

Nummer 3 Gehirnpfade



Was ist der entscheidende Haken an zuckerhaltiger Limonade?

Macht Arbeit in einem Hotel wirklich schlank?

Sind die Kalorien sicher?

Fragen die zu unserem heutigen Thema führen:

Manipulation beim Essen:

Manipuliere ich mein Essen? Oder manipuliere ich mich beim Essen?

Zum ersten Aspekt gibt es bereits sehr viele Forschungsergebnisse. Denn eine leistungsstarke Industrie verfolgt aktiv die Vermarktung ihrer Produkte. Joghurt heilt den Darm und wird zum Vitaminlieferant. Halbfettprodukte enthalten weniger Kalorien, weshalb Menschen mehr davon kaufen....

Der wesentlich subtilere zweite Aspekt betrifft Dich und das, was Du von Deinem Essen und Deinem Körper denkst und weisst. Diese Gehirnpfade entscheiden darüber, wie geschickt Du Dich beim Essen manipulierst. Das Beispiel zum Nachdenken kommt aus der Forschung.

Die Hotelstudie: "wurde Reinigungspersonal in Hotels mitgeteilt, ihre Tätigkeit sei ein gutes Training für den Körper, reduzierte sich deren Körperfettanteil und der Blutdruck sank."

Begründung: "Wenn wir ein bestimmtes Ereignis erwarten, dann setzen wir automatisch eine ganze Kette von Denkmustern und Verhaltensweisen in Gang, die dieses Ereignis eintreten lassen, nur dass wir die Ursache falsch bewerten" (Süddeutsche 10,07.12, Wissen, zitiert aus dem Artikel "Nebelkerzen im Kopf"). Der Artikel beschreibt eine Vielzahl weiterer Beispiele subtiler Selbstmanipulation, z.B. betrunken ohne Alkohol, aufgeputzt trotz Beruhigungsmitteln. Eine Mitteilung ändert die Wirkungsweise des Essens und der körperlichen Reaktion einer Gruppe Menschen. Wow!

Nächster Newsletter: Hypnose für Neugierige

Termine:

2.03.13; 6.04.13 Das eigene Potenzial voll ausschöpfen ab 8.05.13 Ausbildung zum NLP-Practitioner und Coach Silber
Infos: www.persoenelichkeit-entscheidet.de

Hey Du!

Was glaubst Du sind die besten Ernährungstips, die es gibt? Richtig, die, die Du Dir selber gibst, weil Du in Dich hineinhörst. Diese Tips funktionieren nachhaltig über lange Zeit und einfach so.

Und jetzt die Antworten:

Zuckerhaltige Limonade sättigt nicht. Dadurch unterwandert sie das Rückmeldesystem des Körpers und führt zu zu hoher Zuckeraufnahme. Die Kalorien sind nicht länger sicher: Die reine Ermittlung des Energiegehaltes führt zu Fehleinschätzungen. Nicht berücksichtigt wird der wahre Gehalt an Nährstoffen, z.B. liefern ganze Erdnüsse weniger Energie als ihr Öl. Desweiteren wird das unterschiedliche Verhalten im Verdauungssystem des Menschen unterschlagen. (5.01.13, Süddeutsche, "Entschärfte Kalorienbomben", Wissen).

Welche Mitteilung is(s)t für Dich subtil die passende?

Eine kleine Auswahl: Wenn Menschen beim Essen an sattes Urlaubsfeeling denken, nehmen sie bei selber Essensmenge langsam ab.

Wenn Menschen sich vor dem Essen an sportliche Erfolge erinnern, weckt das Essen. Wenn sie umgekehrt faule Couch-Potato-Momente erleben, schläfert das Essen ein.

Jetzt Du! Denken ist Eigenarbeit. Selber denken macht klug.

Herzlichen Dank für das vielseitige und sehr amüsante Feedback zu dem Newsletter. Hier ein Beispiel: "Seit ich die Übung mit meinem Mann gemacht habe, kratzt er sich wie ein Affe auf dem Kopf". Die Coaching-Stunden sind verlost und die Gewinner benachrichtigt.

Dieses ist der 3. Newsletter, also beinahe schon Routine. Ein letztes Mal bitte ich ausdrücklich um Rückmeldung und verlose unter den Einsendern 3x mein Buch "Neues aus dem Hamsterrad", mit Widmung und als Geschenk verpackt.

Bleibt Dir treu,

Heide Janowitz,
Gehirnnutzerin

[Newsletter weiterleiten](#)
[Aboeinstellungen ändern](#)
[Abmelden](#)

Copyright © 2013 All rights reserved.

MailChimp