

Mein emotionales Essverhalten Selbstreflexion

Emotionales Essen ist ein weit verbreitetes Verhalten, das oft unbemerkt bleibt. Vielleicht greifst du zu Snacks, um Stress abzubauen, dich zu trösten oder Langeweile zu vertreiben. Dieses Arbeitsblatt soll dir helfen, deine persönlichen Auslöser und Muster zu erkennen, um sie besser zu verstehen und langfristig zu verändern.

Indem du dir Zeit für die Selbstreflexion nimmst, kannst du bewusster mit deinen Gefühlen und deinem Essverhalten umgehen. Sei geduldig mit dir selbst und nutze dieses Arbeitsblatt als ersten Schritt zu einer gesünderen und liebevolleren Beziehung zu dir und deinem Körper.



1. Erkenne deine Essgewohnheiten

Bevor du an Veränderungen arbeiten kannst, ist es hilfreich, deine Essgewohnheiten und Auslöser zu verstehen. Nutze die folgenden Fragen, um mehr über dein Verhalten herauszufinden:

→ Wann hast du zuletzt aus emotionalen Gründen gegessen?
(z.B. bei Stress, Traurigkeit, Langeweile)

→ Welche Situationen oder Gefühle führen dazu, dass du mehr isst, als du eigentlich möchtest?

→ Isst du oft aus Gewohnheit, auch wenn du keinen echten Hunger verspürst?



2. Deine emotionalen Auslöser erkennen

Oft essen wir, um mit unangenehmen Gefühlen umzugehen. Es kann hilfreich sein, deine spezifischen Auslöser zu erkennen.

→ Welche Emotionen führen bei dir häufig zu unkontrolliertem Essen? (z.B. Angst, Wut, Einsamkeit)

→ Gibt es bestimmte Orte oder Zeiten, die deine Versuchung verstärken? (z.B. abends auf der Couch, bei der Arbeit)



3. Alternative Bewältigungsstrategien

Es ist wichtig, gesunde Wege zu finden, mit deinen Gefühlen umzugehen, ohne auf Essen zurückzugreifen. Überlege dir, welche Alternativen für dich hilfreich sein könnten:

Wenn du das nächste Mal emotionales Essen verspürst, welche anderen Aktivitäten könnten dir helfen, deine Emotionen zu regulieren? (z.B. Spaziergang, Meditation, Tagebuch schreiben)

→ Welche positiven Gewohnheiten möchtest du in deinen Alltag integrieren, um emotionale Auslöser besser zu bewältigen? (z.B. regelmäßige Pausen, Sport)



Hey,

ich bin Yvonne,

Ich möchte Dich unterstützen eine positive Beziehung zu Deinem Körper und zu Deinem Essverhalten zu entwickeln.

Hast du es satt, ständig Diät zu halten? Immer nur an Essen zu denken, zwischen Verboten und Zwängen zu leben und dich am Ende doch wieder wie ein Versager zu fühlen, wenn du gescheitert bist?

So muss es nicht sein.

Ich unterstütze Dich auf Deinen Weg in Deinen Lifestyle in Balance:

- * frei von ständigen Schuldgefühlen
- * mehr Selbstliebe und Freiheit
- * Essen mit Genuss
- * Dich vom emotionalen Essen zu befreien
- * Ein Wohlbefinden, das sich gut anfühlt - mental und körperlich

Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, dass Du Dich wohlfühlst– mit dir, Deinem Körper und Deinem Leben. Zusammen finden wir einen Weg, der dir echte Leichtigkeit und Balance bringt.

Das Leben ist zu wertvoll für einen ständigen Kampf!

Ich freue mich darauf, Dich zu begleiten, meld Dich gerne unter

balance.lifestyle.coaching@web.de

Deine Yvonne

