

BEWUSST MACHEN VON HEISSHUNGERATTACKEN

IN BESTIMMTEN STRESSIGEN SITUATIONEN KANN ES ZU HEISSHUNGER KOMMEN, DU KANNST ABER ZUM GLÜCK DAGEGEN VORGEHEN, SODASS SIE HOFFENTLICH BALD GESCHICHTE SIND

Mach dir bewusst, in welchen Situationen dich Heißhungerattacken in der Vergangenheit überkommen haben, wie es dir dabei ging und was du in Zukunft machen kannst, damit sie der Vergangenheit angehören!

ERINNERST DU DICH AN SITUATIONEN, IN DENEN DICH HEISSHUNGERATTACKEN ÜBERKOMMEN HABEN? WAS WAR DIE URSACHE?

Skizziere die letzten Situationen, an die du dich erinnerst.

WAS HAST DU GEGESSEN, ALS DICH DER HEISSHUNGER DAS LETZTE MAL ÜBERKAM?

Liste alle Nahrungsmittel auf, auf die du in der Vergangenheit Heißhunger hattest und markiere dir die Nahrungsmittel darunter, die Zucker enthalten.

4. Kursstunde

WO HAT DICH DER HEISSHUNGER ERWISCHT?

Je konkreter du den Ort beschreibst, desto besser.

WAREN FREUNDE, FAMILIE ODER KOLLEGEN DABEI ODER WARST DU ALLEINE?

Welche Menschen waren vor, während und nach der Heißhungerattacke bei dir?

WIE HAST DU DICH WÄHREND UND NACH DER HEISSHUNGERATTACKE GEFÜHLT?

An welche Gefühle, Emotionen und körperliche Veränderungen kannst du dich erinnern?
Überwiegen die positiven oder die negativen Gefühle, Emotionen und Veränderungen?

WAS KÖNNTE(N) DIE URSACHE(N) FÜR DEN HEISSHUNGER GEWESEN SEIN?

Überlege, ob bestimmte Situationen, Gefühle, oder auch Menschen, Orte oder Speisen deinen Heißhunger ausgelöst haben könnten.

DEIN NOTFALLPLAN: WELCHE MÖGLICHKEITEN HAST DU, BEI ZUKÜNFTIGEN HEISSHUNGERATTACKEN ANDERS ZU REAGIEREN, ALS BISHER?

Überlege dir mindestens 3 Maßnahmen (eine Reihe von Maßnahmen bei akuten Heißhungerattacken findest du auch im ARBEITSBALTT „SOS-Tipps gegen Heißhunger“).