

# Keine Angst mehr vor dem Essen

Bitte denke und fühle Dich in eine schmerzhaft Situation in der Vergangenheit oder Gegenwart, in der Du Angst hattest oder hast, bei einem tollen Essensangebot völlig die Kontrolle zu verlieren, richtig tief hinein! Hole die Sorgen, Ängste und Gefühle, die es Dir bereitet hat hierher ins JETZT und ordne den Schmerz auf einer Skala von 1 - 10 ein. Beginne nun mit Deiner dominanten Hand zu klopfen!

Kp: Auch wenn ich meinem Hungergefühl nicht vertraue, liebe und wertschätze ich mich und meine Gefühle

Kp: Auch wenn ich Angst habe, dass ich viel zu viel essen werde, liebe und wertschätze ich mich und meine Gefühle

Kp: Auch wenn ich Angst habe, bei einem verlockenden Essensangebot völlig die Kontrolle zu verlieren, liebe und akzeptiere ich mich und meine Gefühle

AB: Ich habe Angst

Schläfe: Ich habe Angst, die Kontrolle zu verlieren

U Auge: Ich habe Angst, mich zu überessen

U Nase: Angst immer und immer mehr zu wiegen

Kinn: Ich kann mir nicht vertrauen

Schlüsselb. Ein großes Essensangebot lässt mich die Kontrolle verlieren

U Arm: Es fühlt sich schrecklich an, nicht mit dem Essen aufhören zu können

Kopf: Es fühlt sich grausam an, sich disziplinlos zu fühlen

AB: Es macht mich so unglücklich, anscheinend nicht Herr über mein Tun zu sein

Schläfe: Es macht mir Angst, mich willenlos zu fühlen

U Auge: Ich fühle mich schwach und hilflos

U Nase: Ich fühle mich fremdgesteuert

Kinn: Irgend etwas in mir lässt mich viel mehr essen, als ich möchte

Schlüsselb. Ich kann einfach nicht aufhören, obwohl ich längst satt bin

U Arm: Das macht mir Angst

Kopf: Das macht, dass ich mich schlecht fühle und mich dafür hasse

AB: Und wenn ich mich hasse, dann bestrafe ich mich immer selber

Schläfe: Ich bestrafe mich mit zuviel Gewicht

U Auge: Ich bestrafe mich, indem ich mir einen Grund gebe mich noch mieser zu fühlen

U Nase: Und wenn ich mich mies fühle, brauche ich Essen als Trost

Kinn: Ich bin in einem Teufelskreis gefangen und das macht mir Angst

Schlüsselb. Ich weiss nicht mehr, was ich tun soll

U Arm: Es scheint keinen Ausweg für mich zu geben

Kopf: Es ist wie ein Fluch, der auf mir liegt

Ordne jetzt Deine Sorge auf einer Skala von 0-10 ein. Wenn Du noch nicht unter 5 bist, wiederhole die vorherigen Runden!  
Wenn ja, dann fahre mit der nicht-dominanten Hand fort!

AB: Wie wäre es aus dem Teufelskreis auszubrechen?  
Schläfe: Wie wäre es ganz neue Wege zu gehen?  
U Auge: Ich kann mich jederzeit für einen neuen besseren Weg entscheiden  
U Nase: Es fühlt sich gut an wieder selber zu entscheiden  
Kinn: Es fühlt sich wundervoll an, die Verantwortung zu übernehmen  
Schlüsselb. Was für ein herrliches Gefühl nicht mehr hilflos zu sein  
U Arm: Endlich gibt es eine Lösung für mich  
Kopf: Ich bin so dankbar für diesen neuen Weg

AB: Ich entscheide mich, einen neuen besseren Weg zu gehen  
Schläfe: Ich entscheide mich, mir zu vertrauen  
U Auge: Ich entscheide mich, auf meinen Körper zu hören  
U Nase: Ich entscheide mich, meinen Hungergefühlen zu vertrauen  
Kinn: Ich entscheide mich, mich selber wert zu schätzen  
Schlüsselb. Ich entscheide mich, mir gut tun zu wollen  
U Arm: Ich entscheide mich, Liebe und Zuwendung nicht mit Nahrung zu verwechseln  
Kopf: Ich entscheide mich, meinen Körper und seine Leistung wert zu schätzen

AB: Wenn meine Seele hungert, dann fülle ich sie mit Selbstliebe statt Nahrung  
Schläfe: Ich achte auf mein körperliches Sättigungsgefühl  
U Auge: Ich gehe achtsam mit mir und meiner Gesundheit um  
U Nase: Gute Nahrung ist wertvoll und wichtig, sie ist mein Treibstoff zum Leben  
Kinn: Ich bin es wert, nur das Beste zu bekommen  
Schlüsselb. Ich muss nicht auf Vorrat essen, es ist jederzeit genug zu essen für mich da  
U Arm: Ich esse langsam und voller Genuss  
Kopf: Für mich ist gut gesorgt

AB: Ich esse immer dann, wenn ich körperlichen Hunger verspüre  
Schläfe: Ich esse genau das, worauf ich gerade Hunger habe  
U Auge: Es ist jederzeit Essen für mich da, wenn ich körperlichen Hunger habe  
U Nase: Wenn ich nach etwas Anderem hungere als Nahrung, kann ich mich jederzeit damit versorgen  
Kinn: Essen ist kein Ersatz mehr für Liebe und Respekt, sondern einfach nur Nahrung  
Schlüsselb. Essen ist gut für mich  
U Arm: Ich bestimme jederzeit, WAS, WANN und WIEVIEL ich esse  
Kopf: Ich alleine habe die Kontrolle über mein Essen und mein Leben

AB: Ob zuhause oder im Urlaub, wenn ich satt bin höre ich auf zu essen  
Schläfe: Ich vertraue auf meinen Körper  
U Auge: Ich vertraue auf mein Sättigungsgefühl  
U Nase: Egal, wie viel Essen angeboten wird, wenn ich satt bin, höre ich auf zu essen  
Kinn: Es ist absolut ok, Reste auf dem Teller zu lassen  
Schlüsselb. Ich brauche kein unangenehmes Völlegefühl mehr um mich zu spüren  
U Arm: Ich spüre mich und meine wahren Bedürfnisse jeden Tag mehr  
Kopf: Ich Sorge gut für mich und meinen Körper

Atme jetzt 3 mal tief ein und aus! Mache diese Übung möglichst eine Woche täglich. Sei es Dir wert!

Ich wünsche Dir von Herzen Erfolg und gute Gefühle für Dich und freue mich auf ein Wiederhören!