

# Woche 4



## Emotionales Essen

Was bringt dich dazu, an Essen zu denken, wenn du gerade fertig gegessen hast? Oder was passiert, wenn du vor dem Fernseher sitzt und der Drang zu fressen dich plötzlich überkommt?

Wir essen,

- wenn wir glücklich sind,
- wenn wir einsam sind,
- wenn wir traurig sind,
- wenn wir überfordert sind,
- wenn wir gelangweilt sind

-> alles emotionale Gründe, die absolut nichts mit unserem Bedürfnis nach Nährstoffen oder Nahrung zu tun haben.

Emotionales Essen ist ein positives Verhalten. Ich weiß, es scheint verrückt, dass ein Verhalten, das du absolut verachtest, positiv ist. Tatsächlich versucht ein Teil von dir, sich um dich zu kümmern, wenn er dich dazu bringt, aus Bequemlichkeit zu essen oder um ein unangenehmes Gefühl zu vermeiden. Er sendet dir ein Signal, dass du nicht auf deine Bedürfnisse achtest.

Wenn du nicht auf deine Bedürfnisse achtest, kann emotionales Essen ein Weg sein, um dich zu nähren.

# Woche 4



## Emotionales Essen

### Aktionsschritt 1

Stell dir jeden Morgen, wenn du aufwachst, diese Frage:

**Was ist die eine Sache, die ich heute tun muss, um mich um mich zu kümmern?**

Was auch immer deine Antwort ist, du musst diese eine Sache tun, damit du wieder Vertrauen zu dir und deinem Körper aufbaust.

# Woche 4



## Emotionales Essen

### Aktionsschritt 2

Kläre deine Emotionen

### Wonach sehne ich mich wirklich?

Nimm wahr, was genau das Essen auslöst, das du begehrst. Das Essen bewirkt etwas bei dir.

Konzentriere dich auf das POSITIVE Gefühl, das du durch das Essen bekommst, und klopfe das.

# Woche 4



## Emotionales Essen

### Aktionsschritt 3

Verarbeite die Vergangenheit

### Finde deinen Inneren Frieden - Personal Peace Process

Erstelle eine Liste mit allen negativen Erinnerungen aus deiner Vergangenheit und beseitige diese emotionalen Belastungen.

# Woche 4



## Emotionales Essen

### Aktionsschritt 4

Verändere deine Gewohnheiten

### Baue neue Gewohnheiten auf

Emotionales Essen ist eine Gewohnheit, von der du abhängig bist. Erstelle eine Liste von Aktivitäten, die du unternehmen kannst, um deine alten Essgewohnheiten zu ersetzen.