

Essensdrang überwinden



Viele Menschen haben gelernt, sich durch Essen positive Gefühle zu erzeugen. Wenn wir einen schrecklichen Tag hatten, neigen wir dazu, uns mit leckerem Essen zu belohnen. Tatsächlich führt diese Art zu Essen langfristig zu Übergewicht, da wir hier nicht aus körperlichen Gründen essen, sondern um uns besser zu fühlen.

Wenn Hunger nicht das Problem ist, ist Essen nicht die

Lösung

Mache dir eine Liste, mit Dingen, die dein Bedürfnis wirklich erfüllen und nutze diese Liste, wenn mal wieder der Drang nach Essen entsteht!

Wenn du gestresst bist, könntest du eine Meditation oder eine Atmeübung machen. Bist du wütend, dann ruf doch eine Freundin an. Ist dir langweilig suche dir eine tolle Beschäftigung. Sicher fällt dir was anderes, als Essen ein!

Notfallplan bei *Essensdrang*

- 1 Bewahre Ruhe und Sorge für Gelassenheit**
 - mache eine Entspannungsübung
 - höre eine Meditation
 - mache eine Atemübung
- 2 Halte den Essensdrang für mindestens 10 Minuten aus**
 - Stelle dir einen Timer und vereinbare mit dir 10 Minuten zu warten
- 3 Visualisiere dein Wohlfühl-Ich und spüre deine innere Kraft**
 - denke dabei an deine Ziele und Visionen
- 4 Lenke dich ab und nutze deine Liste positiver Alternativen**

Kreislauf des emotionalen Essens

