

Ursachen des Essverhaltens

In der folgenden Übung suchen wir wie ein guter Detektiv weiter und decken versteckte Ursachen Ihres Essverhaltens auf. Essen Sie vielleicht, um Gefühle zu überwinden?

Nehmen Sie sich für die Beantwortung viel Zeit. Fügen Sie Ihre persönlichen Gründe dazu. Schreiben Sie auch diese auf. Es ist wichtig, dass Sie sich bewusst werden, warum Sie immer wieder die Kontrolle verlieren.

Beantworten Sie diese Fragen offen und ehrlich. Kreuzen Sie Zutreffendes an.

Ich esse unkontrolliert,

- wenn ich Langeweile habe.
- wenn ich allein bin.
- wenn ich Angst habe.
- um zu entspannen.
- wenn ich traurig bin.
- wenn ich mich abgelehnt fühle.
- wenn ich unzufrieden bin.
- wenn ich Lästiges erledigen muss.
- wenn ich am Tag schon viel gegessen habe.
- weil Süßes im Haus ist.
- _____