

Woche 2



Heißhunger?

Ein Verlangen und der unkontrollierbare Drang, es zu befriedigen, ist ein erlerntes Verhalten.

Oft ist das Verlangen nach einem Nahrungsmittel mit einer Kindheits-erinnerung verknüpft: Du hast ein bestimmtes Nahrungsmittel zusammen mit jemandem gegessen, der dir wichtig war, oder es wurde dir als Goodie oder Belohnung gegeben. So hast du eine positive Assoziation zwischen diesem Nahrungsmittel und einem Gefühl hergestellt, die dann in deinem Gehirn "fest verdrahtet" wurde.

Die gute Nachricht ist, dass du diese neurochemische Verbindung durchbrechen und dein Verlangen mit EFT kontrollieren kannst.

Wenn du Heißhunger nach einem bestimmten Lebensmittel verspürst, liegt das oft daran, dass du dich erinnerst, wie du dieses bestimmte Lebensmittel früher im Leben gegessen hast, entweder mit einer Person, zu der du eine starke emotionale Bindung hattest, oder in einer Situation, die für dich glücklich war.

Nimm dir einen Moment Zeit und denke darüber nach, welche Verbindungen dir bei dem Essen einfallen, dass du so gerne "verdrückst".

Wenn dir jetzt keine Gedanken dazu einfallen, ist das auch ok. Vielleicht kommt während des Klopfens etwas auf.

Schreibe deine Antworten in dein Notizbuch oder auf die nächste Seite.

Worauf habe ich Heißhunger? Und woran erinnert es mich?

[illegible]

Tag 8: _____

Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Klopfe mindestens 10 Minuten
- Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Platz für deine Gedanken

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tag 9: _____

Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Klopfe mindestens 10 Minuten
- Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Platz für deine Gedanken

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Tag 10: _____

Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Klopfe mindestens 10 Minuten
- Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Platz für deine Gedanken

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tag 11: _____

Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Klopfe mindestens 10 Minuten
- Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Platz für deine Gedanken

[illegible]

Tag 12: _____

Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Klopfe mindestens 10 Minuten
- Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Platz für deine Gedanken

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tag 13: _____

Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Klopfe mindestens 10 Minuten
- Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Platz für deine Gedanken

[illegible]

Tag 14: _____

Tägliche Aufgaben:

- Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- Klopfe mindestens 10 Minuten
- Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Platz für deine Gedanken

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's part of a bound notebook.

Woche 2: Erfolge, Misserfolge, Gedanken

[illegible]