

STRATEGIEN GEGEN EMOTIONALES ESSEN

**EMOTIONALER HUNGER SORGT DAFÜR, DASS WIR ESSEN, OBWOHL WIR
KÖRPERLICH GESEHEN ÜBERHAUPT KEINEN HUNGER HABEN**

Mach dir zunächst bewusst, in welchen Situationen du zu Süßigkeiten greifst. Im zweiten Schritt überlegst du dir dann Strategien gegen das emotionale Essen und wie du diese Gewohnheiten durchbrechen kannst.

**WELCHE BEDÜRFNISSE BEFRIEDIGST DU MIT ZUCKER UND WELCHE GEFÜHLE UNTERDRÜCKST DU
MIT SÜSSIGKEITEN, KUCHEN UND CO.?**

Isst du beispielsweise Süßigkeiten, wenn du Stress hast? Oder wenn du traurig bist und eigentlich Nähe bräuchtest? Isst du aus Gewohnheit oder aus Langeweile abends vor dem Fernseher Schokolade? Oder isst du Kuchen, um dich zu belohnen oder um dich zu motivieren? Welche emotionalen Gründe gibt es für deinen Zuckerkonsum?

**WIE WURDE FRÜHER IN DEINER FAMILIE MIT ZUCKER UMGEGANGEN? WELCHE ROLLE HAT ER
GESPIELT, WAS WURDE DIR IN BEZUG AUF ZUCKER VERMITTELT? WELCHE GLAUBENSÄTZE IN
BEZUG AUF ZUCKER HAST DU?**

Gab es Regeln in Bezug auf den Zuckerkonsum in deiner Kindheit?

4. Kursstunde

WELCHE REGELUNGEN GIBT ES HEUTE FÜR DICH IN BEZUG AUF ZUCKER?

Hast du einige Regeln bzgl. des Zuckers aus deiner Kindheit übernommen oder hast du heute ein anderes Verhältnis zu Zucker? Vielleicht hat sich auch während des Kurses schon etwas geändert?

WIE HAST DU DICH VOR DEM KURS GEFÜHLT, NACHDEM DU ZUCKER GEGESSEN HAST?

Notiere dir, wie du dich emotional und körperlich gefühlt hast.

WAS KANNST DU ZUKÜNFTIG IN DEN SITUATIONEN, IN DENEN DU BISHER AUS EMOTIONALEN GRÜNDEN ZU SÜSSEM GEGRIFFEN HAST, MACHEN?

Hier ist Platz für deine zukünftige Strategie gegen emotionales Essen.