

Woche 2



Heißhunger? Gier? Gelüste?

Unser Körper zeigt uns ganz deutliche **Anzeichen**, wenn er etwas braucht.

Egal, ob er müde oder durstig ist, er sendet dir ein Signal.

Genauso bekommst du Signale zu deinem emotionalen Zustand. Wir lachen, wenn wir glücklich sind und weinen, wenn wir traurig sind.

Zu diesen automatischen Mustern kommt dann noch **erlerntes Verhalten** dazu. Verlangen und der unkontrollierbare Drang, es zu befriedigen, sind erlerntes Verhalten.

Oft ist das Verlangen nach einem Nahrungsmittel mit einer Kindheits-erinnerung verknüpft:

- Du hast ein bestimmtes Nahrungsmittel zusammen mit jemandem gegessen, der dir wichtig war,
- oder es wurde dir als Goodie oder Belohnung gegeben.

Dadurch hast du eine positive Assoziation zwischen diesem Nahrungsmittel und einem Gefühl hergestellt. Dieses Gefühl ist jetzt in deinem Gehirn "fest verdrahtet".

Wenn du also Heißhunger nach einem bestimmten Lebensmittel verspürst, liegt das oft daran, dass du dich daran erinnerst, wie du es früher im Leben gegessen hast; entweder mit einer Person, zu der du eine starke emotionale Bindung hattest, oder in einer Situation, die für dich glücklich war.

Die gute Nachricht ist, dass du diese neurochemische Verbindung durchbrechen und dein Verlangen mit EFT kontrollieren kannst.

Woche 2



Den Kreislauf auflösen

In diesem Programm verändern wir deine Gedanken und Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Essen und Emotionen. Werfen wir einen kurzen Blick darauf, wie diese Assoziationen entstehen.

Von Geburt an weist dein Gehirn den Erfahrungen, die emotionale Reaktionen auslösen, Bedeutungen und Werte zu. Stell dir vor, dass deine Mutter dich mit Keksen für ein gutes Zeugnis belohnt.

Dein Gehirn hat die Assoziation von Keksen mit guten Gefühlen fest verdrahtet: **Liebe und Bestätigung.**

Immer wenn du jetzt ein unangenehmes Gefühl empfindest - die Kinder nerven dich, dein Chef sitzt dir im Nacken, bei Langeweile oder nächtlicher Einsamkeit -> all das sendet ein "Notsignal" aus - suchst du unbewusst den Trost von Keksen, weil diese Assoziation, die du als Kind gelernt hast, fest verankert ist.

Mit EFT stimulieren wir bestimmte Akupressurpunkte, um Serotonin zum Gehirn zu senden, damit das Notsignal des Körpers deaktiviert und die fest verdrahtete Verbindung zwischen dem Essen, nach dem du dich sehnst, und der emotionalen Reaktion, die es auslöst, **effektiv unterbricht.**

Modul 2: Deine Aufgabe



Wonach habe ich Heißhunger?

Ein Verlangen und der unkontrollierbare Drang, es zu befriedigen, ist ein erlerntes Verhalten. Oft ist das Verlangen nach einem Nahrungsmittel mit einer Kindheits-erinnerung verknüpft: Du hast ein bestimmtes Nahrungsmittel zusammen mit jemandem gegessen, der dir wichtig war, oder es wurde dir als Goodie oder Belohnung gegeben. So hast du eine positive Assoziation zwischen diesem Nahrungsmittel und einem Gefühl hergestellt, die dann in deinem Gehirn "fest verdrahtet" wurde.

Die gute Nachricht ist, dass du diese neurochemische Verbindung durchbrechen und dein Verlangen mit EFT kontrollieren kannst.

Wenn du Heißhunger nach einem bestimmten Lebensmittel verspürst, liegt das oft daran, dass du dich erinnerst, wie du dieses bestimmte Lebensmittel früher im Leben gegessen hast, entweder mit einer Person, zu der du eine starke emotionale Bindung hattest, oder in einer Situation, die für dich glücklich war.

Nimm dir einen Moment Zeit und denke darüber nach, welche Verbindungen dir bei dem Essen einfallen, dass du so gerne "verdrückst".

Wenn dir jetzt keine Gedanken dazu einfallen, ist das auch ok. Vielleicht kommt während des Klopfens etwas auf.

Schreibe deine Antworten in dein Notizbuch oder auf die nächste Seite.

Woche _____

Tägliche Aufgaben:

Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten

Tag 1 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 5 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 2 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 6 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 3 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 7 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 4 _____	<input type="checkbox"/>		

Klopfe mindestens 10 Minuten pro Tag

Nutze eine der Klopfmeditationen aus dem Kurs oder klopfe und nutze deine eigenen Worte.

Tag 1 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 5 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 2 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 6 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 3 _____	<input type="checkbox"/>	Tag 7 _____	<input type="checkbox"/>
Tag 4 _____	<input type="checkbox"/>		

Klopfe in bestimmten Situationen

Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.

Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

