

HAST DU ESSDRUCK?

Checkliste: 8 Essgründe



WENN DU IMMER WIEDER ESSANFÄLLE HAST, KÖNNTE ES AN FOLGENDEN ESSANFALL-AUSLÖSERN LIEGEN:

1. Diät-Denken - Folge ich Ernährungsregeln?

Abnehmversuche lösen meistens "jetzt ist es auch egal" und Essanfälle aus

2. Zu wenig essen - Esse ich zu wenig und unbewusst?

wenn der Körper Hunger hat, sind Essanfälle vorprogrammiert

3. der innere Kritiker - Kritisiere ich mich selbst?

wir rebellieren gegen diese Stimme im Kopf und gegen alle Regeln und essen erst recht

4. unerfüllte Bedürfnisse und Gefühle - Will ich meine Gefühle betäuben?

wir decken mit Essen zu und lenken ab

5. unbewusste Glaubensmuster - Will ich aus Gewohnheit essen?

gegen den Autopiloten kommen wir nicht an, wir müssen unser Unterbewusstsein umprogrammieren

6. Stress - Bin ich gestresst?

bei zuviel Stress können wir nur essen, wir sind so programmiert

7. Körperakzeptanz - Hasse ich meinen Körper?

wir hassen unseren eigenen Körper und essen bringt Erleichterung

8. Leere - Erfüllt mich mein Leben?

Angst, die Esssucht loszulassen

Nadine Pulver

FRIEDEN MIT KÖRPER UND ESSEN

WWW.NADINEPULVER-FREIVOMESSZWANG.COM

HAST DU ESSDRUCK?

Checkliste: 8 Essgründe



#1 VERZICHT?

FOLGE ICH ERNÄHRUNGSREGELN?

- ICH ERLAUBE MIR ALLES
- ICH AKZEPTIERE MEIN GEWICHT
- ICH ERLAUBE MIR BEWUSSTE
ESSANFÄLLE

#2 HUNGER?

ESSE ICH ZU WENIG UND UNBEWUSST?

- ICH ESSE MIND. ALLE 4 STD
- ICH ESSE MICH ANGENEHM SATT
- ICH ESSE WAS ICH WILL, MIT GENUSS

#3 REBELLION?

KRITISIERE ICH MICH SELBST?

- ICH NEHME MEINEN INNEREN KRITIKER
LIEBEVOLL WAHR
- ICH DISTANZIERE MICH VON IHM; ER
IST NICHT ICH
- ICH WENDE MICH MEINER
FÜRSORGLICHEN STIMME ZU

HAST DU ESSDRUCK?

Checkliste: 8 Essgründe



#4 GEFÜHLE?

WILL ICH MEINE GEFÜHLE
BETÄUBEN?

- ICH NEHME MEINE GEFÜHLE NEUTRAL WAHR
- ICH SPÜRE MEINE GEFÜHLE BEWUSST
- ICH ERFÜLLE MEINE BEDÜRFNISSE

#5 ALTE MUSTER?

WILL ICH AUS GEWOHNHEIT
ESSEN?

- ICH SCHENKE MEINEM INNEREN KIND AUFMERKSAMKEIT UND ZUNEIGUNG
- ICH BIN MIR SELBST GERADE EINE GUTE MUTTER/EIN GUTER VATER
- ICH HINTERFRAGE LIEBEVOLL MEINE GLAUBENSsätze

#6 STRESS?

BIN ICH GESTRESST?

- ICH NEHME MIR ZEIT FÜR MICH
- ICH SAGE "NEIN" UND GRENZE MICH AB
- ICH ERLAUBE MIR "STRESS-ESSEN" UND MACHE ES "OK"

HAST DU ESSDRUCK?

Checkliste: 8 Essgründe



#7 SELBSTWERT?

HASSE ICH MEINEN KÖRPER?

- ICH SCHÄTZE MEINEN KÖRPER UND BIN IHM DANKBAR
- ICH AKZEPTIERE MEIN GEWICHT
- ICH VERTRAUE MIR SELBST

#8 LEERE?

ERFÜLLT MICH MEIN LEBEN?

- WELCHEN SINN WILL ICH MEINEM LEBEN GEBEN?
- ICH FÜHRE MIR BEWUSST DIE VISION MEINES TRAUMLEBENS VOR AUGEN
- ICH EMPFINDE DANKBARKEIT UND VORFREUDE

Ich weiss, das ist entgegen vielem, was du bis jetzt gehört hast.
Dieser Weg ist schon tausendfach erprobt. Du kannst ihm vertrauen!

Ja-Ja-Effekt:
[Online Coaching Programm](#)>>
[Buch](#)>>

Nadine Pulver
FRIEDEN MIT KÖRPER UND ESSEN
WWW.NADINEPULVER-FREIVOMESSZWANG.COM

HAST DU ESSDRUCK?

Checkliste: 8 Essgründe



-Hungersignale?

-Ist die letzte Mahlzeit länger als 3 - 4 Std. her?

-Habe ich heute zu wenig gegessen?

-War die letzte Mahlzeit zu klein und/oder unbefriedigend?

JA,
ich habe Hunger



Worauf?
Was braucht dein Körper?

- salzig, süß, bitter, scharf?
- heiss, kalt?
- knusprig, cremig, flüssig, fest?
- kommt ein Bild?

NEIN,
ich hab einfach Lust drauf



Es ist ok,
aus Spass
zu essen.

Geniesse es!

NEIN,
ich spüre Esszwang



Wertfreies Fragen:
-warum möchte ich wohl jetzt zwanghaft essen?
-was würde passieren, wenn ich warte?
-was würde mir Essen jetzt geben?
-was braucht mein Körper, was meine Seele/Psyche?

Glaubenssatz?



1. Ist es wirklich wahr?
2. Was macht dieser Glaubenssatz mit mir?
3. Was wäre ich ohne diesen Glaubenssatz?
4. Was will ich stattdessen denken?

Unerfülltes Bedürfnis?



Kann ich mir das Bedürfnis anders erfüllen?

NEIN!



Wenn du immer noch einen Essanfall willst, dann lass es zu und sei present!

1. worauf hast du Lust?
2. hol es dir
3. iss es mit Genuss
4. versuche wahrzunehmen, wann "genug" ist (du kannst weiteressen, wenn du willst)
5. nimm deine Gefühle und Gedanken wahr => Urteile nicht!
6. sei sanft und liebevoll mit dir!
7. ES IST OK! DU BRAUCHST ES GERADE.

Ein bewusster Essanfall ist kein Essanfall! Lass ihn zu und schaue, was passiert. Es wird sich etwas verändern, versprochen!

Nadine Pulver

FRIEDEN MIT KÖRPER UND ESSEN

WWW.NADINEPULVER-FREIVOMESSZWANG.COM