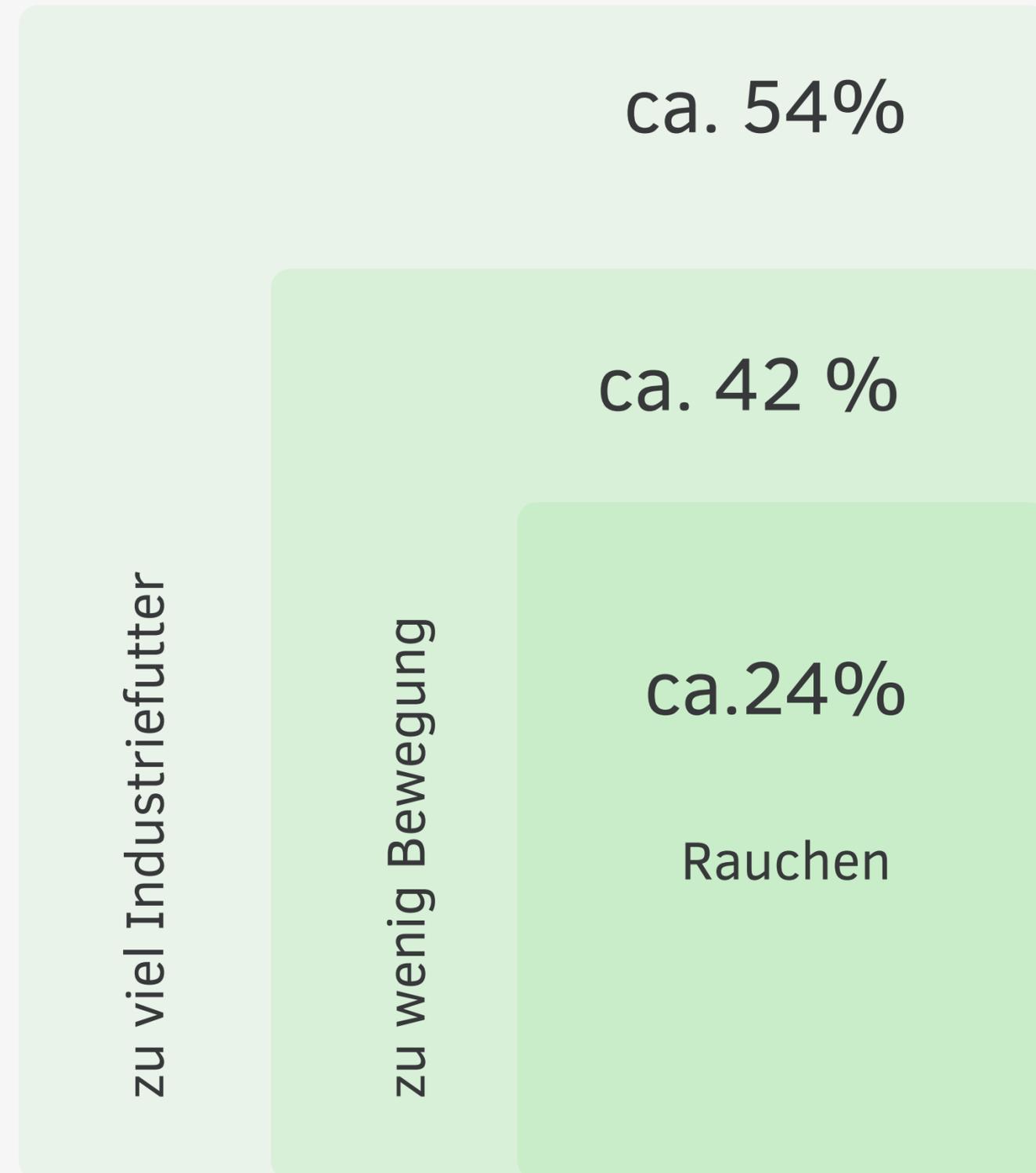
fokussiert schlechte Erfahrungen

hab ich versucht, kann ich nicht  
gesund heißt "nicht lecker"



# Es mangelt nicht an Wissen

wir alle wissen, was "gesund" ist



Wer

# entscheidet eigentlich?

selbstständig  
rational  
unabhängig  
Willenskraft  
Disziplin



*emotional*

1

2

*unbewusst*

250

ernährungsbedingte  
Entscheidungen

3

20.000

Blitz-Entscheidungen

4

*psychische  
Vorgänge*



die  
schlechte  
Nachricht

---

DER INNERE SCHWEINEHUND  
EXISTIERT NICHT!

**NICHT ER, SONDERN SIE!**

IHRE VERHALTENSWEISEN

IHRE THEMEN

IHRE SÜCHTE

IHRE VERWANTWORTUNG



# Ursprung

unseres Verhaltens



## Lernen durch Imitieren

Vorbildfunktion

Lernen am Modell

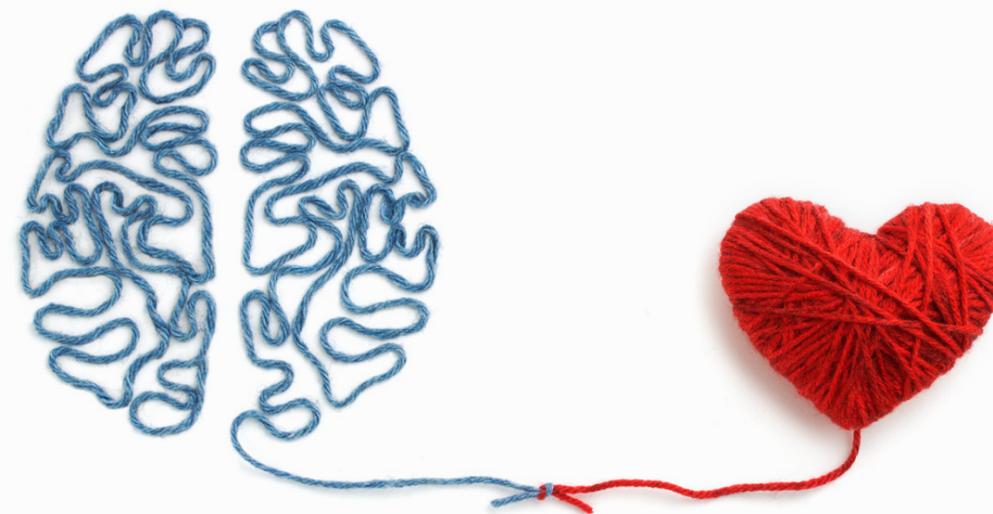
## Lernen durch Leid & Belohnung

Strafe, Belohnung, Ausbleiben der Belohnung

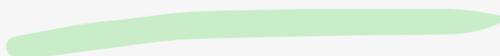


Wort ist  
denn weh?

---



# STRESSOREN GEFÜHLE & STRATEGIEN



## *Frust & Trauer*

Eiscreme gegen  
Liebeskummer

## *Stress*

Nervennahrung  
Fressattacken  
"jetzt ein Schnaps"

## *Krisensituationen*

oftmals  
Verhaltensveränderung  
in extremen Situationen

## *Ersatzverhalten*

aufhören zu rauchen -->  
Essen



Was tun  
Sie, wenn  
Sie  
gestresst  
sind?

---



**Was tun Sie  
gerne?  
Was tut Ihnen  
gut?**

Nur Sie können wissen, was Ihnen  
gut tut!

## Hobbies

Nähen  
Stricken  
Tanzen  
Musik  
Bücher

*Glaubenssätze*  
im Folgenden

1

2

3

4

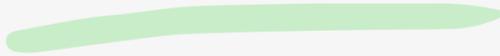
*Wellness für die  
Seele*

Badewanne  
heißer Tee  
Gassirunde  
Haustier kuscheln  
Klemmbausteine bauen

*= Ressourcen*



# Glaubenssätze



## *jeder hat sie*

- der Kummer geht nur weg, wenn ich esse
- ich bin gut so wie ich bin
- ich muss den Teller leer essen

## *oft vorgegeben*

- du bist nicht gut genug
- das schaffst du nicht
- das hat noch niemand geschafft
- selten: du bist der Knaller

## *können verändert werden*

1. notieren
2. hinterfragen
3. behalten, ändern, auflösen

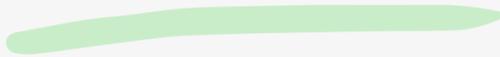
## *positive Gehirnwäsche*

neue Glaubenssätze  
zum Mantra machen



# Ressourcen finden

# Kraftquellen schaffen



## *persönliche Ressourcen*

Interessen  
Fähigkeiten  
Eigenschaften  
Werte  
Erfahrungen

## *Materielle Ressourcen*

Geld  
Haus/Wohnung/Möbel  
....

## *soziale Ressourcen*

Familie  
Partnerschaft  
Freunde  
Nachbarn  
Vereinskontakte

## *infrastrukturelle Ressourcen*

Organisationen  
Freizeiteinrichtungen  
Unternehmen/Arbeitsplätze  
Ehrenamt  
ÖPNV



# Das Leben ist (k)ein Wunschkonzert

---



Welche Fähigkeiten  
hätte ich gerne?



Was gibt mir Kraft?  
In welchen  
Momenten fühle ich  
mich gut?



Was fällt mir leicht?  
Wo bin ich  
erfolgreich?



# Das Leben ist (k)ein Wunschkonzert

---



Was begeistert  
mich?



Was tue ich  
besonders gerne?



wo habe ich in der  
Vergangenheit  
Stärken gezeigt?



# Fazit

wir sind unser  
Schweinehund

Verantwortung übernehmen

---

Glaubenssätze erkennen

---

Ressourcen finden/schaffen



Fragen?



DANKE

für die  
Aufmerksamkeit

