

## **ZUSAMMENFASSEND:**

### **Warum esse ich?**

Emotionale oder Körperlicher Hunger?

### **Welche Auswahl/Entscheidung treffe ich, wie treffe ich sie?**

Warum mache ich diese Entscheidung?

Sorgt meine Entscheidung dafür, dass es mir gut geht?

### **Dankbarkeit:**

Fühle die Dankbarkeit /mache Dir bewusst, dass Du Essen hast, dass Du wählen kannst.

Sei dankbar, wenn es Dir jemand anderes gekocht hat, für den Geschmack, den Geruch, die Befriedigung die das Essen bringt.

### **Wie isst Du?**

#### **Sei Dir Deiner fünf Sinne bewusst:**

**Sieh** was Du isst: Sieht Dir Dein Essen wirklich genau an, nimm die Farben, die Präsentation, die Textur wahr.

**Rieche:** Rieche an Deinem Essen und schmecke es mit allen Sinnen.

**Schmecke:** Lasse das Essen im Mund hin und her gleiten, ohne es zu kauen.

Lass alle Geschmacksknospen mit dem Essen in Kontakt kommen. Lass es kurz im Mund liegen und nimm wahr, wie es schmeckt.

Nimm den Geschmack wahr, die Aromen. Nimm den Drang wahr, kauen zu wollen.

**Fühle:** Kaue mit aller Aufmerksamkeit. Leg die Gabel zur Seite.

Nimm die Geräusche wahr, die Du beim Kauen machst,

Nimm die Textur der Speise wahr und wie sie sich während des Kauens verändert. Nimm wahr, wie der Drang schlucken zu wollen größer wird.

Nimm wahr, welche Gedanken Dir während des Essens kommen, welche Emotionen und Empfindungen.

Kaue mindestens 10 Mal, bevor Du schluckst. Nimm den Geschmack beim Schlucken wahr.





Und bitte denke auch daran, dass Überessen sich auch nicht gut anfühlt. Vollgestopft zu sein macht oft eine Menge Probleme mit dem Körper und dem Wohlbefinden.

### **Was bringt Dich zum Überessen?**


### **Erarbeite Dir ein neues Essverhalten:**

Einige Menschen bewältigen unangenehme Gefühle und ungesehene Bedürfnisse mit Essen, Fressanfällen oder damit sich Essen vorzuenthalten (Diäten). Die meisten bemerken nicht einmal was sie tun. Die folgenden beiden Fragen sollen Dir helfen mehr Bewusstsein zu entwickeln und den entscheidenden Schritt in die Veränderung zu gehen:

## Was fühle ich gerade JETZT?

Furcht	Ärger	Trauer	Freude	Ekel	Über- raschung	Scham
nervös	verärgert	entmutigt	amüsiert	entsetzt	überrascht	entehrt
ängstlich	feindselig	düster	begeistert	verachtend	erstaunt	verlegen/ beschämt
unrund/ kantig	irritiert	bitter	befriedigt	verunstaltet	entgeistert	schuldig
voller Furcht/ voller Sorge	empört	hoffnungslos	glücklich	entrüstet	verblüfft	entblösst
erschrocken	verübeln/ nachtragend	einsam	gesättigt	abwehrend	geschockt	gedemütigt
wachsam / vorsichtig	rachsüchtig	traurig	verrückt	rebellierend	erschreckt	reumütig

## Was kann ich tun?

Was muss ich tun, wenn es soweit ist, um mit meinen Gefühlen zu dealen? Was brauche ich gerade, um da herauszukommen? Ich weiß, es ist oft nicht einfach, dass zu beantworten aber je mehr Du Dich damit auseinandersetzt, umso besser wird es mit der Zeit klappen. So lange Du dran bleibst, so lange geht der Prozess weiter - und dass ist es worauf es ankommt.

Ablenkung	Hilfe / Unterstützung	Mit dem direkten Gefühl umgehen	Selbst-Fürsorge
Wechsel die Umgebung	Rufe einen Freund an	Schreib in Dein Journal	Setzte Grenzen
Sieh Dir lustige Filme an	Schreib eine Mail	Höre Musik die zu Deinen Gefühlen passt.	Respektiere Deine Verletzlichkeit.
Internet	SMS einem Freund	Schreib einen Brief	Nimm Dir Allein-Zeit (nur für dich)
Musik	Sprich mit Deiner Familie (wenn sie dich unterstützt)	Halte Deine Gefühle aus, geh ihnen entgegen, schmeiß dich hinein und sieh dabei zu, wie sie immer schwächer werden.	Schlaf, ruh Dich aus

