

Modul 3

Beende Emotionales Essen

Modul 3



Emotionales Essen

Wir alle haben Zeiten, in denen wir uns beim Essen erwischen und nicht wissen, warum. Das Essen schmeckt nicht einmal gut. Eigentlich haben wir das Verlangen danach weggeklopft, und doch essen wir weiter, obwohl wir wissen, dass wir nicht hungrig sind.

Also: Was bringt dich dazu, an Essen zu denken, wenn du gerade fertig gegessen hast? Oder was passiert, wenn du vor dem Fernseher sitzt und der Drang, etwas zu futtern dich plötzlich überkommt?

Es geht um **emotionales Essen**, und emotionales Essen ist das **Kernproblem** bei übermäßigem Essen.

Und doch ist dieses Problem eigentlich ein Segen. Denn es gibt uns die Möglichkeit, **tiefgreifende Heilungsarbeit** an unserer Vergangenheit zu leisten.

Im Laufe der Jahre häufen wir einen Berg prägender Erfahrungen an.

Daraus entwickeln wir unbewusste Überzeugungen, Bewältigungsstrategien und Verhaltensweisen, wie z. B. Süchte.

Diese Dämonen sind wie "Echos" von einem bestimmten Punkt in deiner Vergangenheit, kleine Stücke von dir, die in der Zeit eingefroren sind.

Wenn dein System nicht in der Lage war, ein Trauma zu verarbeiten, das du in jüngeren Jahren erlebt hast, bleibt es als "Echo" in deinem Bewusstsein gefangen. Es quält dich und drängt auf eine Lösung. Und meistens manifestiert es sich in einer Art von Suchtverhalten wie Essanfälle, Heißhunger, Trinken, zwanghaftem Einkaufen oder Abhängigkeit von Drogen.

Modul 3



Emotionales Essen

Mit Echo-Tapping können wir die ungelösten Wunden und unerfüllten Bedürfnisse der Kindheit heilen, die in der Vergangenheit fest stecken.

Emotionales Essen ist wie ein Schwamm. Jedes kleine Loch ist eine nicht bewältigte Erfahrung. Mit jeder Echo-Tapping-Übung füllst du eins der kleinen Löcher, die für dein emotionales Essen verantwortlich sind.

Echo-Tapping ist eine Kombination aus Klopfen und **“Schieb das Essen weg!”**.

Diese Übung musst du ganz oft durchführen, denn es sind viele Erfahrungen, die geheilt werden dürfen. Nutze diese Übung so oft wie möglich; versuche, mindestens 50 % der Zeit zu klopfen. Nimm dir so oft wie möglich Zeit dafür.

Was steckt dahinter?

Wenn wir das Essen wegschieben und beschließen, dass wir das Suchtverhalten nicht ausüben, können wir auf diese unbewussten Erinnerungen zugreifen, weil nur dann die Angst hochkommt. **Das Suchtverhalten überdeckt nur ein unangenehmes Gefühl, das wir bereits empfinden.**

Um damit in Kontakt zu kommen, müssen wir die bewusste Entscheidung treffen, es wegzuschieben, und mit dieser Übung können wir es klären und uns auf einer so tiefen Ebene heilen, dass wir immer weniger Zwang verspüren.

Modul 3: Deine Aufgabe



Emotionales Essen

Aktionsschritt 1

In welchen Situationen habe ich das Gefühl, dass ich essen muss?

Aktionsschritt 2

Kläre deine Emotionen

Wonach sehne ich mich wirklich?

Nimm wahr, was genau das Essen auslöst, das du begehrt. Das Essen bewirkt etwas bei dir.

Konzentriere dich auf das POSITIVE Gefühl, das du durch das Essen bekommst, und klopfe das.

Modul 3: Deine Aufgabe



Emotionales Essen

Aktionsschritt 3

Verarbeite die Vergangenheit

Finde deinen Inneren Frieden - Personal Peace Process

Erstelle eine Liste mit allen negativen Erinnerungen aus deiner Vergangenheit und beseitige diese emotionalen Belastungen.

Modul 3: Deine Aufgabe



Emotionales Essen

Aktionsschritt 4

Verändere deine Gewohnheiten

Baue neue Gewohnheiten auf

Emotionales Essen ist eine Gewohnheit, von der du abhängig bist. Erstelle eine Liste von Aktivitäten, die du unternehmen kannst, um deine alten Essgewohnheiten zu ersetzen.

Beantworte dir diese Fragen:

Finde deinen Inneren Frieden + schließe mit der Vergangenheit ab.

Schreibe eine Liste aller negativen Erinnerungen, auch wenn du denkst, sie haben nichts mit dem Essen zu tun. Schreibe dazu, wie sehr dich diese Erinnerung triggert.

(Skala von 10/total - 0/gar nicht)

Neue Gewohnheiten aufbauen

Erstelle eine Liste mit neuen Möglichkeiten, die dir helfen bei der Frage:
Was kann ich statt des Essens tun, um mich genährt zu fühlen?

Wochenaufgabe

Mein Ziel für diese Woche:

Diese neue Gewohnheit integriere ich diese Woche in mein Leben:

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 dieses unbändige Gefühl auf Essen verspürst. Du hast zwei Möglichkeiten: Heißhunger oder Emotionales Essen. Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

