



*Sweetheart*

**Endlich frei von Zucker-  
und Heisshungerattacken.**

---

VERENAKRONE.DE

# SCHÖN, DASS DU HIER BIST. ICH WEISS GENAU, WIE SICH HEISSHUNGER ANFÜHLT. GERADE NACH SÜSSEM.

**Ich danke dir für dein Vertrauen, dich ein Stück mit SWEETHEART begleiten zu dürfen.**

Den eigenen Zuckerkonsum mindestens einmal im Leben genau unter die Lupe zu nehmen, kann die eigene Gesundheit sehr unterstützen. Denn jeder Deutsche konsumiert ca. 90-100g freien Zucker. Das ist eine unglaubliche Menge.

Ich selber habe diese Menge sogar verdoppelt. Ich kam in meinem Leben irgendwann einmal an den Punkt, dass ich 180-200g Zucker am Tag konsumiert habe. Schleichend rutschte ich in einen immer ungesünderen Lebensstil, eine immer ungünstigere Ernährungsweise. Obwohl ich selbst schon immer im Gesundheitswesen gearbeitet habe. Erst als Trainerin, dann als Therapeutin.

Erst, als es mir selbst sehr schlecht ging, schaute ich wirklich einmal auf mich.

Was wollte mir mein Körper sagen und welche Mechanismen liefen bei mir alle schief? Zucker spielte hier eine elementare Rolle.

Heute begleite ich andere Menschen auf ihrem Weg in einen gesunden Zuckerkonsum, eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise zu kommen.

Immer mit dem Ziel Gesundheit zu erhalten oder Krankheitssymptome zu reduzieren, besten falls zu beheben.

SWEETHEART ist hier ein Puzzleteil von vielen. Schön, dass du es für dich nutzt.

*Deine Verena*



Du findest mich unter:

[verenakrone.de](https://www.verenakrone.de)

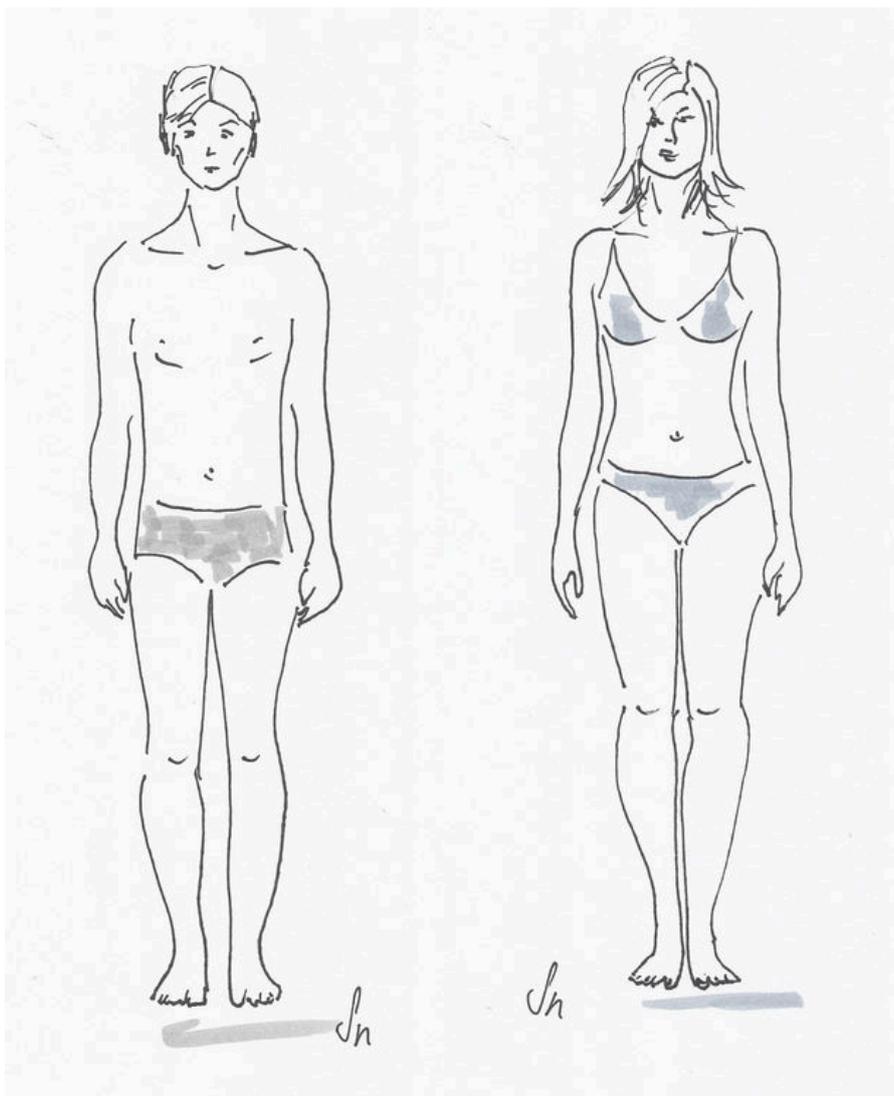
# KAPITEL 1

## WAHRNEHMUNG SCHÄRFEN

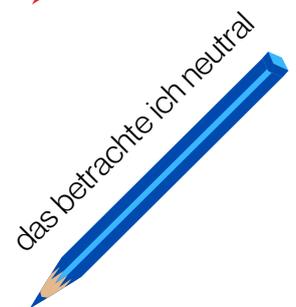
- Begrüßung
- Wie nehme ich mich wahr?
- Wie nehme ich meinen Zuckerkonsum wahr?
- Wie nehme ich mein Kaufverhalten wahr?
- Wahrnehmung deines Zieles.
- Zusammenfassung und Empfehlungen.

## WIE NIMMST DU DEINEN KÖRPER WAHR?

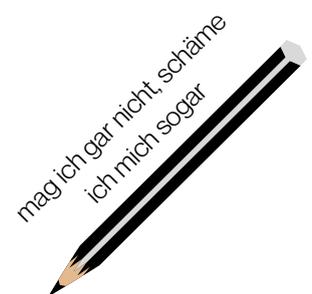
Zuckerkonsum hat sehr viel mit deiner Selbstwahrnehmung zu tun. Darum bitte ich dich in dieser ersten Übung in Eigenreflektion zu gehen. Du siehst hier Ausmalkörper. Bitte nehme dir einen roten, einen blauen und einen schwarzen Stift und male den entsprechenden Körper aus. Male alle Bereiche, die du selber an dir magst rot an, die neutralen Zonen malst du blau an und die, für die du dich schämst oder die du gar nicht an dir magst, male bitte schwarz an. Wichtig ist: Du „musst“ alle Farben (außer schwarz) verwenden. Einfach alles blau oder schwarz zu malen, wäre wirklich zu leicht. Ich bin mir sicher, dass es etwas an dir gibt, was du wirklich magst. Denke nicht nur in Körperzonen, sondern in Körperteilen, wie Finger, Haare, Augen, Ohren, Zähne oder gar deine Haut.



das mag ich an mir

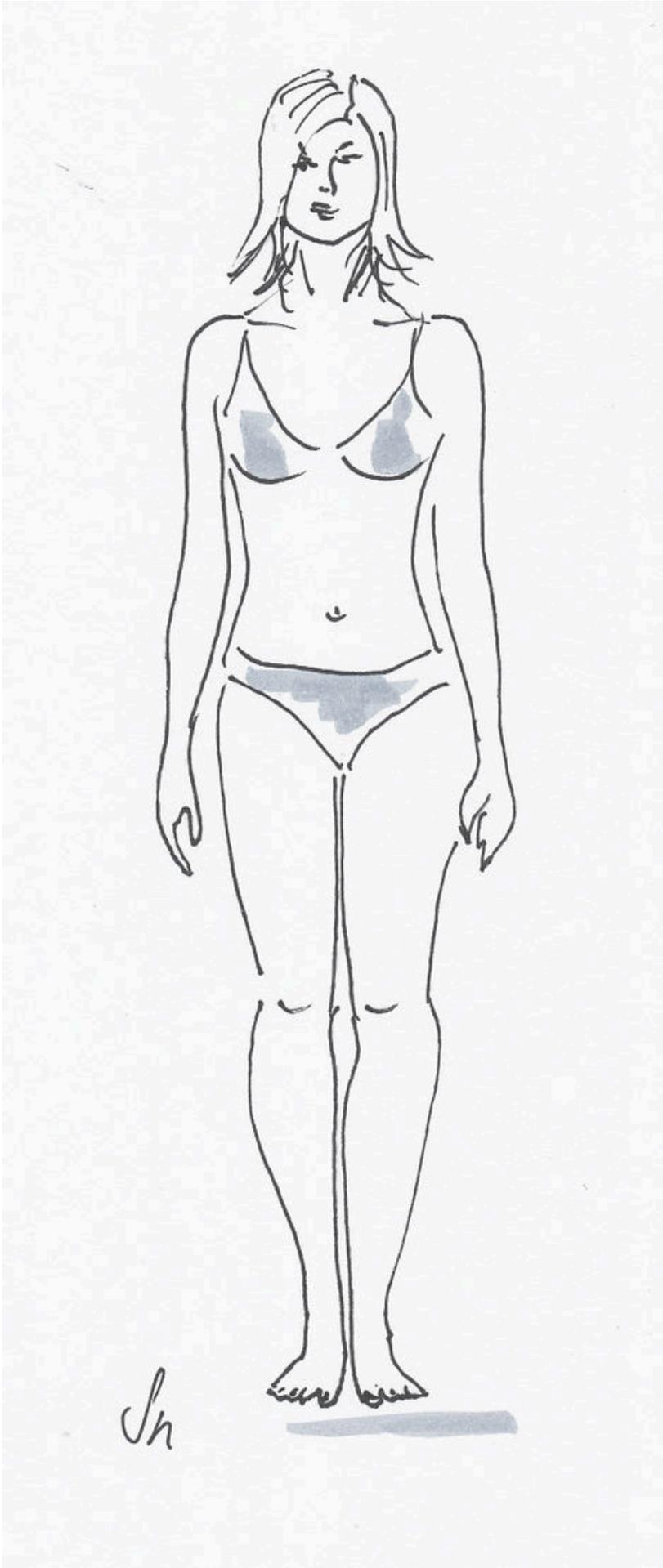


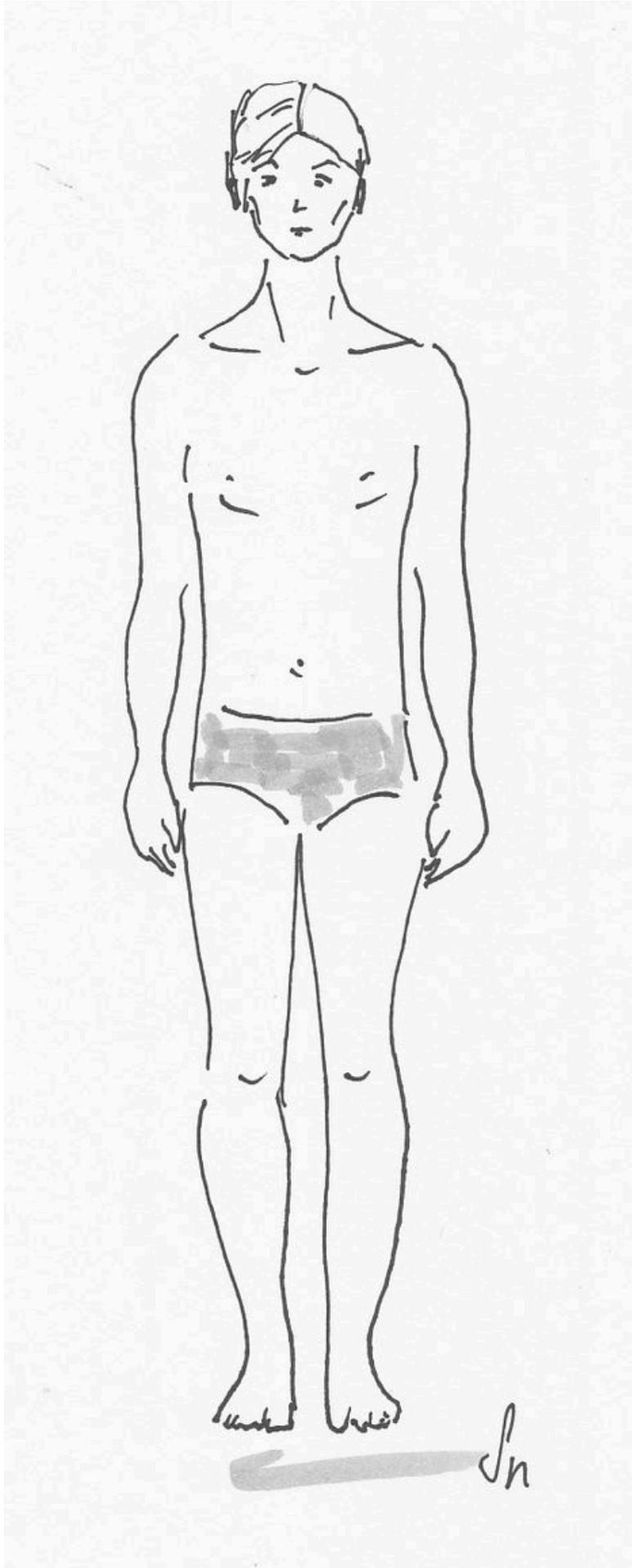
das betrachte ich neutral



mag ich gar nicht, schäme  
ich mich sogar







# GEDANKEN ZUR ÜBUNG "KÖRPERWAHRNEHMUNG"

- Wie empfinde ich mein Spiegelbild?
- Wie denke ich über meinen Körper?
- Seit wann kenne ich meine Gedanken über meinen Körper?
- Was erfahre ich über Fotos von früher und heute?



# WIE NIMMST DU DEINEN ZUCKERKONSUM WAHR? WO STEHT DEIN SWEETHEART BAROMETER?

In dieser Übung lade ich dich ein, einmal genauer auf deine Haltung und deinen Umgang mit Zucker und Naschereien zu schauen.

Der mittlere Bereich steht für einen gesunden Umgang mit Zucker. Das heißt du konsumierst im Durchschnitt nicht mehr als 5% deiner Tagesbedarfskalorien und du kannst Süßes dann in Ruhe und gelassen genießen. Nach rechts geht es eher in das emotionale Frustessen und nach links in den Perfektionismus, der natürlich auch eine Form des emotionalen Essens ist.

Wo stufst du dich ein? Es sind auch beide Richtungen möglich. Beschreibe am besten so genau wie möglich persönliche Situationen. Und zwar schriftlich. Betrachte meinen Text nur als Beispiel. Es geht auch nicht um RICHTIG oder FALSCH, sondern darum, sich zu erkennen. Wo steht dein Stimmungsbarometer, wenn du SWEETS isst?



Ich fühle mich schlecht, selbst wenn ich nur kleine Mengen Süßigkeiten esse. Ich möchte es am liebsten immer perfekt machen und bin dann sauer auf mich.

Wenn ich mich schlecht fühle, greife ich schnell zum Zucker. Ich fühle mich dann geborgen und warm.



# GEDANKEN ZUR ÜBUNG "WAHRNEHMUNG ZUCKERKONSUM"



# WIE NIMMST DU DEIN KAUFVERHALTEN WAHR?

Ich habe 3 Kinder, wir sind also eine fünfköpfige Familie. Für die gehen mein Mann und ich zweimal in der Woche einkaufen. Wir nennen es gerne "jagen gehen", denn oft wissen wir NICHT vorher, was wir konkret einkaufen werden. Zwar haben wir einen Einkaufszettel, doch dort steht dann zum Beispiel nur Gemüse, Salate, Kräuter oder Obst. Konkreter wird es nur, wenn wir wirklich nach einem festen Rezept kochen. Wir machen das so, weil wir uns auf dem Markt oder im Geschäft überraschen lassen, was wir frisches aus der Region finden.

## Wie gehst du Einkaufen?

- Gehst du mit Hunger einkaufen?
- Hast du einen festen und klaren Gang durch die Geschäfte?
- Nutzt du den Wochenmarkt?
- Bis du sensibel für Lockmittel und Impulsartikel?
- Gehst du mit Einkaufszettel einkaufen?
- Wenn ja, weichst du von dem Einkaufszettel auch nicht ab?
- Wie reagierst du auf Kaufwünsche deiner Kinder?
- Hast du zuhause einen Süßvorrat, den du automatisiert auffüllst?
- Liest du Etiketten?



# GEDANKEN ZUR ÜBUNG "KAUFVERHALTEN WAHRNEHMEN"



# WAHRNEHMUNG UND FESTLEGUNG DEINES ZIELES

Um unsere Ziele leichter erreichen zu können, solltest du dein Ziel wirklich gut wahrnehmen, spüren und schon vor dir sehen können. Und dafür sind ein paar Aspekte sehr wichtig:

- **Du fühlst dich für dich und dein Leben zu 100% selbst verantwortlich!**
  
- **Du kannst dein Ziel klar formulieren!**
  - Die SMART Kriterien helfen hier.
  - S = spezifisch
  - M = messbar
  - A = akzeptabel
  - R = realisierbar
  - T = terminiert
  
- **Du entscheidest dich, welche Gefühle dominieren sollen!**
  - Wie fühlst du dich, wenn du dein Ziel erreicht hast?
  - Wie fühlst du dich auf deinem Weg zum Ziel?



# GEDANKEN ZUR ÜBUNG "DEIN EIGENES ZIEL WAHRNEHMEN"





# KAPITEL 1

## AHAS, FRAGEN FÜR DIE GRUPPE ODER CALLS

## KAPITEL 2

### WAHRNEHMUNG SCHÄRFEN

- Begrüßung
- Wie nehme ich mich wahr?
- Wie nehme ich meinen Zuckerkonsum wahr?
- Wie nehme ich mein Kaufverhalten wahr?
- Wahrnehmung deines Zieles.
- Zusammenfassung und Empfehlungen.

# ZUCKER HAT VIELE NAMEN - ATIKETTEN LESEN IST PFLICHT

- Zucker/ Saccharose,
- Agarvendicksaft,
- Ahornsirup,
- brauner Zucker,
- Buttersirup,
- Dattelzucker,
- Demerara-Zucker,
- Florida Crystals,
- Fruchtsaft,
- Fruchtsaftkonzentrate,
- Gelbzucker,
- Goldener Sirup,
- Goldener Zucker,
- Honig,
- Invertzucker,
- Johannisbrot,
- Karamellsirup,
- Kokosnusszucker,
- Melasse,
- Molasse,
- Panela-Zucker,
- Puderzucker,
- raffiniertes Sirup,
- Rohrzucker,
- Rohrohrzucker,
- Rohrzucker,
- Rübenzucker,
- Schwarze Molasse,
- Sorghum-Sirup,
- Traubenzucker,
- Turbinado-Zucker,
- Verdampfter Zuckerrohrsaft,
- Zuckerrohrsaft,
- Backmalz,
- Dextrin,
- Dextrose,
- Ethylmaltol,
- Gerstenmalz,
- Glukose,
- Glukosestoffe,
- Lactose,
- Maissirup,
- Maissirupstoffe,
- Maltose,
- Malzsirup,
- Naturreissirup,
- Reissirup,
- Fructose,
- Kristalline Fructose,
- D-Ribose,
- Galactose

# DOKUMENTIERE DEINEN ZUCKERKONSUM

Es ist sehr hilfreich, seine Ernährungsgewohnheiten und damit auch seinen Zuckerkonsum für einen gewissen Zeitraum zu dokumentieren. Sprich ein Ernährungstagebuch zu führen. Denn erst, wenn wir etwas schriftlich festhalten, wird unser Verhalten wirklich sichtbar und auch messbar.

## Start

			
 Mo			
 Tu			
 We			
 Th			
 Fr			
 Sa			
 Su			

# DOKUMENTIERE DEINEN ZUCKERKONSUM

## Kleiner Gedankenimpuls für die Woche.

Fakt 1: Deine Gedanken wirken sich auf deinen Körper, Geist und dein Leben aus.

Fakt 2: Deine Persönlichkeit kreiert deine persönliche Realität.

Weiter geht´s.



# DOKUMENTIERE DEINEN ZUCKERKONSUM

## Kleiner Gedankenimpuls für diese Woche.

1. Bekomme dein Gehirn und deinen Geist in den Griff.
2. Reguliere deine eigenen Emotionen.
3. Lasse (zer)störende Gewohnheiten und Persönlichkeitsanteile hinter dir.

Schön dranbleiben.



# DOKUMENTIERE DEINEN ZUCKERKONSUM

## Gedankenimpuls für die neue Woche.

Die Biochemie unseres Körpers, unserer neurologischen Netzwerke, Hormone und sogar unserer Genexpressionen entsprechen immer unserer Gedanken, Handlungen und Gefühle.

Langsam kommt die Gewohnheit.

			
 Mo			
 Tu			
 We			
 Th			
 Fr			
 Sa			
 Su			

# DOKUMENTIERE DEINEN ZUCKERKONSUM

## Gedankenimpuls für deine Woche.

Sei dir dessen bewusst, dass dir nur 5% deines Geistes bewusst sind und 95% unterbewusste Prägungen sind.

Jetzt hast du einen sehr guten Überblick.



## Naschen mit Freude und Genuss.

Das Problem ist nicht, dass wir Süßes lieben und gerne naschen. Sondern WIE, WANN und WAS wir naschen. Naschereien lassen sich durchaus so gestalten, dass sie deinem Körper in vielerlei Hinsicht einen Mehrwert bieten. Hier meine wichtigsten Tipps.

Bitte nimm dir auch hier wieder einen Moment Reflektionszeit. Wie sieht es bei dir zur Zeit in den einzelnen Bereichen aus? Was läuft noch nicht so gut? Was schon gut? Was möchtest du im nächsten Schritt wandeln?

### **Nasche nicht außerhalb deiner drei Hauptmahlzeiten!**

Integriere Naschereien in deine Hauptmahlzeiten. Nicht in jede, sondern eben gelegentlich einmal. Verbiete dir nichts, denn genau damit würdest du dein emotionales Essverhalten weiter bedienen. Und genau das sollten wir allerdings hinter uns lassen. Je intuitiver und mit uns verbunden wir unsere Ernährungsgewohnheiten umstellen, um so leichter werden sie langfristig bleiben können.



### **Nasche mit Genuss und in Ruhe!**

Essen braucht Zeit und Ruhe. Naschen auch. Denn wenn wir ganz bewusst und langsam naschen, dann spüren wir genau, wann genug ist und das Geschmackserlebnis ist auch wesentlich intensiver. Dadurch haben wir auch länger etwas



### **Nasche qualitativ hochwertig!**

Stelle deine Naschereien am besten selber her. Denn dann weißt du, was drin ist und kannst bereits die Zubereitung genießen.



## Riechen mit Genuss

Dein Hungerzentrum im Gehirn ist mit deinem Riechzentrum an der Nasenwurzel verbunden. Bestimmte Gerüche unterstützen deswegen unser Sättigungsgefühl. Mit dem richtigen Nervenimpuls im Gehirn, kann durch Gerüche dein Hunger abgestellt werden.

Möchtest du Düfte einsetzen, dann achte bei deinem Kauf auf hochwertige Aromaöle bzw. ätherische Öle!



Vanille- und Kakaoöl helfen gegen den Süßhunger



Pfefferminzöl hilft gegen Heißhunger



Zitrusdüfte, wie Zitrone, Orange und Grapefruit schütten Glückshormone aus und helfen weniger zu essen



Grüner Apfel hilft gegen Heißhunger und Kopfschmerzen



Jasmin verringert das Hungergefühl und hilft kleinere Mahlzeiten zu essen



Zypressen- und Fenchelöl mindern den Heißhunger

## Genuss sehen

Dein Auge isst immer mit und je liebevoller du deinen Essensplatz einrichtest, um so mehr Freude bereitet dir auch dein Essen. Ganz gleich, ob du es nun alleine zu dir nimmst oder mit deinen Liebsten. Zelebriere bereits die Zubereitung und die Herrichtung.

### Hier ein paar Punkte, die mir persönlich sehr wichtig sind:



Mein Tisch ist sauber und leer. Keine Spiel-, Schul- oder Arbeitssachen "dekoriieren" den Rand. Ich möchte mich ausschließlich auf mein Essen konzentrieren können.



Ich habe keine große Geschirrauswahl, doch ich richte mein Geschirr immer liebevoll an und achte auf ein harmonisches Gesamtbild.



Ich achte auf kleine und abwechslungsreiche Portionen auf dem Tisch. Zum Beispiel, wenn wir als Familie gemeinsam frühstücken oder brunchen. Es geht nicht um Masse, sondern um Qualität.



Besteck, Servierten, Eierbecker, Blumen, Kerzen, Platzdeckchen, Tischdecken - sie alle gehören für mich zu meinen dekorativen Elementen und bekommen ihren Platz.



Auch Düfte setze ich gerne direkt am Tisch ein. Denn nicht nur das Auge, sondern auch die Nase isst gleich mit. Im Sommer bevorzuge ich Zitrusdüfte und im Winter Vanille und Kakao. Angerichtet werden die Düfte in einer schönen Duftlampe oder meinem Duftholz.

## Bewegung mit Genuss

Wir Menschen sind Bewegungstiere, doch nicht alle Menschen bewegen sich heute noch gerne. Notwendig ist Bewegung kaum mehr, denn alles ist leicht und kurzwegig zu erreichen bzw. kann sogar direkt geliefert werden. Um so wichtiger ist ein genussvolles Bewegungsverhalten. So bleibt die Motivation lebenslänglich hoch.

### Hier ein paar Punkte, dein eigenes Bewegungsverhalten zu reflektieren:



Wie stehe ich zum Thema Bewegung? "Einfach tun" oder "Vergiss es"?



Habe ich genügend Energie für Bewegung bzw. Sport?  
Gehen kann jeder. Wie kann ich moderat beginnen?

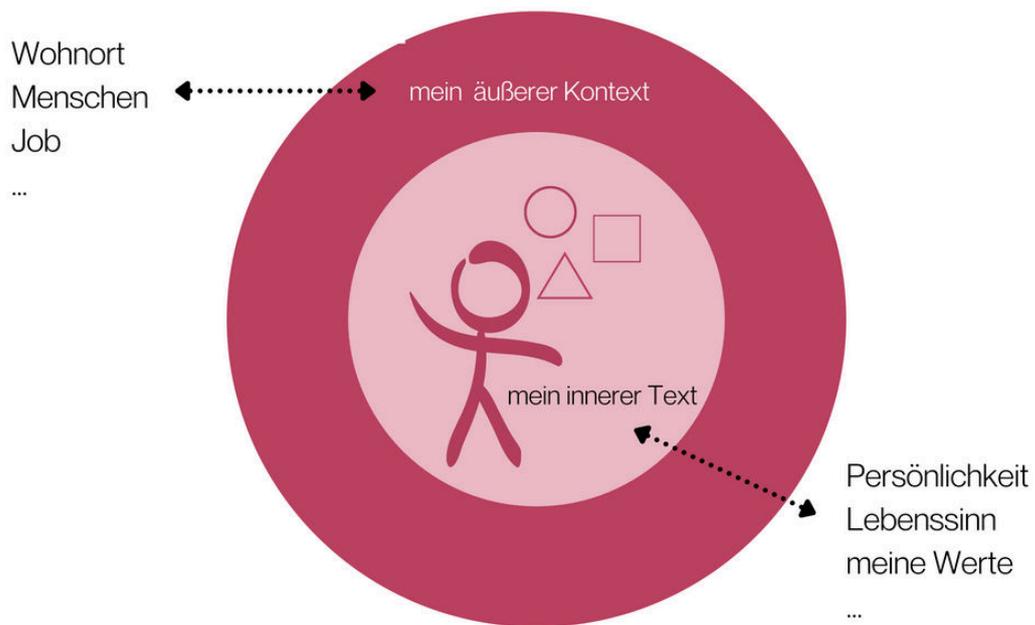


Welcher Sport würde mir richtig viel Spaß machen?  
Welcher Sport hat mit früher viel Freude bereitet?



Mit wem kann ich diesen Sport ausüben? Denn gemeinsam ist es oft leichter.

# Sei dir selbst treu.





## CLL-Methode nutzen

**CHANGE**

ändern

**LEAVE**

verlassen

**LOVE**

lieben





**Meine 50 wichtigsten Werte!**

**Meine 20 wichtigsten Werte!**

**Meine 3 wichtigsten Werte!**

---

## Meine Stärken!



## Meine Schwächen!



## Meine Schwächen!



## Meine Stärken!



**Welchen Gewinn/ Vorteil/ Nutzen haben mir meine Stärken und Schwächen schon gebracht?**

**Das bin ich.**



# MEINE CHAMPAGNER-ZEIT!



# 18 gute Ideen für Champagner-Zeiten!

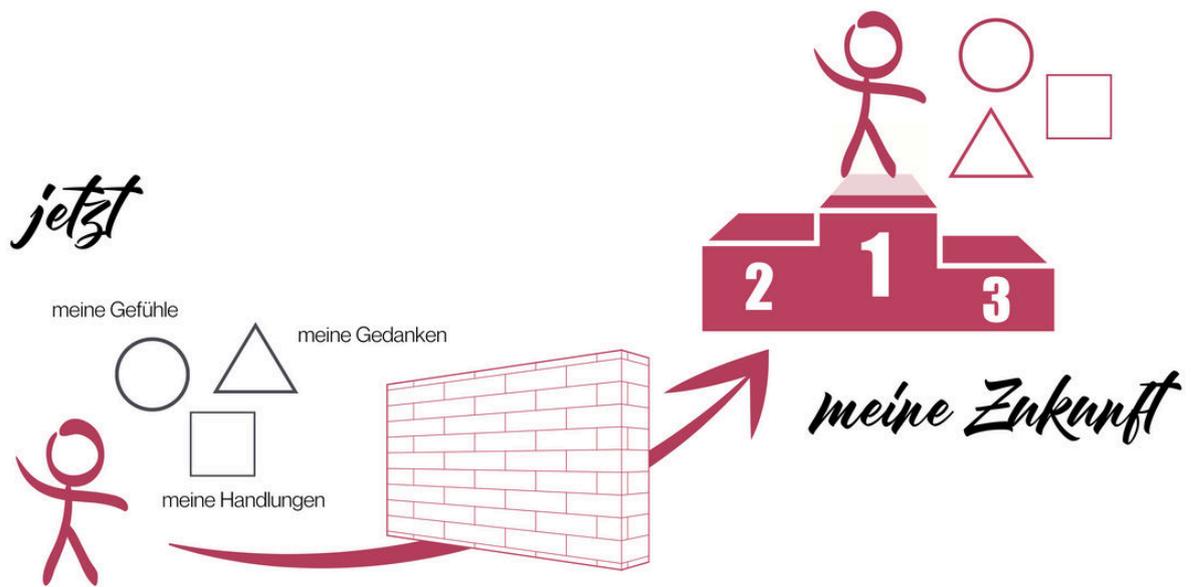
Mein Weg „OHNE ZUCKER INS SÜSSE LEBEN“, wurde deutlich leichter, als ich mir mehr Champagnerzeiten in meinen Tag einbaute.

Champagnerzeit bedeutet für mich, etwas zu tun, was ich liebe und was mir selber einfach nur gut tut. Als Zeichen meiner eigenen Wertschätzung.

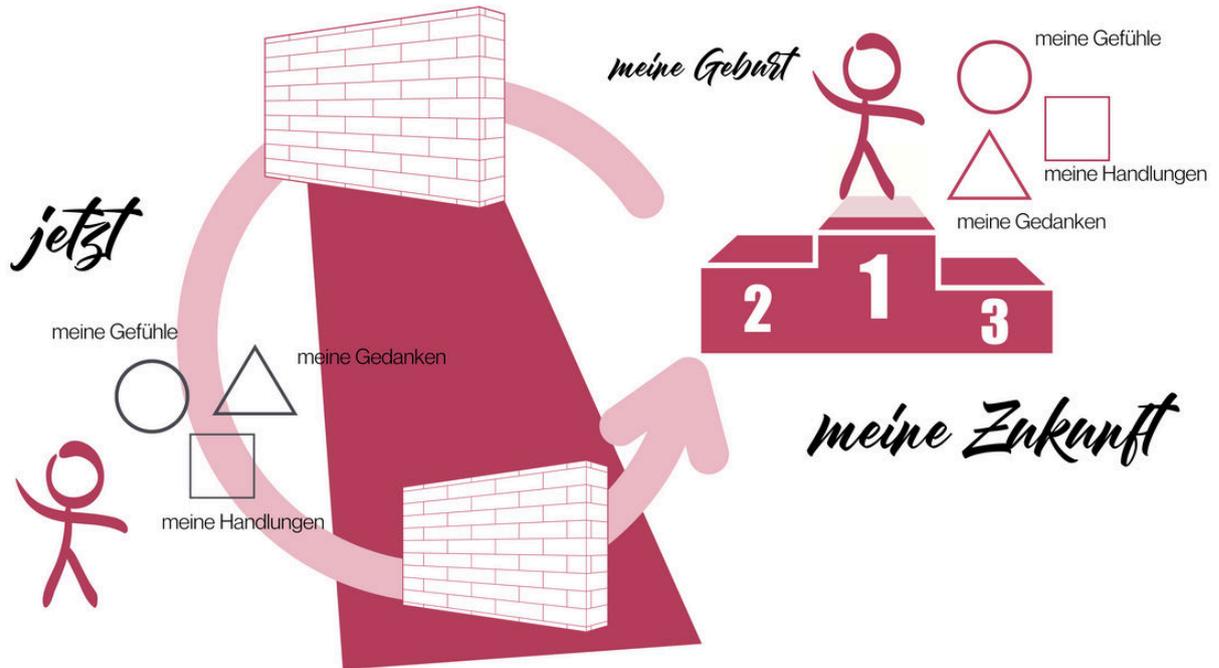
Wie oft habe ich mich selber – in Bezug auf Zucker - sagen gehört „Ich gönne mir etwas.“?! Dabei habe ich mir in Wirklichkeit geschadet. Hier einige Ideen, die wunderbar helfen, sich selber mehr wertzuschätzen und sich etwas Gutes zu gönnen.

-  Lese ein gutes Buch.
-  Höre laut deine Lieblingsmusik und tanze.
-  Gehe spazieren. Am liebsten sogar gemeinsam mit einem tollen Menschen.
-  Probiere Yoga aus.
-  Sei unerreichbar und nutze die gewonnene Zeit für dich.
-  Kaufe dir oder einem Lieblingsmenschen einen Blumenstrauß.
-  Mach dir selber ein Geschenk.
-  Probiere ein neues Rezept aus.
-  Miste Bereich aus, die du schon lange ausmisten möchtest.
-  Trinke Tee und besorge dir hier wirklich ganz besonderen Tee.
-  Hörspiel lauschen.
-  Verteile Komplimente.
-  Schau einen positiven Film.
-  Plane einen Ausflug oder einen Urlaub.
-  Sei einfach im Wald.
-  Lächle.
-  Nehme ein basisches Vollbad.
-  Gehe früh schlafen.

# Träume groß!

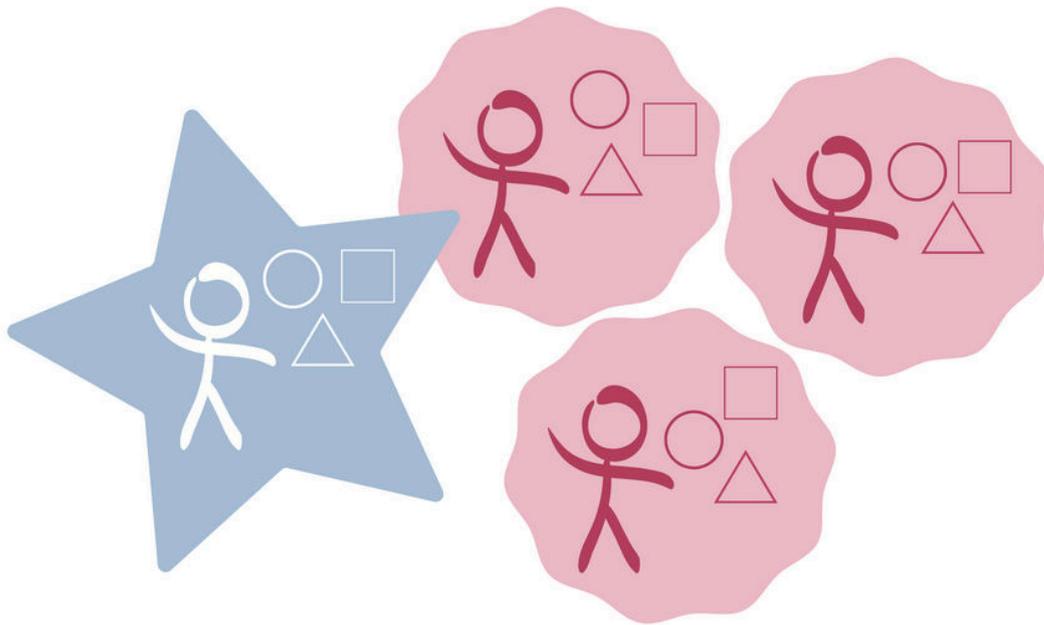


# Träume groß und erinnere dich!

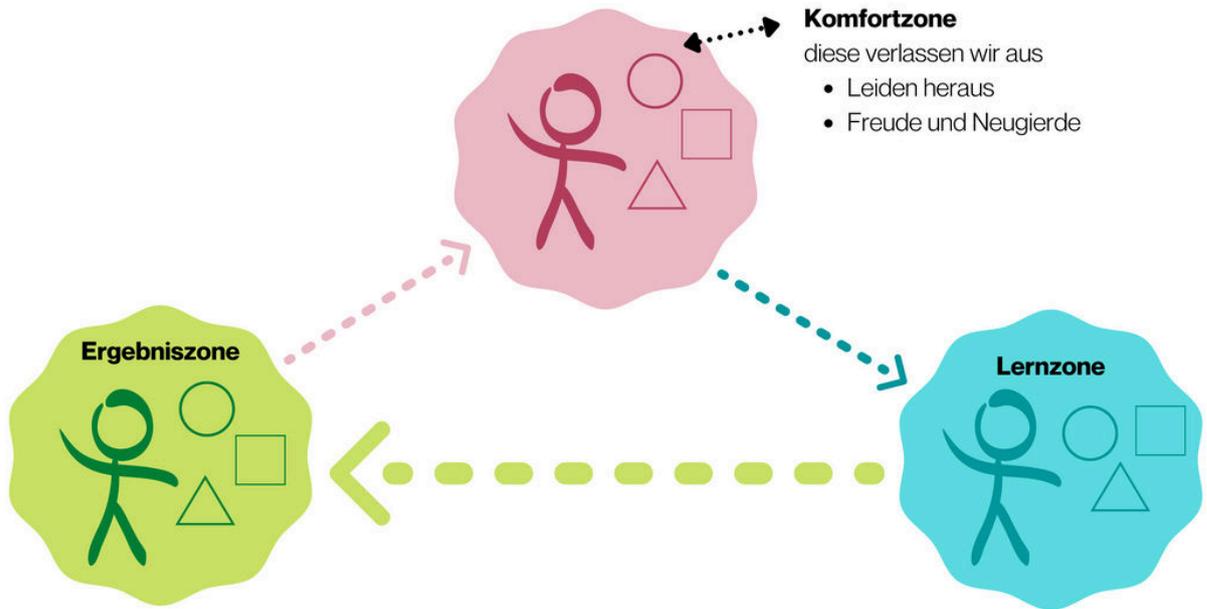


## Wer triggert mich eigentlich?

Hier kann ich meine Blockadenmauer erkennen.



# Raus aus der Komfortzone!





# Impressum

Medizinischer Haftungsausschuss: Sämtliche Inhalte der Angebote sind ausdrücklich keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Krankheiten und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch den Arzt oder Heilpraktiker deines Vertrauens. Die Inhalte sind ausschließlich informativ, sie sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Die mit einer falschen Diagnose oder Behandlung verbundenen Risiken können nur durch die Einbeziehung einer qualifizierten Heilperson verringert werden. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche, auch nur auszugsweise, Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung (außerhalb des eigenen Coachings) bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Autorin, Verena Krone.

Fotonachweis: canva.com

Autorin und Gründerin: Verena Krone

[post@verenakrone.de](mailto:post@verenakrone.de)

[www.verenakrone.de](http://www.verenakrone.de)

