

Handlingsplan för KÄNSLOÄTARE

Stanna upp med handen på väg ner i ostbågs-
påsen – du är smartare än ditt beroende!
Här är experternas bästa råd.

Catherine Schück

KBT-coach, kostråd-
givare och förfat-
tare: "Kartlägg vad
som händer innan
du äter på känsla".

♥ Slå inte på dig
själv – ta tag i ditt
problem och se det
ungefär som ett
spännande detek-
tivarbete. Kartlägg
vad som händer
inom dig innan du
impulsäter – följ de fem stegen här bred-
vid, och besvara frågorna skriftligt. Gör
det så ofta du kan. Ju mer du lär känna
ditt ätbeteende desto lättare kommer
det att bli att inte svara på suget. Oftast
när vi stoppar något i munnen är det
onödigt – och om du blir medveten ger
du dig själv en chans att låta bli.



Läs mer i "Aldrig mera banta"
och "Helhetsmetoden".

Kartlägg dig själv i 5 steg

1. Situation

När du plötsligt står med en halväten
macka i handen, ställ frågan: "Vad har hänt
under dagen?" Eller: "Vad hände precis
innan jag bredde smörgåsen?"

Fick du ett jobbigt telefonsamtal, eller
har du grålat med sambon? Eller var du
bara hemma och hade tråkigt? Beskriv
situationen.

2. Hunger eller sug?

Fundera över om det du känner är verklig
hunger, eller ett sug. Om du har svårt att
känna skillnaden, tänk på när du åt senast,
och vad. Är det sannolikt att din kropp

behöver mer näring – eller kan det vara så att
du bara har ett känslusug?

3. Tankar

Vad tänkte du i situationen? Beskriv. Alla
tankar är intressanta.

4. Känslor

Vad kände du i situationen? Ta tempen på
ditt inre: Stressad? Trött? Rastlös? Beskriv.

5. Hantering

Lättast att besvara. Berätta hur du hante-
rade situationen. Åt du upp smörgåsen, eller
hejdade dig?

Prova STOP-metoden

STOP står för Stanna upp – Tänk –
Omvärdera – Prova ett nytt beteende.

Stanna upp

♥ Mitt i en tugga på kakkalaset, eller
med handen på väg ned i fredagsmysets
godisskål – stanna upp en stund, tillräck-
ligt länge för att hinna gå igenom STOP-
metodens steg.

Tänk

♥ Vad tänkte och kände du nyss – med
vilken listig anledning lurade du dig själv,
för att få äta? Eller tänkte du inte alls? Kom
ihåg att du är mycket smartare än ditt
beteende och ditt beroende!

Omvärdera

♥ Omvärdera ditt beteende. Vilket

beteende kommer
du att må bäst av:
Att direkt ge efter
för ditt sug – eller
att du hanterar det
på ett annat sätt?

Prova ett nytt beteende

♥ I stället för att hacka på dig själv och
må dåligt över din dåliga karaktär – testa
något helt nytt. Ring en vän, drick en kopp
te, skriv ned dina tankar, välj att stanna
kvar i dina känslor, kela med katten,
hångla med älsklingen, städa kökslådan,
Facebooka, sticka, ligg på spikmattan,
lyssna på en talbok, gör det som passar.

3 goda råd
till känslötare
1. Se till att ha bra
basvaror hemma.
2. Ha bra mellanmål
med dig överallt.
3. Ge dig själv en
stund varje dag som
bara är din!

Lisbeth Stahre: Hjälpösa känslor startar känslöatandet

Lisbeth Stahre är
socionom, forskare
vid Karolinska Insti-
tutet, KBT-terapeut
och författare:
"Nyckeln är att hitta
orsaken bakom
känslöatandet."

– Det handlar om
att bli medveten
om orsakerna till
ditt känslomäs-
siga ätande – och



få mentala och konkreta verktyg att
förändra, berättar Lisbeth Stahre.

– Ofta är det lite tafatta, hjälpösa
känslor som startar känslöatandet – oro,
besvikelse, mindervärdeskänslor. Ilska är
mindre vanligt. När vi är arga är vi oftast
aktiva, agerande. Personer som ställer
höga krav på sig själva och har stort be-
hov av att vara till lags tar ofta till känslö-
mässigt ätande.

Lisbeth Stahre – med 30 års erfarenhet
av behandling av personer med övervikt
och ätstörningar – jobbar med en KBT-

metod som lär deltagaren hur negativa
känslor kan trigga ett överätande och hur
man kommer till rätta med dessa. Samt
hur man genom att undvika tankefallor
också kan förändra sitt ätbeteende.

– Varje kväll ska man fråga sig: Vad har
hänt i dag? Vilka situationer har gjort mig
arg, upprörd, ledsen och så vidare? Hur
har jag ätit i dag?

Snabbt ser man mönster – och kan
börja jobba med personens verkliga pro-
blem, säger Lisbeth Stahre.

Läs mer på lisbethstahre.com