

HVEM BESTEMMER, HVAD DU SPISER

P



– Det gør jeg da selv, så de fleste
ved, men når man efter et-
tids læse stadig siger for meget, har
man vist sig selv ud af spillet, mener
smækkedoktoren Marie Skovbjerg.
Mange af hendes klienter er kvinder,
som bliver en god del af tid deres liv
– endtidsen når det handler om at
slippe de usynlige tåler.

SMÆKKEDOKTOR
MARIE SKOVBJERG

Kunne et sted i 40'erne eller begyndelsen af 40'erne. Dyr på var
næsten. Sædvanligt. Det går rigtig godt. Måske endda forregende.
Men når hun kommer hjem og lægger under dynen, er hun almindelig
dårligt udførelse, fordi hun så virkelig ønsker at tage sig, men hun får
godt sagt ved det.
Sådan var en typisk kvindes liv i 40'erne smækkedoktoren Marie Skovbjerg,
der har specialiseret i kvindens kropssprog.
– Når en kvinde kommer til mig, har hun ofte været på udførelse stærke
kure. Vægtkure, kosttillsætning, stresskure og påvirkning, hun kender dem
alle sammen, men hver gang hun har gennemført et kursus, har
hun sagt det hele på igen, og så er hun kommet til den konklusion,
at det har ikke bare handlet om kost og motion. Der må være en anden
grund til, at hun bliver ved med at sætte sig på vægten, forklarer
Marie Skovbjerg.
Hvad er det, der gør, at kvinder som har succes og generelt er gode
til at nå deres mål, ikke kan finde ud af at holde vægten ned?
– Det handler faktisk om en, at vi har væksten ved at læge os selv
over for andre end over for os selv. De serude 15 år har gennemført
den væksten og så at gå efter hurtig væksten og succes. På job-
tet har vi konkrete opgaver at løse, deadlines og måske en chef, der
forventer at se resultater. At lægge af på en periode på måske 10 måneder er
virkelig ualmindelig og hele tiden tager stilling til de valg, man træffer,
helt ned i de mindste detaljer, som faktisk det har alle de andre kvinder
helt eller derne har været med mere fra kvindens liv. Men jeg længes
væk eller væk fra det hele. Og man vil kun få reguleret over for
sig selv.
Karakteristik for overvægtige, der er udførelse med deres krop, er, at
de i hverdagen er gode til at forbrænde det, siger Marie Skovbjerg.
– De kan lægge under dynen om aftenen og føle sig som sløt og
mødt og behøvet, at nu skal det være det, men allerede næste dag
forbrænder de det med undskyldninger som 'der er jo folk, som er
spisere end mig, og jeg har vist ikke det til at gå på tur'. De fylder
forbrænder næste dag



ER DU KLAR TIL AT TAGE ANSVARET SELV?

Forstå de forskellige

fokus over på de dele af dem selv, hvor det går godt, men det gøre det med ved forhængningsmekanismer er, at de på kort og beskytter de mest smerte, men på lang og giver mere smerte. I alle og alle tanker det forhængt og og mindre og om, at de er udfordret med at selv, og det går ud over selvtillid, passioner hun.

Men det er også det som beslutninger over ikke at være perfekt - så det nu går ud godt på alle andre områder, så det er også dem selv og for sig?

- Det kan det sagtens gøre, men udfordret og lang er i det hele taget et område, der lyder rigtig meget som mange af os. Hvordan man behandler en lang, står meget om en som menneske. Har du selv problemer med det godt, at når du overvejer og ikke får nok grunde gør, går det ud over din energi, det måde at se ud på, og i sidste ende betyder det, at du ikke passer godt nok på dig selv. For at lade de overfløede dele er du nødt til at se dig selv i spejlet, og det gør ondt, når du gang på gang er mislykket med at vægth.

Hvad betyder det for dig?

Når Marie Steenberger møder en ny klient, lægger de ud med at tale om de områder af klientens liv, hvor hun tager ansvar og har succes.

- Vi lever en aktiv liv, hvordan hun bruger sin energi, og så bliver det tydeligt for hende, at motivationen er et punkt, hvor hun tager meget lidt ansvar. Til gengæld er hun ofte overansvarlig på nogle andre punkter. Taks, jule, jeg spørger hende, hvilke argumenter hun bruger over for sig selv for at lade sig, og så som tænker jeg det med en situation fra hendes arbejde. Så når hun argumenterer med „ja, ja, jeg er et lidt for meget, men det kunne være meget værre“, siger jeg „det er det, at du får mindre i løn end dine kolleger som havde det samme, og at du så trækket dig med, at der var jule, hvor man får andre mindre.“

- På den måde undskylder vi, hvordan hun gang på gang undgår at vægth ved ikke at tage det ansvar for sig selv, som hun er vant til at tage for alle muligt andet.

Så, kollegier og medarbejdere bliver lidt, men senere længere hun som at komme mere for, en måde kommer nærmere. Den rigtige

side sagen for Marie Steenberger er nemlig ikke, at klienten lader sig, men at lade sig selv, hvad det er, der holdt her. Det handle om at udfordret og vægth.

- En stor udfordret, som hun handler om ikke og lade sig, er en meget stærk måde at behandle sig selv på. Der skal lade sig for at skabe motivation. Derfor bruger vi meget tid på at tale om, hvad et vægth betyder for klientens liv, og hvad hun vil gøre, når hun har lidt og. Marie til hun vil spørge at lade sig lade sig af en kendt person, som hun gerne vil lyde, som Marie, der hvordan lægger vægth på, at klienten selv lægger en plan for, hvordan hun skal ud af det.

- Når man har mange års erfaring med at være på tværs med man ofte prøver, hvad det skal til. Og når klienten selv definerer planen, begynder hun også at tage ansvar. Hvis jeg i stedet går ind og sætter, hvad hun skulle gøre, ville det lade som om at prøve, og så er det nemmere at lade sig undskyldninger for ikke at overholde planen.

Underliggende commitments

Et spørgsmål, Marie Steenberger altid stiller sine klienter, er, hvem der styrer hvad de synes. Svaret er ikke så enkelt, som det lyder, faktisk også er grunden til, at Maries firma hedder „Who's Eating“.

- De fleste svarer ja, at det er dem selv, men når man har været på for rigtig mange gange, har man set sig selv ud af sig selv og er dybt af nogle uendelige mindre. Hvis du ikke lader sig selv, bliver vægth et stort spørgsmål, der bare skal overvåges. Hvis klienten kommer til vægth - de bagvedliggende bruger til, at hun gang på gang mislykkes med at lade sig, bliver motivationen til at bryde de dårlige oplysninger høje. Mit speciale er altid at lade sig, hvad det er,



der gør, at hun på den ene side godt kunne tænke sig at lade sig og på den anden side ikke har motivationen.

- Det er meget individuelt, men ofte handler det om dårlig selvbedømmelse, for høje forventninger eller måske en dårlig oplysning. (Oftest svarer jeg, at klienter har det, jeg kalder „underliggende commitments“). Hun siger, at hun er hundrede procent sikker på at lade sig, men i virkeligheden er hun dybt af noget andet.

Hvad kan et underliggende commitment være?

- Det kunne være, at „det er ingenting, som skal bestemmes over mig, ikke engang mig selv“ - det er virkelig stærkt, for hver gang klienten sætter en motivation op over for sig selv, kommer hendes indre stemme frem og siger „du bestemmer ikke over mig“.

- Hvis du lader høre til, at det er klientens underliggende commitment, spørger jeg hende, om hun helst vil lade sig eller bestemte selv, og så begynder der at se ting oppe i hendes hoved, fordi hun indser, at hun lader sig styre af nogle andre kræfter, end hun troede. Når hun først forstår det, så hun et meget mere passioneret forhold til projektet, fordi det ikke længere hun handler om mad, men også om at udvikle sig selv som menneske.

- I Danmark er vi jo utrolig stærkt vant til selvudvikling, men lige meget på vægthområdet er vi meget gennemsnitlige. Jeg har altid syntes, at det er svært at være et stort selvudviklings, og at det var et underbevidst at ville rejse op for folk. Gang på gang har jeg set, hvordan lyse skilte - mere klienter også, når jeg fortæller dem, hvad de skulle gøre. Når jeg i stedet ser klienter, som den hun er, og når hun ikke, at hun bliver meget om sig selv, bliver forholdet meget mere lyshedsfuld.

3 tips der kan styrke dit vægth

1. Våg kritisk på dine prioriteringer i livet. Hvor høj prioritet er dit vægth?
2. Læg en successtrategi for dit vægth på samme måde, som du planlægger dit arbejde. Overholdt du altid madplaner og deadlines, har du også overholdt de aftaler, du laver med dig selv.
3. Lær at handle forskel på fysisk sult og følelsesmæssig sult. Spis, fordi du er sulten, ikke fordi du er bled af det, stresset eller nervøs.

SULT OG APPETTIT

De fleste overvejelser om at lade sig Marie Steenberger på deres appetit i stedet for, når de er sultne.

Appetit handler udfordret om lyst, og ofte er det de samme ting, man gang på gang får lyst til - Taks, gulerødder eller en salat. Desuden er appetit ofte forbundet med lyster. Man synes, når man er bled af det, stresset eller nervøs.

Bled handler om den fysiologiske proces, når kroppen af have rigtig mad.

Vi er bled med smerter til at smerte, på samme måde som vi ved, hvordan vi skal have meget, lidt eller det ikke.

Ved at genoprette smerter til at udvikle sult og appetit bliver det svært for, at man overvejer mindre. Og når man så bliver bled af det, stresset eller nervøs, skal man huske at lade sig meget andet end at spise. Taks, gå en tur, ringe til en veninde eller noget andet.

Fem spørgsmål til dig selv

1. Hvilken undskyldning holder mig fast i mine dårlige vaner?
2. Hvad bliver jeg nødt til at acceptere for at ændre et vægth?
3. Hvad eller hvem tager jeg ansvar for i stedet for at tage ansvar for min krop?
4. Hvad har jeg brug for at ændre mig selv om, så jeg slipper forhængningen og gør noget, der bringer mig tættere på min drømmekrop?
5. Hvad er det, der gør mig nervøs på jule, og hvordan kan jeg ændre overfølelsen derude på min krop?

Hvis din indre stemme siger...

- Du elsker ikke at lade sig smerte.
- I morgen bliver det bedre.
- Jeg kan da godt leve med den vægth, jeg nu har.
- Heldigvis er jeg ikke så bled som de andre.
- Det er bare et lille stykke chokolade.
- Jeg vil gerne leve mig, men jeg har ikke tid til at gå på tur.

... svarer det til, at du på arbejdet tænker:

- Det er ikke så vigtigt, som jeg kommer til tiden.
- Jeg vender til i morgen (der aldrig kommer) med at holde det møde.
- Jeg får en bedre løn end mine kolleger, men det kunne være meget værre.
- Heldigvis er det værre på andre arbejdspladser.
- Det gør nok ikke noget, at jeg ikke overholder deadlines.
- Jeg vil gerne tjene penge, men har ikke tid til at passe mit arbejde.

Om Marie Steenberger:

Udvalgt ernæringsrådgiver og coach, specialiseret i klienters oplysninger og fortæller til bogen „Dank dig selv“ (udkommet sammen med psykolog Camilla Hovet), i bogen „Who's Eating“ (udkommet sammen med Marie Steenberger) både individuelle oplysninger og workshops. Læs mere på www.whoiseating.dk.

