



# Herzlich willkommen in deinem WW Workshop „Emotionales Essen“

Dieses Exemplar gehört:



# Emotionales Essen – Was ist das?

Wenn der Tag mal wieder so richtig stressig ist, dann greifen wir – bewusst oder unbewusst – zur Tüte Chips oder versinken in einem Becher Eiscreme, um uns zu beruhigen.

Isst du als Reaktion auf ein Gefühl, dann nennt man das emotionales Essen. Und obwohl das Essen dich kurzzeitig vom Stress ablenken und tröstlich sein kann, ist es doch nur ein vorübergehendes Gefühl der Erleichterung.

Danach bist du vielleicht eher frustriert – vor allem, wenn sich das Stressessen auf dein Gewicht auswirkt. Nur wenige Menschen haben direkten Zugang zu ihren Gefühlen und können sie auch konkret benennen.

Um deinem eigenen aktuellen Gefühl auf die Spur zu kommen, braucht es Ruhe und etwas Abstand zu dem, was um dich herum gerade passiert.

**Diese Gefühle kenne ich von mir:**

**Bei diesen Gefühlen greife ich zum Essen, obwohl ich keinen Hunger habe:**

**Das brauche ich noch, um meine Gefühle vor und während dem Essen bewusst wahrzunehmen:**

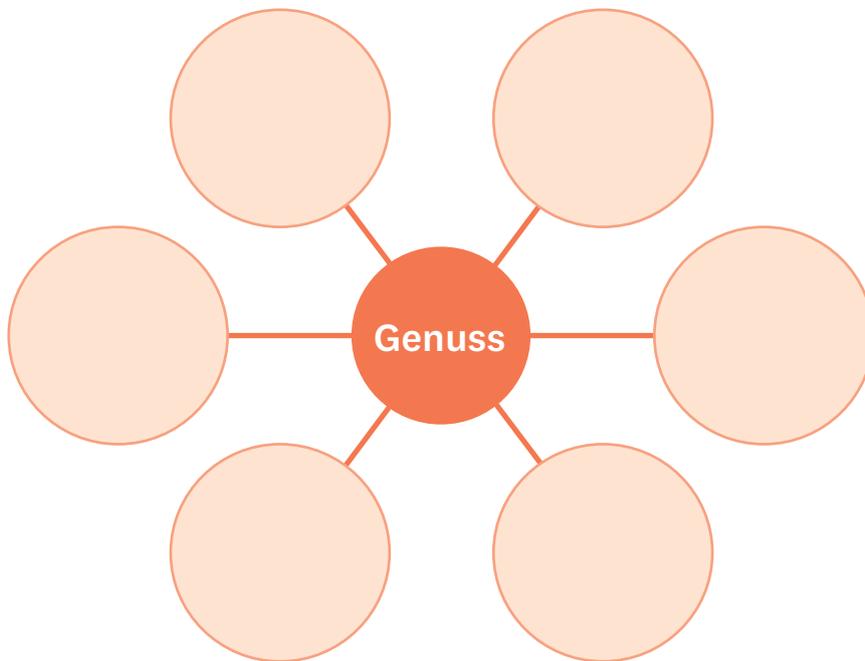
# Techniken für deinen Alltag

## Gedankenblume

Anstatt sich dem Essen zuzuwenden, wenn du eine unangenehme Emotion verspürst und dich nach Genuss sehnst, wähle etwas anderes, was du machen kannst, das einen Einfluss auf deinen Fortschritt zu mehr Wohlbefinden hat.

Diese Aktivitäten können dich außerdem mit einer Portion gute Laune versorgen, anstatt der kurzfristigen Befriedigung durch Essen.

**Notiere hier deine Alternativen zum Essen für Genuss:**



**Mit dieser Verhaltensweise habe ich bereits erfolgreich ungesunde Gewohnheiten durchbrochen:**

**Das brauche ich noch, um Essen gegen eine Alternative auszutauschen und mich wohl zu fühlen:**

# Techniken für deinen Alltag

## Umdenken

Unangenehme Gefühle, die mit dem Bedürfnis, zu essen, einhergehen, werden häufig durch nicht hilfreiche und wenig förderliche Gedanken ausgelöst. Diese Gedanken laufen automatisiert ab.

Halte inne, um die wenig hilfreichen Gedanken, die das negative Gefühl ausgelöst haben, zu identifizieren und wandele den wenig hilfreichen in einen hilfreichen Gedanken um. Dies kann unangenehme Gefühle und das Verlangen nach emotionalem Essen mindern.

### Beispiele, wie du wenig hilfreiche Gedanken umwandeln kannst:

- **Wenig hilfreicher Gedanke:** ich bin gestresst und Essen ist die einzige Sache, die mich dazu bringt, dass ich mich jetzt wieder besser fühle.
- **Hilfreicher Gedanke:** Ich bin gerade gestresst, aber Essen wird wahrscheinlich nur eine Ablenkung sein - es wird mir nicht viel Erleichterung geben. Eine Runde um den Block spazieren, um meinen Kopf frei zu bekommen, hat vorher schonmal funktioniert. Also werde ich das stattdessen probieren.
- **Wenig hilfreicher Gedanke:** Ich kann nicht aufhören mich nach Essen umzusehen, wenn ich traurig bin.
- **Hilfreicher Gedanke:** Mich nach Essen umzusehen, wenn ich traurig bin, ist zu einer Gewohnheit geworden. Aber ich kann eine neue Gewohnheit aufbauen, indem ich mir etwas anderes suche, anstatt zu essen, wenn ich traurig bin.

## Meine Situationen:

Wenig hilfreicher Gedanke:

.....

Hilfreicher Gedanke:

.....

Wenig hilfreicher Gedanke:

.....

Hilfreicher Gedanke:

.....

# Techniken für deinen Alltag

Nimm dir einen Augenblick Zeit und notiere hier deine Ideen zu folgenden Emotionen:

## Sicherheitsnetz für trübe Tage

Wenn ich wütend bin, dann ...	spreche ich mit ...	mache ich ...
Wenn ich traurig bin, dann ...	spreche ich mit ...	mache ich ...
Wenn ich Angst habe, dann ...	spreche ich mit ...	mache ich ...
Wenn ich glücklich bin, dann ...	spreche ich mit ...	mache ich ...
Wenn ich gestresst bin, dann ...	spreche ich mit ...	mache ich ...
Wenn ich ..... bin, dann ...	spreche ich mit ...	mache ich ...

### Dinge, die ich tun werde, damit es mir besser geht:

1.

2.

### Menschen, die mir gut tun und an die ich mich wenden werde:

1.

2.



# Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



