

Christa Daschner

Klopfmeditation:

**Ich esse zu
schnell und
unaufmerksam.**

**Abnehmen mit EFT:
Das ganz andere Abnehm-Programm.**

Klopfskript: Ich esse zu schnell. Ich bin nicht aufmerksam.

Schritt 1:

Wie wahr ist dieser Satz: **Ich esse zu schnell.**

Lies den Satz laut vor und bestimme, wie sehr es stimmt; trage es auf der Skala von 0 (gar nicht) bis 10 (total) ein.

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Schritt 2:

Dein Startsatz: Lies die folgenden Sätze laut und klopfe dabei auf deine Handkante:

Auch wenn ich immer zu schnell esse, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.

Auch wenn es mir schwer fällt, langsam zu essen, und mein Essen zu genießen, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.

Auch wenn ich gar nicht darauf achte, was ich esse und wie es schmeckt, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.

Schritt 3:

Sage die folgenden Sätze laut und klopfe dabei mit deiner dominanten Hand auf die Klopfpunkte, beginne dabei auf dem Kopf:

Auf dem Kopf: Ich esse einfach schnell.

Augenbrauen: Schon immer.

Seite am Auge: So esse ich eben.

Unter dem Auge: Manchmal nehme ich noch nicht einmal einen Teller.

Unter der Nase: Es ist einfacher, es direkt zu essen,

Unter der Lippe: gleich im Stehen.

Brust: Wahrscheinlich habe ich das aus einem bestimmten Grund gelernt.

Unter dem Arm: Vielleicht habe ich als Kind, wenn ich nicht schnell genug gegessen habe, nichts bekommen.

Auf dem Kopf: Oder nicht genug bekommen.
Augenbrauen: Also habe ich gelernt, schnell zu essen.
Seite am Auge: Dann weiß ich, dass ich meinen gerechten Anteil bekomme.
Unter dem Auge: Viele Leute essen schnell.
Unter der Nase: Das ist ganz normal.
Unter der Lippe: Es ist doch auch gar nichts dabei.
Brust: Ich habe keine Zeit, langsam zu essen.
Unter dem Arm: Ich muss schauen, wie ich alles hinkriege.

Auf dem Kopf: Vielleicht gibt es einen anderen Weg.
Augenbrauen: Es tut mir nicht wirklich gut, so schnell zu essen.
Seite am Auge: Was, wenn ich die Sache mal anders betrachte.
Unter dem Auge: Es ist genug da für mich.
Unter der Nase: Lebensmittel im Überfluss.
Unter der Lippe: Niemand nimmt mir das Essen weg.
Brust: Ich kann so viel und so lange essen, wie ich will.
Unter dem Arm: Ich muss nicht so schnell essen.

Auf dem Kopf: Ich darf mir Zeit lassen.
Augenbrauen: Mein Essen genießen.
Seite am Auge: Wie das Essen aussieht.
Unter dem Auge: Wie das Essen riecht.
Unter der Nase: Wie das Essen schmeckt.
Unter der Lippe: Wie es sich im Mund anfühlt.
Brust: Ich entscheide mich, mir Zeit zu nehmen und zu genießen.
Unter dem Arm: Dankbar zu sein für dieses Essen.

Tief aus- und einatmen

Hast du bestimmte Erinnerungen an Situationen aus deiner Kindheit, wie das passiert ist?

Dann klopfe zu diesen Erinnerungen, bis deine Emotionen neutral (0-2) sind.

Auf dem Kopf: Ich habe jetzt alles unter Kontrolle.

Augenbrauen: Ich bin erwachsen und habe jetzt die Kontrolle

Seite am Auge: Es ist ok, sich beim Essen Zeit zu lassen.

Unter dem Auge: Es ist ok, langsamer zu essen.

Unter der Nase: Das ist eine neue Möglichkeit,

Unter der Lippe: für die ich offen bin.

Brust: Eine Chance, mein Leben noch mehr zu genießen, indem ich mein Essen noch mehr genieße.

Unter dem Arm: Indem ich mehr Zeit mit meinem Essen verbringe und jeden Bissen genieße.

Auf dem Kopf: Ich nehme mir die Zeit, alles wirklich zu genießen.

Augenbrauen: Ich entscheide mich dafür, langsam und bewusst zu genießen.

Seite am Auge: Mich beim Essen gut zu fühlen.

Unter dem Auge: Ich lasse los, mich schuldig zu fühlen,

Unter der Nase: wenn ich bestimmte Lebensmittel essen.

Unter der Lippe: Ich lasse es los, mich zu schämen,

Brust: wenn ich esse und meine Nahrung genieße.

Unter dem Arm: Es wäre eine Schande, gutes Essen NICHT zu genießen.

Tief aus- und einatmen

Auf dem Kopf: Vielleicht ist es am Anfang ungewohnt oder macht mir sogar Angst

Augenbrauen: Ich bin so sehr an meine Art gewöhnt und es ist schwer, etwas zu ändern.

Seite am Auge: Das ist total normal und ok.

Unter dem Auge: Ich kann es nur so lange ausprobieren, wie ich mich wohlfühle.

Unter der Nase: Vielleicht kann ich es nur für einen Teil der Mahlzeit ausprobieren, um zu sehen, wie sich das anfühlt.

Unter der Lippe: Ich kann immer entscheiden, den Rest so zu essen, wie es mir schmeckt.

Brust: Oder vielleicht ein paar schnelle Bissen nehmen und dann den Rest langsam essen.

Unter dem Arm: Ich gebe mir die Erlaubnis, etwas neues auszuprobieren und mein Leben einfach auch beim Essen zu genießen.

Überprüfe, wie wahr jetzt folgende Sätze sind auf einer Skala von 0 (gar nicht) -10 (total) ist.

Ich esse zu schnell.

Ich esse gedankenlos. oder Ich bin nicht aufmerksam beim Essen.



0

5

10